

CAPÍTULO 59

INNOVACIÓN DOCENTE: PROGRAMAS DE MEJORA DE LA RESILIENCIA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA

NOELIA TERESA SÁEZ SANZ*, ENCARNACIÓN MARÍA SÁNCHEZ LARA**,
SANDRA RUTE PÉREZ***, Y SANDRA MARÍA RIVAS GARCÍA*

**Departamento de Psicología, Facultad de Educación, Campus Duques de Soria, Universidad de Valladolid; ** Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico, Facultad de Educación, Campus de Ceuta, Universidad de Granada; Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Facultad de Psicología, Campus de Cartuja, Universidad de Granada*

INTRODUCCIÓN

El término resiliencia se ha estudiado ampliamente y se ha definido de forma diferente a lo largo de la historia. Una de las definiciones recientes es la creada por Windle (2011) que define la resiliencia como un proceso de negociación, adaptación o manejo efectivo de fuentes significativas de estrés o trauma. Este autor destaca la importancia que tienen los recursos del individuo en su vida y su entorno que facilitan la capacidad de adaptación y recuperación frente a la adversidad y enfatiza que la capacidad de resiliencia puede cambiar a lo largo de la vida. Por tanto, es importante subrayar que la resiliencia es un proceso dinámico que puede variar dentro de un individuo a través del tiempo y las circunstancias ya que mediante sí mismo la persona utiliza factores y recursos de protección en su beneficio (Stainton et al. 2019). Al ser un proceso dinámico se puede proveer a los individuos de herramientas y recursos para poder mejorar su capacidad de resiliencia.

El término resiliencia tradicionalmente se ha estudiado a lo largo de la historia mucho en niños y se ha concluido que las habilidades desarrolladas por los niños resilientes son el resultado de diversos resultados que se conjugan durante la etapa del infante y que hacen referencia al temperamento, al locus del control interno, la familia y la comunidad en la que le ha tocado vivir (sobre todo centrándose en la educación y en el apoyo social con el que puede contar) y por otro lado, la exposición al riesgo y la adversidad a lo largo de su infancia (Córdova-Alcaráz, Palos, y Rodríguez-Kuri 2005). En la etapa adolescente se ha comprobado que las características de los jóvenes resilientes son parecidas describiéndose como personas con un alto nivel de inteligencia y facilidad para la resolución de problemas, mejores estilos de afrontamiento, mayor autoeficacia, mejor autonomía, mayor autoestima, utilización de un locus de control interno, empatía y manejo adecuado de las

relaciones interpersonales, voluntad, capacidad de planificación y sentido del humor positivo (Fuentes et al. 2009).

Las intervenciones que promueven la resiliencia son una categoría heterogénea que fomentan los factores de la resiliencia, que hacen referencia a recursos internos y externos y pueden incluir variables disposicionales como rasgos que promueven las, creencias, estrategias de afrontamiento y factores sociales y culturales (Schäfer et al. 2024). Además, las capacidades relacionadas con la resiliencia pueden ser aprendidas, desarrolladas y fortalecidas a través de programas de promoción de ésta (Ricardo et al. 2022), es por ello por lo que es de vital importancia ofrecerles a los adolescentes herramientas que les permitan mejorar la capacidad de afrontamiento antes las adversidades y proveerles de elementos de protección que les ayuden a contrarrestar situaciones desfavorables.

En este sentido, las escuelas brindan acceso a niños y adolescentes durante períodos prolongados en momentos críticos del desarrollo y cuentan con recursos, infraestructura y valores existentes que son propicios para apoyar el desarrollo de la salud positiva, la salud mental y la resiliencia en los jóvenes (Dray et al. 2017), por lo que se convierten en espacios ideales para fomentar la promoción de estos constructos.

Centrándonos en la población adolescente la resiliencia de esta población se compondría de tres elementos: la capacidad de recuperarse rápida y fácilmente (Recuperación), mantenerse centrado en los objetivos (Ecológica) y ajustarse de forma natural (Capacidad de adaptación) (Hall et al. 2022).

Desde este trabajo, nuestro objetivo ha sido realizar una búsqueda bibliográfica sobre los programas que existen para la mejora de la resiliencia realizados para el alumnado que estudia en centros de educación secundaria.

MÉTODO

Para responder al objeto de estudio se ha realizado una revisión sistemática siguiendo la metodología PRISMA (Page et al. 2021). Las bases de datos consultadas fueron Scopus y Web of Science (WOS).

Los criterios de inclusión fueron: a) Realizar el programa de intervención en a alumnos de enseñanza secundaria, b) Estar destinado al alumnado y los criterios de exclusión fueron: a) Estudios exentos de programa de intervención, b) Investigaciones que no tuvieran en cuenta el constructo resiliencia, c) Investigaciones que realizaran programas en el que además de intervenir con los estudiantes intervinieran con otro tipo de población.

La ecuación de búsqueda fue la siguiente: “resilience” AND “education” AND “secondary” AND “program*” AND “intervention” y se aplicaron los filtros year (2018-2024), document type (article) y subject área “Psychology”, obteniéndose 15 artículos

en Scopus y 33 en WOS. De los artículos seleccionados, se observó que seis de los artículos estaban duplicados. Posteriormente se analizaron el título y el abstract de los 49 artículos resultantes. Y tras el análisis exhaustivo, hubo que descartar 18 por no cumplir los criterios de inclusión y 17 por no cumplir los criterios de exclusión, de tal modo que en el número de artículos que se incluyeron tras hacer una lectura completa de todos los resultados fueron siete los artículos seleccionados. Dichos artículos fueron examinados a texto completo para ver si podrían seguir el proceso en una etapa posterior. En la tabla 1 podemos observar los siete artículos elegidos, el número de participantes de cada uno de los estudios, el tipo de programa realizado, la metodología utilizada en cada uno de ellos y los resultados obtenidos que se detallan a continuación.

Tabla 1. Tabla de resultados. Programas de mejora de la resiliencia en educación secundaria

Autores (año)	N (población diana)	Tipo de programa y metodología	Resultados
Glaser et al. (2024)	180 jóvenes en riesgo de educación secundaria	Programa de intervención on-line de la amistad (FOIP). Era un programa que se trabajaba actividad física on line y se realizaban conversaciones significativas con los mentores	La FOIP fue efectiva para aumentar la actividad física y disminuir las conductas de riesgo entre los jóvenes, y por tanto, la FOIP puede ayudar a adolescentes en riesgo a desarrollar la resiliencia y promover la actividad física y mental.
Moore et al. (2021)	283 alumnos de secundaria (12-14 años)	Programa de entrenamiento en artes marciales de 10 semanas basado en el deporte eficaz	La intervención en artes marciales tuvo un efecto significativamente positivo en la mejora de la resiliencia. Los resultados parecían ser más consistentes después de la intervención, que al cabo de 12 semanas.
Eames et al. (2016)	26 alumnos de secundaria con NEE y diversidad étnica	Programa de equipos de vida. Se basa en una metodología grupal narrativa de metáforas deportivas que alienta a los jóvenes a reconocer la fuerza y la resiliencia	Los hallazgos incluyen un cambio positivo significativo en los resultados basados en objetivos, así como reducciones en las dificultades emocionales y de comportamiento.
Siu et al. (2020)	14 alumnos de secundaria con bajo rendimiento	Terapia de artes expresivas multimodal en el que se abordaron temas de reflexión del alumnado como y de retroalimentación de los maestros como los conflictos y defensa, la necesidad, así como necesidades de comprensión y apoyo social	Los resultados encontrados indicaron un aumento en el compromiso conductual y emocional al final del programa y se identificaron estado de motivación multidimensionales de los participantes
Sahin y Turk (2021)	29 alumnos de secundaria	Programa de psicoeducación grupal cognitivo-conductual durante 10 semanas sobre resiliencia psicológica, creencias irracionales y bienestar	Los resultados aportados mostraron que entre los estudiantes mejoró la resiliencia psicológica y disminuyeron las ideas irracionales, aunque no encontraron diferencias significativas en el bienestar de los individuos

Tabla 1. Tabla de resultados. Programas de mejora de la resiliencia en educación secundaria (continuación)

Autores (año)	N (población diana)	Tipo de programa y metodología	Resultados
Platt et al. (2024)	614 alumnos de secundaria	Se administró el Proyecto Colibrí. Es un proyecto de 6 semanas diseñado para introducir conceptos de psicología positiva (felicidad, esperanza, resiliencia, atención plena, fortaleza de carácter, mentalidad de crecimiento y gratitud) y para mejorar el bienestar la resiliencia y la esperanza.	Los resultados obtenidos indicaron mejoras significativas asociadas al bienestar, la esperanza y los síntomas de angustia mental.
Hastings et al. (2022)	183 alumnos de secundaria entre 13 y 14 años	Programa DBT SETEPS-A. Es un programa destinado a la mejora de la resiliencia y a la resolución de problemas impartido por los profesores	Los resultados fueron aceptables, mejorando las puntuaciones en la escala en la subescala prosocial SDQ, aunque los autores indican que hay que discutir ciertas áreas para una implementación futura

RESULTADOS

Este estudio surgió con el objetivo realizar una revisión sistemática de los programas de mejora de la resiliencia psicológica realizados en los años comprendidos entre 2018 y 2024 al estudiantado de educación secundaria en sus colegios.

Al analizar los artículos con los criterios de búsqueda ya mencionados en las bases de Scopus y WOS y comprobar los artículos que cumplían los criterios de inclusión y descartando los encontrados con algún criterio de exclusión identificamos 7 artículos entre los años 2018 y 2024 que cumplían los criterios de búsqueda (Eames, Shippen, y Sharp 2016; Glaser et al. 2024; Hastings et al. 2022; Moore, Woodcock, y Dudley 2021; Platt et al. 2024; Sahin y Turk 2021; Siu y Chan 2020) y que detallamos en la tabla 1.

Tras analizar los artículos obtenidos, encontramos que el número de participantes (N) de cada grupo es heterogéneo. En los programas destinados a la población en general la mayoría tienen un N alto (Glaser et al. 2024; Moore et al. 2021), sin embargo, cuando está destinado a una población específica como alumnado con bajo rendimiento (Siu y Chan 2020) o estudiantado con necesidades educativas especiales (NEE) o diversidad étnica (Eames et al. 2016) el número de participantes disminuye.

En cuanto al tipo de programas se observa que las intervenciones son de tipo muy diverso, siendo todos los programas muy diferentes entre sí. Así encontramos programas de intervención on-line de la amistad en el que se trabaja la actividad física y se realizan conversaciones reflexivas (Glaser et al. 2024), programas de entrenamiento en artes marciales (Moore et al. 2021), programas de equipos de vida

en los que se trabaja la resiliencia a través de metáforas deportivas (Eames et al. 2016), terapias de artes expresivas en donde se abordan temas como los conflictos y la necesidad de comprensión y apoyo social (Siu y Chan 2020), programas de psicoeducación sobre la resiliencia psicológica, creencias irracionales y bienestar (Sahin y Turk 2021) y el proyecto colibrí en el que se trabajan conceptos relacionados con la psicología positiva, como la felicidad, la esperanza, la resiliencia y la atención plena (Platt et al. 2024).

Por último, es importante destacar, que los resultados encontrados con todos los programas de intervención para aumentar la resiliencia en los jóvenes son satisfactorios. Centrándose más concretamente en cada uno de ellos, encontramos que el programa de intervención de la amistad (FOIP) fue efectivo para mejorar la actividad física y las conductas de riesgo (Glaser et al. 2024), el programa de entrenamiento en artes marciales mejoró la resiliencia sobre todo inmediatamente después de hacer la intervención, y aunque en menor medida, también aparecían esas mejoras a las 12 semanas (Moore et al. 2021), en los programas de equipos de vida encontraron un cambio significativo en los resultados basados en objetivos y se vieron disminuidas las dificultades emocionales y de comportamiento (Eames et al. 2016), los resultados en la terapia de artes expresivas indicaron una mejora en el compromiso conductual y emocional y aumentaron la motivación de los participantes (Siu y Chan 2020), el programa de psicoeducación grupal basados en técnicas cognitivo conductuales disminuyó las ideas irracionales aunque no se encontraron diferencias significativas en el bienestar de los individuos (Sahin y Turk 2021), en el programa colibrí indicaron mejoras significativas asociadas al bienestar, la esperanza y los síntomas de angustia vital (Platt et al. 2024) y finalmente en el programa DBT SETEPS-A aunque los resultados fueron aceptables y se produjo una mejora significativa en la subescala prosocial SDQ, los autores manifiestan que hay que discutir ciertas áreas para intervenciones futuras (Hastings et al. 2022).

CONCLUSIONES

Los hallazgos encontrados en los estudios de esta revisión bibliográfica nos indican que los programas de intervención destinados a mejorar la resiliencia entre el estudiantado de educación secundaria en la escuela son muy satisfactorios al encontrar en todos los casos una mejoría del constructo después de realizar la intervención.

Estos resultados son muy importantes debido la infancia y la adolescencia son épocas del ciclo vital las que los individuos son especialmente vulnerables y por tanto a través de la promoción de la resiliencia vamos a poder activar mecanismos protectores sobre los eventos críticos, existiendo la posibilidad de un equilibrio entre los estados de tensión y estrés que se producen en la cotidianidad del día a día y los

sucesos críticos que pueden desatar la crisis. Por tanto, la promoción de la resiliencia consistiría en preparar a los individuos para que fortalezcan la capacidad de enfrentar la adversidad e incorporarla a sus proyectos de vida como un asunto que no detiene el desarrollo integral sino que le permite encuadrar el suceso y poder proporcionar un cambio de perspectiva (Fuentes et al. 2009).

Sin embargo, a través de esta revisión bibliográfica hemos comprobado que todavía existen muy pocos estudios en los que se trabaje la promoción de la resiliencia en las escuelas de educación secundaria y dentro de los trabajos observamos la disparidad de metodología existente, por lo que es necesaria una mejora de la misma a través de evaluaciones más estandarizadas del constructo de resiliencia, la realización de programas integrados en las que se aborden elementos concretos protectores como los que alude Garmenzy (1985) dentro del constructo de resiliencia y que hacen referencia al “temperamento fácil”, las buenas habilidades de comunicación, a habilidades relacionales, las cualidades parentales de confianza elevada, la calidez, la cohesión y las relaciones cercanas con adultos competentes y sistemas de apoyo externo en el vecindario, en escuelas de calidad o con conductas prosociales.

Tampoco se nos puede olvidar que el tipo de adversidades a las que hacen frente los adolescentes son diversas en función de las características de las personas y de las situaciones que estén viviendo (en la revisión realizada hemos observado programas destinados a minorías étnicas, personas con NEE, o jóvenes con bajo rendimiento académico), por lo que también sería interesante elaborar programas de intervención de resiliencia específicos para adolescentes que están viviendo situaciones concretas y que presentan características determinadas, pero teniendo en cuenta todos los elementos esenciales para promover una mejora de la resiliencia.

En definitiva, aunque los resultados de los programas realizados hasta el momento son prometedores por los efectos obtenidos, en esta revisión se muestra la escasez de programas realizados en este ámbito y la poca estructuración que poseen a la hora de abordar los elementos claves para mejorar el constructo de resiliencia, por ello se anima a la elaboración de programas que aborden de forma más estructurada elementos más específicos del constructo de resiliencia como las habilidades de autorregulación, la cohesión social, las buenas habilidades sociales, la autoeficacia, la autoestima, la mejora de los estilos de afrontamiento o la empatía. Aspectos que pueden ayudar especialmente a los jóvenes que se encuentran en esta etapa del ciclo vital a poseer capacidades para enfrentarse a situaciones cotidianas, a las diferentes adversidades que se encuentren a lo largo de su vida y que pueden mejorar los tres elementos que Hall et al., (2022) menciona para poder mejorar la resiliencia de los jóvenes: la capacidad de recuperarse rápida y fácilmente (Recuperación), la habilidad para estar centrado en los objetivos (Ecológica) y

ajustarse de forma natural a las situaciones diversas que le ofrece la vida (Capacidad de adaptación).

Por último, es importante resaltar que esta implementación de los programas de resiliencia debería de hacerse en los colegios de forma estructurada porque es el lugar más idóneo para poder abarcar al mayor número de adolescentes y porque de forma general dentro de las competencias que se enseñan en los centros se podrían incluir estas habilidades que van a proveer a los jóvenes de herramientas de afrontamiento y aprendizaje a lo largo de su vida para distintas situaciones.

REFERENCIAS

Córdova-Alcaráz, A. J., Andrade Palos, P., y Rodríguez-Kuri, S. E. (2005). Características de resiliencia en jóvenes usuarios y no usuarios de drogas. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 7(2), 101–122.

Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Wolfenden, L., Hodder, R. K., McElwaine, K., Tremain, D., Bartlem, K., Bailey, J., Small, T., Palazzi, K., Oldmeadow, C., y Wiggers, J. (2017). Systematic review of universal resilience-focused interventions targeting child and adolescent mental health in the school setting. *Journal of the American Academy of Child y Adolescent Psychiatry*, 56(10), 813–824. doi: 10.1016/j.jaac.2017.07.780

Eames, V., Shippen, C., y Sharp, H. (2016). The Team of Life: A narrative approach to building resilience in UK school children. *Educational and Child Psychology*, 33(2), 57–68.

Fuentes, N. G. A. L., Valdez Medina, J. L., Oudhof van Barneveld, H., y González Escobar, S. (2009). Resiliencia y salud en niños y adolescentes. *CIENCIA ergo-sum*, 16(3), 247–253.

Garmez, N. (1985). Stress resistant children: The search for protective factors. In J. Stevenson (Ed.), *Recent research in developmental psychopathology* (pp. 4). Pergamon Press.

Glaser, M., Green, G., Barak, S., Bord, S., Levi, S., Jakobovich, R., Dunsky, A., Zigdon, A., Zwilling, M., y Tesler, R. (2024). The effects of the Friendship Online Intervention Program on physical activity, substance abuse, psychosomatic symptoms, and well-being among at-risk youth. *Journal of Adolescence*, 96(2), 251–265. doi: 10.1002/jad.12272

Hall, S. S., McGill, R. M., Puttick, S., y Maltby, J. (2022). Resilience, science, technology, engineering, and mathematics (STEM), and anger: A linguistic inquiry into the psychological processes associated with resilience in secondary school STEM learning. *British Journal of Educational Psychology*, 92(3), 1215–1238. doi: 10.1111/bjep.12496

Hastings, S. E., Swales, M. A., Hughes, J. C., Jones, K., y Hastings, R. P. (2022). Universal delivery of a dialectical behaviour therapy skills programme (DBT STEPS-A) for adolescents in a mainstream school: Feasibility study. *Discover Psychology*, 2(1). doi: 10.1007/s44202-022-00021-x

Moore, B., Woodcock, S., y Dudley, D. (2021). Well-being warriors: A randomized controlled trial examining the effects of martial arts training on secondary students' resilience. *British Journal of Educational Psychology*, 91(4), 1369–1394. doi: 10.1111/bjep.12422

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., y Brennan, S. E. (2021). Declaración PRISMA 2020: Una

guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790–799.

Platt, I. A., Hochard, K. D., Tytherleigh, M., Kannangara, C., Carson, J., McFaul, C., y North, C. (2024). The Hummingbird Project year 2: Decreasing distress and fostering flourishing in a pragmatic pre-post study. *Frontiers in Psychology*, 15. doi:10.3389/fpsyg.2024.1257446

Ricardo, V. L., Marcela, L. Q., Montt, M. E. S., Pi, M., Consuelo, A. C., y Muriel, H. G. (2022). Effect of the VOLANTIN resilience promotion program on children with an alternative residential system. *Andes Pediatrica*, 93(2), 199–205. doi: 10.32641/andespediatr.v93i2.3872

Sahin, H., y Turk, F. (2021). The impact of cognitive-behavioral group psycho-education program on psychological resilience, irrational beliefs, and well-being. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 39(4), 672–694. doi: 10.1007/s10942-021-00392-5

Schäfer, S. K., von Boros, L., Schaubruch, L. M., Kunzler, A. M., Lindner, S., Koehler, F., Werner, T., Zappalà, F., Helmreich, I., Wessa, M., Lieb, K., y Tüscher, O. (2024). Digital interventions to promote psychological resilience: A systematic review and meta-analysis. *npj Digital Medicine*, 7(1). doi: 10.1038/s41746-024-01017-8

Siu, A. F. Y., y Chan, A. H. C. (2020). Multimodal expressive arts in school counselling: A strength-based intervention program for academic underachievers in secondary schools. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 11(2), 139–158. doi: 10.1080/21507686.2020.1771603

Stainton, A., Chisholm, K., Kaiser, N., Rosen, M., Upthegrove, R., Ruhrmann, S., y Wood, S. J. (2019). Resilience as a multimodal dynamic process. *Early Intervention in Psychiatry*, 13(4), 725–732. doi: 10.1111/eip.12726

Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152–169. doi: 10.1017/S0959259810000420