

Efectos de un programa de resiliencia en la adaptación conductual de estudiantes de secundaria post COVID-19, Hualmay 2023

Effects of a resilience program on behavioral adaptation in secondary school students post COVID-19, Hualmay 2023

Micaela E. Santiago Valverde

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo determinar de qué manera un Programa de Fortalecimiento de la Resiliencia influye en la adaptación conductual post COVID-19 en estudiantes del colegio Domingo Mandamiento Sipán – Hualmay, 2023. Se trabajó con un enfoque cuantitativo, de nivel explicativo y diseño preexperimental de un solo grupo, con una muestra no probabilística de 80 estudiantes de nivel secundaria, a quienes se administró un pretest y un posttest de adaptación conductual mediante el Inventario de Adaptación de Conducta (IAC). Para el análisis estadístico inferencial se utilizó la prueba de Wilcoxon. En el pretest, el 57.5% de los estudiantes se ubicó en un nivel bajo de adaptación conductual, el 35.0% en un nivel medio y el 7.5% en un nivel alto; en el posttest, el 67.4% alcanzó un nivel alto, el 21.3% un nivel medio y solo el 11.3% permaneció en un nivel bajo. La media del posttest ($M = 67.28$) fue significativamente superior a la del pretest ($M = 51.04$), $Z = -7.17$, $p < .001$. Se concluye que, tras la aplicación del programa de resiliencia, la adaptación conductual mejora significativamente en los estudiantes del colegio Domingo Mandamiento Sipán – Hualmay, 2023, en sus cuatro dimensiones: personal, familiar, escolar y social.

Palabras clave: programa de resiliencia; adaptación conductual; adolescentes; ecuanimidad; post COVID-19; educación secundaria

ABSTRACT

This study aimed to determine the influence of a Resilience Enhancement Program on post-COVID-19 behavioral adjustment among students at Domingo Mandamiento Sipán School in Hualmay, Peru, in 2023. A quantitative approach was used, at an explanatory level with a single-group pre-experimental design, with a non-probabilistic sample of 80 secondary school students who completed a pretest and posttest of behavioral adaptation using the Behavior Adaptation Inventory (IAC). The Wilcoxon test was used for inferential statistical analysis. In the pretest, 57.5% of students were at a low level of behavioral adaptation, 35.0% at a medium level, and 7.5% at a high level; in the posttest, 67.4% reached a high level, 21.3% a medium level, and only 11.3% remained at a low level. The posttest mean ($M = 67.28$) was significantly higher than the pretest mean ($M = 51.04$), $Z = -7.17$, $p < .001$. It is concluded that, after applying the resilience program, behavioral adaptation improved significantly among the students in its four dimensions: personal, family, school, and social.

Keywords: resilience program; behavioral adaptation; adolescents; equanimity; post-COVID-19; secondary education

Recibido 03/02/2025 Aprobado 16/03/2025

Este es un artículo de acceso abierto, distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)



¹Institución Alerta Médica, micaelasantiagov@gmail.com, ORCID: 0000-0001-6458-7531

INTRODUCCIÓN

La resiliencia se entiende como un proceso dinámico que permite a las personas afrontar la adversidad, adaptarse positivamente a situaciones de estrés o crisis y recuperar su equilibrio psicológico mediante la movilización de recursos personales, familiares y sociales. En el ámbito educativo, permite identificar las amenazas a las que está expuesta la comunidad escolar, así como las capacidades y recursos disponibles para enfrentarlas. Segovia et al. (2020) sostienen que la resiliencia es un proceso dinámico que no pertenece únicamente al individuo ni al entorno, sino que se construye en la interacción entre ambos, mediante condiciones sociales, relaciones grupales y valores comunitarios que conforman una resiliencia colectiva. Alvarán et al. (2022) añaden que la resiliencia puede desarrollarse en cualquier etapa de la vida siempre que existan condiciones de protección biológica, psicológica, cultural y social, en las que el rol del tutor resulta transcendental al proporcionar seguridad, afecto y vínculos asertivos.

Tras la pandemia de COVID-19, un número considerable de estudiantes de secundaria presenta dificultades de adaptación conductual en sus dimensiones personal, familiar, escolar y social, expresadas en comportamientos de riesgo asociados a la edad y al contexto adolescente, entre ellos conductas de riesgo en adicciones, abuso de alcohol, embarazo adolescente, violencia escolar, violencia familiar y deserción escolar.

La literatura revisada muestra un desarrollo consistente de instrumentos de medición de la resiliencia y de programas de intervención aplicados en poblaciones específicas. En el ámbito internacional, Marco (2022) desarrolló y validó un instrumento psicométrico para la evaluación de la resiliencia en estudiantes de educación primaria y secundaria desde una perspectiva multiescalar (aula, institución y sistema educativo), confirmando sus propiedades psicométricas mediante el Modelo Clásico de Medición y la Teoría de Respuesta al Ítem. Alvarán et al. (2022) validaron el instrumento JJ63 para medir la resiliencia en 544 niños y adolescentes escolarizados en Antioquia, Colombia, obteniendo un alfa de Cronbach de .875 tras conservar 46 de los 63 ítems originales. Flórez et al. (2020) analizaron los niveles de resiliencia y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios víctimas del conflicto armado en Colombia, encontrando que los niveles más altos de resiliencia se asociaban con estrategias activas y funcionales de afrontamiento, mientras que los niveles bajos se asociaban con estrategias evitativas. Quezadas et al. (2020) identificaron, mediante un enfoque mixto con docentes y estudiantes de instituciones de Tabasco, México, la importancia de la escucha activa y la sistematización del conocimiento colectivo para fortalecer la resiliencia escolar. Maldonado y Villera (2019) encontraron, en estudiantes de primaria del Colegio Integrado La Candelaria, niveles de resiliencia entre bajos y medios, concluyendo que los alumnos no percibían a la institución como un elemento protector.

En el ámbito nacional, Allauca (2022) evaluó el impacto de un programa de resiliencia en la adaptación a la vida militar de 165 cadetes de primer año, mediante el mismo Inventario de Adaptación de Conducta empleado en este estudio, hallando mejoras estadísticamente significativas en las dimensiones personal, escolar y social, aunque sin significancia en la dimensión familiar. Ticona (2020) aplicó el programa psicoeducativo “Resiliencia para adolescentes” en 30 estudiantes de cuarto de secundaria en Puno, encontrando mejoras significativas en el nivel general de resiliencia mediante la prueba de Wilcoxon. Carmen y Guevara (2020) diseñaron el programa “Reintegrándonos”, de 16 sesiones, orientado a reducir la violencia escolar mediante el fortalecimiento de la resiliencia en Chiclayo. Velazco (2018) evaluó el programa “Mi Proyecto de Vida” en personal de tropa del Callao, reportando un incremento del 26.7% en el nivel alto de resiliencia tras la intervención, con diferencias significativas frente a un grupo de control ($p = .000$).

La literatura revisada evidencia un desarrollo sólido de instrumentos de medición de la resiliencia y de programas de intervención aplicados en poblaciones diversas —militares, universitarios, niños de primaria—; sin embargo, se dispone de menos evidencia sobre programas de resiliencia aplicados específicamente a estudiantes de secundaria en el contexto de recuperación conductual post COVID-19, y en particular en instituciones educativas públicas de la región de Lima, lo que limita la disponibilidad de evidencia empírica directamente aplicable a este grupo poblacional y contexto temporal. Desarrollar un programa en esta línea permite proporcionar un instrumento de apoyo para que los adolescentes de secundaria conozcan y fortalezcan su resiliencia, contribuyendo a su proceso de aprendizaje y a la práctica de conductas protectoras frente a riesgos propios de su edad, lo que otorga relevancia al presente estudio.

En consecuencia, el objetivo del presente estudio fue determinar de qué manera influye el Programa de Fortalecimiento de la Resiliencia en la mejora de la adaptación conductual post COVID-19 en estudiantes del colegio Domingo Mandamiento Sipán – Hualmay, 2023. Como hipótesis general se planteó que el programa de resiliencia tiene efectos positivos en la mejora de la adaptación conductual post COVID-19 en los estudiantes; y como hipótesis específicas, que el programa tiene efectos positivos en la mejora de las dimensiones personal, familiar, escolar y social de la adaptación conductual.

MÉTODO

La investigación se enmarcó en un estudio de tipo aplicado, orientado a contrastar el conocimiento teórico con evidencia empírica sobre el efecto de un programa de resiliencia en la adaptación conductual de estudiantes de secundaria (Hernández et al., 2010). Se adoptó un enfoque cuantitativo, que permitió medir con precisión las variables de estudio mediante herramientas estadísticas descriptivas e inferenciales (Hernández et al., 2010).

El estudio se sustentó en el método hipotético-deductivo, entendido como el procedimiento que parte de la formulación de hipótesis con el propósito de contrastarlas mediante la deducción de conclusiones verificables en la realidad (Bernal, 2010). Este método permite estructurar el estudio de manera lógica y sistemática, asegurando que las inferencias se fundamenten en evidencia contrastable (Bunge, 2004).

El diseño de investigación fue preexperimental, de tipo pretest-posttest con un solo grupo, sin grupo de control. Se aplicó una medición en dos momentos: un pretest antes de la intervención y un posttest después de la aplicación del programa de resiliencia, con el fin de determinar el efecto de la variable independiente (programa de resiliencia) sobre la variable dependiente (adaptación conductual).

La población estuvo conformada por 403 estudiantes de nivel secundaria matriculados en la institución educativa Domingo Mandamiento Sipán, durante en el año escolar 2023. La muestra estuvo integrada por 80 estudiantes del tercer grado de secundaria, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Como criterios de inclusión se consideró a estudiantes con matrícula vigente y asistencia regular que, según los informes psicopedagógicos del área de Tutoría y Convivencia Escolar, presentaban dificultades de adaptación en los ámbitos personal, social o familiar y aceptaron participar voluntariamente en el estudio. Se excluyeron seis estudiantes que no regularizaron su matrícula o que no contaban con el consentimiento informado firmado por sus padres o representantes legales. La muestra final quedó constituida por 80 participantes, distribuidos en cuatro secciones de 20 estudiantes cada una (3.º A, B, C y D), seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia.

La variable independiente fue el Programa de Fortalecimiento de la Resiliencia, desarrollado en 10 sesiones de aprendizaje dentro del área de tutoría, orientado a las dimensiones de ecuanimidad, perseverancia, confianza en sí mismo, satisfacción personal y bienestar en la soledad. La variable dependiente fue la adaptación conductual post COVID-19, operacionalizada mediante las dimensiones personal, familiar, escolar y social evaluadas por el Inventario de Adaptación de Conducta (IAC), de María Victoria de la Cruz y Agustín Cordero (1981).

El estudio se desarrolló entre agosto y octubre de 2023 durante el horario semanal correspondiente al área de Tutoría de la Institución Educativa Domingo Mandamiento Sipán. Antes de la intervención, se administró el Inventario de Adaptación de Conducta (IAC) a los 80 estudiantes participantes para establecer la línea de base de la adaptación conductual. Posteriormente, se implementó un programa de resiliencia conformado por diez sesiones de aprendizaje, impartidas semanalmente y organizadas en torno a cinco dimensiones: confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal y sentirse bien en soledad, destinándose dos sesiones a cada dimensión.

Las sesiones fueron conducidas por los docentes tutores con el acompañamiento de la investigadora y siguieron una secuencia metodológica que incluyó actividades de motivación, desarrollo participativo mediante análisis de casos, juegos de roles, diálogos y debates, así como procesos de reflexión, evaluación y metacognición al cierre de cada sesión.

Finalizada la intervención, se aplicó nuevamente el IAC a los mismos participantes para evaluar los cambios en la adaptación conductual. Los datos obtenidos en el pretest y el posttest fueron analizados con IBM SPSS Statistics versión 25. Se realizaron análisis descriptivos mediante distribuciones de frecuencias y análisis inferenciales, incluyendo la prueba de normalidad y la prueba de rangos con signo de Wilcoxon para comparar las mediciones antes y después de la intervención. Se empleó estadística descriptiva (media, desviación estándar, valores mínimo y máximo) y estadística inferencial mediante la prueba no paramétrica de Wilcoxon para muestras relacionadas, dado el diseño pretest-posttest de un solo grupo. El software estadístico utilizado fue SPSS versión 25.

La intervención fue diseñada para proporcionar beneficios potenciales a los participantes mediante el fortalecimiento de su bienestar emocional y social, sin implicar riesgos previsibles derivados de su implementación. Durante el proceso del estudio se garantizó la confidencialidad de los datos y el anonimato de los estudiantes, conforme a los principios de respeto por las personas, beneficencia y justicia que orientan la investigación ética con seres humanos.

RESULTADOS

Hipótesis general

Con el propósito de evaluar la eficacia del programa de resiliencia sobre la adaptación conductual posterior a la COVID-19, se contrastó la hipótesis general de investigación, la cual plantea que la intervención genera una mejora significativa en dicha variable, frente a la hipótesis nula, que sostiene la ausencia de efectos atribuibles al programa. La decisión estadística se fundamentó en el nivel de significancia establecido para el estudio.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos y prueba de Wilcoxon de la adaptación conductual (pretest-posttest)

	N	M	DE	Min.	Máx.
Pretest	80	51.04	8.12	40	74
Posttest	80	67.28	10.68	40	80

Nota. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon: $Z = -7.17$, $p < .001$ (basada en rangos negativos).

En el pretest, el 57.5% de los estudiantes se ubicó en un nivel bajo de adaptación conductual, el 35.0% en nivel medio y el 7.5% en nivel alto. En el posttest, el 67.4% alcanzó un nivel alto, el 21.3% un nivel medio y solo el 11.3% permaneció en nivel bajo.

La media de adaptación conductual se incrementó de 51.04 (pretest) a 67.28 (postest), diferencia estadísticamente significativa, $Z = -7.17$, $p < .001$, por lo que se rechaza H_0 y se acepta H_G .

Hipótesis específica 1: dimensión personal

Tabla 2

Estadísticos descriptivos y prueba de Wilcoxon de la dimensión personal (pretest-postest)

	N	M	DE	Min.	Máx.
Pretest	80	13.31	2.75	10	20
Postest	80	16.98	3.34	10	20

Nota. $Z = -6.79$, $p < .001$.

La media de la dimensión personal se incrementó de 13.31 (pretest) a 16.98 (postest), diferencia estadísticamente significativa, $Z = -6.79$, $p < .001$, por lo que se rechaza H_0 y se acepta H_1 .

Hipótesis específica 2: dimensión familiar

Tabla 3

Estadísticos descriptivos y prueba de Wilcoxon de la dimensión familiar (pretest-postest)

	N	M	DE	Min.	Máx.
Pretest	80	12.35	2.31	10	19
Postest	80	16.29	3.18	10	20

Nota. $Z = -6.82$, $p < .001$.

La media de la dimensión familiar se incrementó de 12.35 (pretest) a 16.29 (postest), diferencia estadísticamente significativa, $Z = -6.82$, $p < .001$, por lo que se rechaza H_0 y se acepta H_2 .

Hipótesis específica 3: dimensión escolar

Tabla 4

Estadísticos descriptivos y prueba de Wilcoxon de la dimensión escolar (pretest-postest)

	N	M	DE	Min.	Máx.
Pretest	80	12.89	2.70	9	20
Postest	80	16.29	3.18	10	20

Nota. $Z = -5.83$, $p < .001$.

La media de la dimensión escolar se incrementó de 12.89 (pretest) a 16.29 (postest), diferencia estadísticamente significativa, $Z = -5.83$, $p < .001$, por lo que se rechaza H_0 y se acepta H_3 .

Hipótesis específica 4: dimensión social

Tabla 5

Estadísticos descriptivos y prueba de Wilcoxon de la dimensión social (pretest-postest)

	N	M	DE	Min.	Máx.
Pretest	80	12.49	2.38	10	19
Postest	80	16.90	3.03	10	20

Nota. $Z = -6.95$, $p < .001$.

La media de la dimensión social se incrementó de 12.49 (pretest) a 16.90 (postest), diferencia estadísticamente

significativa, $Z = -6.95$, $p < .001$, por lo que se rechaza H_0 y se acepta H_4 . En conjunto, las cuatro dimensiones evaluadas mostraron incrementos significativos entre pretest y postest ($p < .001$ en todos los casos), consistentes con la mejora observada en la adaptación conductual general.

DISCUSIÓN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la influencia del Programa de Fortalecimiento de la Resiliencia en la adaptación conductual de estudiantes de la Institución Educativa Domingo Mandamiento Sipán (Hualmay, Perú) durante el contexto posterior a la pandemia por COVID-19. Los resultados evidenciaron un efecto positivo y estadísticamente significativo de la intervención sobre la adaptación conductual global y sus dimensiones personal, familiar, escolar y social. Asimismo, la comparación entre las mediciones pre y postintervención mostró un desplazamiento desde niveles predominantemente bajos hacia niveles altos de adaptación conductual. La mejora observada en la adaptación conductual indica que el fortalecimiento de la ecuanimidad, la perseverancia, la confianza en sí mismo, la satisfacción personal y la capacidad para afrontar la soledad constituye una estrategia pertinente para promover recursos personales de afrontamiento en adolescentes. En un contexto marcado por las secuelas psicosociales de la pandemia, estos recursos pueden facilitar procesos de ajuste más favorables en los ámbitos personal, familiar, escolar y social.

Los resultados obtenidos coinciden con el planteamiento de Acevedo y Mondragón (2005), quienes sostienen que la resiliencia se construye a partir de la interacción entre las fortalezas personales del adolescente y el apoyo proporcionado por su entorno, por lo que puede desarrollarse mediante intervenciones educativas sistemáticas. Esta perspectiva permite interpretar la mejora observada en la adaptación conductual como una respuesta al fortalecimiento de recursos personales promovidos durante el programa. Asimismo, Quezadas et al. (2020) señalan que las intervenciones orientadas al desarrollo de la resiliencia favorecen la capacidad de adaptación y recuperación frente a situaciones adversas. En conjunto, estos planteamientos proporcionan sustento teórico a los cambios evidenciados tras la intervención y refuerzan la relevancia de incorporar programas de fortalecimiento de la resiliencia en el contexto escolar, especialmente ante los desafíos psicosociales derivados de la pandemia.

El análisis por dimensiones mostró un patrón de resultados que, en términos generales, es consistente con la evidencia disponible. Las mejoras observadas en las dimensiones personal, escolar y social coinciden con los hallazgos de Allauca (2022), quien reportó efectos favorables de una intervención basada en resiliencia en dichas dimensiones. Del mismo modo, Ticona (2020) documentó un incremento significativo en la adaptación personal de adolescentes tras la implementación de un programa con características similares, mientras que

Velazco (2018) evidenció un aumento sustancial de los niveles de resiliencia luego de una intervención dirigida a personal militar. En la dimensión familiar, los resultados también concuerdan con los de Carmen y Guevara (2020), quienes señalaron que el fortalecimiento de la resiliencia contribuye a disminuir conductas asociadas a la violencia escolar vinculadas con el entorno familiar. No obstante, se identificó una diferencia con el estudio de Allauca (2022), en el que la dimensión familiar no alcanzó significancia estadística. Esta discrepancia podría atribuirse a las características de las poblaciones evaluadas y a sus contextos de desarrollo. Mientras que dicho estudio se realizó con cadetes militares, la presente investigación involucró adolescentes escolarizados que experimentaron las repercusiones psicosociales del periodo posterior a la pandemia, un contexto en el que la dinámica familiar pudo haber adquirido un papel más relevante en los procesos de adaptación conductual.

En conjunto, los resultados respaldan la concepción de la resiliencia como un proceso dinámico que emerge de la interacción entre los recursos individuales y los factores del entorno, más que como un rasgo fijo de la personalidad (Segovia et al., 2020). Desde esta perspectiva, las intervenciones estructuradas en el ámbito escolar constituyen una estrategia pertinente para fortalecer recursos personales y favorecer procesos de adaptación conductual, particularmente en escenarios caracterizados por elevados niveles de estrés e incertidumbre, como el periodo posterior a la pandemia por COVID-19.

Desde una perspectiva aplicada, los resultados ponen de relieve el potencial de los programas de fortalecimiento de la resiliencia como complemento de las acciones desarrolladas en el área de Tutoría, al favorecer recursos personales asociados con una mejor adaptación conductual frente a situaciones de adversidad. En este sentido, su incorporación en las estrategias de acompañamiento socioemocional de las instituciones educativas podría contribuir a fortalecer la capacidad de afrontamiento de los adolescentes ante contextos de crisis o cambios significativos.

No obstante, los hallazgos deben interpretarse considerando algunas limitaciones metodológicas. En primer lugar, el diseño preexperimental, al no incluir un grupo de comparación, limita la atribución de los cambios observados exclusivamente a la intervención, ya que no es posible descartar la influencia de factores externos o de los procesos naturales de maduración de los participantes. En segundo lugar, el empleo de un muestreo no probabilístico por conveniencia reduce la posibilidad de generalizar los resultados a otras poblaciones escolares. Asimismo, el estudio se desarrolló en una única institución educativa, lo que restringe la validez externa de los hallazgos. Finalmente, la ausencia de una evaluación de seguimiento impidió determinar la estabilidad de los efectos del programa a mediano y largo plazo. En consecuencia, futuras investigaciones deberían incorporar diseños

experimentales o cuasiexperimentales con grupos de comparación, muestras más amplias y diversas, así como mediciones de seguimiento que permitan evaluar la persistencia de los efectos de la intervención.

Se recomienda que investigaciones futuras repliquen este programa incorporando un grupo de control, amplíen la muestra a otras instituciones educativas de la región, e incluyan mediciones de seguimiento a mediano plazo para evaluar la sostenibilidad de los efectos observados.

CONCLUSIONES

Los resultados evidenciaron una mejora estadísticamente significativa en la adaptación conductual de los estudiantes de la Institución Educativa Domingo Mandamiento Sipán (Hualmay, Perú) tras la implementación del Programa de Fortalecimiento de la Resiliencia. La prueba de rangos con signo de Wilcoxon mostró diferencias significativas entre las mediciones realizadas antes y después de la intervención ($p < .05$), lo que respalda la eficacia del programa para favorecer la adaptación conductual en la población estudiada.

El análisis por dimensiones mostró mejoras estadísticamente significativas en los ámbitos personal, familiar, escolar y social ($p < .05$). En la dimensión personal, la intervención se asoció con un mayor desarrollo de recursos vinculados a la ecuanimidad, la autoconfianza y la satisfacción personal. En la dimensión familiar, se observaron avances en la capacidad de los estudiantes para afrontar las demandas y desafíos de su entorno familiar. Asimismo, la dimensión escolar evidenció una mayor disposición para responder de manera adaptativa a las exigencias del contexto educativo, mientras que en la dimensión social se registró una mejora en las competencias relacionadas con la interacción y la convivencia con sus pares. En conjunto, estos resultados indican que el Programa de Fortalecimiento de la Resiliencia produjo efectos favorables en las principales dimensiones de la adaptación conductual evaluadas.

El estudio aporta evidencia empírica sobre la efectividad de un programa estructurado de resiliencia, aplicado desde el área de tutoría, para mejorar la adaptación conductual de adolescentes en un contexto específico de recuperación post pandémica.

Los resultados deben interpretarse considerando el diseño preexperimental sin grupo de control, el muestreo no probabilístico por conveniencia y una muestra circunscrita a una sola institución educativa, lo que limita la generalización de los hallazgos a otras poblaciones o contextos.

Se recomienda a la dirección y al área de tutoría del colegio Domingo Mandamiento Sipán institucionalizar el Programa de Fortalecimiento de la Resiliencia dentro del plan curricular de tutoría, dados los efectos positivos observados en las cuatro dimensiones evaluadas. Se recomienda a futuras investigaciones replicar el programa incorporando un grupo de control, con el fin de

aislar el efecto de la intervención de otras variables no controladas. Asimismo, se recomienda a docentes y tutores de otras instituciones educativas de la región considerar la adaptación del programa a sus propios contextos, previa validación de las condiciones de implementación. Se sugiere ampliar este estudio a una muestra multi-institucional con diseño cuasiexperimental y con mediciones de seguimiento a mediano y largo plazo, que permitan determinar la sostenibilidad de las mejoras conductuales observadas.

AGRADECIMIENTO

A los docentes del doctorado en salud pública de la UNJFSC por compartir conocimientos y profesionalismo durante los estudios, a mis colegas por su apoyo moral y a mi asesora por su acompañamiento y monitoreo en el desarrollo de la investigación.

REFERENCIAS

- Acevedo, V., y Mondragón, H. (2005). Resiliencia y escuela. *Pensamiento Psicológico*, 1(5), 21-35. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80100503>
- Allauca, M. (2022). Programa de resiliencia para mejorar la adaptación a la vida militar de cadetes de una escuela militar, Quito 2022 [Tesis de posgrado, Universidad César Vallejo].
- Alvarán, S., Rueda, S., Vieco, G., y Gaviria, J. (2022). Validación del instrumento JJ63 para la medición de resiliencia en niños y adolescentes escolarizados en cinco instituciones públicas de Antioquia. *Zona Próxima*, 37, 122-146.
- Bernal, C. A. (2010). Metodología de la investigación (3.ª ed.). Pearson Educación.
- Bunge, M. (2004). La investigación científica: Su estrategia y su filosofía (3.ª ed.). Siglo XXI Editores. <https://ia800604.us.archive.org/20/items/BungeMarioLaInvestigacionCientifica>
- Carmen, G., y Guevara, A. (2020). Diseño de un programa de resiliencia para disminuir la violencia escolar en estudiantes de nivel secundario, Chiclayo – 2020 [Tesis, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/74238>
- Flórez, L., López, J., y Vílchez, R. (2020). Niveles de resiliencia y estrategias de afrontamiento: reto de las instituciones de educación superior. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 35-47.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación. McGraw-Hill Interamericana.
- Maldonado, A., y Villera, K. (2019). Propuesta de intervención para el fortalecimiento de la resiliencia en el Colegio Integrado la Candelaria I.E.D. Pontificia Universidad Javeriana.
- Marco, M. (2022). Diseño y validación de un instrumento para evaluar la resiliencia en alumnado de primaria y secundaria [Tesis doctoral, Universidad de Valencia].
- Quezadas, A., Baeza, E., Ovando, J., Gómez, C., y Bracqbien, C. (2023). Educación para la resiliencia, un análisis desde la perspectiva de niñas, niños y docentes. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 53(1), 155-177. <https://doi.org/10.48102/rlee.2023.53.1.534>
- Segovia, S., Fuster, D., y Ocaña, Y. (2020). Resiliencia del docente en situaciones de enseñanza y aprendizaje en escuelas rurales de Perú. *Revista Electrónica Educare*, 24(2), 411-436. <https://dx.doi.org/10.15359/ree.24-2.20>
- Ticona, Y. (2020). Eficacia del programa “Resiliencia para adolescentes” y su incidencia en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes del 4.º de secundaria de una institución educativa de Huayrapata, Puno, 2019 [Tesis, Universidad Autónoma de Ica].
- Velazco, C. (2018). Programa “Mi Proyecto de Vida” para mejorar la resiliencia en el personal de tropa del servicio militar del Bs N.º 800 – Callao 2017 [Tesis de posgrado, Universidad César Vallejo].