

UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA



TESIS

**“Resiliencia y proyecto de vida en adolescentes de la
Institución Educativa Micaela Bastidas del distrito de
Churubamba – Huánuco 2024”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

AUTORA: Ramos Alvarado, Nicoll Anselie

ASESORA: Portocarrero Zevallos, Judith Martha

HUÁNUCO – PERÚ

2026



TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional ()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Psicología Educativa
AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2020)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias Sociales

Sub área: Psicología

Disciplina: Psicología (incluye terapias de aprendizaje, habla, visual y otras discapacidades físicas mentales)

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título Profesional de licenciada en psicología

Código del Programa: P05

Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 73241556

DATOS DEL ASESOR:

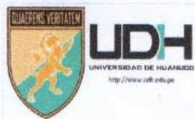
Documento Nacional de Identidad (DNI): 06650813

Grado/Título: Doctora en Educación

Código ORCID: 0000-0003-2025-3286

DATOS DE LOS JURADOS:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Malpartida Repetto, Jose Luis	Doctor en educación	22486072	0000-0001-5160-6887
2	Diestro Caloretti, Karina Vanessa	Maestra en administración de la educación	25769441	0000-0004-0497-1889
3	Calero Bravo, Roberto Angelo	Magister en economía	71586889	0000-0002-7060-7866



Facultad de Ciencias de la Salud
Programa Académico Profesional de Psicología
"Psicología, la fuerza que mueve al mundo y lo cambia"

"AÑO DE LA ESPERANZA Y EL FORTALECIMIENTO DE LA DEMOCRACIA"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las **16:30 P.M.** horas del día **23** del mes de **junio** del año dos mil veintiséis, en el auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud de la ciudad universitaria La Esperanza en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el **Jurado Calificador** integrado por los docentes:

- DR. JOSE LUIS MAPARTIDA REPETTO **PRESIDENTE**
- MG. KARINA VANESSA DIESTRO CALORETTI **SECRETARIO**
- MG. ROBERTO ANGELO CALERO BRAVO **VOCAL**
- MG. JHANNY CHUFANDAMA GONZALES (**JURADO ACCESITARIO**)
- **ASESOR DE TESIS DRA. JUDITH MARTHA PORTOCARRERO ZEVALLOS**

Nombrados mediante Resolución N° 1501-2025-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis titulada. **"RESILIENCIA Y PROYECTO DE VIDA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA MICAELA BASTIDAS DEL DISTRITO DE CHURUBAMBA - HUANUCO 2024"**; Presentado por la Bachiller en Psicología, **SRA. RAMOS ALVARADO, NICOLL ANSELIE**, para optar el Título Profesional de **LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) Aprobado por Unanimitad con el calificativo cuantitativo de 17 y cualitativo de Muy Bueno

Siendo las, 5:31 Horas del día 23 del mes de Junio del año 2026, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.



MG. KARINA VANESSA DIESTRO CALORETTI

0000-0002-0497-1889 - DNI: 25769441
SECRETARIA



DR. JOSE LUIS MAPARTIDA REPETTO
0000-0001-5160-6887 - DNI: 22486072
PRESIDENTE



MG. ROBERTO ANGELO CALERO BRAVO

0000-0002-7060-7866 - DNI: 71586889
VOCAL



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: NICOLL ANSELIE RAMOS ALVARADO, de la investigación titulada "RESILIENCIA Y PROYECTO DE VIDA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MICAELA BASTIDAS DEL DISTRITO DE CHURUBAMBA - HUÁNUCO 2024", con asesor(a) JUDITH MARTHA PORTOCARRERO ZEVALLOS, designado(a) mediante documento: RESOLUCIÓN N° 931-2024-D-FCS-UDH del P. A. de PSICOLOGÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 23 % verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 10 de diciembre de 2025



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA
D.N.I.: 71345687
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

56. Ramos Alvarado, Nicoll Anselie.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

23%	24%	10%	12%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	6%
2	repositorio.utesup.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	1%



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA
D.N.I.: 71345687
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

DEDICATORIA

A Dios, por ser mi guía y fuente de fortaleza en cada paso de este camino.

A mi madre, gracias por tu ejemplo de trabajo incansable, por el apoyo constante y por enseñarme a perseverar en los momentos más difíciles.

A mis hermanos, que a pesar de la distancia nunca me faltó su amor incondicional, su esfuerzo de salir adelante han sido mi respaldo en cada etapa de este proceso.

Con todo mi amor y con el alma llena de orgullo, les dedico esta tesis y todo lo que vendrá.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad de Huánuco, mi alma mater, expreso mi más profundo agradecimiento por haberme brindado el espacio y las herramientas necesarias para crecer tanto personal como académicamente. Durante mi tiempo en esta institución, he encontrado el entorno adecuado para adquirir conocimientos y desarrollar habilidades que me formarán para toda la vida.

A la Facultad de Ciencias de la Salud y, en particular, al programa académico de Psicología, quiero manifestar mi gratitud por la calidad educativa y el apoyo continuo durante estos años. La formación integral que he recibido ha sido fundamental para moldear mi vocación y mi pasión por contribuir al bienestar mental y emocional de las personas.

Extiendo mi sincero agradecimiento a la Dra. Portocarrero Zevallos, Judith Martha, mi asesora, por su dedicación, paciencia y valiosos consejos a lo largo de la realización de esta tesis. Su guía no solo me ayudó a superar los desafíos académicos, sino que también me inspiró a seguir adelante con compromiso y excelencia en cada paso del proceso.

A mis compañeros, con quienes compartí momentos de esfuerzo y aprendizaje, y con quienes construí lazos de amistad y colaboración. Hicieron de este viaje académico una experiencia enriquecedora.

A mi compañero de vida, mi novio Hernan, por brindarme apoyo y amor incondicional, no pude elegir mejor compañero.

A mi fiel compañera, Pitu, su apoyo fue silencioso pero incondicional, gracias por estar ahí en los momentos más solitarios, siempre que necesite una mano, tu patita estuvo ahí.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE	IV
ÍNDICE DE TABLAS.....	VI
RESUMEN.....	VII
ABSTRACT	VIII
INTRODUCCIÓN.....	IX
CAPÍTULO I.....	11
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	11
1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	11
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	12
1.2.1 PROBLEMA GENERAL	12
1.2.2 PROBLEMAS ESPECÍFICOS	13
1.3 OBJETIVO GENERAL.....	13
1.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	13
1.5 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	14
1.5.1 JUSTIFICACIÓN TEÓRICA.....	14
1.5.2 JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA	14
1.5.3 JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA	14
1.6 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	15
1.7 VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	15
CAPÍTULO II.....	17
MARCO TEÓRICO	17
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	17
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES	17
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES.....	18
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES	20
2.2.1 RESILIENCIA.....	21
2.2.2. PROYECTO DE VIDA	34
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES	42
2.4. HIPÓTESIS	44
2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL	44

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS.....	44
2.5. VARIABLES	45
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	47
CAPÍTULO III.....	49
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	49
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	49
3.1.1. TIPO.....	49
3.1.2. ENFOQUE	49
3.1.3. ALCANCE O NIVEL DE INVESTIGACIÓN	49
3.1.4. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	50
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	51
3.2.1. POBLACIÓN	51
3.2.2. MUESTRA.....	51
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	53
3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	58
CAPÍTULO IV	60
RESULTADOS	60
4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS	60
4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS Y PRUEBA DE HIPÓTESIS	64
CAPÍTULO V	71
DISCUSIÓN.....	71
CONCLUSIONES	77
RECOMENDACIONES.....	79
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	82
ANEXOS	90

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de variables	47
Tabla 2 Población	51
Tabla 3 Muestra.....	52
Tabla 4 Técnica	53
Tabla 5 Variable Resiliencia	60
Tabla 6 Variable Proyecto de Vida.....	62
Tabla 7 Correlación hipótesis general.....	65
Tabla 8 Correlación hipótesis específica N°1.....	66
Tabla 9 Correlación hipótesis específica N°2.....	67
Tabla 10 Correlación hipótesis específica N°3.....	68
Tabla 11 Correlación hipótesis específica N°4.....	69
Tabla 12 Correlación hipótesis específica N°5.....	70

RESUMEN

El estudio buscó entender la relación subyacente entre la resiliencia adquirida con la capacidad de los adolescentes para planificar su futuro en la Institución Educativa Micaela Bastidas ubicada en Churubamba durante el año 2024. En este sentido, se trabajó con 111 estudiantes y se utilizaron herramientas para medir las habilidades emocionales y personales y la claridad de los objetivos a largo plazo. Los datos mostraron que una parte significativa de los encuestados siente restricciones externas en relación con los objetivos que persiguen, superando sus metas: poco más de un tercio siente que los recursos económicos necesarios para alcanzar sus objetivos están fuera de su alcance y una proporción similar encuentra difícil obtener el apoyo de otros significativos en la consecución de sus metas. Una proporción considerable de los encuestados en el estudio expresó una motivación muy alta para perseguir sus objetivos. El análisis de correlación de Spearman mostró una relación positiva entre las dos variables. Esto significa que los adolescentes con más resiliencia tenían más probabilidades de tener un proyecto de vida bien definido.

Palabras clave: Resiliencia, proyecto de vida, adolescentes, autoestima, empatía.

ABSTRACT

This study sought to understand the underlying relationship between acquired resilience and the ability of adolescents to plan their future at the Micaela Bastidas Educational Institution in Churubamba during 2024. The study involved 111 students and used tools to measure emotional and personal skills and the clarity of their long-term goals. The data showed that a significant portion of the respondents felt external constraints regarding their goals, hindering their ability to achieve them: slightly more than a third felt that the necessary financial resources were beyond their reach, and a similar proportion found it difficult to obtain support from significant others in achieving their goals. A considerable proportion of the respondents expressed very high motivation to pursue their goals. Spearman's rank correlation coefficient analysis showed a positive relationship between the two variables. This means that adolescents with greater resilience were more likely to have a well-defined life plan.

Keywords: Resilience, life plan, adolescents, self-esteem, empathy.

INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta investigación es estudiar la relación entre la resiliencia y la proyección futura de los adolescentes en la Institución Educativa Micaela Bastidas, ubicada en el distrito de Churubamba, Huánuco, durante el año 2024. Este interés surgió de la comprensión de que la capacidad de enfrentar y adaptarse a los desafíos puede influir en la manera en que los jóvenes construyen sus metas personales y sociales. Se empleó un diseño correlacional y un enfoque cuantitativo donde se analizaron las variables en un número significativo de encuestados. Este estudio produjo resultados que ayudaron a comprender el papel de la resiliencia en la búsqueda de un proyecto de vida y contribuyó al diseño de intervenciones y actividades educativas destinadas a la promoción de habilidades para la vida y al desarrollo integral de los jóvenes.

La investigación estuvo estructurada en cinco capítulos:

En el capítulo I, se describió el problema de investigación, planteando las interrogantes que guiaron el estudio, así como los objetivos generales y específicos. Además, se justificó la importancia del estudio desde una perspectiva teórica, práctica y metodológica, resaltando la relevancia de comprender la relación entre la resiliencia y el proyecto de vida. También se señalaron las limitaciones que se pudieron haber presentado durante el proceso de investigación y se evaluó la viabilidad del estudio en términos de recursos, acceso y tiempo disponible.

En el capítulo II, se desarrolló el marco teórico, el cual incluyó una revisión de los antecedentes de investigaciones previas, tanto a nivel nacional como internacional, que sirvieron como base para contextualizar el estudio. También se presentaron las bases teóricas sobre la resiliencia y el proyecto de vida, conceptos centrales en la investigación. En esta parte, se formularon las hipótesis generales y específicas, y se definieron las variables que guiaron el análisis, proporcionando un marco conceptual claro y preciso para la investigación.

El capítulo III detalló la metodología empleada en el estudio. Se describió el tipo de investigación, que fue de carácter cuantitativo y correlacional, y se especificó el diseño de investigación aplicado. También se definieron las características de la población y muestra, señalando cómo se seleccionaron los participantes. Además, se explicaron las técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de datos, que incluyeron cuestionarios previamente validados, y las herramientas estadísticas empleadas para el análisis de los resultados, permitiendo una evaluación rigurosa y precisa de los datos obtenidos.

En el capítulo IV, se presentaron los resultados del estudio, fruto del procesamiento y análisis de los datos recolectados. Se mostró de manera clara y ordenada la relación entre la resiliencia y el proyecto de vida, contrastando los datos con las hipótesis planteadas. Los resultados permitieron identificar tendencias importantes en la muestra estudiada, proporcionando una base sólida para la posterior interpretación de los hallazgos.

Finalmente, en el capítulo V, se llevó a cabo la discusión de los resultados, comparando los hallazgos con los estudios previos presentados en el marco teórico. Se analizaron las implicaciones de los resultados para la comunidad educativa y se ofrecieron explicaciones sobre las relaciones encontradas entre resiliencia y proyecto de vida en los adolescentes. Así mismo se realizó las conclusiones, recomendaciones, la referencia bibliográfica y los anexos.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La resiliencia es considerada como la capacidad de sobreponerse a los efectos negativos de las adversidades, contextos desfavorables y privados socioculturalmente tras experiencias traumáticas (Werner 2003).

Por tanto, para poder sobreponerse a las diferentes adversidades culturales y socioeconómicas las adolescentes del distrito de Churubamba, estos deben estar relacionados con un proyecto de vida que deben presentar. Nava (2022), refiere que el proyecto de vida es una actividad cuyo propósito es ver su vida futura como un horizonte al que se pretende llegar en un momento determinado pese a las incertidumbres que puedan presentarse.

La educación es un derecho humano integral y un contribuyente vital al desarrollo y la reducción de la pobreza, la mejora de la salud y la equidad en salud, la igualdad de género, la estabilidad social y civil y la paz (Banco Mundial, 2024). La educación es esencial para que los adolescentes alcancen su máximo potencial; sin embargo, los países de bajos ingresos continúan experimentando una crisis educativa severa y profunda: antes de la pandemia, el 57% de los niños no podían leer ni comprender un texto apropiado para su edad; para 2022, esta cifra aumentó un asombroso 70% (75% con el impacto de la pandemia). 70 millones de personas volvieron a caer en la pobreza durante la pandemia y se estima que mil millones de niños perdieron un año escolar completo, un año que innumerables niños continúan perdiendo hasta el día de hoy. Esta crisis que aumenta anualmente es de naturaleza educativa y se ve fundamentalmente exacerbada por la pandemia viral global.

UNICEF (2023), en el informe anual refiere que se cumplió la mitad del plazo fijado para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), la lista mundial de 17 tareas pendientes para mejorar radicalmente la vida de las personas y del planeta al 2030. Los niños y niñas más pobres y vulnerables son quienes sufren las peores consecuencias de este fracaso colectivo.

Con la finalidad de ampliar las oportunidades permitiendo a los adolescentes participar de manera significativa en sus comunidades UNICEF los empodera para que se involucren y expresen sus puntos de vista y opiniones, trabajando con organizaciones juveniles para cambiar las normas sociales que son obstáculos para ellos y poder compartir sus experiencias y proponer soluciones.

A nivel nacional UNICEF (2020), alertó que la pobreza y pobreza extrema afecta a los adolescentes provenientes de hogares en que los padres presentan empleos de baja productividad e informales. Según estimaciones del UNICEF, 1,2 millones de menores de edad caerían en pobreza el 2020, estimando que los niños, niñas y adolescentes de hogares rurales serían los más afectados, incrementando la pobreza de 47,3% en 2019 a 62,3% en 2020, determinando que por lo menos 3 de cada 10 personas de 0 a 17 años estarían en pobreza.

En la ciudad de Huánuco el servicio de educadores de calle – INABIF (2023), reportó que 230 menores de edad niños y adolescentes son explotados laboralmente considerando un promedio del 13% de incremento laboral infantil.

Toda esta realidad que viene suscitando en la ciudad de Huánuco pueden ser factores aversivos que puedan de una u otra forma alterar el proyecto de vida de los adolescentes de Churubamba quienes debido a sus carencias económicas, sociales y culturales la mayoría de ellos al culminar la educación secundaria se dedican a la agricultura, son madres de familia o emigran a la ciudad de Huánuco para trabajar en bares, cuidar niños o dedicarse al comercio ambulatorio truncando de esta forma su proyecto de vida soñado debido a la falta de capacidad resiliente presente en ellos.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1 PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es la relación de la resiliencia y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024?

1.2.2 PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ¿Cuál es la relación de la autoestima y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024?
- ¿Cuál es la relación de la empatía y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024?
- ¿Cuál es la relación de la autonomía y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024?
- ¿Cuál es la relación del humor y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024?
- ¿Cuál es la relación de la creatividad y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024?

1.3 OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación de la resiliencia y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.

1.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Examinar la relación de la autoestima y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.
- Registrar la relación de la empatía y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.

- Explicar la relación de la autonomía y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.
- Establecer la relación del humor y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.
- Deducir la relación de la creatividad y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.

1.5 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1 JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

A nivel teórico, el desarrollo del estudio brindó un aporte a la comunidad científica debido que los datos obtenidos sobre la resiliencia y el proyecto de vida en los adolescentes permitió determinar nuevos datos o aspectos el cual conlleve a incrementar el potencial teórico sobre dichas variables como también presentes en realidades diferentes.

1.5.2 JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

A nivel práctico, los datos obtenidos sobre la resiliencia y el proyecto de vida de los adolescentes permitió que la dirección de la institución educativa Micaela Bastida de Churubamba de la provincia de Huánuco programen nuevas estrategias de intervención a desarrollar con la comunidad educativa con la finalidad de desarrollar la resiliencia y estimular la programación de su proyecto de vida de los adolescentes.

1.5.3 JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

Desde el punto de vista metodológico, la información sobre resiliencia y proyecto de vida se obtuvo mediante el uso de la Escala de Proyecto de Vida para Adolescentes y la Escala de Resiliencia para Adolescentes, instrumentos que han mostrado niveles óptimos de validez y confiabilidad a partir de los resultados obtenidos en la investigación. Esta

psicometría sólida hace que estos instrumentos sean útiles para otros estudios, dado que se cuenta con la certeza de que se obtendrán datos válidos y consistentes sobre estas variables en población adolescente.

Como también permitió que la institución educativa Micaela Bastidas reprogramme su plan de intervención en las estudiantes desarrollando programas para fortalecer sus capacidad y habilidades respectivas que mejore su proyecto de vida.

1.6 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Dentro de algunas limitaciones pudo encontrarse:

- La carencia de investigaciones desarrolladas en el distrito de Churubamba sobre las variables de estudio dificulta contar con un perfil general sobre las características de los estudiantes.

Superar esta limitación planteó la necesidad de una búsqueda bibliográfica extendida dentro de la literatura regional y nacional y la selección de aquellos cuyas características estaban más alineadas con los adolescentes de Churubamba para construir un marco teórico sólido y contextualizado.

- La negativa de algunos padres de familia o estudiantes en el proceso de aplicación del instrumento o la firma del consentimiento informado.

Con esto en mente, se organizó previamente una sesión de sensibilización, en coordinación con la dirección de la escuela, donde se aclararon el propósito, los beneficios y la confidencialidad de la investigación. Esto sirvió para generar confianza y animar a los participantes a optar por participar más fácilmente.

1.7 VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación fue de mucha factibilidad, sobre todo porque el grupo investigador contaba con el conocimiento y las competencias para trabajar con las variables resiliencia y proyecto de vida con estudiantes de secundaria. También la ubicación de la Institución Educativa Micaela Bastidas que se

encontraba a sólo 30 minutos de la ciudad de Huánuco y que se podía llegar a ella por diferentes medios de transporte, facilitó el trabajo de campo. Se contaba también con los útiles de oficina necesarios para la aplicación de los instrumentos y con los dispositivos de evaluación que se requerían para la obtención de la información de los estudiantes. Por último, se tuvo un financiamiento que fue suficiente para el buen cumplimiento de todas las etapas del estudio.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Vargas (2024), en la investigación nombrada: *“Relación entre los estilos de apego y el nivel de resiliencia en estudiantes de secundaria”*. Este estudio tuvo como objetivo identificar la relación entre los estilos de apego y el nivel de resiliencia de los estudiantes que están en el sexto año de secundaria en la Unidad Educativa Adventista UAB, Bolivia. Se aplicó una metodología básica, cuantitativa y correlacional, utilizando un diseño no experimental y descriptivo correlacional. La muestra del estudio fue de 37 estudiantes de sexto año de secundaria a quienes se les administró el Cuestionario de Estilos de Apego CaMir-R y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. El estudio concluyó que no existe una asociación significativa entre los estilos de apego y la resiliencia para los estudiantes de la muestra, lo que significa que las dos variables actuaron independientemente la una de la otra en la población estudiada.

Freire y Lara (2023), en su estudio titulado: *“Optimismo y resiliencia en adolescentes”*. El objetivo principal del estudio fue analizar la relación entre el optimismo y la resiliencia en una cohorte de adolescentes de Ecuador. Para lograr esto, se aplicó una metodología de tipo básico con un enfoque cuantitativo a un nivel descriptivo, basado en un diseño correlacional, no experimental y transversal. La muestra estuvo compuesta por 165 adolescentes de 14 a 18 años, quienes fueron evaluados mediante el Test de Orientación Vital Revisado (LOT-R) y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Los resultados identificaron una correlación positiva, pero de baja intensidad entre optimismo y resiliencia, sugiriendo que aunque las dos variables están relacionadas, la relación se sitúa en el extremo inferior del espectro entre el grupo evaluado.

Villarroel (2020), en la investigación titulada: *“Resiliencia y rendimiento académico en estudiantes de 6to de secundaria de la Unidad Educativa Nuestra Señora de Itatí”*. El presente trabajo trata de estudiar la relación de la resiliencia y el rendimiento académico en estudiantes de 6to de secundaria de la Unidad Educativa Nuestra Señora de Itatí en la ciudad de La Paz, Bolivia. La investigación tiene un enfoque de tipo básica, con una metodología cuantitativa y un nivel correlacional en función de un diseño exploratorio, descriptivo y correlacional. La muestra se compuso de 25 estudiantes, a quienes se les aplicaron el cuestionario Escala de Resiliencia RESI-T, con coeficiente de confiabilidad por el método de Alpha de Cronbach, y el rendimiento académico se obtuvo a través de los registros de notas. Según los resultados obtenidos, se concluyó que no hubo una relación significativa entre la resiliencia y el rendimiento académico, lo cual muestra que, en este grupo de estudiantes, ambas variables se dieron de una forma independiente.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

Mercado (2024), en la tesis nombrada *“Funcionamiento familiar y resiliencia en estudiantes de una Institución Educativa, Ayacucho, 2022”*. La investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre el funcionamiento familiar y la resiliencia en una población estudiantil de una institución educativa de la ciudad de Ayacucho. Para tal fin, se construyó una metodología de tipo retrospectivo, con un diseño no experimental de enfoque cuantitativo y de nivel correlacional, en términos de la epidemiología. La muestra estuvo constituida por 138 alumnos, a quienes se les aplicó la Escala de Funcionamiento Familiar FACES III de Reusche (1994) y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993). Los resultados permitieron confirmar que sí existe una relación positiva entre el funcionamiento del sistema familiar y la resiliencia de las estudiantes, evidenciando que un sistema familiar cohesivo y funcional permite el desarrollo de un mayor número de recursos psicosociales.

Torres (2024), en la investigación que lleva por título *“Resiliencia y proyecto de vida en estudiantes de 5° de secundaria de una institución educativa pública de Chiclayo, 2021”*. El objetivo de la investigación fue determinar la relación entre la resiliencia y el proyecto de vida en los alumnos de quinto grado de secundaria de una institución educativa privada en Chiclayo. Para ello se usó una metodología de tipo básico con enfoque cuantitativo y nivel de tipo correlacional, sustentado en un diseño no experimental, transeccional y correlacional-descriptivo. La muestra estuvo constituida por 123 alumnas, quienes se les aplicó la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y la Escala de Evaluación del Proyecto de Vida construida por Orfelinda en el 2002, instrumentos que fueron validados por Kaiser y que presentaron niveles de confiabilidad adecuados a través del coeficiente alfa de Cronbach. Los resultados lograron determinar la existencia de una relación de nivel moderado entre la resiliencia y el proyecto de vida, lo que nos hace suponer que las alumnas que cuentan con mayores recursos personales tienden a una mayor estructuración en la planificación de sus metas y proyecciones a nivel futuro.

Espíritu y Huamaní (2022), en el estudio denominado *“Resiliencia y proyecto de vida, en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada, Lima Metropolitana 2021”*. La investigación tuvo como objetivo identificar la relación entre resiliencia y proyecto de vida en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima Metropolitana. La metodología empleada fue de tipo básica, enfoque cuantitativo, nivel correlacional y de diseño no experimental, transversal y correlacional. En la muestra se integró a 300 alumnos del quinto de secundaria y los instrumentos empleados fueron la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, y la Escala de evaluación de Proyecto de Vida de García del 2002, estos mismos fueron validados por el coeficiente Omega y la v de Aiken, y fueron confiables por el alfa de Cronbach. Se concluyó que, se identificó la existencia de una correlación significativamente estadística entre las variables, resiliencia y proyecto de vida en los alumnos de secundaria.

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

Ostos (2023), en la tesis denominada: *“Inteligencia emocional y resiliencia en adolescentes de la Institución José Varallanos de Lauricocha, Huánuco – 2021”*. La investigación buscó explorar la relación entre la inteligencia emocional y la resiliencia entre adolescentes que asisten a la Institución Educativa José Varallano en Lauricocha, Huánuco. Para ello, el método de investigación fue básico, con un enfoque cuantitativo y un nivel correlacional, con un diseño descriptivo correlacional, transversal y no experimental. El estudio involucró un total de 174 estudiantes de 4.º y 5.º años de secundaria, quienes fueron evaluados con el Inventario de Cociente Emocional BarOn ICE (1980) y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), instrumentos que se verificaron tener validez a través de una revisión de expertos y un estudio piloto, así como niveles de confiabilidad satisfactorios según el alfa de Cronbach. Esto permitió concluir que existe una relación significativa entre la inteligencia emocional y la resiliencia. Esto indica que los estudiantes que tienen una mayor capacidad para comprender, controlar y articular sus emociones tienden a ser más resilientes.

Zevallos (2023), en el estudio nombrado: *“Apego y resiliencia en los estudiantes del tercero al quinto año de secundaria de la Gran Unidad Escolar Leoncio Prado, Huánuco 2022”*. Este estudio analizó la relación entre el apego y la resiliencia en estudiantes de tercero a quinto año de secundaria de la Gran Unidad Escolar Leoncio Prado. Para esto se recurrió a una metodología de tipo básica, con un enfoque cuantitativo y un nivel correlacional con un diseño descriptivo-correlacional, transversal y no experimental. La muestra estuvo conformada por 240 alumnos que fueron considerados a partir del Cuestionario de Apego CaMir-R y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, instrumentos por los que se elaboró una validación por juicio de expertos y presentaron niveles adecuados de confiabilidad a partir del alfa de Cronbach. Se lograron los resultados que dieron paso a la conclusión de que sí, hay una relación significativamente estadística y efectos en el tipo

de apego y la resiliencia que se observa en los alumnos, esto evidencia que los lazos afectivos influyen considerablemente en la capacidad en los alumnos de sobreponer dificultades.

Chiclote (2020), en la investigación nombrada: *“Resiliencia y logro de aprendizaje en estudiantes de una Institución Educativa del distrito de Amarilis - Huánuco”*. La investigación se enfocó en analizar la relación entre la resiliencia y los logros de aprendizaje en los alumnos de un centro educativo del distrito de Amarilis. En este sentido, se utilizó un tipo de investigación básica, con un abordaje cuantitativo de tipo correlacional-descriptivo, dentro de un diseño no experimental, correlacional y transaccional. La muestra estuvo constituida por 96 alumnos de 1.º a 5.º de secundaria, a quienes se les aplicó la Escala de Resiliencia para Adolescentes (ERA), un instrumento que presentó validez y confiabilidad adecuada, midiendo pre y post con el alfa de Cronbach, y el acta consolidada de evaluación que se utilizó para determinar los niveles de logro de aprendizaje. Los hallazgos evidencian que se presenta una correlación positiva y alta en función de la resiliencia y el desempeño escolar, por lo que se concluye que los estudiantes con más recursos personales para el manejo de las adversidades logran un aprendizaje óptimo.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1 RESILIENCIA

2.2.1.1 DEFINICIÓN

Esta palabra, que posee varios sentidos y múltiples nociones en distintos ámbitos discursivos, también tiene varios orígenes. La raíz es resilientia, palabra latina postclásica que significa evasión. También deriva del participio presente del clásico latín resilient-, resiliens y resilire. Dicho verbo latino (re + salire “saltar”) posee multiplicidad de definiciones: (i) brincar o retroceder de un salto, (ii) rebote (Bolaños y Jara, 2016).

Masten et al. (1990), la conceptualizan como la capacidad de adaptarse de manera saludable y exitosa a pesar de las situaciones y eventos que desestabilizan el bienestar de una persona.

Wagnild y Young (1993), han definido la resiliencia como la peculiaridad de la capacidad de un individuo para afrontar situaciones negativas desde una perspectiva favorable. Tal actitud permite tanto fortalecerse a uno mismo como demostrar coraje y adaptabilidad ante acontecimientos negativos que no tienen un impacto trascendente.

Grotberg (2002), define la resiliencia como la función humana de afrontar la negatividad, aprender de ella, superarla e incluso transformarla. La resiliencia no es sólo la habilidad para enfrentarse a la adversidad, sino también para promover el bienestar psíquico y afectivo de la persona.

En psicología, según Luthar et al. (2000), el término resiliencia designa la facultad que posee un sujeto o un grupo de superar las etapas de una crisis emocional o de un trauma, de sobreponerse a las adversidades y a los males e inclusive de fortalecerse con ellos.

Gonzáles et al. (2008), consideran la resiliencia como una adaptación satisfactoria a las modificaciones del entorno, definida asimismo como una serie de rasgos reforzados. Últimamente, se la ha definido también como un proceso dinámico que comprende la actuación recíproca entre procesos de protección y de riesgo, tanto propio como ajeno a la persona, que intervienen en la reestructuración de las consecuencias de sucesos vitales negativos.

De la Torre (2010), afirma que la resiliencia es la aptitud de una persona ante la adversidad para perseverar, persistir, mostrar una actitud positiva y emprender acciones que le permitan superar las dificultades y salir adelante.

Aguirre (2016), afirma que el comportamiento resiliente es la capacidad de volver a empezar después de una desgracia, de aceptarse y restaurarse, y de aceptar una existencia valiosa y fructífera.

Por su parte, Jiménez (2018), considera que la resiliencia es la habilidad para hacer frente a la adversidad, gestionarla y superarla de forma significativa y fructífera.

2.2.1.2 TEORÍAS

Modelo teórico de Boris Cyrulnik

En la literatura, este autor afirma que una persona que desee poseer rasgos resilientes deberá seguir tres aspectos básicos durante toda su vida: la adquisición y el desarrollo de recursos internos a lo largo de la niñez, el sentido que da a los acontecimientos que ha vivido y la aptitud para socializar con otras personas. También argumenta que la resiliencia se crea en una persona por su temperamento, su cultura y la red de apoyo que tiene durante su vida (García, 2010).

Modelo teórico de Wadgnild y Young

Según este modelo elaborado por Wagnild y Young, la resiliencia no depende únicamente de las relaciones sociales con el entorno, de modo que incluso quienes carecen de una red de ayuda o de lazos establecidos logran desarrollar resiliencia. El modelo incluso apoya la creación de un instrumento para medir los constructos de jóvenes y adultos, afirmando que la resiliencia se compone de factores intraindividuales y es única para cada individuo y no necesariamente depende de grupos o redes de apoyo (Sánchez & Robles, 2015). El primero es la competencia personal, que se refiere a la confianza en uno mismo, la autonomía, la determinación, el dominio, el ingenio y la constancia; el segundo factor es la auto aceptación y la aceptación de la vida, que incluye la adaptabilidad, el equilibrio, la flexibilidad y el mantenimiento del pensamiento positivo pese a las dificultades. Dichos factores fomentan una perspectiva de superación y fortalecimiento a

través de la vivencia y la reflexión, atributos que capacitan a las personas para superar situaciones complejas a pesar de las experiencias de crisis (Castilla et al., 2016).

2.2.1.3. DIMENSIONES

Salgado (2005), nos menciona la existencia de 5 dimensiones que presenta la resiliencia, las cuales son:

Autoestima: Es capacidad para valorarse positivamente y avanzar hacia el cambio (Marín, 2021). La autoestima consiste en la opinión y evaluación que uno tiene sobre sí mismo.

Empatía: Es una interacción basada exclusivamente sobre la opinión ajena. Es la capacidad y disposición para comunicarse de forma abierta y fluida con los demás, independientemente de su entorno, comprendiendo sus valores y situación e interactuando en consecuencia (Marín, 2021).

Autonomía: Se entiende como el reconocimiento que tiene un individuo de considerarse independiente, independientemente de si tiene la capacidad de actuar, de tomar decisiones, o de actuar por sí misma. También incluye la capacidad de regularse emocionalmente y de cuidar el bienestar de sí mismo y de los demás con el fortalecimiento de la identidad personal (Marín, 2021).

Humor: Se trata de un recurso emocional que permite atenuar aspectos negativos como el estrés, la tensión y el duelo. Con el uso de la broma, la ironía y otros recursos de la expresión, la persona puede sobrellevar mejor las adversidades y reestructurar situaciones problemáticas de una forma más amena (Marín, 2021).

Creatividad: Se entiende como la capacidad de poder idear o de poder encontrar soluciones originales a un problema que, a simple vista, no tiene una respuesta. Esta capacidad incluye flexibilidad ante el pensamiento y, por lo tanto, permite a la persona encontrar alternativas a situaciones difíciles. Suele presentarse de manera muy espontánea a lo largo de la infancia, sobre todo, a través del juego y de la exploración (Marín, 2021).

2.2.1.4. CARACTERÍSTICAS DE LA RESILIENCIA

Los estudiosos Wolin y Wolin (1993) nos indican cuáles son las características típicas de un individuo resiliente, y éstas son:

Introspección: Es la observación de nuestras ideas, sentimientos y conductas. La introspección nos ayuda a saber quiénes somos realmente como personas, a ser más resolutivos y a conocer nuestras capacidades y limitaciones. Cuanto más nos conozcamos a nosotros mismos, mejor podremos manejar positivamente las situaciones difíciles (Mateu et al, 2013).

Independencia: Se entiende como la habilidad para establecer fronteras entre uno mismo y el entorno desfavorable. Se trata de la destreza para conservar una separación física y emocional entre nosotros y nuestro entorno sin aislarnos (Mateu et al, 2013).

Competencia relacional: Es la facultad para entablar una relación estrecha y satisfactoria con los demás. Incluye cualidades como la capacidad de empatía y de sociabilidad (Mateu et al, 2013).

Iniciativa: Se refiere a la exigencia de realizar tareas cada vez más desafiantes y retarse a uno mismo. Hace referencia a la habilidad para tomar la iniciativa y gestionar los problemas (Mateu et al, 2013).

Humor: Es la facultad de hallar el humor dentro de la tragedia. Gracias al humor es posible vencer dificultades y problemas, reírse de las cosas absurdas de la vida y provocar la risa.

Creatividad: habilidad para generar el orden, la belleza y el propósito partiendo del desorden y el caos. En la niñez se manifiesta a través de la creación de juegos, una manera de expresar la soledad, el temor, la rabia y la angustia ante determinadas circunstancias desfavorables (Mateu et al, 2013).

Moralidad: Se trata de la conciencia moral, es decir, la habilidad para asumir los valores sociales e identificar lo que está bien y lo que está mal (Mateu et al, 2013).

Perfil del adolescente resiliente

Según Munist et al (1998) las siguientes características son las que manifiestan y se identifican como adecuadas para un adolescente resiliente:

Competencia social: La resiliencia en niños y adolescentes los hace más activos, adaptativos y capaces de reaccionar adecuadamente cuando interactúan con los demás. Es decir, estos niños y adolescentes resilientes responden rápidamente a los estímulos mostrando signos de afecto y empatía, esenciales para el desarrollo de conductas prosociales (Vélezmore, 2018).

En la adolescencia, demuestran habilidades sociales y son más propensos a hacer amigos. Estos amigos pasan por filtros de selección en los que se eligen determinadas actividades para cada grupo o en las que actúan como compañeros, pero estos filtros suelen tener en cuenta los efectos que valoran cada relación. Así, se ha establecido que los adolescentes resilientes son capaces de desarrollar relaciones interpersonales positivas (Vélezmore, 2018).

Resolución de Problemas: Tener la capacidad de superar problemas cognitiva y socialmente es un signo del desarrollo del pensamiento abstracto y reflexivo flexible y de posgrado. Durante la primera parte de su vida, los niños resilientes se comportan de la manera mencionada anteriormente. Luego, piensan de una manera más compleja. Son capaces de formular y abordar de manera compleja cuestiones más profundas y complejas de una manera hipotética o incluso filosófica. Como resultado, se desarrolla una capacidad más sofisticada para analizar alternativas, anticipar consecuencias y tomar decisiones (Velezmoro, 2018).

Autonomía: Kotliarenco y Pardo (2003) explican que el término 'autonomía' es complejo. Se refiere a poder actuar de manera independiente y ser dominado internamente. Tener esta dominancia interna significa controlar los propios impulsos y ejercer autodisciplina.

Aquí, la vinculación del término con el desarrollo de la autoidentidad a través de la toma de decisiones y la autorregulación emocional es profunda. Un individuo funcionalmente resiliente a su sistema familiar puede autorregularse afectivamente desde una distancia, preservando su bienestar y agencia. Paradójicamente, esa es la esencia de la autonomía de ese individuo.

Un sentido de propósito y orientación hacia el futuro: Este componente se relaciona principalmente con la autonomía y la autoeficacia junto a la percepción de control sobre lo que se encuentra a su alrededor. Aborda la cuestión de contar con expectativas realistas y saludables, el logro de objetivos, la CLARIDAD en la META, la motivación, la coherencia conductual, la confianza y la posibilidad de que existe un futuro. Dentro de la teoría, la coherencia y la predicción positiva son de los principales predictores de la resiliencia, pues pensar que se puede lograr motivación fortalece el principio de hiperfunción correlacionado con los altos niveles de satisfacción, los que llevan a la persona a un estado de mayor bienestar y a un desarrollo pleno (Velezmoro, 2018).

2.2.1.5. FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA RESILIENCIA

Factores personales

Se trata de aspectos tanto externos como internos que ayudan a los niños y adolescentes a afrontar los riesgos y minimizar sus consecuencias, reduciendo así la probabilidad de experimentar dificultades en determinadas situaciones. Dichos factores incluyen la independencia, la iniciativa, la capacidad de pensar y reaccionar con integridad, la creatividad, las interacciones apropiadas, el sentido del humor en situaciones difíciles, el sentido de la moralidad, la autoestima y la capacidad de pensar de forma reflexiva y crítica (Baldeón, 2022).

Para lograr una mayor visión de los factores de protección, Kotliarenko y Dueñas (1992), las agrupan de la siguiente forma:

Factores personales: Incluyen, un coeficiente verbal y matemático adecuado, un enfoque positivo para resolver los problemas de la vida, un humor favorable, ciclos biológicos estables (control de esfínteres, sueño y alimentación regulares), máxima empatía, autoestima, independencia, desesperación y cierto pesimismo ante determinadas situaciones de dificultad, y una baja propensión a evitar los conflictos y a resolverlos (Baldeón, 2022).

Factores psicosociales familiares: Se tiene en cuenta un entorno familiar acogedor, una comunicación abierta, una estructura familiar adecuada, unos padres que apoyen social y emocionalmente, y una orientación parental basada en valores adecuados (Baldeón, 2022).

Factores socioculturales: Incluyen sistemas de valores y convicciones, de relaciones sociales (espacios públicos y privados), sistemas políticos y económicos, y sistemas educativos y sanitarios. Guedeney (1998) sugiere el apoyo ambiental satisfactorio e informal no vinculado a las obligaciones profesionales o sociales, la formación y los compromisos religiosos bajo la apariencia de redes adecuadas de relaciones sociales, la participación en grupos, la escucha de las opiniones de los demás y la reflexión sobre uno mismo y el grupo (Baldeón, 2022).

Factores de riesgo

De acuerdo con Baldeón (2022), refiere que como factores de riesgo podemos citar los siguientes:

Agresividad: Se refiere a una serie de conductas manifestadas con distinta intensidad, que van desde la simulación de peleas hasta gestos y expresiones verbales que se producen durante las negociaciones (Baldeón, 2022).

Impulsividad: Se entiende como la predisposición de una persona temeraria que actúa sin reflexionar y no mide las consecuencias de sus acciones y sus palabras. Las personas impulsivas tienen menos ganas de fracasar, buscan el éxito antes de eludir el fracaso, presentan niveles de rendimiento más bajos y están menos motivadas por el trabajo que implica el aprendizaje (Baldeón, 2022).

Vulnerabilidad: Se entiende como la incapacidad para resistir cuando se producen fenómenos amenazantes o para recuperarse de experiencias negativas (Baldeón, 2022).

Es posible que existan situaciones que favorezcan la existencia de resultados perjudiciales e indeseables en el desarrollo humano, tales como los trastornos de tipo físico, psíquico y social (Casol & De Antoni, 2006).

Los factores personales de inadaptación en niños y adolescentes, como la pobreza, las privaciones, la desintegración familiar, el maltrato infantil, las catástrofes y las situaciones de abandono, constituyen elementos de riesgo capaces de provocar una pérdida en el equilibrio, el ajuste, el bienestar subjetivo y el desarrollo personal (Baldeón, 2022).

2.2.1.6. COMPONENTES DE LA RESILIENCIA

Según Olivar (2022), la resiliencia es compuesta por varios aspectos, esto es, tres en total, que deben trabajar de manera sinérgica. Los primeros en la lista son aspectos fisiológicos, que refieren a la forma que tienen los organismos vivos de reaccionar a situaciones de estrés a

nivel biológico, es decir, a las hormonas y a los neurotransmisores, y a regiones del cerebro que regulan el estrés y la emoción, que van a reaccionar de un modo u otro de acuerdo a las condiciones de estrés que presencien. En segundo lugar, los aspectos emocionales son la facilitación de la inteligencia emocional, que es la habilidad que se relaciona a reconocer, regular y expresar las emociones de forma eficiente, lo que favorece el control de las estructuras internas y la interacción social más eficaz durante episodios de altibajos. En el último lugar, los aspectos conductuales son las habilidades que tienen las personas para relacionarse socialmente, en la cual se incluye la capacidad de dar y recibir apoyo, de realizar colaboraciones, y de expresar asertivamente las emociones. Para finalizar, los aspectos cognitivos que estas situaciones son la iniciativa para la solución de problemas, una apertura flexible y creativa para la configuración de la solución de problemas, y el realismo que son imprescindibles a la hora de hacer una reinterpretación de los hechos en el contexto del optimismo.

Ámbitos de aplicación de la resiliencia

Tomkiewicz (2004) ofrece un análisis de los cuatro dominios fundamentales de la resiliencia que intenta comprender cómo algunas personas afrontan la adversidad en múltiples niveles. El dominio biológico se enfoca en aquellos que, a pesar de tener incapacidades congénitas o secuelas post enfermedad/entrenamiento, pueden llevar vidas constructivas, independientes y dignas. El dominio familiar se centra en los resultados positivos de desarrollo de niños y jóvenes que provienen de entornos disruptivos, de conflicto o de abandono y abuso, y que también logran adaptarse positivamente. El dominio microsocial aprecia la capacidad de las personas para superar las adversidades de su entorno inmediato, como residir en barrios como tugurios, con desempleo estructural, violencia, privación de servicios y "agresión social" crónica. Por último, el dominio macrosocial captura experiencias/supervivencia a gran escala como la guerra, el terrorismo, la deportación y desastres naturales, donde las personas demuestran

resiliencia al sobrevivir, reconstruir sus vidas y avanzar con sus objetivos ante situaciones extremas.

La escuela es un espacio que, a pesar de estar impactada por la dinámica de la familia y la sociedad, logra crear un espacio educativo y comunitario que contiene experiencias y favorece el desarrollo integral de la persona. En efecto, la escuela tiene el propósito, además de educar, de brindar un nicho social y comunitario donde las relaciones y apoyos, que también pueden ser significativas y guía en situaciones difíciles (Uriarte, 2005).

Por ello, la escuela tiene la posibilidad de ser un espacio comunitario que potencie la resiliencia y ofrezca a los estudiantes oportunidades de interacción, contención y pertenencia (Mercado, 2024).

Resiliencia y adolescencia

La resiliencia tiende a desarrollarse en personas diferentes a edades diferentes. No es en absoluto absoluta y difiere en cada etapa de la vida que se ha vivido o se vivirá. Por lo tanto, puede decirse que las aptitudes de un individuo están relacionadas con su evolución en una determinada realidad. Estas competencias contribuyen a desarrollar la resiliencia o a ralentizarla, para lo cual es necesario reconocer las actitudes, comportamientos y decisiones que se tienen y aprender a enfrentar las experiencias (Salinas y Villegas, 2021).

La adolescencia representa como un segundo nacimiento, y las personas empiezan a separarse del sistema familiar a medida que emergen en la sociedad en general. Los cambios psicosociales en el ámbito familiar conducen a una nueva definición de estas mismas relaciones. No obstante, esta disrupción abre nuevas perspectivas sobre la importancia de la resiliencia. De hecho, la investigación y la aplicación prometen avances y aventuras (Moreno et al., 2019). Así, el progreso cae en picado en la adolescencia y los acontecimientos diferenciales se ejecutan con tal ligereza que configuran dificultades constructivas y

estructurales. Además, dicho proceso posibilita que se adopten posturas que ponen a las personas en situación de riesgo y en condiciones desfavorables (Salinas y Villegas, 2021).

En cuanto al factor de riesgo en la adolescencia, el grado de peligro en adolescentes y jóvenes adultos proviene de compromisos estructurados y comportamientos vitales manifiestos (Vinaccia et al., 2007).

El adulto centrismo, por su parte, es una fase insidiosa que genera una identidad negativa y conduce al desánimo y a la baja autoestima. Esta negatividad tiende a estar fuertemente asociada a las drogas, los embarazos, los colectivos juveniles y a la violencia, construyendo sobre la realidad que los menores han desarrollado (Moreno et al., 2019), impidiendo el fomento de la resiliencia para seguir adelante, resultando en una construcción incompleta de la identidad. Como consecuencia, los jóvenes no se valoran y adquieren un sentimiento de mayor vulnerabilidad frente a la sociedad (Salinas y Villegas, 2021).

Por ello, se tienen en consideración los siguientes factores de protección:

Características personales: Interrelaciones, incluyendo la capacidad de establecer contactos con otras personas para ser aceptado socialmente, particularmente en adolescentes; resolución de problemas, es decir, buscar soluciones positivas a las diferencias sociales y cognitivas; adaptarse positivamente al entorno; sentir que se tiene un objetivo y una perspectiva del futuro orientada hacia las metas vitales (Salinas y Villegas, 2021).

Características de la familia: Cohesión, afecto, estimulación apropiada, valoración y reconocimiento de la individualidad en todos los ámbitos, incluida la escuela, las instituciones sociales y la comunidad (Salinas y Villegas, 2021).

2.2.1.7. IMPORTANCIA DE LA RESILIENCIA

Las personas resilientes son capaces de superar situaciones peligrosas, sobreponerse a experiencias negativas y fortalecerse. En este contexto, y dada la situación sanitaria provocada por la pandemia del Covid-19, la resiliencia adquiere cada vez más importancia, ya que ésta capacita a jóvenes y adultos para afrontar la enfermedad, la recuperación e inclusive la muerte de familiares, amistades y personas queridas, y les ayuda a distanciarse de comportamientos de riesgo (Guerrero, 2023).

La resiliencia es un recurso para la adaptación personal, y lo es aún más durante la adolescencia. Este periodo va acompañado de muchos cambios biopsicosociales, que pueden prepararlos para asumir las obligaciones y responsabilidades de la edad adulta.

Fiorentino sostiene que la capacidad de sobreponerse y hacer frente a las experiencias negativas capacita a las personas para que sean cada vez mejores personas, hermanos, padres y profesionales, y ciudadanos en general, ya que esta capacidad se desarrolla gradualmente con el tiempo y les permite adaptarse a situaciones problemáticas y eventos negativos. Por ello, es necesario fortalecer la resiliencia de los jóvenes para que puedan construir su realidad de manera independiente y, al mismo tiempo, establecer relaciones interpersonales positivas, pues, aunque están expuestos a muchas amenazas a su integridad física y emocional, también tienen la posibilidad de desplegar sus aptitudes y su potencial dentro de la sociedad (Guerrero, 2023).

2.2.2. PROYECTO DE VIDA

2.2.2.1. DEFINICIÓN

García (2002) afirma que los proyectos de vida se construyen como resultado de las conexiones con otras personas.

D'Angelo (2002) considera los proyectos de vida como el instrumento principal para la organización de las facetas importantes del ser humano, es decir, los factores clave necesarios para fijar los parámetros de la vida cotidiana.

Leiva (2012) también define un proyecto de vida como un conjunto de estrategias, actividades, acciones y directrices que un individuo desarrolla en relación con una meta propuesta.

Roca (2014) afirma que los proyectos vitales se construyen a partir de una serie de acciones, saberes adquiridos, motivaciones vitales o diversos estímulos que son, en principio, producto de las emociones, pero guiados por la razón.

García (2017) afirma que el proyecto de vida puede ser visto como un procedimiento de estructuración de las expectativas vitales y estrategias para alcanzar estas metas dentro de un contexto social.

Según la Defensoría del Pueblo (2013), los proyectos de vida no son la suma de su etimología. Es preciso considerar al proyecto de vida a modo de "construcción", puesto que no se trata de una cosa entregada o acogida, a modo de transmisión o de herencia recibida por un sujeto pasivo en su acogida, sino que es un "llegar a ser" del hombre dentro de su ser.

En definitiva, por proyecto de vida entendemos un plan estructurado y consciente que una persona desarrolla para fijar y alcanzar metas a breve, mediano y largo plazo, tomando en cuenta sus valores, aspiraciones, capacidades y situación personal. Por tanto, abarca diferentes ámbitos de la vida, como el ámbito profesional, académico, personal, social y espiritual, y se basa en aspiraciones, valores, principios y deseos personales.

2.2.2.2. TEORÍAS

Modelo integrativo del proyecto de vida

El modelo teórico de proyecto de vida de D'Angelo (1999) ha sido objeto de numerosas menciones y apreciaciones debido a su modelo didácticamente claro y funcional. D'Angelo divide la construcción del proyecto vital en tres momentos: integración, proceso de integración y conflicto. Esta propuesta resulta de suma importancia en el campo de la educación, porque le permite a un docente desarrollar el proyecto de vida de forma sistemática y sencilla con los estudiantes de educación básica regular. Adicionalmente, los docentes y educadores podrán usar los resultados de la metodología con fines orientadores, brindando a los adolescentes herramientas que los ayuden en la toma de decisiones en su vida y en la planeación de su futuro académico.

D'Angelo (2000), dentro de su teoría integrativa de los proyectos de vida, opina que este instrumento educativo está relacionado con la formación de la identidad de la persona de forma integrada, especialmente durante la adolescencia. Según el autor, el proyecto de vida comprende 4 aspectos: historia personal, evaluación del trabajo y de la profesión, proyectos significativos de desarrollo profesional y satisfacción con las actividades y el potencial profesional. Además, se examinan otros elementos esenciales para el desarrollo integrado:

- Personalidad
- Sentido de la vida
- Planes de vida

Torres (2007), examinó la propuesta del modelo de proyecto de vida y desarrolló la relevancia de tener en cuenta las posturas del alumnado respecto a su futuro en el proyecto de vida, el cual se manifiesta a nivel conductual y se desarrolla jerárquicamente en tres etapas: conflicto, vías de desarrollo y camino de integración.

La primera fase, el conflicto; se refiere a la primera toma de contacto del alumno para elaborar un proyecto de vida, por lo general puede llegar a generar conflictividad en los alumnos, por lo cual se trata de la primera etapa, dicha etapa está caracterizada por un escaso autoconocimiento propio y escaso empeño de visión futura en los alumnos. Esta etapa son las que caracterizan a los alumnos con numerosos trastornos conductuales y afectivos, tales como la violencia, la agresividad, la depresión y el abuso de drogas (Espino et al., 2014).

La segunda etapa, vías de fijación, es la que aparece cuando los alumnos ya son conscientes acerca de su futuro y reconocen la relevancia de la planeación estratégica a través de instrumentos como los proyectos de vida, lo que les permite avanzar a la etapa de perfeccionamiento (Hernández, 2000). Durante esta fase, los alumnos desarrollan lo que en las escuelas se conoce como orientación profesional. En esta etapa, los estudiantes se comprometen con sus mentores y padres y son guiados para desarrollar estratégicamente planes de vida viables que les permitan beneficiarse de las oportunidades académicas y profesionales.

La última etapa, fijación, está caracterizada por la aptitud del estudiante para el reconocimiento de sus virtudes y defectos, desarrollando así actitudes favorables hacia la adquisición de habilidades para enfrentar las trabas que se presentan durante el desarrollo de sus proyectos de vida (Espino, et al., 2014). En esta etapa del proyecto vital, los alumnos destacan por poseer una autoestima y una autoeficacia elevadas y suelen ser altamente resilientes.

Modelo de desarrollo personal del proyecto de vida

Este modelo hace hincapié sobre la relevancia del proyecto de vida en el desarrollo personal de los alumnos. En consecuencia, los estudiantes necesitan desarrollar estrategias de autoconocimiento, dicho de otro modo, sus pensamientos, comportamientos, costumbres y valores en relación con su proyecto de vida, a fin de que pueda priorizar

su plan de actuación para trazar un mapa de ruta para su crecimiento personal (Del Pino et al., 2011).

Zuazua (2002), sostiene que este enfoque del plan de vida también es útil en el caso de la guía profesional de los alumnos de secundaria. De hecho, un planteamiento cualitativo de la orientación profesional ayuda a los alumnos a mejorar su autopercepción y su posición en el medio social y a dar sentido a sus vidas.

Respecto a este planteamiento teórico, Castañeda (2001), sugiere que los alumnos que son conscientes de sus puntos débiles y fuertes tienen más probabilidades de tomar decisiones personales más importantes, de identificar más fácilmente las actividades motivadoras incluidas en el proyecto de vida y de considerar el proyecto de vida como un futuro elemento de crecimiento personal y como elemento pertinente de su evolución profesional.

2.2.2.3. DIMENSIONES

De acuerdo con García (2002), el proyecto de vida se puede dividir en las siguientes dimensiones:

Planeamiento de metas

Establecer metas conlleva a planear y asignar objetivos organizados con base en la disponibilidad de recursos y el tiempo que lleva cada uno de los objetivos a cumplir, a corto, mediano o largo plazo, de la forma que indica García (2002).

En la misma línea, Ríos (2014) menciona que este ciclo implica el diseño de acciones y actividades, teniendo el tiempo como el factor más importante de la organización. En conjunto, esta dimensión se refiere al desarrollo que tiene una persona lógica y racionalmente para poder planear metas de forma más organizada y posible, estructurando y categorizando actividades que sean de utilidad, formulándose una estrategia con el fin de ir avanzando de una forma consistente hacia los objetivos que se desean.

Posibilidad de logros

Según García (2002), la viabilidad de los objetivos educativos y vocacionales se refiere a la probabilidad de alcanzar lo propuesto.

Esta dimensión se centra en la percepción y evaluación de la posibilidad de alcanzar las metas fijadas. Incluye la consideración de los factores tanto internos como externos que pueden incidir en la consecución de las metas. Aspectos como la confianza en uno mismo, la autoeficacia y un análisis realista de las oportunidades y los retos del entorno son fundamentales en esta dimensión.

Disponibilidad de recursos

García (2002), define la disponibilidad de recursos como el conjunto de recursos humanos, materiales, económicos o reales de que dispone el ser humano.

Calderón (2009), describe la disponibilidad de recursos financieros y humanos como los medios que permiten a las personas obtener lo que desean y necesitan. Los recursos financieros se refieren al aspecto económico, mientras que los recursos humanos se refieren al individuo.

El objetivo es evaluar los recursos materiales, financieros, personales y sociales de que dispone una persona para alcanzar sus objetivos. Entre ellos se incluyen el acceso a la educación, las redes de apoyo, la financiación, la información y otros recursos necesarios. La capacidad de identificar y movilizar eficazmente estos recursos resulta fundamental para que un proyecto vital sea exitoso.

Fuerza de motivación

Respecto al grado de motivación, García (2002), afirma que la motivación constituye un aspecto de gran relevancia en diferentes áreas de la vida, especialmente en la planificación de futuros aspectos profesionales.

Del mismo modo, Ajello (2003), subraya que la motivación se debe entender como un elemento importante para el individuo y que apoya el desarrollo de las actividades en las que participa.

Esta dimensión se refiere a la fuerza y persistencia de la motivación personal para alcanzar los objetivos fijados. Incluye el entusiasmo, la determinación, el compromiso y la persistencia frente a los obstáculos. También considera la incidencia de factores extrínsecos e intrínsecos en la motivación, como los intereses personales, los valores, las recompensas y el reconocimiento.

Características del proyecto de vida

El proyecto de vida debe realizarse a breve, mediano y largo plazo. Teniendo en cuenta metas generales y específicas que sean verosímiles y alcanzables, a la vez que son singulares y distintas. Cada persona es única en este mundo, por lo que no puede tener el mismo proyecto de su compañero o amigo, pues son dos personas completamente distintas, por tanto, sus sueños y metas son diferentes (Curazi y Salcedo, 2023). En el proyecto de vida personal entran en juego factores de tipo económico, cultural e incluso familiar.

Sus características son:

- Ser original: Las personas tienen metas y sueños únicos, y los proyectos no deben verse como copias de los proyectos de otros. Los proyectos de vida deben ser sentidos y vividos. Cada proyecto de vida es propio y exclusivo (Curazi y Salcedo, 2023).
- Realidad: Para desarrollar un proyecto de vida es necesario tomar conciencia de la realidad, definir la situación actual y realizar una autoevaluación que permita establecer metas y objetivos (Curazi y Salcedo, 2023).
- Coherencia: Para el desarrollo de un plan de vida, debe existir coherencia entre los enunciados y la ejecución (Curazi y Salcedo, 2023).

- Metas: Para alcanzar una meta, es necesario fijar una meta. Y para alcanzar estas metas, es necesario utilizar estrategias, que son las acciones descritas en el proyecto de vida (Curazi y Salcedo, 2023).
- Valores: Es de gran importancia formular un proyecto de vida teniendo en cuenta los valores personales y la ética (Curazi y Salcedo, 2023).

Proyecto de vida y el adolescente

Sabemos que, a partir de los primeros contactos de la persona con su propia cultura, esta empieza a desarrollarse en distintos ámbitos, consolidando cada etapa de su evolución y desarrollo y facilitando la propia definición de su existencia e identidad. Dichos temas se vuelven cada vez más fuertes durante la adolescencia, asumiendo una fase más sostenida en el desarrollo progresivo del individuo y requiriendo la articulación del proyecto de vida y las repercusiones que éste pueda producir en la vida del adolescente (Betancourth y Cerón, 2017).

Desde esta perspectiva, el proyecto de vida es un tema abordado por diferentes campos del conocimiento, como la psicología, la sociología y la pedagogía, que promueve el crecimiento y la madurez personal, a partir de experiencias y proyecciones futuras, a la vez que se involucra en un escenario de empoderamiento (Concha y Contreras, 2020).

Los planes de vida resultan un instrumento imprescindible para el desarrollo de los adolescentes, ya que les ayudan a establecer metas, clarificar sus aspiraciones y construir un camino claro hacia el futuro. Los planes de vida no sólo ayudan a los adolescentes a planificar el futuro, sino también proporcionarles las armas y aptitudes que les permitan hacer frente a los desafíos vitales con confianza y determinación.

2.2.2.4. IMPORTANCIA DE UN PROYECTO DE VIDA

El proyecto de vida determina el rumbo y la orientación de la evolución de la personalidad, teniendo en cuenta las situaciones que

crean conflictos en cuanto a motivación y proyectos concretos y afectan a la coherencia global (Meléndez, 2016).

Por lo tanto, la función de integración incluye la interrelación entre el comportamiento individual y la experiencia personal. Implica la vinculación de áreas importantes de la personalidad y los medios con el objetivo de clarificar el sentido de la vida y el comportamiento que contribuye al logro de metas futuras, incluyendo cuestiones de empleo, actitud, sentido de la vida y elecciones específicas en el entorno, que son factores de protección contra los problemas generales de la juventud (Betancourth y Cerón, 2017).

Por ello, de acuerdo con Flores et al., (2014) se divide la importancia del proyecto de vida bajo los siguientes puntos:

- Planificar estructuras para las personas y obtener información que pueda influir en la adopción de decisiones oportunas (Flores et al, 2014).
- Recopilar elementos de formación de vida para determinar el progreso y los logros alcanzados por el plan (Flores et al, 2014).
- Tener en cuenta las etapas de la vida del individuo (infancia, adolescencia, adultez y senectud) (Flores et al, 2014).

Los planes de vida son instrumentos indispensables para la evolución profesional y personal. Los planes de vida son esenciales para una vida intencional y significativa. Los planes de vida proporcionan estructura y dirección para maximizar el potencial de una persona y hacer realidad sus sueños y aspiraciones. Al proporcionar dirección, motivación y un propósito claro, un plan de vida es una herramienta poderosa para el crecimiento general y alcanzar el éxito en todas las facetas vitales.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

Resiliencia: Wagnild y Young (1993), han definido la resiliencia como la peculiaridad de la capacidad de un individuo para afrontar situaciones negativas desde una perspectiva favorable. Tal actitud permite tanto

fortalecerse a uno mismo como demostrar coraje y adaptabilidad ante acontecimientos negativos que no tienen un impacto trascendente.

Autoestima: Es capacidad para valorarse positivamente y avanzar hacia el cambio (Marín, 2021). La autoestima consiste en la opinión y evaluación que uno tiene

Empatía: La capacidad de conectar abiertamente con los demás, entendiendo sus valores, emociones y situaciones, y teniendo eso en cuenta al tomar decisiones (Marín, 2021).

Autonomía: Un sentido individual de uno mismo y la capacidad de elegir, actuar de forma independiente y autorregularse emocionalmente, así como cuidar de uno mismo y valorar a los demás (Marín, 2021).

Humor: Una estrategia que ayuda a reducir sentimientos negativos, como el estrés y la preocupación. Ayuda a abordar situaciones desafiantes utilizando la sátira, la ironía o chistes (Marín, 2021).

Creatividad: La capacidad de generar nuevas ideas y soluciones alternativas a un problema dado, y de pensar de manera flexible alrededor de ese problema. Tal capacidad, en los niños, se expresa especialmente a través del juego (Wolin y Wolin, 1993).

Proyecto de vida: Un individuo organiza sus expectativas y define estrategias sociales para alcanzar metas dentro de una sociedad dada sobre sí mismo (García, 2017).

Planificación de metas: Desarrollo de planes bajo las limitaciones de los recursos y el tiempo disponibles y el establecimiento de metas a corto, medio y largo plazo (García, 2002).

Posibilidad de logros: La percepción de la posibilidad de alcanzar metas teniendo en cuenta los factores internos y externos, la autoeficacia y las oportunidades del contexto (García, 2002).

Disponibilidad de recursos: Las posibilidades. Los recursos. Un conjunto de medios humanos y económicos para obtener objetivos personales y satisfacer las necesidades (Calderón, 2009).

Fuerza motivacional: El grado de intensidad, la persistencia y el compromiso para lograr objetivos, especialmente el entusiasmo y la determinación (García, 2002).

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Ha: Existe relación de la resiliencia y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.

Ho: No existe relación de la resiliencia y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Ha₁: Existe relación de la autoestima y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.

Ho₁: No existe relación de la autoestima y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.

Ha₂: Existe relación de la empatía y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.

Ho₂: No existe relación de la empatía y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.

Ha3: Existe relación de la autonomía y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.

Ho3: No existe relación de la autonomía y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.

Ha4: Existe relación del humor y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas de Churubamba – Huánuco 2024.

Ho4: No existe relación del humor y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.

Ha5: Existe relación de la creatividad y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.

Ho5: No existe relación de la creatividad y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.

2.5. VARIABLES

2.5.1 VARIABLE 1

Resiliencia

La resiliencia se presenta como la capacidad que tienen los individuos, en este caso los adolescentes, para afrontar adversidades, resolver problemas y realizar cambios manteniendo el equilibrio en sus emociones. Involucra el componente de la fortaleza interior, la autoconfianza y la capacidad de desarrollar el aprendizaje a partir de las situaciones adversas y el crecimiento personal y social. En el ámbito educativo, la resiliencia de un estudiante se define como la capacidad de mantener la motivación, superar la frustración y orientarse a las metas

personales que se hayan propuesto, aun cuando existan obstáculos en el medio.

Dimensiones:

- Autoestima
- Empatía
- Autonomía
- Humor
- Creatividad

2.5.2 VARIABLE 2

Proyecto de vida

El proyecto de vida se constituye por un conjunto de metas, aspiraciones y propósitos que una persona se plantea. En el caso de los adolescentes, se encuentra en el proceso de análisis y plan que se detalla en el conjunto de aspiraciones que se desean lograr, en el ámbito personal, académico, en lo profesional y en lo social. Para la construcción de un proyecto de vida se tienen que realizar mediante la toma de decisiones, el orden y jerarquización de los elementos, el sentido de dirección y el comportamiento. Esto trae como consecuencia la constitución, la autonomía y el fortalecimiento de la identidad.

Dimensiones:

- Planeamiento de metas
- Posibilidad de logros
- Disponibilidad de recursos
- Fuerza de motivación

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla 1

Operacionalización de variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Escala
Resiliencia	Definido como la peculiaridad de la capacidad de un individuo para afrontar situaciones negativas desde una perspectiva favorable. Tal actitud permite tanto fortalecerse a uno mismo como demostrar coraje y adaptabilidad ante acontecimientos negativos que no tienen un impacto trascendente. Wagnild y Young (1993),	Es la capacidad que presenta un sujeto para encarar situaciones negativas de la vida diaria considerando su autoestima, empatía, autonomía, humor y creatividad que presentan.	Autoestima,	Confianza Solidaridad Aprecio, cariño Amor padres Felicidad	1-2-11-12-20-21 30-31-40-41	Inventario de factores personales de resiliencia Salgado (2005)	Ordinal 0-18 Muy bajo 19-23 Bajo 24-33 Promedio 34 – 42 Alto 43-48 Muy alto
			Empatía,	Ayuda Enristercer No herir sentimientos Alegría	4-13-22-23-42 3-32-33-43-44		
			Autonomía,	Responsabilidad Resolución de problemas Evitar problemas Prevención	5-6-14-15-24-25-34-3545-46		
			Humor	Buen ánimo Reírse de problemas Alegría	7-8-16-17-26-27-36-37-47-48		
			Creatividad	Dar solución Creatividad Imaginación Cambios	9-10-18-19-28-29-38-39		
Proyecto de vida	Puede ser visto como un procedimiento de estructuración de las expectativas vitales y	Visto como el proceso de planificar expectativas	Planeamiento de metas	Meta o proyecto de vida actual Meta o proyecto de vida en próximos meses	1-2-3	Escala de Evaluación del Proyecto de Vida,	Ordinal Mínima (0-12)

estrategias para alcanzar estas metas dentro de un contexto social. (García (2017))	para su vida mediante la planeación de metas, sus posibilidades de logro, la disponibilidad de los recursos y la fuerza de motivación.	Meta o proyecto de vida futuro		Ramos, E. y Chahua, S. (2019)	Importante (13-24) Altamente importante (25-36)
		Posibilidad de logros	Metas educativas Metas ocupacionales		
		Disponibilidad de recursos	Personas que ayudan lograr metas Dinero permite alcanzar metas		
		Fuerza de motivación	Motivación para realizar planes Realizar algo útil		

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. TIPO

La presente investigación fue de tipo básica, porque nos permitió obtener nuevos conocimientos sobre la resiliencia y el proyecto de vida que presentan los adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba, Según Sánchez et al (2015), refiere que el tipo de investigación básica que, también se conoce como pura o fundamental, nos permite la obtención de nuevos conocimientos, no contiene objetivos prácticos, su finalidad es de obtener información sobre la realidad que nos facilitará contar con nuevos principios científicos.

3.1.2. ENFOQUE

La presente investigación utilizara el enfoque cuantitativo, porque nos facilita a obtener datos estadísticos sobre la resiliencia y el proyecto de vida que presentan los adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba, según Arispe et al. (2020), manifiesta que el enfoque cuantitativo, está basado en un modelo positivista en la cuantificación y la medición, por medio de ello se podrá conseguir las tendencias, y poder presentar nuevas hipótesis, y mediante ello cimentar nuevas teorías.

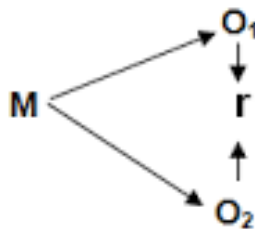
3.1.3. ALCANCE O NIVEL DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación se llevó a cabo con un nivel de investigación correlacional con el que fue posible estudiar la resiliencia y el proyecto de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba. Según Arias (2012), este nivel busca establecer cuánto vínculo puede haber entre dos o más variables, por lo que es una opción válida para estudios que buscan explicar las

relaciones entre variables sin causación. Desde esta perspectiva, fue posible definir claramente las variables involucradas y, posteriormente, se aplicaron las pruebas estadísticas correspondientes a las hipótesis, para establecer el alcance de la correlación entre las variables.

3.1.4. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La investigación actual empleó un diseño no experimental, transaccional y correlacional. No se manipuló ninguna de las variables del estudio, se analizó en su contexto natural. La investigación también es transversal ya que la recopilación de datos ocurrió solo una vez, durante un período definido, permitiendo la recopilación de información sobre los niveles de resiliencia y proyectos de vida entre adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas ubicada en el distrito de Churubamba. Según Arias (2006) el diseño de investigación no experimental es aquel que se realiza sin manipular deliberadamente las variables ni controlar las condiciones del estudio



Donde:

M = Muestra

O₁ = Observación de la resiliencia

O₂ = Observación del proyecto de vida

r = Correlación entre variables

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

La presente investigación tuvo como población a los adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas de Churubamba. Según Arias (2006) refiere en términos más precisos, la población objetivo, o en términos más exactos, es un conjunto definido o infinito de elementos con peculiaridades comunes para las cuales estarán ampliadas las conclusiones de la investigación. Esto se encuentra delimitado por el problema y los objetivos de la investigación.

Tabla 2

Población

GRADO/AÑO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
Primer año	14	10	24
Segundo año	15	25	40
Tercer año	19	18	37
Cuarto año	28	15	43
Quinto año	18	13	31
TOTAL	94	81	175

Nota. Datos obtenidos de la nómina de matrícula

3.2.2. MUESTRA

La presente investigación tuvo como muestra a los adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas de Churubamba. Según Arispe et al (2020) define a la muestra como un subconjunto de casos de la población de la que se recopilan datos. El uso del muestreo ahorra tiempo, reduce costos y, si se elige bien, contribuye a la exactitud y

precisión de los datos. También se debe tener en cuenta que la población base y la muestra deben ser relevantes para la pregunta y los objetivos de la investigación y ser estadísticamente representativas. El muestreo a usar será intencionado o a criterio del investigador siendo entonces los estudiantes del 3ero, 4to y 5to año de secundaria.

Criterios de inclusión

- Adolescentes varones y mujeres
- Con edades de 14 a 18 años.
- Estudiantes del 3ero, 4to y 5to año.
- Acepten participar en el proceso de evaluación

Criterios de exclusión

- Adolescentes menores de 13 años y más de 18.
- Estudiantes de 1ero y 2do año.
- Muestran rechazo a la prueba.

Tabla 3

Muestra

GRADO/AÑO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
Tercer año	19	18	37
Cuarto año	28	15	43
Quinto año	18	13	31
TOTAL	65	46	111

Nota. Datos obtenidos de la nómina de matrícula

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. TÉCNICA

La técnica a emplear en el proceso de recolección de datos fue la psicometría.

Tabla 4

Técnica

TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Psicométrica	Inventario de factores personales de resiliencia propuesto por Salgado (2005)
	Escala de Evaluación del Proyecto de Vida (Ramos, y Chahua, S. (2019)

Nota. Criterio de la investigadora.

3.3.1. INSTRUMENTO

Los instrumentos de recolección de datos fueron el Inventario de factores personales de resiliencia propuesto por Salgado (2005) y la Escala de Evaluación del Proyecto de Vida (García, 2002), validado Ramos, y Chahua, S. (2019).

Inventario de factores personales de resiliencia Salgado (2005)

Ficha Técnica

Nombre : Inventario de factores personales de resiliencia

Autor : Ana Cecilia Salgado

Año de construcción : 2005

Procedencia : Universidad Federico Villareal

Administración : Individual y colectiva

Tiempo	: 30 minutos (aproximadamente)
Población	: 256 adolescentes
Edad de aplicación	: 12 a 18 años
Composición	: 48 ítems
	Factores
	Autoestima
	Empatía
	Autonomía
	Humor
	Creatividad
Respuesta	: Dicotómica (SI – NO)
Psicometría	: Alfa de Cronbach de $\alpha = 0,809$ (2016)
Objetivo	: Establecer los niveles de resiliencia en los adolescentes
Instrucciones	Responde todos los ítems de acuerdo al grado indicado en cada uno.
Indicaciones	: Marque con una X en la opción que crea conveniente no existen respuesta buenas ni malas.
Resultados	Alto
	Medio
	Bajo
Calificación	1 NO
	2 SI

Confiabilidad : Realizada mediante tres tipos: Se observó el monto de valores perdidos de las variables; un examen de diferencias entre variables demográficas mediante el ANOVA de dos vías 2 x 4 y análisis adicionales de confiabilidad.

Alfa de Cronbach de $\alpha = 0,809$ (2016)

Escala de Evaluación del Proyecto de Vida

Ficha Técnica

Nombre : Escala de Evaluación del Proyecto de Vida

Autor : Orfelinda García Camacho

Año de construcción : 2002

Adaptación : Ramos, E. y Chahua, S (2019)

Administración : Individual y colectiva

Tiempo : 20 minutos (aproximadamente)

Población : 80 estudiantes

Muestra : 37 estudiantes

Edad de aplicación : 13 a 18 años

Composición : 10 ítems

4 dimensiones.

D1: metas a corto, mediano y largo plazo (3 ítems)

D2: metas educativas y ocupacionales (3 ítems)

D3: Disponibilidad de recursos financieros y humanos (2 ítems)

D4: Grado de motivación (2 ítems)

Psicometría : Alfa de Cronbach de $\alpha = 0,72074336$ (2019)

Objetivo : Establecer los niveles de planificación del proyecto de vida de los estudiantes

Instrucciones Responde todos los ítems de acuerdo al grado indicado en cada uno.

Indicaciones : Marque con una X en la opción que crea conveniente.

Resultados

Alto	[31-40]
Medio	[21-30]
Bajo	[0- 20]

Calificación

No planeado (0)

Poco planeado (1)

Medianamente planeado (2)

Casi planeado (3)

Completamente planeado (4)

Confiabilidad Según estudios realizados el instrumento presenta una confiabilidad del alfa de Cronbach de 0.76 (Aylas 2020)

Confiabilidad

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N° de elementos
0.918	58

Fuente: IBM SPSS Statistics.

Ítem	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
------	--	---	--	---

P1	65.45	18.200	0.615	0.918
P2	65.60	18.120	0.598	0.917
P3	65.38	18.310	0.622	0.918
P4	65.72	18.050	0.590	0.917
P5	65.49	18.180	0.607	0.918
P6	65.55	18.260	0.610	0.918
P7	65.47	18.140	0.630	0.918
P8	65.63	18.170	0.601	0.917
P9	65.51	18.190	0.612	0.918
P10	65.58	18.220	0.620	0.918
P11	65.41	18.270	0.605	0.918
P12	65.53	18.160	0.627	0.918
P13	65.46	18.180	0.633	0.918
P14	65.67	18.120	0.589	0.917
P15	65.42	18.200	0.611	0.918
P16	65.57	18.230	0.608	0.918
P17	65.49	18.210	0.623	0.918
P18	65.62	18.100	0.599	0.917
P19	65.44	18.220	0.631	0.918
P20	65.56	18.250	0.616	0.918
P21	65.60	18.200	0.603	0.917
P22	65.58	18.170	0.625	0.918
P23	65.46	18.300	0.621	0.918
P24	65.63	18.090	0.594	0.917
P25	65.50	18.230	0.615	0.918
P26	65.55	18.200	0.618	0.918
P27	65.48	18.270	0.627	0.918
P28	65.59	18.150	0.602	0.917
P29	65.43	18.240	0.630	0.918
P30	65.52	18.210	0.613	0.918
P31	65.45	18.260	0.625	0.918
P32	65.63	18.120	0.596	0.917
P33	65.47	18.240	0.620	0.918
P34	65.56	18.200	0.614	0.918
P35	65.50	18.230	0.622	0.918
P36	65.64	18.110	0.597	0.917
P37	65.49	18.270	0.629	0.918
P38	65.55	18.190	0.612	0.918
P39	65.46	18.250	0.624	0.918
P40	65.60	18.140	0.603	0.917
P41	65.52	18.230	0.619	0.918
P42	65.47	18.240	0.628	0.918
P43	65.53	18.190	0.616	0.918
P44	65.65	18.100	0.595	0.917
P45	65.50	18.260	0.621	0.918
P46	65.57	18.180	0.610	0.918
P47	65.48	18.240	0.626	0.918
P48	65.62	18.120	0.598	0.917
P49	65.44	18.270	0.632	0.918
P50	65.54	18.200	0.618	0.918
P51	65.59	18.170	0.606	0.917
P52	65.46	18.250	0.630	0.918
P53	65.58	18.220	0.611	0.918
P54	65.63	18.150	0.600	0.917
P55	65.49	18.260	0.625	0.918
P56	65.52	18.230	0.617	0.918
P57	65.45	18.280	0.629	0.918
P58	65.61	18.130	0.604	0.917

Los resultados del análisis de fiabilidad del instrumento con 58 ítems arrojan un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.918, lo que demuestra una muy

buena fiabilidad. Esto sugiere que los ítems que componen el instrumento son suficientemente homogéneos y miden de manera consistente la variable. Además, se puede apreciar que al eliminar alguno de los ítems el valor del alfa no mejora en sus distintas estimaciones y en la global del alfa lo que demuestra que todos los ítems, en distintas proporciones, aportan al cuestionario en su fiabilidad. Todo lo anterior permite la afirmación de que el instrumento es válido y apropiado para la población de adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba.

3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

3.4.1 Plan de tabulación

Considerado como el proceso para la presentación de los resultados que fueron realizadas de la siguiente manera:

- Se procesó y analizó los resultados obtenidos mediante la aplicación del instrumento.
- Los resultados fueron descargados en el formato Excel.
- Estos resultados fueron copiados a una hoja de trabajo del programa SPSS-26 para su procesamiento.
- Fueron presentados tablas para su interpretación y análisis respectivo de cada variable como de sus dimensiones.

3.4.2 Pruebas estadísticas (estadígrafos)

Habiendo presentado los resultados mediante las tablas y figuras de los resultados se procedió:

- Desarrollar la prueba de normalidad que permitió determinar la prueba estadística a utilizar si será paramétrica o no paramétrica.
- Seleccionar el resultado de acuerdo al número de población o muestra que conforman la investigación siendo de Shapiro Will o de Kolmogorow Smirnov

- Se procedió el análisis de acuerdo a las medidas de tendencia central, variabilidad o de dispersión.
- Obtenido la prueba estadística específica se dió respuesta la hipótesis planteada a nivel general y específico.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

4.1.1. DATOS ESTADÍSTICOS DE LA VARIABLE RESILIENCIA

Tabla 5

Variable Resiliencia

VARIABLE	Bajo	%	Medio	%	Alto	%	Total	%
Resiliencia	12	11%	58	52%	41	37%	111	100%
Autoestima	8	7%	65	59%	38	34%	111	100%
Empatía	16	14%	45	41%	50	45%	111	100%
Autonomía	13	12%	60	54%	38	34%	111	100%
Humor	14	12%	55	50%	42	38%	111	100%
Creatividad	14	12%	52	47%	45	41%	111	100%

Nota. Encuesta 2025.

Análisis e interpretación:

La Tabla 5 resalta los niveles de resiliencia de los jóvenes estudiados de la Institución Educativa Micaela Bastidas. Se puede observar que el 52% (58 adolescentes) tiene un nivel de resiliencia medio, el 37% (41 adolescentes) tiene un nivel alto y el 11% (12 adolescentes) tiene un nivel bajo. A partir de estos resultados, se puede decir que los adolescentes cuentan con una variedad de recursos personales para afrontar dificultades y que tienen la capacidad de adaptarse y responder de manera positiva a diferentes situaciones y a los desafíos que presenta su entorno.

Asimismo, en la dimensión autoestima, el 59% de los adolescentes presentó un nivel medio, seguido por un 34% en nivel alto, destacando una valoración personal moderada en la mayoría, aunque un 7% muestra

dificultades. En empatía, el 45% alcanzó un nivel alto, mientras que un 14% está en nivel bajo, lo que evidencia sensibilidad desigual hacia las emociones de los demás. Respecto a autonomía, el 54% obtuvo un nivel medio, reflejando independencia funcional, aunque un 12% enfrenta limitaciones. En humor, el 50% presentó un nivel medio, pero un 38% lo utiliza positivamente para afrontar adversidades. Finalmente, en creatividad, el 47% alcanzó un nivel medio, y un 41% mostró habilidades destacadas para la adaptación innovadora, aunque un 12% permanece limitado. En conjunto, la resiliencia de los estudiantes es mayoritariamente adecuada, pero es necesario reforzar las dimensiones con porcentajes bajos, como autoestima, empatía y autonomía, para favorecer un desarrollo integral.

4.1.2. DATOS ESTADÍSTICOS DE LA VARIABLE PROYECTO DE VIDA

Tabla 6

Variable Proyecto de Vida

VARIABLE	Bajo	%	Medio	%	Alto	%	Total	%
Proyecto de Vida	69	62%	31	28%	11	10%	111	100%
Planeamiento de metas	68	61%	33	30%	10	9%	111	100%
Posibilidad de logros	69	62%	30	27%	12	11%	111	100%
Disponibilidad de recursos	72	65%	28	25%	11	10%	111	100%
Fuerza de motivación	66	60%	35	32%	10	8%	111	100%

Nota. Encuesta 2025.

Análisis e interpretación:

Los resultados mostrados en la Tabla 6 ilustran el nivel de proyecto de vida entre los adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas. De los resultados, se puede establecer que la mayoría, es decir, el 62% (69 adolescentes) de los encuestados, presenta un nivel de proyecto de vida bajo, mientras que en el nivel medio hay 31 adolescentes (28%), y en el nivel alto, hay 11 adolescentes (10%). Esto indica que la mayoría de los adolescentes no tienen la capacidad de establecer metas claras, identificar formas de alcanzarlas, reconocer los recursos disponibles y mantener la motivación sostenida para dirigir sus propósitos hacia el futuro.

Asimismo, en la dimensión planeamiento de metas, el 61% refleja carencias significativas en la capacidad de definir objetivos claros y estructurados. Respecto a la posibilidad de logros, un 62% percibe que sus metas son poco alcanzables, lo que indica una baja autoconfianza y percepción de éxito. En disponibilidad de recursos, la dimensión más crítica, el 65% de los estudiantes considera que carece de los recursos necesarios para progresar, lo que incluye limitaciones materiales, personales o sociales. Finalmente, en fuerza de motivación, un 60% manifiesta debilidad en la

constancia y determinación para trabajar en sus objetivos. Estos resultados evidencian la necesidad de implementar estrategias psicoeducativas que fortalezcan la planificación, autoconfianza, percepción de recursos y motivación en los estudiantes, promoviendo así un desarrollo integral de sus proyectos de vida.

4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS Y PRUEBA DE HIPÓTESIS

Prueba de Normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	Gl	Sig.
Resiliencia	0.132	111	0.003
Proyecto de vida	0.145	111	0.001
Autoestima	0.118	111	0.007
Empatía	0.126	111	0.004
Autonomía	0.138	111	0.002
Humor	0.121	111	0.006
Creatividad	0.130	111	0.003
Planeamiento de metas	0.142	111	0.001
Posibilidad de logros	0.119	111	0.005
Disponibilidad de recursos	0.125	111	0.004
Fuerza de motivación	0.136	111	0.002

Interpretación:

Los resultados de la prueba de Kolmogorov-Smirnov para normalidad muestran significancia (Sig. < 0.05) para todas las variables y dimensiones analizadas, lo que significa que las distribuciones de los datos no se ajustan a una distribución normal. En consecuencia, para la prueba de hipótesis y la determinación de la relación entre las variables y las dimensiones, resiliencia y proyecto de vida, se utilizó la prueba no paramétrica Rho de Spearman, que es adecuada para el análisis de datos que no tienen una distribución normal.

4.2.1. CORRELACIÓN DE LA HIPÓTESIS GENERAL

Ha: Existe relación de la resiliencia y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.

Ho: No existe relación de la resiliencia y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.

Tabla 7

Correlación hipótesis general

Rho de Spearman	Resiliencia	Resiliencia		Proyecto de vida
		Coeficiente de correlación	1,000	,513**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	111	111
	Proyecto de vida	Coeficiente de correlación	,513**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	111	111

** . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Análisis e interpretación:

El análisis de correlación de Spearman mostró un coeficiente de 0.513 entre las variables resiliencia y proyecto de vida. Esto sugiere que hay una relación positiva moderada entre las variables estudiadas. A su vez, el nivel de significancia bilateral ($p=0.000$) es por debajo del nivel de significancia 0.05, y por ende, dicha correlación es significativa desde el punto de vista estadístico. Por lo tanto, se acepta la alternativa (H_a) y se rechaza la hipótesis nula (H_o). Esto hace que se concluya que, efectivamente, hay una relación significativa entre resiliencia y proyecto de vida entre los adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas, Churubamba.

4.2.2. CORRELACIÓN DE LA HIPÓTESIS ESPECÍFICA N°1

Ha₁: Existe relación de la autoestima y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.

Ho₁: No existe relación de la autoestima y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.

Tabla 8

Correlación hipótesis específica N°1

Rho de Spearman	Autoestima	Coeficiente de correlación	Autoestima	Proyecto de vida
			1,000	,761**
			Sig. (bilateral)	. ,000
		N	111	111
	Proyecto de vida	Coeficiente de correlación	,761**	1,000
			Sig. (bilateral)	. ,000
		N	111	111

** . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Análisis e interpretación:

Se determinó un coeficiente de 0.761 para ambas variables. La correlación de Spearman se podría considerar como positiva fuerte. Lo que esto evidencia es que los adolescentes que tienden a tener un proyecto de vida más positivo y claro son los que tienen un nivel de autoestima más alto. Por tanto, es evidente que los adolescentes que se poseen a sí mismos son los que más confianza y mayor determinación tienen para establecer un plan de vida, así como para conseguir sus metas. Por lo tanto, se acepta la hipótesis específica 1 planteada y se rechaza la nula.

4.2.3. CORRELACIÓN DE LA HIPÓTESIS ESPECÍFICA N°2

Ha₂: Existe relación de la empatía y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.

Ho₂: No existe relación de la empatía y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.

Tabla 9

Correlación hipótesis específica N°2

			Empatía	Proyecto de vida
Rho de Spearman	Empatía	Coeficiente de correlación	1,000	,732**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	111	111
	Proyecto de vida	Coeficiente de correlación	,732**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	111	111

** . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Análisis e interpretación:

El análisis de correlación de Spearman muestra un coeficiente de correlación de 0,732 entre empatía y proyecto de vida, lo que sugiere una relación positiva fuerte entre estas dos variables. Esto implica que los adolescentes con mayores niveles de empatía, también tienden a tener una visión más clara y positiva de su propio proyecto de vida. La empatía puede contribuir a una mejor percepción de sus relaciones interpersonales y su entorno, lo cual influye directamente en su capacidad para establecer metas y planes de vida. Por lo tanto, se puede rechazar la hipótesis nula (Ho₂) y aceptar la hipótesis alternativa (Ha₂), que establece que sí existe una relación significativa entre la empatía y el proyecto de vida en los adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas de Churubamba.

4.2.4. CORRELACIÓN DE LA HIPÓTESIS ESPECÍFICA N°3

Ha₃: Existe relación de la autonomía y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.

Ho₃: No existe relación de la autonomía y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.

Tabla 10

Correlación hipótesis específica N°3

Rho de Spearman	Autonomía	Coeficiente de correlación	Autonomía	Proyecto de vida
			1,000	,691**
			Sig. (bilateral)	,000
		N	111	111
	Proyecto de vida	Coeficiente de correlación	,691**	1,000
			Sig. (bilateral)	,000
		N	111	111

** . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Análisis e interpretación:

El coeficiente de correlación de Spearman de 0,691 indica una relación positiva moderada entre autonomía y proyecto de vida en los adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas. Esto sugiere que aquellos estudiantes que muestran un mayor grado de autonomía, es decir, capacidad para tomar decisiones y actuar de manera independiente, también tienden a tener una visión más clara y definida sobre su proyecto de vida. Los adolescentes que desarrollan habilidades de autonomía tienen una mayor confianza en sí mismos para establecer y perseguir sus metas personales. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (Ho₃) y se acepta la hipótesis alternativa (Ha₃), concluyendo que existe una relación significativa entre la autonomía y el proyecto de vida en los adolescentes.

4.2.5. CORRELACIÓN DE LA HIPÓTESIS ESPECÍFICA N°4

Ha₄: Existe relación del humor y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas de Churubamba – Huánuco 2024.

Ho₄: No existe relación del humor y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.

Tabla 11

Correlación hipótesis específico N°4

Rho de Spearman	Humor	Coeficiente de correlación	Humor	Proyecto de vida
			1,000	,738**
			Sig. (bilateral)	,000
		N	111	111
	Proyecto de vida	Coeficiente de correlación	,738**	1,000
			Sig. (bilateral)	,000
		N	111	111

** . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Análisis e interpretación:

Según el coeficiente de correlación de Spearman (Rho) de 0.738, el humor y el proyecto de vida en adolescentes, tienen una relación fuerte, positiva y estadísticamente significativa, con una correlación a 0,05 ($p = 0.000$). Es probable que los estudiantes que expresan humor respondiendo y percibiendo positivamente y constructivamente las actividades y eventos cotidianos tengan estudiantes que expresan proyectos de vida positivos y constructivos. En consecuencia, se rechazaría la hipótesis nula (Ho₄) de no existencia de relación positiva, fuerte y significativa, y se aceptaría la hipótesis alternativa (Ha₄) de una relación positiva, fuerte y significativa.

4.2.5. CORRELACIÓN DE LA HIPÓTESIS ESPECÍFICA N°5

Ha₅: Existe relación de la creatividad y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.

Ho₅: No existe relación de la creatividad y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.

Tabla 12

Correlación hipótesis específica N°5

Rho de Spearman	Creatividad		Creatividad	Proyecto de vida
	Creatividad	Coeficiente de correlación	1,000	,693**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	111	111
	Proyecto de vida	Coeficiente de correlación	,693**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	111	111

** . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Análisis e interpretación

El coeficiente de correlación de Spearman da cuenta de una relación positiva moderada de 0.693 entre la creatividad y el proyecto de vida de los adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas. Esto da cuenta de que los alumnos que tienen mayores niveles de creatividad capacidad para generar ideas originales, resolver problemas de distintas maneras y adaptarse a los problemas de diferentes maneras poseen mayores niveles de planificación y de definición de sus proyectos de vida. En este sentido, la creatividad permite a los adolescentes tener una mayor y mejor visión de su futuro y la forma de alcanzarlo. Esto lleva a que se rechace la hipótesis nula (Ho₅) y se acepte la hipótesis alternativa (Ha₅), de que efectivamente hay una relación entre la creatividad y el proyecto de vida en los adolescentes en la presente investigación.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

Respecto al objetivo principal de la investigación, que es establecer la relación entre las dos variables de resiliencia y proyecto de vida en los adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas, en el distrito de Churubamba – Huánuco, para el año 2024, los resultados demostraron la existencia de una relación significativa. Asimismo, en cuanto a la variable de resiliencia, se determinó que predominó el nivel moderado entre los adolescentes, registrando un 52%, mientras que el nivel alto fue del 37%, y el nivel bajo fue del 11%. Por el contrario, la variable de proyecto de vida mostró que predominó el nivel bajo con un 62%, con el nivel medio registrando un 28%, y el nivel alto fue del 10%. Asimismo, los resultados obtenidos mediante la prueba de correlación de Spearman muestran un coeficiente de 0,513, lo que indica una relación positiva moderada entre las variables resiliencia y proyecto de vida. De esta manera, se puede aceptar la hipótesis alternativa (H_a), lo que establece que existe una relación significativa entre la resiliencia y el proyecto de vida en los adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas. Estos resultados son similares a los de la investigación de Torres (2024), quien también encontró una relación moderada entre la resiliencia y el proyecto de vida en estudiantes de secundaria de Chiclayo, sugiriendo que los adolescentes con mayor resiliencia son más capaces de planificar y alcanzar sus metas personales, mientras que aquellos con menor resiliencia enfrentan mayores dificultades en la estructuración de su futuro. Lo cual se fundamenta en la teoría de Wagnild y Young (1993), quienes conceptualizan la resiliencia como la capacidad de una persona para enfrentar y superar adversidades con una actitud positiva, lo que le permite adaptarse mejor a situaciones difíciles y salir fortalecido. Según esta teoría, la resiliencia no solo favorece el afrontamiento de dificultades, sino también el desarrollo de habilidades para proyectarse y alcanzar metas en el futuro. En este contexto, los adolescentes con mayores niveles de resiliencia mostraron una mayor capacidad para establecer y seguir proyectos de vida, mientras que aquellos

con niveles bajos de resiliencia tuvieron más dificultades para definir sus objetivos y trabajar hacia ellos.

Con respecto al objetivo específico uno y la subhipótesis uno, los resultados obtenidos a través de la prueba de correlación de Spearman muestran un coeficiente de 0,761 entre las variables autoestima y proyecto de vida, lo que indica una relación positiva fuerte entre ambas. Esto sugiere que los adolescentes con una autoestima alta tienen una visión más clara y optimista sobre su futuro y metas, lo que les permite tener mayor confianza para establecer y trabajar en sus objetivos personales. En otras palabras, aquellos que se valoran positivamente a sí mismos tienden a ser más proactivos y determinados en la planificación de su proyecto de vida. Estos resultados son consistentes con la investigación de Freire y Lara (2023), donde se encontró que existe una correlación positiva, aunque leve, entre ambas variables, lo que resalta la importancia de una actitud optimista para promover la resiliencia en los jóvenes. De manera similar, la autoestima influye en el desarrollo del proyecto de vida de los adolescentes, ya que al tener una visión positiva de sí mismos, se sienten más capaces de enfrentar desafíos y avanzar hacia sus metas. Este hallazgo también se relaciona con la definición de autoestima de Marín (2021), quien sostiene que la autoestima es la capacidad de valorarse positivamente y avanzar hacia el cambio. La forma en que los adolescentes se perciben a sí mismos influye directamente en su capacidad para desarrollar una visión clara y estructurada de su futuro, lo que está estrechamente vinculado con la construcción de un proyecto de vida sólido y realista.

Con respecto al objetivo específico dos y la subhipótesis dos, el análisis de correlación de Spearman muestra un coeficiente de correlación de 0,732 entre las variables empatía y proyecto de vida, lo que sugiere una relación positiva fuerte entre ambas. Esto implica que los adolescentes con mayores niveles de empatía tienden a tener una visión más clara y positiva sobre su futuro y sus metas. Este hallazgo resalta que aquellos jóvenes con mayor capacidad para ponerse en el lugar de los otros y entender las diversas perspectivas, son más propensos a tener un sentido más definido de sus objetivos personales y sociales. Este resultado es consistente con los

hallazgos de Espíritu y Huamaní (2022), quienes concluyeron que existe una correlación estadísticamente significativa entre las variables resiliencia y proyecto de vida en estudiantes de secundaria. Este antecedente sugiere que habilidades como la empatía influyen en la construcción de un proyecto de vida claro, ya que los adolescentes empáticos tienden a ser más reflexivos y considerados con sus propios objetivos y relaciones interpersonales. Teóricamente, la empatía se define como la capacidad de entender y compartir los sentimientos de otra persona, lo que va más allá de la simple simpatía. Según Marín (2021), la empatía se refiere a la disposición para comprender las emociones, valores y situaciones de los demás, lo que facilita la adaptación y la interacción social. Esta habilidad no solo contribuye a una mejor adaptación emocional, sino que también fortalece la capacidad de los adolescentes para tomar decisiones informadas sobre su futuro, estableciendo metas y un proyecto de vida más coherente con sus valores y relaciones interpersonales. En consecuencia, los resultados obtenidos evidencian la necesidad de promover intervenciones educativas y psicoeducativas que fortalezcan estas competencias en los jóvenes, a fin de ayudarles a desarrollar un proyecto de vida más estructurado y alineado con sus objetivos a largo plazo.

Con respecto al objetivo específico tres y la subhipótesis tres, el coeficiente de correlación de Spearman de 0,691 indica una relación positiva moderado entre autonomía y proyecto de vida en los adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas. Este resultado sugiere que los estudiantes con un mayor nivel de autonomía, entendida como la capacidad para tomar decisiones de manera independiente y actuar conforme a sus propios criterios, tienden a tener un proyecto de vida más claro y definido. Es decir, aquellos adolescentes que desarrollan mayor autonomía se sienten más capacitados para establecer metas y tomar decisiones que les permitan avanzar hacia su futuro con confianza. En este sentido, la autonomía está directamente relacionada con el establecimiento de objetivos personales y la capacidad para trabajar de manera independiente en su consecución. Estos resultados se asocian a la investigación de Ostos (2023), quien también identificó una correlación significativa entre la autonomía y el proyecto de vida

en los adolescentes de su estudio sobre inteligencia emocional y resiliencia. En su trabajo, se evidenció que los estudiantes con mayor autonomía y habilidades emocionales eran más propensos a tener una visión definida de su futuro y a comprometerse con sus metas personales. De forma similar, los hallazgos de este estudio confirman que la autonomía juega un papel crucial en la formación de un proyecto de vida, ya que fomenta la independencia y la autoconfianza, elementos esenciales para el desarrollo personal en la adolescencia. Según la teoría de Marín (2021), la autonomía es un componente clave en el desarrollo psicológico de los adolescentes, ya que implica la capacidad de tomar decisiones de forma independiente, autorregular las emociones y cuidar tanto de uno mismo como de los demás. Esta habilidad de actuar de forma independiente no solo refuerza la identidad personal, sino que también facilita la adaptación al entorno y el establecimiento de metas a largo plazo. Así, la autonomía se presenta como un factor fundamental que contribuye a que los adolescentes tengan una visión más clara y decidida de su futuro, permitiéndoles avanzar hacia la realización de sus proyectos de vida con mayor seguridad.

Con respecto al objetivo específico cuatro y la subhipótesis cuatro, el coeficiente de correlación de Spearman de 0,738 indica una relación positiva fuerte entre humor y proyecto de vida en los adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas. Este resultado sugiere que los estudiantes con un mayor sentido del humor tienden a tener una visión más clara y positiva sobre su futuro, ya que el humor puede ser una herramienta eficaz para manejar el estrés y las emociones negativas, facilitando así la adaptación a los retos y la planificación de metas personales. Estos resultados se asocian a la investigación de Zevallos (2023), quien encontró que el apego y la resiliencia tienen una relación significativa en los estudiantes de secundaria, lo que se puede extrapolar a la relación entre humor y proyecto de vida. Al igual que el apego influye en la resiliencia, el humor actúa como un mecanismo que facilita la adaptación emocional y la resolución de conflictos, elementos esenciales para la construcción de un proyecto de vida claro y definido. Así, el humor no solo ayuda a afrontar las dificultades del presente, sino que también proporciona una visión optimista del futuro y la capacidad de

planificar objetivos a largo plazo. Según la teoría de Marín (2021), el humor tiene un impacto positivo en la salud emocional, ya que reduce las emociones negativas como el estrés y la ansiedad, y permite una visión más equilibrada de las dificultades. Este proceso de "aliviar" las emociones negativas a través del humor contribuye a la resiliencia y fortalece la capacidad de los adolescentes para hacer frente a situaciones adversas, facilitando la planificación de un proyecto de vida realista y alcanzable. Por lo tanto, el humor emerge como un recurso importante no solo para la regulación emocional, sino también para el fortalecimiento de los aspectos resilientes que apoyan la construcción de un proyecto de vida en la adolescencia.

Con respecto al objetivo específico cinco y la subhipótesis cinco, el coeficiente de correlación de Spearman entre creatividad y proyecto de vida es de 0,693, lo que indica una relación positiva entre ambas variables. Este resultado sugiere que los adolescentes con un mayor nivel de creatividad, es decir, aquellos capaces de generar ideas innovadoras, resolver problemas de manera original y adaptarse a diversas situaciones, tienden a tener una mejor planificación y mayor claridad en su proyecto de vida. La creatividad les permite visualizar múltiples posibilidades y soluciones, lo que facilita la toma de decisiones y el establecimiento de metas, brindándoles las herramientas necesarias para avanzar hacia el futuro con confianza y flexibilidad. Estos resultados se asocian con la investigación de Chiclote (2020), quien identificó una correlación positiva entre la resiliencia y el logro de aprendizaje en los estudiantes. Al igual que la creatividad, la resiliencia es un factor clave en la superación de obstáculos y en la capacidad de los adolescentes para adaptarse a las dificultades, lo que a su vez favorece la consecución de sus metas académicas y personales. En este contexto, la creatividad puede verse como un motor que impulsa a los jóvenes a planificar su futuro de manera más efectiva, explorando diversas soluciones a los problemas que puedan surgir en su vida. Asimismo, Wolin y Wolin (1993), expresan que la creatividad es una habilidad clave para la adaptación y la resolución de problemas. Esta capacidad no solo permite generar nuevas ideas, sino también encontrar soluciones flexibles y efectivas ante situaciones cambiantes o desafiantes. Al desarrollar su creatividad, los adolescentes no solo mejoran su capacidad

para enfrentar dificultades, sino que también enriquecen su visión del futuro, lo que les ayuda a definir y construir un proyecto de vida que se ajuste a sus intereses y aspiraciones. En este sentido, la creatividad se convierte en una herramienta fundamental para la resiliencia y el desarrollo de un proyecto de vida claro y alcanzable.

CONCLUSIONES

- Con respecto a la hipótesis general, que planteaba que existe una relación significativa entre la resiliencia y el proyecto de vida en los adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas, los resultados obtenidos refuerzan esta afirmación. La correlación significativa de 0.513 entre ambas variables confirma que la resiliencia, entendida como la capacidad de los jóvenes para adaptarse y superar adversidades, está estrechamente relacionada con la forma en que planifican y persiguen sus metas a largo plazo. Los adolescentes con una mayor resiliencia tienen una actitud más positiva frente a los desafíos, lo que les permite mantener el enfoque en sus objetivos y proyectarse de manera más efectiva hacia el futuro.
- En relación a la hipótesis específica N°1, que proponía que la autoestima está relacionada con el proyecto de vida de los adolescentes, los resultados obtenidos también validan la hipótesis alternativa. La correlación significativa entre estas dos variables ($r = 0.761$) sugiere que los adolescentes con una autoestima más elevada tienden a tener una mayor confianza en su capacidad para establecer metas y lograr sus objetivos. Una autoestima sólida proporciona a los jóvenes las bases necesarias para tomar decisiones importantes respecto a su futuro, lo que les permite no solo definir un proyecto de vida, sino también persistir y adaptarse frente a las dificultades.
- En cuanto a la hipótesis específica N°2, que investigaba la relación entre la empatía y el proyecto de vida de los adolescentes, los resultados también respaldan la hipótesis alternativa. La correlación significativa obtenida ($r = 0.732$) revela que los adolescentes con un mayor nivel de empatía, es decir, aquellos que muestran una mayor capacidad para comprender y compartir las emociones de los demás, son más propensos a tener un proyecto de vida que incluye tanto el bienestar personal como el social. La empatía facilita la toma de decisiones que no solo consideran el interés propio, sino también el impacto que estas decisiones tienen en los demás, lo que lleva a un enfoque más equilibrado y responsable en el diseño de su futuro.

- Con respecto a la hipótesis específica N°3, que planteaba que existe una relación significativa entre la autonomía y el proyecto de vida, los datos obtenidos también apoyan la hipótesis alternativa. La correlación significativa ($r = 0.691$) sugiere que los adolescentes con un mayor grado de autonomía tienden a tener una mayor capacidad para tomar decisiones por sí mismos, lo cual les permite establecer y seguir su propio camino en el desarrollo de su proyecto de vida. La autonomía fomenta la independencia en el pensamiento y la acción, lo que lleva a una mayor claridad en las metas y objetivos personales. Los adolescentes autónomos suelen ser más proactivos, responsables y motivados para alcanzar sus metas a largo plazo, ya que asumen la responsabilidad de sus decisiones.
- En relación con la hipótesis específica N°4, que postulaba que el humor está relacionado con el proyecto de vida de los adolescentes, los resultados también confirmaron la validez de la hipótesis alternativa. La correlación significativa ($r = 0.738$) sugiere que el humor tiene un impacto positivo en el desarrollo del proyecto de vida de los adolescentes. El humor, como un mecanismo de adaptación emocional, puede ayudar a los jóvenes a manejar el estrés y la frustración, favoreciendo su capacidad para enfrentar las adversidades con una actitud más optimista. Este resultado indica que los adolescentes con un sentido del humor bien desarrollado tienden a manejar mejor los desafíos que surgen en la vida cotidiana, lo que a su vez les permite mantener un enfoque más positivo y flexible respecto a sus metas y objetivos.
- Finalmente, en relación con la hipótesis específica N°5, que planteaba que la creatividad está relacionada con el proyecto de vida, los resultados también respaldan la hipótesis alternativa. La correlación significativa observada ($r = 0.693$) indica que los adolescentes con una mayor creatividad tienen una capacidad superior para imaginar alternativas y diseñar planes innovadores para alcanzar sus metas. La creatividad les permite pensar fuera de los esquemas convencionales y adaptarse de manera flexible a los cambios que puedan surgir en su camino.

RECOMENDACIONES

Al director de la Institución Educativa

- Se recomienda al director de la Institución Educativa Micaela Bastidas de Churubamba implementar programas y talleres enfocados en el desarrollo de la resiliencia en los estudiantes. Esto permitirá que los adolescentes aprendan a afrontar de manera efectiva las adversidades y desafíos tanto en el ámbito escolar como personal. Las actividades deben enfocarse en fortalecer la capacidad de los estudiantes para adaptarse a situaciones difíciles, promoviendo la autoconfianza y la capacidad de perseverar, lo cual contribuirá de manera significativa en la construcción de un proyecto de vida sólido y bien orientado.
- Llevar a cabo estrategias que favorezcan el fortalecimiento de la autoestima entre los estudiantes. A través de talleres de desarrollo personal, los estudiantes podrán reconocer sus fortalezas, habilidades y potencialidades, lo que les permitirá mejorar su autoconocimiento y autoconfianza. Estos espacios les ofrecerán las herramientas necesarias para visualizar su futuro de manera positiva, estableciendo metas alcanzables que contribuyan a la construcción de un proyecto de vida claro y motivador.
- Fomentar la empatía entre los adolescentes, creando espacios de interacción como dinámicas de grupo, actividades de voluntariado o programas que fomenten el apoyo mutuo y la comprensión. El desarrollo de la empatía no solo beneficiará a los estudiantes en sus relaciones interpersonales, sino que también les permitirá incluir a los demás en sus proyectos de vida, promoviendo un enfoque colectivo y solidario en su entorno social.
- Incentivar el desarrollo de la autonomía en los estudiantes, brindándoles oportunidades para asumir responsabilidades y tomar decisiones, tanto en el ámbito académico como en su vida personal. Actividades que promuevan la toma de decisiones, como proyectos académicos y roles de liderazgo, permitirán que los adolescentes fortalezcan su independencia,

favoreciendo la capacidad de establecer un proyecto de vida más seguro y responsable. La autonomía es clave para que los jóvenes se sientan empoderados en su futuro.

- Integrar el humor en las actividades escolares, dado que esta herramienta contribuye al manejo del estrés y a la resolución de problemas. El humor permite a los estudiantes mantener una actitud positiva ante las dificultades y favorece una mentalidad flexible. Esto les ayudará a adaptarse a los cambios y a modificar sus estrategias o metas conforme se presenten nuevos retos. Además, la integración de actividades recreativas que fomenten el sentido del humor fortalecerá el bienestar emocional de los jóvenes, mejorando su capacidad para enfrentar los desafíos de manera más resiliente.
- Promover la creatividad a través de programas que animen a los estudiantes a explorar diversas formas de expresión artística, científica y cultural. El fomento de la creatividad les permitirá pensar de manera innovadora, encontrando soluciones originales a problemas cotidianos y proyectando sus metas a futuro con una mentalidad abierta y flexible. De esta forma, los adolescentes se sentirán más seguros de sus capacidades y estarán mejor preparados para afrontar los retos de su desarrollo personal y profesional.

A los docentes de la institución Educativa

- Fomentar la resiliencia en los estudiantes mediante la implementación de actividades y estrategias que promuevan el afrontamiento positivo de las adversidades y el desarrollo de habilidades para adaptarse a situaciones difíciles. Esto ayudará a los adolescentes a construir un proyecto de vida sólido y bien fundamentado.
- Desarrollar programas educativos que fortalezcan la autoestima de los estudiantes, brindando oportunidades para que los jóvenes reconozcan sus fortalezas, habilidades y potencial. Establecer espacios donde puedan reflexionar sobre su autoconfianza y crecimiento personal contribuirá a una visión más positiva de su futuro.

- Promover dinámicas y actividades que fortalezcan la empatía entre los estudiantes. Estas actividades pueden incluir ejercicios de escucha activa, trabajo en equipo y proyectos colaborativos, con el fin de fomentar un ambiente de comprensión y apoyo mutuo, que también influya positivamente en la construcción de su proyecto de vida.

Al Programa Académico de Psicología

- Desarrollar programas de orientación que incluyan talleres y actividades de desarrollo personal para los estudiantes, con el fin de fomentar habilidades emocionales y psicológicas que les permitan enfrentar las dificultades académicas y personales de manera efectiva.
- Implementar estrategias de intervención psicológica que apoyen el desarrollo de la resiliencia, autoestima, empatía, autonomía, humor y creatividad en los estudiantes. Estas intervenciones pueden ser a través de sesiones grupales o individuales que contribuyan al bienestar integral de los adolescentes.
- Fomentar la capacitación continua de los docentes y el personal educativo en áreas relacionadas con el desarrollo socioemocional y psicológico de los estudiantes. Proveer herramientas teóricas y prácticas permitirá una mejor comprensión de los procesos emocionales que impactan en el rendimiento y desarrollo de los jóvenes.
- Establecer un sistema de acompañamiento psicológico para aquellos estudiantes que presenten dificultades emocionales o académicas, ayudándoles a superar los obstáculos y a fortalecer su bienestar psicológico, lo cual repercutirá de manera positiva en su proyecto de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguirre, M. (2016). Resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa Pública de Trujillo. Repositorio Institucional de la Universidad Privada del Norte. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/10708/Aguirre%20V%C3%A1squez%20Mar%C3%ADa%20Soledad.pdf?sequence=1>
- Ajello, Y. (2003). Motivación y perspectivas teóricas. Santiago de Chile. Editorial Nuevas Corrientes.
- Baldeón, M. (2022). Resiliencia y rendimiento académico en estudiantes del IV y V ciclo de Educación Primaria de una Institución Educativa Pública de Potracancha – Huánuco. Universidad Marcelino Champagnat, Lima – Perú. Link: https://repositorio.umch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14231/3465/134.Balde%c3%b3n%20D%c3%a1vila_Tesis_Maestr%c3%ada_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Bolaños, L., Jara, J. (2016). Clima social familiar y resiliencia en los estudiantes del segundo al quinto año del nivel secundario de la Institución Educativa Aplicación. Repositorio Institucional de la Universidad Peruana Unión. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/582/Loyda_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Calderón, E. (2009). El adolescente y su proyecto de vida. Desarrollo Cristiano. Costa Rica. Recuperado de: <http://desarrollocristiano.com/ar.php?id=2205>
- Casol, L., De Antoni, C. (2006). Família e abrigo como rede de apoio social e afetiva. Resiliência e psicologia positiva: interfaces do risco à proteção, 2, 30-50.
- Castañeda, M. (2001). Un plan de vida para jóvenes ¿qué pasa con el resto de tu vida? México DF: Poder. https://www.itdurango.edu.mx/tutorias/Un_plan_de_vida_para_jovenes.pdf

Concha, P., Contreras, M. (2020). Proyecto de vida adolescente: Una alternativa de intervención sistémica en contextos diversos. *Redes*. 42, 127-131.

https://www.researchgate.net/profile/Milton-Contreras-Saez/publication/348652555_Proyecto_de_vida_adolescente_Una_alternativa_de_intervencion_sistemica_en_contextos_diversos/links/6009d017a6fdccdc86fc01f/Proyecto-de-vida-adolescente-Una-alternativa-de-intervencion-sistemica-en-contextos-diversos.pdf?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uInB1YmxpY2F0aW9uIn19

Curazi, K., Salcedo, K. (2023). Salud mental positiva y proyecto de vida, adolescentes I.E. 40106 Juan Santos Atahualpa de Cerro Colorado. Arequipa 2022. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Perú. <https://repositorio.unsa.edu.pe/bitstreams/c22181a4-2e8b-4ad4-92a8-78844bcadaa6/download>

Chiclote, L. (2020). En la investigación nombrada “Resiliencia y logro de aprendizaje en estudiantes de una Institución Educativa del distrito de Amarilis – Huánuco. Repositorio de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco – Perú.

<https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/6324/PIDS00281CH549.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

D’ Angelo, O. (1999). El proyecto de vida y la situación social de desarrollo en las etapas de su formación. Artículo 1. Clacso. Recuperado de: <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/Cuba/cips/20120823101925/angelo4.pdf>

D’ Angelo, O. (2000). El Desarrollo Profesional Creador (DPC) en la actividad científica. Artículo 4. Clacso. Recuperado el 15 de enero de 2013, de <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Cuba/cips/20120822041040/angelo.pdf>

D’ Angelo, O. (2002). El desarrollo profesional creados DPC como dimensión del proyecto de vida en el ámbito profesional. *Revista Cubana de Psicología*, 1(6), 1-14. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v19n2/03>

De la Torre, S. (2010). Adversidad y diversidad creadoras. *Giad*. <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/34519/1/Delatorre10.pdf>

- Defensoría del Pueblo, V. (2013). Cartilla 7 Adolescencia, tú decides tu futuro Proyecto de Vida durante la adolescencia. Coordinación de Publicaciones de Defensoría del Pueblo.
<https://venezuela.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/C7%20Adolescencia%20tu%20decides%20tu%20futuro.pdf>
- Del Pino, J., García, A., Cuenca, Y., Pérez, R., Arguaza, M. (2011). Orientación educativa y proyecto de vida hacia una formación personalizada del profesional de educación. La Habana, Cuba: Educación Cubana.
https://www.academia.edu/1272132/ORIENTACION_EDUCATIVA_Y_PROYECTOS_DE_VIDA_HACIA_UNA_FORMACION_PERSONALIZADA_DEL_PROFESIONAL_DE_LA_EDUCACION
- Espino, J. Pérez, M. y Ramos R. (2014). Diseño de Plan de Vida. Zapopan, Jalisco, México: Umbral.
<https://es.scribd.com/document/466848764/disenio-de-plan-de-vida>
- Espíritu, X., Huamaní A. (2022). Resiliencia y proyecto de vida, en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada, Lima Metropolitana 2021. Universidad Ricardo Palma, Lima – Perú. Link:
https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/6040/T030_76938216_T%20XIMENA%20PERLA%20ESPIRITU%20JURADO.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Freire, E., Lara, C. (2023). Optimismo y resiliencia en adolescentes. Tesla Revista Científica, 4(1). Link:
<https://tesla.puertomaderoeditorial.com.ar/index.php/tesla/article/view/263/391>
- García, K. (2017). Construcción de Proyectos de Vida Alternativos (PVA) en Urabá, Colombia: papel del sistema educativo en contextos vulnerables. Estudios Pedagógicos. 4(3), 153-173.
<https://www.scielo.cl/pdf/estped/v43n3/art09.pdf>
- García, M. (2010). Factores de resiliencia en la educación de los niños y niñas entre los 8 y 9 años, en la unidad educativa Emaús de Fe y Alegría de Quito. Universidad Politécnica Salesiana de Ecuador.
<https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/2801>

- García, O. (2002). Calidad de soporte social y proyecto de vida en madres adolescentes del Hospital Materno Infantil San Bartolomé de Lima. Universidad San Martín de Porras, Lima, Perú.
- González, N., Valdez, J., Zavala, Y. (2008). Resiliencia en adolescentes mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 13, 41-52. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29213104.pdf>
- Grotberg, E. (1996). The International Resilience Project: Findings from the Research and the Effectiveness of Interventions. *Psychology and Education in the 21st Century. Proceedings of the 54th Annual Convention of the International Council of Psychologists* Edmonton: IC Press.
- Guerrero, A. (2023). Resiliencia, habilidades sociales y rendimiento académico en alumnos del 4to año de secundaria de una institución educativa privada de la ciudad de Trujillo. Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo – Perú. Link: https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/22151/REP_ANA.GUERRERO_HABILIDADES.SOCIALES.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hernández, A. (2000). Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social. *Revista Cubana de Psicología*, 17(3), 270-275. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v17n3/08.pdf>
- Jiménez, D. (2018). Resiliencia en adolescentes y jóvenes del programa de formación y empleo de la fundación Forge Lima Norte, 2017. Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima – Perú. Link: <https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/2624/JIMENEZ%20YLLAHUAMAN%20DANIEL%20ALDRIN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kotliarenco, M., Pardo, M. (2003). Algunos alcances acerca del sustento biológico de la Resiliencia. *PSYKHE*, 12(1), 119-124. <https://revistanortegrande.uc.cl/index.php/psykhe/article/view/20367/16833>

- Kotliarenco, M., Dueñas, V. (1992). Vulnerabilidad versus resiliencia: Una propuesta de acción educativa. *Derecho a la Infancia*, 3er. Bimestre, 2-16.
- Leiva, P. (2012). Cambios en los referentes para la construcción de proyectos de vida juveniles. *Revista Tendencias y Retos*, 17(1), 12-45.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4929387.pdf>
- Luthar, S., Cicchetti, D., Becker, B. (2000) The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Dev* 2000. 71 (3), 543-562.
<https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/1467-8624.00164>
- Marín, M. (2021). Efectos del programa “ADELANTE” en el fortalecimiento de los factores personales de resiliencia en niñas víctimas de abuso sexual – Huánuco. Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Perú. Link:
<https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/7245/2PSPFC004M26.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Masten, A, Best, K., Garnezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
<https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>
- Mateu, R., García, M., Gil, J., Caballer, A. (2013). ¿Qué es la resiliencia? Hacia un modelo integrador. *Jornada para fomentar la Investigación*, 232-247.
http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/77669/forum_2009_15.pdf?sequence=1
- Meléndez, R. (2016). El proyecto de vida como categoría de interpretación en la formación profesional. *Mendive*, 14(2), 174-180.
<http://scielo.sld.cu/pdf/men/v14n2/men06216.pdf>
- Mercado, N. (2024). Funcionamiento familiar y resiliencia en estudiantes de una Institución Educativa, Ayacucho, 2022. Repositorio de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Perú. Link:
https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/36522/FUNCIONAMIENTO_FAMILIAR_RESILIENCIA_MERCADO_VENTURA_NICOLE_STEFANY.pdf?sequence=5&isAllowed=y

- Moreno, N., Fajardo, A., González, A., Coronado, A., Ricarurte, J. (2019). Una mirada desde la resiliencia en adolescentes en contextos de conflicto armado. *Revista de Investigación Psicológica*, 21, 57-72.
http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n21/n21_a05.pdf
- Munist, M., Santos, H., Kotliarenko, M., Suárez, E., Infante, F., Grotberg, E. (1998). *Manual de identificación y Promoción de la Resiliencia en Niños y Adolescentes*. Extraído de <http://www.ugr.es/~javera/pdf/2-3-resiliencia%20OMS.pdf>
- Nava (2022). *Proyecto de vida en adolescentes: un ejercicio viable para iniciar la reflexión filosófica*. file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/Dialnet-ProyectoDeVidaEnAdolescentes-8559165%20(1).pdf
- Ostos, X. (2023). *Inteligencia emocional y resiliencia en adolescentes de la Institución José Varallanos de Lauricocha, Huánuco – 2021*. Repositorio de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco – Perú. Link: https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/9413/T023_71609016_M.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ríos, A. (2014). *Planificación escolar*. México D.F. Editorial Pearson.
- Roca, M. (2014). Juventud y proyecto de vida. *Salud Vida*, 20(5), 19-55
<http://www.saludvida.sld.cu/articulo/proyecto-los-jovenes>
- Salgado, A. (2005). *Inventario de Resiliencia para niños: Fundamentación teórica y construcción*. LIMA: Grafica Arms.p.15,24.
https://www.researchgate.net/profile/Ana-Salgado-Levano/publication/274639605_Inventario_de_resiliencia_para_ninos_Fundamentacion_teorica_y_construccion/links/5524a2270cf2caf11bfcdcf/Inventario-de-resiliencia-para-ninos-Fundamentacion-teorica-y-construccion.pdf
- Salinas, J., Villegas, N. (2021). Relación entre resiliencia y calidad de vida en adolescentes. *Polo del conocimiento*, 6(3), 17-39.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7926871.pdf>
- Sánchez, D., Robles, M. (2015). Escala de Resiliencia 14 ítems (RS-14): Propiedades Psicométricas de la Versión en español. *Redalyc. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 103-113.
<https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645432011.pdf>

- Tomkiewicz, S. (2004). El surgimiento del concepto. El realismo de la esperanza. Barcelona: Gedisa Editorial.
- Torres, M. (2007). Conócete, Guía de orientación educativa 1. México: Edére.
- Torres, L. (2024). Resiliencia y proyecto de vida en estudiantes de 5° de secundaria de una institución educativa pública de Chiclayo, 2021. Repositorio de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo. https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/7037/1/TL_TorresAguirreLourdes.pdf
- Uriarte, J. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. Revista de psicodidáctica. <https://www.redalyc.org/pdf/175/17510206.pdf>
- Vargas, J. (2024). Relación entre los estilos de apego y el nivel de resiliencia en estudiantes de secundaria. Revista Multidisciplinaria UNO, 4(6). <https://revistauno.org/index.php/uno/article/view/31/90>
- Velezmoro, G. (2018). Cohesión familiar y resiliencia en adolescentes de una Institución Educativa Estatal de Trujillo. Universidad Cayetano Heredia, Lima, Perú. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/3594/Cohesion_VelezmoroBernal_Gina.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vinaccia, S., Quiceno, J., Gómez, A. (2007). Calidad de vida relacionada con la salud en pacientes con diagnóstico de hipertensión arterial leve. Diversitas: Perspectivas en Psicología. 3(2), 203-211. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/diver/v3n2/v3n2a03.pdf>
- Wagnild, G., Young, H. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. Journal of Nursing Measurement, 1(2), 165-178.
- Werner, E. (2003). La resiliencia en la escuela. Buenos Aires: Paidós. <https://pdfcoffee.com/resiliencia-en-la-escuela-3-pdf-free.html>
- Zevallos, S. (2023). Apego y resiliencia en los estudiantes del tercero al quinto año de secundaria de la Gran Unidad Escolar Leoncio Prado, Huánuco 2022. Repositorio de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco – Perú. <https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/8914/PPDV00022S66.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Wolin, S., Wolin, S. (1993): The resilient self: how survivors of troubled families rise above adversity. Nueva York: Villard Books.

Zuazua, A. (2002). Autorrealización y proyecto de vida: la autororientación de los jóvenes de formación profesional.

<https://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/83579/008199900061.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Ramos Alvarado, N. (2026) *Resiliencia y proyecto de vida en adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024* [Tesis de pregrado, Universidad de Huánuco]. Repositorio Institucional UDH. <http://....>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

RESILIENCIA Y PROYECTO DE VIDA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “MICAELA BASTIDAS” DEL DISTRITO DE CHURUBAMBA – HUÁNUCO 2024.

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Metodología
GENERAL ¿Cuál es el nivel de relación de la resiliencia y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024? ESPECÍFICOS ¿Cuál es el nivel de relación de la autoestima y el proyecto de vida en adolescentes del distrito de Churubamba – Huánuco 2024?	GENERAL Determinar el nivel de relación de la resiliencia y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024. ESPECÍFICOS Examinar el nivel de relación de la autoestima y el proyecto de vida en adolescentes del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.	GENERAL Ha: Existe relación de la resiliencia y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024. Ho: No existe relación de la resiliencia y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024. ESPECÍFICOS Ha₁: Existe relación de la autoestima y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito	Resiliencia	Autoestima, Empatía, Autonomía, Humor Creatividad	Confianza Solidaridad Aprecio, cariño Amor padres Felicidad Ayuda Entristecer No herir sentimientos Alegría Responsabilidad Resolución de problemas Evitar problemas Prevención Buen ánimo Reírse de problemas Alegría Dar solución Creatividad Imaginación Cambios	Tipo Básico Enfoque Cuantitativo Nivel Correlacional Diseño No Experimental – Transaccional Correlacional Población Estudiantes de la Institución Educativa Micaela Bastidas Educativas del distrito de Churubamba Huánuco, 2024. Instrumento

¿Cuál es el nivel de relación de la empatía y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024?	Registrar el nivel de relación de la empatía y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.	de Churubamba – Huánuco 2024. Ha ₂ : Existe relación de la empatía y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.	Proyecto de vida	Planeamiento de metas	Meta o proyecto de vida actual Meta o proyecto de vida en próximos meses Meta o proyecto de vida futuro	Inventario de factores personales de resiliencia Salgado (2005). Escala: – Alto – Medio – Bajo Escala de Evaluación del Proyecto de Vida, Ramos, E. y Chahua, S. (2019) Mínima (0-12) Importante (13-24) Altamente importante (25-36)
¿Cuál es el nivel de relación de la autonomía y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024?	Explicar el nivel de relación de la autonomía y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.	Ha ₃ : Existe relación de la autonomía y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.		Posibilidad de logros	Metas educativas Metas ocupacionales	
¿Cuál es el nivel de relación del humor y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024?	Establecer el nivel de relación del humor y el proyecto de vida en adolescentes del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.	Ha ₄ : Existe relación del humor el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba Huánuco 2024.		Disponibilidad de recursos	Personas que ayudan lograr metas Dinero permite alcanzar metas	
¿Cuál es el nivel de relación de la creatividad y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024?	Deducir el nivel de relación de la creatividad y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.	Ha ₅ : Existe relación de la creatividad y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.		Fuerza de motivación	Motivación para realizar planes Realizar algo útil	

creatividad y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024?	adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024.	de Churubamba – Huánuco 2024.				
---	--	-------------------------------	--	--	--	--

ANEXO 2

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS ESCALA DE EVALUACIÓN DE PROYECTO DE VIDA PARA ADOLESCENTES

Ramos, E. y Chahua, S. (2019)

INSTRUCCIONES

Responda todas las preguntas de acuerdo a las opciones que se muestra en cada una de las preguntas.

Institución Educativa:

Grado/Año: _____ Sección:

Fecha: _____

N°	INTERROGANTES				OPCIONES	
					No	Si
1	¿Tienes alguna meta o proyecto personal actualmente?				No	Si
2	¿Tienes alguna meta o proyecto personal en los próximos meses?				No	Si
3	¿Tienes alguna meta o proyecto personal para el futuro?				No	Si
4	Una meta que anhelas alcanzar, a largo plazo, está: (diga en qué grado lo tienes planificado)	No planeada	Poco planeada	Medianamente planeada	Casi planeada	Completamente planeada
5	La posibilidad de alcanzar tus metas educativas (estudios) actualmente es:	Ninguna	Mínima	Moderada	Casi posible	Altamente Posible
6	La posibilidad de alcanzar tus metas ocupacionales (trabajo) actualmente es:	Ninguna	Mínima	Moderada	Casi Posible	Altamente posible
7	Las personas que te pueden ayudar a alcanzar tus metas deseadas están:	Fuera de alcance	Poco Alcanzable	Medianamente Alcanzable	Frecuentemente Alcanzable	Siempre Alcanzable
8	El dinero que te permitiría alcanzar tus metas está actualmente:	Fuera de Alcance	Poco Alcanzable	Medianamente Alcanzable	Frecuentemente Alcanzable	Siempre Alcanzable
9	Las ganas que tienes actualmente para realizar tus planes personales es:	Ninguna	Mínima	Moderada	Alta	Completamente Alta
10	La posibilidad de hacer algo, útil o provechoso para ti es:	Nada	Mínima	Moderada	Importante	Altamente importante

INVENTARIO DE FACTORES PERSONALES DE RESILIENCIA (Cecilia Salgado)

Sexo: Edad: Lugar de Nacimiento:
 Grado: Colegio:

Instrucciones:

A continuación, encontrarás algunas preguntas sobre la manera cómo te sientes, piensas y te comportas.

Después de cada pregunta responderás SI, si es cómo te sientes, piensas y te comportas, y responderás NO cuando la pregunta no diga cómo te sientes, piensas y te comportas. Contesta a todas las preguntas, aunque alguna te sea difícil de responder, pero no marques SI y NO a la vez.

No hay respuestas buenas ni malas, por eso trata de ser totalmente sincera, ya que nadie va a conocer tus respuestas.

N ^a	Indicadores	Alternativas	
		SI	NO
1	Tengo personas alrededor en quienes confío y quienes me quieren.		
2	Soy feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi amor.		
3	Me cuesta mucho entender los sentimientos de los demás.		
4	Sé cómo ayudar a alguien que está triste.		
5	Estoy dispuesta a responsabilizarme de mis actos.		
6	Puedo buscar maneras de resolver mis problemas		
7	Trato de mantener el buen ánimo la mayor parte del tiempo.		
8	Me gusta reírme de los problemas que tengo		
9	Cuando tengo un problema hago cosas nuevas para poder solucionarlo		
10	Me gusta imaginar formas en la naturaleza, por ejemplo, le doy formas a las nubes.		
11	Soy una persona por la que los otros sienten aprecio y cariño		
12	Puedo equivocarme o hacer travesuras sin perder el amor de mis padres		
13	Ayudo a mis compañeros cuando puedo.		
14	Aunque tenga ganas, puedo evitar hacer algo peligroso o que no está bien.		
15	Me doy cuenta cuando hay peligro y trato de prevenirlo.		
16	Me gusta estar siempre alegre a pesar de las dificultades que pueda tener.		
17	Le encuentro el lado chistoso a las cosas malas que me pasan.		
18	Me gusta imaginar situaciones nuevas, como por ejemplo estar en la Luna.		
19	Me gusta cambiar las historias o cuentos, con cosas que a mi se me ocurren.		
20	Aunque me sienta triste o esté molesta, los demás me siguen queriendo.		
21	Soy feliz.		

22	Me entristece ver sufrir a la gente		
23	Trato de no herir los sentimientos de los demás		
24	Puedo resolver problemas propios de mi edad		
25	Puedo tomar decisiones con facilidad		
26	Me es fácil reírme aún en los momentos más feos y tristes de mi vida.		
27	Me gusta reírme de los defectos de los demás		
28	Ante situaciones difíciles, encuentro nuevas soluciones con rapidez y facilidad.		
29	Me gusta que las cosas se hagan como siempre.		
30	Es difícil que me vaya bien, porque no soy buena ni inteligente.		
31	Me doy por vencida fácilmente ante cualquier dificultad		
32	Cuando una persona tiene algún defecto me burlo de ella.		
33	Yo pienso que cada quien debe salir de su problema como pueda.		
34	Prefiero que me digan lo que debo hacer.		
35	Me gusta seguir más las ideas de los demás, que mis propias ideas		
36	Estoy de mal humor casi todo el tiempo.		
37	Generalmente no me río.		
38	Me cuesta trabajo imaginar situaciones nuevas.		
39	Cuando hay problemas o dificultades, no se me ocurre nada para poder resolverlos.		
40	Me cuesta mucho trabajo aceptarme como soy.		
41	Tengo una mala opinión de mí misma		
42	Sé cuándo un amigo está alegre.		
43	Me fastidia tener que escuchar a los demás		
44	Me interesa poco lo que puede sucederle a los demás.		
45	Me gusta que los demás tomen las decisiones por mí.		
46	Me siento culpable de los problemas que hay en mi casa.		
47	Con tantos problemas que tengo, casi nada me hace reír.		
48	Le doy más importancia al lado triste de las cosas que me pasan.		

REVISA SI HAS RESPONDIDO A TODAS LAS PREGUNTAS

- **Ítems positivos y negativos para cada factor personal de Resiliencia:**

Factores personales de Resiliencia	Ítems positivos	Ítems negativo	Total
Autoestima	1, 2, 11, 12, 20, 21	30, 31, 40, 41	10
Empatía	4, 13, 22, 23, 42	3, 12, 33, 43, 44	10
Autonomía	5, 6, 14, 15, 24, 25	34, 35, 45, 46	10
Humor	7, 8, 16, 17, 26	27, 36, 37, 47, 48	10
Creatividad	9, 10, 18, 19, 28	29, 38, 39	8

Rangos de los puntajes de cada factor situado en el Inventario de Salgado:
Validación del instrumento

Factores	Alto	Medio	Bajo
Autoestima	10 – 9	6 – 8	5 – 1
Empatía	10 – 8	7 – 5	4 – 1
Autonomía	10 – 8	7 – 4	3 – 1
Humor	10 – 7	6 – 4	3 – 1
Creatividad	8 – 6	5 – 3	2 – 1

18

ANEXO 3.

VALIDACION DE INSTRUMENTOS POR EXPERTOS



UDH

VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: Mag. Manuel Santiago Calderón Carrillo.

PROFESIÓN: PSICÓLOGO N° DE COLEGIATURA: 12584

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA:
Universidad de Huánuco

CARGO QUE DESEMPEÑA: Docente

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: **ESCALA DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO DE VIDA**

N°	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACION			
			1	2	3	4
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado				X
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos				X
3	Objetividad	Esta expresado en conductas observables				X
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia				X
5	Organicidad	Existe organización lógica				X
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad				X
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar				X
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos				X
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación				X
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación				X

4	Excelente (76% -100%)	30-40
3	Bueno (51% - 75%)	22-32
2	Regular (26% - 50%)	11-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

RESULTADO: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, 8 de Octubre de 2024


Mg. Manuel S. Calderón Carrillo
C.P.P. 12584

FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR
DNI: 22414679

Br. RAMOS ALVARADO, Nicolí Anselie



VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: Mg. Manuel Santiago Calderon Carrillo
PROFESIÓN: PSICÓLOGO N° DE COLEGIATURA: 12584
INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: Universidad de Huánuco
CARGO QUE DESEMPEÑA: Docente
NOMBRE DEL INSTRUMENTO: **INVENTARIO DE FACTORES PERSONALES DE RESILIENCIA**

N°	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACION			
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado	1	2	3	4
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos				X
3	Objetividad	Esta expresado en conductas observables				X
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia				X
5	Organicidad	Existe organización lógica				X
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad				X
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar				X
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos				X
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación				X
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación				X

4	Excelente (76% -100%)	30-40
3	Bueno (51% - 75%)	22-32
2	Regular (26% - 50%)	11-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

RESULTADO: Aplicable { ☒ } Aplicable después de corregir { ☐ } No aplicable { ☐ }

Lugar y fecha: Huánuco, 8 de Octubre de 2024


Mg. Manuel S. Calderon Carrillo
C.P.P. 12584

FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR
DNI: 22414679

Br. RAMOS ALVARADO, Nicoll Anselie



VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: Aida Wanganita Tarazona Soto.

PROFESIÓN: PSICÓLOGO N° DE COLEGIATURA: 13368

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: Universidad de Huánuco.

CARGO QUE DESEMPEÑA: Docente

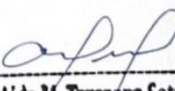
NOMBRE DEL INSTRUMENTO: **INVENTARIO DE FACTORES PERSONALES DE RESILIENCIA**

N°	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACION			
			1	2	3	4
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado				
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos				X
3	Objetividad	Esta expresado en conductas observables				X
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia				X
5	Organicidad	Existe organización lógica			X	
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad				X
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar			X	
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos			X	
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación				X
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación				X

4	Excelente (76% -100%)	30-40
3	Bueno (51% - 75%)	22-32
2	Regular (26% - 50%)	11-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

RESULTADO: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, 07 de octubre. de 2024


Psic. Aida M. Tarazona Soto
 C.P.P. N° 13368
 FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR
 DNI: _____

Br. RAMOS ALVARADO, Nicoll Anselie



VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: Aida Margarita Tarazona Soto

PROFESIÓN: PSICÓLOGO N° DE COLEGIATURA: 13368

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA:
Universidad de Huánuco

CARGO QUE DESEMPEÑA: Docente

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: **ESCALA DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO DE VIDA**

N°	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACION			
			1	2	3	4
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado				X
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos			X	
3	Objetividad	Esta expresado en conductas observables				X
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia			X	
5	Organicidad	Existe organización lógica				X
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad				X
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar				X
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos				X
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación				X
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación				X

4	Excelente (76% -100%)	30-40
3	Bueno (51% - 75%)	22-32
2	Regular (26% - 50%)	11-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

RESULTADO: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, 08 de octubre de 20

Psic. Aida M. Tarazona Soto

C.P.P. N° 13368

FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR

DNI: _____

Br. RAMOS ALVARADO, Nicolí Anselie

ANEXO 5.

VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: Dra. Judith Martha Portocarrero ZevallosPROFESIÓN: Psicóloga N° DE COLEGIATURA: 29130INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: Universidad de HuánucoCARGO QUE DESEMPEÑA: Docente y responsable del área de Investigación

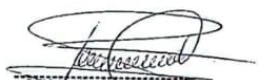
NOMBRE DEL INSTRUMENTO: INVENTARIO DE FACTORES PERSONALES DE RESILIENCIA

N°	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACION			
			1	2	3	4
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado				X
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos			X	
3	Objetividad	Esta expresado en conductas observables			X	
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia				X
5	Organicidad	Existe organización lógica			X	
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad				X
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar				X
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos				X
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación				X
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación				X

4	Excelente (76% - 30-40)
3	Bueno (51% - 75%) 22-32
2	Regular (26% - 50%) 11-21
1	Deficiente (01% - 25%) 00-10

RESULTADO: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, 09 de octubre del 2024



Judith Martha Portocarrero Zevallos
PSICÓLOGA
C.P. 29130

FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR

ANEXO 5.

VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

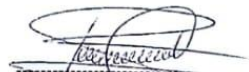
EVALUADOR: Dra. Judith Martha Portocarrero Zevallos
 PROFESIÓN: Psicóloga N° DE COLEGIATURA: 29130
 INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: Universidad de Huánuco
 CARGO QUE DESEMPEÑA: Docente y responsable del área de Investigación
 NOMBRE DEL INSTRUMENTO: ESCALA DE EVALUACION DEL PROYECTO DE VIDA

N°	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACION			
			1	2	3	4
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado				X
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos				X
3	Objetividad	Esta expresado en conductas observables			X	
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia			X	
5	Organicidad	Existe organización lógica				X
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad			X	
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar				X
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos				X
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación				X
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación				X

4	Excelente (76% - 80-40)
3	Bueno (51% - 75%) 22-32
2	Regular (26% - 50%) 11-21
1	Deficiente (01% - 25%) 00-10

RESULTADO: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, 09 de octubre del 2024


 Judith Martha Portocarrero Zevallos
 PSICÓLOGA
 C.P. 29130

FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR

ANEXO 4

AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO



PERÚ

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN

GOBIERNO REGIONAL
HUÁNUCO

DIRECCIÓN REGIONAL
DE EDUCACIÓN
HUÁNUCO



“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”.

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “MICAELA BASTIDAS” DEL DISTRITO DE CHURUBAMBA, PROVINCIA Y DEPARTAMENTO DE HUÁNUCO OTORGA LA PRESENTE:

AUTORIZACIÓN

Que, **NICOLL ANSELIE RAMOS ALVARADO** identificado(a) DNI N° 73241556 con **CODIGO 2017110610** actualmente estudiante del **PROGRAMA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA - UDH**, se **AUTORIZA** la aplicación en esta Institución Educativa del proyecto de investigación titulado **“RESILIENCIA Y PROYECTO DE VIDA EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “MICAELA BASTIDAS”, CHURUBAMBA-HUANUCO, 2024”**.

Se expide la presente **AUTORIZACIÓN** a solicitud del interesado(a) para fines que estime conveniente.

Churubamba, 16 de octubre del 2024.



GOBIERNO REGIONAL HUÁNUCO
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE HUÁNUCO
GEL HUÁNUCO
Dr. Walter W. Castañeda Guerreros
DIRECTOR

WWG/UE-MB-Ch.
CC/Archivo

“CONTAGIA VIDA GENERA ESPERANZA” Las Palmeras - Churubamba

ANEXO 5

CONSENTIMIENTO INFORMADO

ANEXO 7.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por Nicoll Anselie Ramos Alvarado **bachiller** en Psicología de la Universidad de Huánuco, autor (a) de la investigación titulada: "Resiliencia y proyecto de vida en adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024" Cuyo objetivo es Determinar la relación de la resiliencia y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024. Con el fin de optar **el Título de Licenciado en Psicología**.

Se firma el presente, habiendo accedido a participar en este estudio, conociendo los objetivos y fines de la investigación, y procediendo a desarrollar el instrumento denominado: Inventario de factores personales de resiliencia propuesto por Salgado (2005) y Escala de Evaluación del Proyecto de Vida (Ramos, y Chahua, S. (2019). La participación en este estudio es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas son anónimas, por lo que no se está consignando los nombres ni apellidos en el instrumento.

Lugar y fecha: Churubamba - Huánuco / 16-10-2024


Nicoll Anselie Ramos Alvarado

ANEXO 7.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por Nicoll Anselie Ramos Alvarado **bachiller** en Psicología de la Universidad de Huánuco, autor (a) de la investigación titulada: "Resiliencia y proyecto de vida en adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024" Cuyo objetivo es Determinar la relación de la resiliencia y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024. Con el fin de optar **el Título de Licenciado en Psicología**.

Se firma el presente, habiendo accedido a participar en este estudio, conociendo los objetivos y fines de la investigación, y procediendo a desarrollar el instrumento denominado: Inventario de factores personales de resiliencia propuesto por Salgado (2005) y Escala de Evaluación del Proyecto de Vida (Ramos, y Chahua, S. (2019). La participación en este estudio es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas son anónimas, por lo que no se está consignando los nombres ni apellidos en el instrumento.

Lugar y fecha: Churubamba - Huánuco / 16-10-2024



ANEXO 7.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por Nicoll Anselie Ramos Alvarado **bachiller** en Psicología de la Universidad de Huánuco, autor (a) de la investigación titulada: "Resiliencia y proyecto de vida en adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024" Cuyo objetivo es Determinar la relación de la resiliencia y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024. Con el fin de optar **el Título de Licenciado en Psicología**.

Se firma el presente, habiendo accedido a participar en este estudio, conociendo los objetivos y fines de la investigación, y procediendo a desarrollar el instrumento denominado: Inventario de factores personales de resiliencia propuesto por Salgado (2005) y Escala de Evaluación del Proyecto de Vida (Ramos, y Chahua, S. (2019). La participación en este estudio es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas son anónimas, por lo que no se está consignando los nombres ni apellidos en el instrumento.

Lugar y fecha: Churubamba - Huánuco / 16-10-2024



ANEXO 7.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por Nicoll Anselie Ramos Alvarado **bachiller** en Psicología de la Universidad de Huánuco, autor (a) de la investigación titulada: "Resiliencia y proyecto de vida en adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024" Cuyo objetivo es Determinar la relación de la resiliencia y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024. Con el fin de optar **el Título de Licenciado en Psicología**.

Se firma el presente, habiendo accedido a participar en este estudio, conociendo los objetivos y fines de la investigación, y procediendo a desarrollar el instrumento denominado: Inventario de factores personales de resiliencia propuesto por Salgado (2005) y Escala de Evaluación del Proyecto de Vida (Ramos, y Chahua, S. (2019). La participación en este estudio es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas son anónimas, por lo que no se está consignando los nombres ni apellidos en el instrumento.

Lugar y fecha: Churubamba - Huánuco / 16-10-2024


DNI. 20903729.

ANEXO 7.

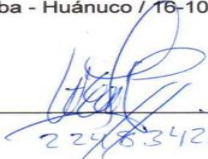
CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por Nicoll Anselie Ramos Alvarado **bachiller** en Psicología de la Universidad de Huánuco, autor (a) de la investigación titulada: "Resiliencia y proyecto de vida en adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024" Cuyo objetivo es Determinar la relación de la resiliencia y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024. Con el fin de optar **el Título de Licenciado en Psicología**.

Se firma el presente, habiendo accedido a participar en este estudio, conociendo los objetivos y fines de la investigación, y procediendo a desarrollar el instrumento denominado: Inventario de factores personales de resiliencia propuesto por Salgado (2005) y Escala de Evaluación del Proyecto de Vida (Ramos, y Chahua, S. (2019). La participación en este estudio es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas son anónimas, por lo que no se está consignando los nombres ni apellidos en el instrumento.

Lugar y fecha: Churubamba - Huánuco / 16-10-2024


22483426.

ANEXO 7.

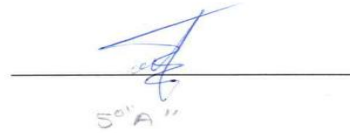
CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por Nicoll Anselie Ramos Alvarado **bachiller** en Psicología de la Universidad de Huánuco, autor (a) de la investigación titulada: "Resiliencia y proyecto de vida en adolescentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024" Cuyo objetivo es Determinar la relación de la resiliencia y el proyecto de vida en adolescentes de la institución educativa Micaela Bastidas del distrito de Churubamba – Huánuco 2024. Con el fin de optar **el Título de Licenciado en Psicología**.

Se firma el presente, habiendo accedido a participar en este estudio, conociendo los objetivos y fines de la investigación, y procediendo a desarrollar el instrumento denominado: Inventario de factores personales de resiliencia propuesto por Salgado (2005) y Escala de Evaluación del Proyecto de Vida (Ramos, y Chahua, S. (2019). La participación en este estudio es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas son anónimas, por lo que no se está consignando los nombres ni apellidos en el instrumento.

Lugar y fecha: Churubamba - Huánuco / 16-10-2024



ANEXO 6

INSTRUMENTOS APLICADOS

INVENTARIO DE FACTORES PERSONALES DE RESILIENCIA (Cecilia Salgado)

Sexo: Femenino Edad: 14 Lugar de Nacimiento: Pailón
Grado: 3.º Colegio: Escuela Rosales

Instrucciones:

A continuación, encontrarás algunas preguntas sobre la manera cómo te sientes, piensas y te comportas.

Después de cada pregunta responderás SI, si es cómo te sientes, piensas y te comportas, y responderás NO cuando la pregunta no diga cómo te sientes, piensas y te comportas. Contesta a todas las preguntas, aunque alguna te sea difícil de responder, pero no marques SI y NO a la vez.

No hay respuestas buenas ni malas, por eso trata de ser totalmente sincera, ya que nadie va a conocer tus respuestas.

Nº	Indicadores	Alternativas	
		SI	NO
1	Tengo personas alrededor en quienes confío y quienes me quieren.	X	
2	Soy feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi amor.	X	
3	Me cuesta mucho entender los sentimientos de los demás.	X	
4	Sé cómo ayudar a alguien que está triste.	X	
5	Estoy dispuesta a responsabilizarme de mis actos.	X	
6	Puedo buscar maneras de resolver mis problemas	X	
7	Trato de mantener el buen ánimo la mayor parte del tiempo.	X	
8	Me gusta reírme de los problemas que tengo		X
9	Cuando tengo un problema hago cosas nuevas para poder solucionarlo	X	
10	Me gusta imaginar formas en la naturaleza, por ejemplo, le doy formas a las nubes.	X	
11	Soy una persona por la que los otros sienten aprecio y cariño		X
12	Puedo equivocarme o hacer travesuras sin perder el amor de mis padres		X
13	Ayudo a mis compañeros cuando puedo.	X	
14	Aunque tenga ganas, puedo evitar hacer algo peligroso o que no está bien.		X
15	Me doy cuenta cuando hay peligro y trato de prevenirlo.	X	
16	Me gusta estar siempre alegre a pesar de las dificultades que pueda tener.	X	
17	Le encuentro el lado chistoso a las cosas malas que me pasan.		X
18	Me gusta imaginar situaciones nuevas, como por ejemplo estar en la Luna.	X	
19	Me gusta cambiar las historias o cuentos, con cosas que a mí se me ocurren.		X
20	Aunque me sienta triste o esté molesta, los demás me siguen queriendo.		X
21	Soy feliz.	X	X
22	Me entristece ver sufrir a la gente	X	
23	Trato de no herir los sentimientos de los demás	X	
24	Puedo resolver problemas propios de mi edad		X
25	Puedo tomar decisiones con facilidad		X
26	Me es fácil reírme aún en los momentos más feos y tristes de mi vida.		X
27	Me gusta reírme de los defectos de los demás	X	
28	Ante situaciones difíciles, encuentro nuevas soluciones con rapidez y facilidad.	X	
29	Me gusta que las cosas se hagan como siempre.	X	

ESCALA DE EVALUACIÓN DE PROYECTO DE VIDA PARA ADOLESCENTES

Ramos, E. y Chahua, S. (2019)

INSTRUCCIONES

Responda todas las preguntas de acuerdo a las opciones que se muestra en cada una de las preguntas.

Institución Educativa:

Miguel Bustos

Grado/Año: 3

Sección: B Fecha: 16/06/2024

N°	INTERROGANTES	OPCIONES				
1	¿Tienes alguna meta o proyecto personal actualmente?	No	X	Si	X	
2	¿Tienes alguna meta o proyecto personal en los próximos meses?	No	X	Si		
3	¿Tienes alguna meta o proyecto personal para el futuro?	No		Si	X	
4	Una meta que anhelas alcanzar, a largo plazo, está: (diga en qué grado lo tienes planificado)	No planeada	Poco planeada	Medianamente planeada	Casi planeada	Completamente planeada
5	La posibilidad de alcanzar tus metas educativas (estudios) actualmente es:	Ninguna	Minima	Moderada	Casi posible	Altamente posible
6	La posibilidad de alcanzar tus metas ocupacionales (trabajo) actualmente es:	Ninguna	Minima	Moderada	Casi Posible	Altamente posible
7	Las personas que te pueden ayudar a alcanzar tus metas deseadas están:	Fuera de alcance	Poco Alcanzable	Medianamente Alcanzable	Frecuentemente Alcanzable	Siempre Alcanzable
8	El dinero que te permitiría alcanzar tus metas está actualmente:	Fuera de Alcance	Poco Alcanzable	Medianamente Alcanzable	Frecuentemente Alcanzable	Siempre Alcanzable
9	La ganas que tienes actualmente para realizar tus planes personales es:	Ninguna	Minima	Moderada	Alta	Completamente Alta
10	La posibilidad de hacer algo, útil o provechoso para ti es:	Nada	Minima	Moderada	Importante	Altamente importante

INVENTARIO DE FACTORES PERSONALES DE RESILIENCIA

(Cecilia Salgado)

Sexo: ^{masculino} ~~Femenino~~ Edad: 15 Lugar de Nacimiento: Huanuco
Grado: 4.º A Colegio: ~~Micaela Bastidas~~

Instrucciones:

A continuación, encontrarás algunas preguntas sobre la manera cómo te sientes, piensas y te comportas.

Después de cada pregunta responderás SI, si es cómo te sientes, piensas y te comportas, y responderás NO cuando la pregunta no diga cómo te sientes, piensas y te comportas. Contesta a todas las preguntas, aunque alguna te sea difícil de responder, pero no marques SI y NO a la vez.

No hay respuestas buenas ni malas, por eso trata de ser totalmente sincera, ya que nadie va a conocer tus respuestas.

Nº	Indicadores	Alternativas	
		SI	NO
1	Tengo personas alrededor en quienes confío y quienes me quieren.	X	
2	Soy feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi amor.	X	
3	Me cuesta mucho entender los sentimientos de los demás.		X
4	Sé cómo ayudar a alguien que está triste.	X	
5	Estoy dispuesta a responsabilizarme de mis actos.	X	
6	Puedo buscar maneras de resolver mis problemas	X	
7	Trato de mantener el buen ánimo la mayor parte del tiempo.		X
8	Me gusta reírme de los problemas que tengo		X
9	Cuando tengo un problema hago cosas nuevas para poder solucionarlo	X	
10	Me gusta imaginar formas en la naturaleza, por ejemplo, le doy formas a las nubes.	X	
11	Soy una persona por la que los otros sienten aprecio y cariño		X
12	Puedo equivocarme o hacer travesuras sin perder el amor de mis padres		X
13	Ayudo a mis compañeros cuando puedo.	X	
14	Aunque tenga ganas, puedo evitar hacer algo peligroso o que no está bien.		X
15	Me doy cuenta cuando hay peligro y trato de prevenirlo.	X	
16	Me gusta estar siempre alegre a pesar de las dificultades que pueda tener.	X	
17	Le encuentro el lado chistoso a las cosas malas que me pasan.	X	
18	Me gusta imaginar situaciones nuevas, como por ejemplo estar en la Luna.	X	
19	Me gusta cambiar las historias o cuentos, con cosas que a mí se me ocurren.	X	
20	Aunque me sienta triste o esté molesta, los demás me siguen queriendo.	X	
21	Soy feliz.	X	
22	Me entristece ver sufrir a la gente		X
23	Trato de no herir los sentimientos de los demás	X	
24	Puedo resolver problemas propios de mi edad	X	
25	Puedo tomar decisiones con facilidad	X	
26	Me es fácil reírme aún en los momentos más feos y tristes de mi vida.	X	
27	Me gusta reírme de los defectos de los demás		X
28	Ante situaciones difíciles, encuentro nuevas soluciones con rapidez y facilidad.	X	
29	Me gusta que las cosas se hagan como siempre.	X	

ESCALA DE EVALUACIÓN DE PROYECTO DE VIDA PARA ADOLESCENTES

Ramos, E. y Chahua, S. (2019)

INSTRUCCIONES

Responda todas las preguntas de acuerdo a las opciones que se muestra en cada una de las preguntas.

Institución Educativa:

Miraflores

Grado/Año: 4º

Sección: A Fecha: 16/10/24

Nº	INTERROGANTES	OPCIONES				
1	¿Tienes alguna meta o proyecto personal actualmente?	No	Si ☒			
2	¿Tienes alguna meta o proyecto personal en los próximos meses?	No ☒	Si			
3	¿Tienes alguna meta o proyecto personal para el futuro?	No	Si ☒			
4	Una meta que anhelas alcanzar, a largo plazo, está: (diga en qué grado lo tienes planificado)	No planeada	Poco planeada	Medianamente planeada	Casi planeada ☒	Completamente planeada
5	La posibilidad de alcanzar tus metas educativas (estudios) actualmente es:	Ninguna	Mínima	Moderada	Casi posible ☒	Altamente Posible
6	La posibilidad de alcanzar tus metas ocupacionales (trabajo) actualmente es:	Ninguna	Mínima	Moderada ☒	Casi Posible	Altamente posible
7	Las personas que te pueden ayudar a alcanzar tus metas deseadas están:	Fuera de alcance	Poco Alcanzable	Medianamente Alcanzable	Frecuentemente Alcanzable ☒	Siempre Alcanzable
8	El dinero que te permitiría alcanzar tus metas está actualmente:	Fuera de Alcance	Poco Alcanzable	Medianamente Alcanzable ☒	Frecuentemente Alcanzable	Siempre Alcanzable
9	La ganas que tienes actualmente para realizar tus planes personales es:	Ninguna	Mínima	Moderada	Alta ☒	Completamente Alta
10	La posibilidad de hacer algo, útil o provechoso para ti es:	Nada	Mínima	Moderada	Importante	Altamente importante ☒

INVENTARIO DE FACTORES PERSONALES DE RESILIENCIA
(Cecilia Salgado)

Sexo: Femenino Edad: 16.....Lugar de Nacimiento: Chiriquí, Panamá
Grado: 5.....Colegio: Miguel Barrios

Instrucciones:

A continuación, encontrarás algunas preguntas sobre la manera cómo te sientes, piensas y te comportas.

Después de cada pregunta responderás SI, si es cómo te sientes, piensas y te comportas, y responderás NO cuando la pregunta no diga cómo te sientes, piensas y te comportas. Contesta a todas las preguntas, aunque alguna te sea difícil de responder, pero no marques SI y NO a la vez.

No hay respuestas buenas ni malas, por eso trata de ser totalmente sincera, ya que nadie va a conocer tus respuestas.

Nº	Indicadores	Alternativas	
		SI	NO
1	Tengo personas alrededor en quienes confío y quienes me quieren.	☒	☐
2	Soy feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi amor.	☒	☐
3	Me cuesta mucho entender los sentimientos de los demás.	☒	☐
4	Sé cómo ayudar a alguien que está triste.	☒	☐
5	Estoy dispuesta a responsabilizarme de mis actos.	☒	☐
6	Puedo buscar maneras de resolver mis problemas	☒	☐
7	Trato de mantener el buen ánimo la mayor parte del tiempo.	☒	☐
8	Me gusta reírme de los problemas que tengo	☒	☐
9	Cuando tengo un problema hago cosas nuevas para poder solucionarlo	☒	☐
10	Me gusta imaginar formas en la naturaleza, por ejemplo, le doy formas a las nubes.	☒	☐
11	Soy una persona por la que los otros sienten aprecio y cariño	☒	☐
12	Puedo equivocarme o hacer travesuras sin perder el amor de mis padres	☒	☐
13	Ayudo a mis compañeros cuando puedo.	☒	☐
14	Aunque tenga ganas, puedo evitar hacer algo peligroso o que no está bien.	☒	☐
15	Me doy cuenta cuando hay peligro y trato de prevenirlo.	☒	☐
16	Me gusta estar siempre alegre a pesar de las dificultades que pueda tener.	☒	☐
17	Le encuentro el lado chistoso a las cosas malas que me pasan.	☒	☐
18	Me gusta imaginar situaciones nuevas, como por ejemplo estar en la Luna.	☒	☐
19	Me gusta cambiar las historias o cuentos, con cosas que a mi se me ocurren.	☒	☐
20	Aunque me sienta triste o esté molesta, los demás me siguen queriendo.	☒	☐
21	Soy feliz.	☒	☐
22	Me entristece ver sufrir a la gente	☒	☐
23	Trato de no herir los sentimientos de los demás	☒	☐
24	Puedo resolver problemas propios de mi edad	☒	☐
25	Puedo tomar decisiones con facilidad	☒	☐
26	Me es fácil reírme aún en los momentos más feos y tristes de mi vida.	☒	☐
27	Me gusta reírme de los defectos de los demás	☒	☐
28	Ante situaciones difíciles, encuentro nuevas soluciones con rapidez y facilidad.	☒	☐
29	Me gusta que las cosas se hagan como siempre.	☒	☐

ESCALA DE EVALUACIÓN DE PROYECTO DE VIDA PARA ADOLESCENTES

Ramos, E. y Chahua, S. (2019)

INSTRUCCIONES

Responda todas las preguntas de acuerdo a las opciones que se muestra en cada una de las preguntas.

Institución Educativa: Academia Bashida
 Grado/Año: 5
 Sección: 119 Fecha: 16/10/2024

N°	INTERROGANTES	OPCIONES				
1	¿Tienes alguna meta o proyecto personal actualmente?	No	Si			
2	¿Tienes alguna meta o proyecto personal en los próximos meses?	No	Si			
3	¿Tienes alguna meta o proyecto personal para el futuro?	No	Si			
4	Una meta que anhelas alcanzar, a largo plazo, está: (diga en qué grado lo tienes planificado)	No planeada	Poco planeada	Medianamente planeada	Casi planeada	Completamente planeada
5	La posibilidad de alcanzar tus metas educativas (estudios) actualmente es:	Ninguna	Minima	Moderada	Casi posible	Altamente Posible
6	La posibilidad de alcanzar tus metas ocupacionales (trabajo) actualmente es:	Ninguna	Minima	Moderada	Casi Posible	Altamente posible
7	Las personas que te pueden ayudar a alcanzar tus metas deseadas están:	Fuera de alcance	Poco Alcanzable	Medianamente Alcanzable	Frecuentemente Alcanzable	Siempre Alcanzable
8	El dinero que te permitiría alcanzar tus metas está actualmente:	Fuera de Alcance	Poco Alcanzable	Medianamente Alcanzable	Frecuentemente Alcanzable	Siempre Alcanzable
9	La ganas que tienes actualmente para realizar tus planes personales es:	Ninguna	Minima	Moderada	Alta	Completamente Alta
10	La posibilidad de hacer algo, útil o provechoso para ti es:	Nada	Minima	Moderada	Importante	Altamente importante

ANEXO 7

EVIDENCIA FOTOGRAFICA





