



# Universidad de la República

## Facultad de Psicología

### Trabajo final de grado

### Proyecto de intervención

## Sembrando nuevos caminos con estudiantes: fortalecer la autoestima y la resiliencia en los adolescentes

Estudiante: Shirley Camesella

CI: 2 646 621 - 2

Tutora: Prof. Adj. Mag. Psic. Sandra Fraga

Revisora: Prof. Adj. Dra. Cecilia Pereda

Montevideo, Uruguay

Febrero de 2023

# Índice

Índice	2
Resumen	3
Introducción	3
Contextualización	4
Problema de intervención	5
Pertinencia de la Intervención	7
Marco teórico	8
1. Adolescencias	8
2. Resiliencia	12
3. Emociones positivas	13
Objetivo general	14
Objetivos específicos	14
Metodología de intervención	14
Atención primaria en salud (APS)	15
Diagnóstico situacional	16
Estrategia de intervención	18
Análisis de la implicación	19
Consideraciones éticas	20
Resultados esperados	20
Cronograma tentativo	21
Referencias bibliográficas	22

# Resumen

La presente intervención pretende identificar prácticas y estrategias de fortalecimiento de la resiliencia en adolescentes de entre trece y quince años de un liceo de contexto vulnerable, ubicado en una zona periférica de la ciudad de Montevideo. La resiliencia es entendida como un proceso que permite a una persona resistir, adaptarse, transformarse y recuperarse de una situación adversa; desde la educación, la resiliencia permite conocer las amenazas a las que la comunidad educativa está expuesta y las capacidades y recursos con los que cuenta para enfrentarlas. Se pretende llevar a cabo a través de talleres, donde participarán estudiantes con el fin de generar estrategias de intervención que permitan fortalecer la autoestima y la resiliencia.

**Palabras clave:** Adolescencia, educación, resiliencia

## Introducción

*Podemos ser de un metal muy resistente, pero si sufrimos golpes mal dados en la infancia, nos convertiremos en adultos frágiles, sin forma ni sentido y nos «romperemos» con facilidad ante cualquier dificultad de la vida. Del mismo modo, si somos de un cristal aparentemente frágil, pero durante la infancia nos han cuidado y tallado con cariño y atención, podremos acabar siendo personas adultas fuertes, flexibles y resistentes [...]*

María Velasco

Este trabajo propone realizar una intervención dirigida a adolescentes, reconociendo y abordando el impacto de cambios en esta etapa del desarrollo. La intervención se enfoca en fortalecer la autoestima de los adolescentes y la promoción de la resiliencia. En el contexto educativo se entiende la resiliencia como un recurso que prepara a los jóvenes para recuperarse de las adversidades, desarrollar competencias sociales y académicas y promover el crecimiento personal. Se busca proporcionar a los estudiantes un espacio donde puedan cultivar y fortalecer no solo su autoestima, sino también, habilidades sociales y académicas que les permitan explorar y descubrir sus intereses y aspiraciones, incluso en entornos desfavorables.

# Contextualización

En la institución educativa se observan los modos de vincularse entre algunos alumnos que reflejan características de sus entornos: algunos de estos estudiantes se relacionan a través de agresiones verbales o físicas. Se reconoce la necesidad de implementar soluciones y establecer límites para fomentar relaciones más tolerantes y respetuosas entre los estudiantes. Este enfoque busca abordar los desafíos específicos de convivencia y promover un ambiente más seguro y saludable.

Los liceos ubicados en áreas vulnerables se caracterizan por tener altos índices de repetición y desvinculación; estas condiciones son afectadas por una combinación de diversos factores y la presencia, en algunas familias, de un nivel socioeconómico medio-bajo y bajo, con relación a la realidad del barrio. La falta de una figura parental puede afectar el apoyo emocional y la supervisión del adolescente que puede ocasionar problemas de comportamiento y falta de motivación; la fragmentación familiar puede estar vinculada con mudanzas o cambios frecuentes de vivienda, lo que puede interferir en las relaciones con compañeros y docentes.

El Instituto Nacional de Evaluación Educativa (INEED), en su informe del año 2023, sobre el período 2021-2022, señaló que la incidencia más significativa de pobreza en nuestro país se observa en la población de entre cero y diecisiete años; lo que se puede explicar por varios factores, entre ellos, que las mujeres con menor educación tienen más hijos y más temprano que las de mayor nivel educativo. Los hogares extendidos y compuestos se encuentran más expuestos a los problemas de pobreza. En estos contextos, los hogares están conformados en su mayoría por figuras monoparentales o experimentan fragmentación familiar, hogares compuestos por adultos con un nivel educativo relativamente bajo y más expuestos a una situación de desempleo (PNUD, 2005). Estas familias, a menudo, enfrentan dificultades para satisfacer necesidades básicas, lo cual puede tener un impacto negativo en el rendimiento académico de los estudiantes. Estos factores pueden alterar la autoestima de los jóvenes y es importante que la institución educativa reconozca los desafíos que ellos enfrentan y les brinden apoyo a ellos y a sus familias para disminuir los impactos negativos.

Según la Ley General de Educación n.º 18437 (2008), «el Estado se compromete a proporcionar los recursos necesarios para garantizar el derecho a la educación y cumplir con lo establecido en la presente ley» (art.19). La educación debe ser inclusiva y adaptarse a los diversos contextos, necesidades e intereses de los estudiantes, garantizando que todos tengan la oportunidad de comprender y desarrollar contenidos culturales locales, nacionales, regionales y mundiales.

Esta Ley de obligatoriedad del sistema educativo no basta para asegurar la permanencia y la graduación de los alumnos ni para lograr una auténtica inclusión social y cultural. En este contexto de condiciones socioeconómicas desafiantes y vulnerabilidad, en los liceos resulta esencial considerar la perspectiva de Giménez (2010), quien destaca la importancia de la educación secundaria obligatoria ya que durante esta etapa es que se moldean los rasgos fundamentales de los alumnos y surgen los conflictos más importantes.

Esta intervención se lleva a cabo en un liceo público de Montevideo, con la expectativa de abordar problemáticas emergentes en la realidad actual de esta población vulnerable. El propósito es crear un espacio que permita a los adolescentes desarrollar confianza en sí mismos. Se busca apoyar a los estudiantes, enriqueciendo sus potencialidades, al considerar fundamental para su desarrollo y crecimiento personal la construcción de pilares sólidos de autoestima. Es esencial, en el ámbito de la intervención, desarrollar habilidades para expresarse, comunicarse, trabajar en equipo y establecer una conexión con los adolescentes. Esta experiencia contribuye no sólo a fomentar un ambiente de confianza, sino, también, a influenciar a los jóvenes para que se inspiren y se vinculen con información valiosa. En relación con este enfoque, Suárez et al. (2014) sostienen que cualquier intervención dirigida a fortalecer los pilares de la resiliencia no solo puede impactar positivamente en la capacidad de afrontar desafíos, sino que también implica una mejora significativa en la autoestima de la persona. Esta perspectiva refuerza la idea de que el desarrollo de habilidades socioemocionales es esencial para promover tanto la resiliencia como la autoestima en los adolescentes durante esta etapa importante de sus vidas.

## Problema de intervención

Se propone realizar esta intervención en un liceo público ubicado en una zona periférica de Montevideo, un área caracterizada por un bajo fortalecimiento y carencias en infraestructuras básicas, servicios urbanos y calidad del espacio público. Esta región se destaca por albergar a sectores de población con menores recursos, muchos de los cuales residen en asentamientos irregulares, inmersos en un contexto sociocultural y económico vulnerable. Estos estudiantes se ven afectados por la situación de su entorno, donde la falta de recursos básicos y servicios impacta en su calidad de vida. La autoestima de las personas está influenciada por las relaciones que experimentan y, en este contexto, la intervención se presenta como un elemento clave para contrarrestar los efectos negativos de estas condiciones. Centrando este trabajo en la situación contemporánea de los adolescentes, específicamente de la denominada *generación z* caracterizada por su sensibilidad, creatividad e intuición, se observan desafíos en la comunicación y el

desarrollo. Estos desafíos se atribuyen, en gran medida, al abuso de las tecnologías digitales que ha modificado hasta su forma de pensar. La intervención busca abordar estos desafíos y, además, fortalecer a estos jóvenes, brindándoles herramientas para superar las adversidades y construir una autoestima fuerte y positiva en un entorno que presenta múltiples dificultades.

Algunos adolescentes experimentan cierta fragilidad que les genera baja autoestima, impactando negativamente en sus vidas. Este fenómeno es resultado de la interacción de múltiples factores que afectan su bienestar físico, social y académico. La influencia de estigmas sociales, las expectativas y presiones de la comunidad, la falta de apoyo emocional y las experiencias traumáticas contribuyen a la construcción de una autoimagen negativa y a una mayor vulnerabilidad.

Las consecuencias de esta baja autoestima pueden ocasionar problemas afectivos, dificultades académicas y sociales, así como un riesgo aumentado de adoptar comportamientos perjudiciales. Estos efectos pueden tener un impacto en el desarrollo personal y profesional de los adolescentes. La comprensión y el abordaje de este problema son importantes para promover entornos más saludables y respaldar el crecimiento positivo de los jóvenes.

Parecería que la cultura juvenil actual refleja una tendencia hacia la sustitución del valor del esfuerzo por el privilegio del ocio y el egocentrismo. Este cambio cultural ha llevado a una serie de efectos, algunos con resultados negativos en el desarrollo de los adolescentes: ciertos jóvenes se muestran propensos a adoptar comportamientos agresivos, participar en conductas de riesgo y manifestar vulnerabilidad a prácticas perjudiciales como el consumo de sustancias, drogas o alcohol.

El intercambio comunicativo entre adultos y adolescentes se ha visto afectado por la transformación cultural mencionada. Aunque los adultos asuman roles de control y protección, es importante que faciliten experiencias que permitan a los adolescentes afrontar frustraciones, contribuyendo, así, al desarrollo de la resiliencia. La negociación entre ambos es fundamental para mantener un equilibrio que respalde tanto el desarrollo como la construcción de la autoestima.

El modelo adulto ya no era imitable y las nuevas construcciones culturales se apoyaron más en vivir el presente ya que el futuro genera demasiados miedos e incertidumbres. Las propuestas del sistema educativo se mantuvieron con cierta rigidez en el viejo modelo sin poder dar respuesta a las nuevas realidades. Como consecuencia, se dio una profunda crisis en la que las instituciones se sostienen generando nuevas exclusiones. Hay varios miles de adolescentes que no estudian ni trabajan, que no se sienten atraídos por centros educativos con normas,

contenidos y lenguajes muy distantes a sus cotidianidades (ANEP - CES, 2008, p. 211).

## Pertinencia de la Intervención

La propuesta de intervención está dirigida a adolescentes de trece a quince años y se justifica por la necesidad de fortalecer lazos para su bienestar emocional y desarrollo. El objetivo principal es fortalecer la resiliencia de los estudiantes, brindándoles herramientas y apoyo para enfrentar los desafíos que puedan surgir en su entorno.

La intervención apunta a desarrollar habilidades socioemocionales y prevenir el abandono para contribuir a un entorno educativo más enriquecedor y favorecer el bienestar de los adolescentes. Según lo propuesto por Carbonell (2001), en un proyecto de intervención educativa se busca fomentar la cooperación y el diálogo para identificar problemas y soluciones innovadoras.

La innovación se concibe como un proceso que involucra modificación, renovación, cambio, reforma, modernización y transformación en diversos aspectos, como actitudes, ideas, culturas, contenidos, modelos y prácticas. Se aborda mediante intervenciones que buscan modificar las estrategias de enseñanza y aprendizaje, así como otras formas de organización de la dinámica del aula; la colaboración continua y el intercambio son fundamentales como fuentes de enriquecimiento en este proceso. El proyecto también se presenta como una invitación a la creación y al cambio, una respuesta a la necesidad de abordar recursos insuficientes y adversidades sociales presentes en el entorno educativo. En resumen, la propuesta busca fortalecer la resiliencia de los estudiantes a la vez que aborda la innovación como un medio para superar desafíos y mejorar la calidad educativa.

Freire (2005) propone una educación como práctica de la libertad, donde educador y educando aprenden juntos, donde la palabra es diálogo y el diálogo es creación, compromiso y transformación. Aprendemos todos de todos, se sabe y se ignora algo, nos educamos constantemente. El educador es educado a través del diálogo con el educando, una relación de confianza, compañerismo, humildad y esfuerzo constante en una formación colectiva.

# Marco teórico

## 1. Adolescencias

La Unicef (2018) conceptualiza a la adolescencia como un período crítico en el desarrollo humano situado entre la niñez y la edad adulta. Durante este intervalo, que abarca aproximadamente desde los doce hasta los dieciocho años, los individuos experimentan transformaciones y refuerzan aspectos clave de la madurez física, emocional y cognitiva. Este período se caracteriza por ser una fase crucial en la vida marcada por cambios tanto físicos como mentales.

En este contexto, la adolescencia se percibe como una etapa donde los individuos desarrollan su identidad y personalidad y adquieren las habilidades necesarias para establecer relaciones. Todo esto desempeña un papel importante en su transición hacia la etapa adulta.

Según Rother (2008), la adolescencia ha surgido a mediados del siglo xx, no constituye un universal y es categorizada, descrita y problematizada dependiendo de los discursos de la época: estas personas no serían consideradas adolescentes en otros tiempos y lugares. Las adolescencias son múltiples, diversas, surcadas por su singularidad y enlazadas por los aspectos comunes de la cultura actual. Hay muchos modos de transitar este período de la vida que transcurre entre la niñez y la adultez y que ubica a lo corporal como parte central de la subjetividad. Una subjetividad hecha de cuerpo, psiquismo y lazo social.

Como plantea Garbarino (2003), la adolescencia puede ser conceptualizada como un período particular en el proceso evolutivo de la persona caracterizado por las demandas del desarrollo y los cambios asociados, lo que conduce a una reforma integral. Este proceso implica experimentar una crisis personal que se manifiesta como una crisis de identidad que refleja los desafíos y ajustes que acompañan la transformación y la búsqueda de una identidad más completa y desarrollada.

Silva y Mejía (2015) definen a esta etapa como la más importante de la vida del ser humano, donde se despiertan las emociones y el carácter que producen manifestaciones fisiológicas y psicológicas. Muchos adolescentes, por su inestabilidad emocional y cambios hormonales, generan pereza y apatía sin poner empeño en sus trabajos. La autoestima se debe trabajar de continuo: es la principal fuente de motivación de los adolescentes y se genera mediante el reconocimiento de su tarea. Cuando estos tienen baja autoestima no presentan buenos resultados en su desempeño académico junto con varias conductas que

no tienen beneficio, como resistencia, agresión y desgano. El estudiante necesita una estimulación activa de parte del docente, de este modo podrán desarrollar su intervención didáctica-formativa más libre y productiva.

Paravis (2020) señala que, en este periodo, los jóvenes experimentan emociones inestables y movilizadoras que acompañan los ajustes hormonales. Estos adolescentes muestran una notable sensibilidad manifestada, en ocasiones, por entusiasmo, irritabilidad, timidez o inseguridad, experimentando tanto alegría desbordante como tristeza y angustia. Los cambios físicos y la transición de los roles e identidades de la infancia generan duelos emocionales y enfrentan sentimientos de impotencia frente a la frustración.

Dolto (1990) destaca la importancia de las personas secundarias, como educadores y figuras de apoyo, durante este proceso. Su papel es fundamental para fomentar la confianza en sí mismos y para compensar el desaliento y la depresión que, frecuentemente, acompañan a la adolescencia. En este periodo de fragilidad, los adolescentes pueden recurrir a la depresión o el negativismo como mecanismos de defensa, lo que puede hacerlos más vulnerables. En esta etapa del desarrollo es cuando los jóvenes buscan construir su identidad, alejándose de la influencia familiar para encontrar modelos de relevo en el mundo exterior. Este proceso a menudo genera conflictos intergeneracionales, siendo esencial para el crecimiento la influencia de los amigos, la importancia de establecer límites en la familia y la relevancia de los medios de comunicación en la formación de valores y elecciones. La sociedad pone en un lugar incierto al adolescente porque lo juzga por sus comportamientos de niño y ya no lo es, pero, por otro lado, le pone barreras que le impiden tomar decisiones propias que darían cuenta que ha dejado de ser un infante.

Viscardi (2013) señala que la experiencia demuestra que los jóvenes requieren la orientación y la protección de los adultos no solo para resguardarse de los efectos de la violencia, sino también para recibir guía y modelos alternativos de interacción y resolución de conflictos. Al no poder salir de esos círculos de sociabilidad violenta entre los jóvenes no conocen otras normas de convivencia, las cuales no se adquieren solo de manuales o transmisiones orales, sino por la práctica diaria en el entorno. Al dejar a los estudiantes a su suerte, los adultos en la institución educativa desaprovechan la oportunidad de mejorar el ambiente y facilitar la enseñanza y refuerzan una separación entre el conocimiento y la vida social, perjudicando la labor docente. La colaboración en red con otros actores e instituciones sociales puede potenciar un enfoque de integración social que va más allá de lo que el sistema educativo puede lograr por sí solo. La participación de alumnos, funcionarios, padres y docentes es esencial para abordar la falta de sentido que esconde, en gran medida, la problemática educativa.

Según Frankl (1994), se percibe la presencia de un vacío existencial en la vida de los adolescentes, caracterizado por la falta de sentido, la apatía y el desgano, con el

consecuente riesgo de problemas de salud mental, como la depresión. Este vacío se manifiesta en comportamientos tales como la desconexión con actividades previamente apreciadas y una atracción hacia estímulos adictivos, como las redes sociales. La exploración de nuevas experiencias por parte de los adolescentes también presenta desafíos, ya que sus aspiraciones en ocasiones no coinciden con las normas, lo que los lleva a procrastinar sus deberes, obligaciones y responsabilidades familiares establecidas.

Muchos adolescentes se enfrentan a experiencias traumáticas y la carencia de una red de apoyo sólida puede obstaculizar su desarrollo. La ausencia de relaciones de confianza y la falta de personas con quienes compartir vivencias y emociones pueden constituir un desafío importante. En la era digital, la desconexión social y el aislamiento adquieren una gran relevancia dado que la carencia de interacción cara a cara y de relaciones significativas puede tener un impacto perjudicial. Asimismo, las dificultades económicas y la escasez de recursos pueden plantear desafíos considerables que afecten tanto a la resiliencia como a las estrategias para su desarrollo, generando problemáticas en el contexto académico y social. En este marco de una era interconectada, las tecnologías, como celulares e internet, transforman las formas de relación y socialización entre los adolescentes. En este contexto, Galbraith (1997) describió una sociedad en pleno desarrollo tecnológico dentro de un nuevo estado industrial, donde las oportunidades de crecimiento dan forma al imaginario colectivo. Los adolescentes que crecieron en este entorno de intercambio comercial se ven influidos por la incertidumbre de la era y son persuadidos por las prácticas de consumo. Estas nuevas tendencias, centradas en la música, moda, belleza y tecnología, tienen el potencial de impactar la economía familiar al convertirse en objetos de deseo.

Bauman (2015) señala que la tarea es consumir como un pasatiempo individual, una cadena de sensaciones experimentadas subjetivamente. Los consumidores comparten espacios físicos sin interacciones sociales, dentro de estos llamados *templos de consumo* los compradores pueden encontrar el consuelo de pertenecer, un sentimiento de identidad común. En este orden, Perdomo (2004) manifiesta sobre cómo los cambios tecnológicos y la globalización impactan en la economía, los modos de producción y consumo y generan un vacío en términos de códigos, valores e ideales. En este marco, se traduce en una globalización de las subjetividades, introduciendo el concepto de trauma social y violencia que afecta a la estructura psíquica de los adolescentes y puede contribuir a factores de riesgo. Además, se destaca que a estos jóvenes se les niega la oportunidad de tener un impacto en la sociedad y proyectarse hacia el futuro, lo que puede generar violencia vinculada a la falta de oportunidades y provocar incertidumbre y angustia.

# Metamorfosis en la adolescencia

La obra de Dolto (1990) aborda una investigación centrada en jóvenes de diez a dieciséis años con el propósito de acompañar a los adolescentes según su propia sensibilidad o fragilidad. El autor destaca que la transición hacia la edad adulta que se experimenta en la fase prepuberal constituye un período de mutación crucial, comparable con un segundo nacimiento. En este proceso, los adolescentes enfrentan la muerte simbólica de la infancia y deben asumir ciertas responsabilidades influenciados por las proyecciones de los adultos y las imposiciones de la sociedad. El autor utiliza la metáfora del cambio de caparazón en las langostas para ilustrar el proceso de desarrollo de los adolescentes. Así como las langostas, al cambiar su caparazón, se vuelven vulnerables y quedan desprotegidas, los adolescentes también pueden ser golpeados durante esta transición. Aunque el nuevo *caparazón* puede cubrir las heridas y las cicatrices, no las elimina por completo. Este período de cambio implica vulnerabilidad y la posibilidad de enfrentar desafíos que dejan huellas duraderas.

En este contexto, se puede realizar una comparación entre la metamorfosis experimentada por los adolescentes y el personaje de Gregorio Samsa en la novela de Kafka (1960). Así como Samsa sufre una transformación física en la obra, los adolescentes atraviesan una metamorfosis emocional y física durante esta etapa del desarrollo. En esta novela, Samsa simboliza una transición hacia algo nuevo e inesperado. De manera semejante, los adolescentes experimentan cambios significativos en sus cuerpos y enfrentan ajustes emocionales que pueden resultar frustrantes e incluso desencadenar sentimientos de impotencia.

Entender las características generales de una generación puede ser útil para comprender tendencias sociales más amplias y adaptar estrategias de comunicación y educación, entre otros aspectos, para satisfacer las necesidades y preferencias de diferentes grupos de personas en la sociedad. La Real Academia Española (2014) define *generación* como el conjunto de personas que comparten características comunes, como haber nacido en fechas cercanas, haber recibido educación e influencias culturales y sociales similares, y que, como resultado, adoptan actitudes o enfoques similares en áreas como el pensamiento o la creación. Esta definición resalta la importancia de los contextos históricos y sociales en la formación de las actitudes y perspectivas de un grupo de personas. Rebollo et al. (2021) se refieren a la *generación de cristal* y relacionan este término a las redes sociales, a la vez que mencionan un concepto definido por la filósofa española Monserrat Nebrera, que hace referencia a la *generación z* (los nacidos entre los años 1996 y 2010). Los describen como una generación egoísta que se queja de todo, son duros y aguantan todo, pero en algún momento se pueden quebrar.

La característica *crystal se refiere* a la fragilidad o a la representación de que se *rompen* al menor contacto con la adversidad. Estos jóvenes son inestables e inseguros, se les critica por no aguantar nada y quejarse de todo, pero manejan con gran habilidad la tecnología en un mundo que les resulta fugaz y pasajero. Virtualmente crean y desarrollan un alto grado de sensibilidad; para estos adolescentes la autoridad familiar o institucional está disminuida y les genera rechazo. Están preparados para el éxito, pero si algo les sale mal o son criticados lo que se desata en ellos es enojo o violencia.

## 2. Resiliencia

En la actualidad toda persona, de cualquier edad, precisa desarrollar resiliencia para enfrentar los avatares de la vida ya sea familiar, personal o social para encontrar herramientas y recursos que potencien sus habilidades y fortalezcan sus cualidades a través de experiencias y rasgos individuales positivos.

Muchos adolescentes crecen en condiciones de alto riesgo enfrentados a adversidades del entorno, como señala Amar et al. (2013), no todas las personas que crecen en condiciones de pobreza, desigualdad o con sus derechos vulnerados están condenados al fracaso o a la delincuencia, teniendo habilidad para surgir, afrontar los problemas, adaptarse, recuperarse y salir favorecido e incluso transformado, desarrollando al máximo sus potencialidades.

La adversidad no procede inevitablemente en sujetos dañados; esto se conforma dependiendo de factores que condicionan como los recursos económicos, la alimentación, el nivel educativo de los padres, la estimulación materna, la disponibilidad de material lúdico y fundamentalmente son los mecanismos y las dinámicas que ordenan el modo de relacionarse. Los resilientes se destacan por poseer un alto nivel de competencia respecto a diferentes áreas (ya sea intelectual o emocional), motivación al logro autogestionado, gran autoestima, esperanza, autonomía e independencia, entre otras.

Respecto a esto, Grotberg (2003) entiende por resiliencia a «la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido o transformado por experiencias de adversidad» (párr. 4). La forma de promoción es consistente con el modelo de resiliencia, el cual se concentra en la construcción de factores de resiliencia, implicándose con el comportamiento resiliente y con la obtención de resultados positivos, incluidos un aumento de bienestar y calidad de vida. Por ese motivo, podemos decir que se relaciona con la capacidad de la persona para mantener un funcionamiento positivo frente a las adversidades del entorno o para sobreponerse, aprender y mejorar. Promover factores de resiliencia y tener conductas resilientes requiere diferentes estrategias. En las primeras

etapas de investigación la autora ha identificado factores resilientes y los ha organizado en cuatro categorías diferentes: yo tengo (apoyo), yo soy, yo estoy (afecta al desarrollo de fortaleza intrapsíquica) y yo puedo (remite a la adquisición de habilidades interpersonales y de resolución de conflictos).

La resiliencia también la definen Vera et al. (2006) como la capacidad de una persona o grupo para proyectarse en el futuro a pesar de los acontecimientos perturbadores de la vida. De acuerdo con Aguilar et al. (2015) «la resiliencia en educación está concebida como un resorte moral, y se constituye en una cualidad de una persona que no se desanima, que no se deja abatir, que se supera a pesar de la adversidad» (p. 42). Estos autores definen a las personas resilientes como aquellas insertas en situaciones adversas o expuestas a factores de riesgos que tienen la capacidad de utilizar factores protectores para sobreponerse, crecer y desarrollarse llegando a madurar como personas competentes pese a los pronósticos desfavorables. El estudio sobre resiliencia ha trascendido el ámbito educativo y los programas sociales para abordar una variedad de contextos al reconocer que la capacidad de adaptarse y recuperarse frente a desafíos es relevante en múltiples aspectos de la vida humana.

### 3. Emociones positivas

Como mencionan Vera et al. (2006), las emociones positivas ayudan a hacer más resistentes a las personas frente a la adversidad y a construir resiliencia psicológica. Vecina et al (2006) señalan que "Las personas resilientes son aquellas que ante la adversidad se doblan, pero no se rompen, son capaces de experimentar emociones positivas en situaciones estresantes" (p.13) Estas emociones protegen frente a la depresión, incluso después de haber pasado una experiencia realmente traumática.

Fredrickson (2001) presenta una perspectiva teórica innovadora dentro de la psicología positiva. La teoría de ampliar y construir sostiene que las emociones positivas, como la alegría, el entusiasmo, la satisfacción y el amor, comparten la capacidad de ampliar los repertorios de pensamiento y acción de las personas. Estas emociones contribuyen a la construcción de recursos personales duraderos, abarcando aspectos físicos, intelectuales, sociales y psicológicos. La teoría sostiene que un estado afectivo positivo, impulsado por la experiencia de emociones positivas, facilita un pensamiento abierto, integrador, creativo y flexible, lo que a su vez promueve la eficacia en la confrontación de adversidades y aumenta los niveles de bienestar futuro.

Esta búsqueda respalda la noción de que las capacidades para experimentar alegría, interés, satisfacción y amor pueden considerarse como fortalezas humanas

fundamentales para generar beneficios. Entre estos beneficios, se ha observado que las emociones positivas amplían los registros de pensamiento–acción, debilitan las emociones negativas persistentes, fomentan la resiliencia psicológica, contribuyen a un mayor bienestar emocional y, en especial, a la capacidad de recuperación rápida frente a experiencias estresantes.

## Objetivo general

Promover la resiliencia y fortalecer la autoestima en adolescentes de trece a quince años que asisten a un liceo ubicado en una zona periférica y de contexto vulnerable en Montevideo.

## Objetivos específicos

1. Favorecer la resiliencia desde la perspectiva de la atención primaria en salud para promover el desarrollo saludable de los adolescentes.
2. Fomentar la autoestima y potenciar habilidades y logros individuales para fortalecer el bienestar grupal.
3. Identificar circunstancias que los vulneran y facilitar la identificación de recursos disponibles en el entorno que fomenten el bienestar.
4. Promover la reflexión tanto individual como grupal sobre estas situaciones de vulnerabilidad.
5. Facilitar un proceso participativo con la comunidad educativa para definir posibles rutas de acción frente a los desafíos.

## Metodología de intervención

Al intervenir en situaciones que involucran a adolescentes, se pueden aplicar diversas estrategias y conceptos dentro de la metodología, de los que se extraen dos, la atención primaria en salud y el diagnóstico situacional.

# Atención primaria en salud (APS)

La APS es un enfoque de la salud que incluye a toda la sociedad y que tiene por objeto garantizar el mayor nivel posible de salud y bienestar y su distribución equitativa mediante la atención centrada en las necesidades de las personas tan pronto como sea posible a lo largo del proceso continuo que va desde la promoción de la salud y la prevención de enfermedades hasta el tratamiento, la rehabilitación y los cuidados paliativos, y tan próximo como sea posible del entorno cotidiano de las personas. (OMS y Unicef, 2023)

Como menciona la ANEP (2022), el modelo de atención integral a la salud de los adolescentes en Uruguay, fundamentado en la estrategia de atención primaria a la salud, se alinea con la atención establecida en la ley del Sistema Nacional Integrado de Salud (SNIS). Este enfoque busca garantizar una atención completa y de calidad para los adolescentes, abordando sus necesidades físicas, mentales y sociales. La atención primaria juega un papel fundamental en este modelo, siendo el punto de entrada al sistema de salud y promoviendo la prevención, la promoción de la salud y la detección temprana de problemas. Asimismo, se busca garantizar la accesibilidad y equidad en la atención, asegurando que todos los adolescentes tengan acceso a servicios de salud adecuados, independientemente de su situación socioeconómica o ubicación geográfica. Este enfoque se basa en una visión integral de la salud que reconoce la importancia de abordar los determinantes sociales y ambientales que influyen en el bienestar de los adolescentes.

Este modelo no se limita a los servicios de salud tradicionales, sino que busca llegar a los jóvenes en los lugares donde viven, estudian, trabajan o se recrean, fomentando su participación. La atención integral se concibe en consonancia con los principios de la atención primaria en salud, abordando tanto los aspectos conceptuales como operativos de esta estrategia.

Etchebere et al. (2007) sostienen que el trabajo del psicólogo en la educación está orientado hacia la prevención y promoción de la salud y se centra en desarrollar intervenciones desde la atención primaria para mejorar el nivel de salud de la población. El trabajo debe abordar factores de riesgo y fortalezas con un enfoque especial en adolescentes, familias y personal del centro educativo.

El rol del psicólogo se ha vuelto fundamental al reconocer que las demandas en la institución trascienden el modelo clásico de intervención basado únicamente en el diagnóstico individual de los adolescentes. Abordar de manera eficaz las complejas problemáticas requiere una perspectiva más integral y ordenada. Esto implica considerar

factores ambientales, sociales y culturales que contribuyen a su situación, así como identificar posibles desafíos en la institución.

Al identificar los efectos negativos en la salud del individuo y en la función familiar, Suárez (2010) menciona los Acontecimientos Vitales Estresantes (AVE), etapas que atraviesan las personas a lo largo de su vida y sucesos que se recuerdan como decisivos, como por ej. la muerte de un familiar, la deserción escolar, una mudanza, etcétera, y acontecimientos traumáticos como abuso, pobreza y enfermedad, entre otros. En este marco se realizaron estudios que confirman que la presencia de AVE genera problemas en la salud física y psicológica. El divorcio de los padres o una mudanza pueden provocar diversas reacciones emocionales en los adolescentes como rebeldía, inhibición, sumisión e inseguridad. Algunos muestran comportamientos desafiantes, otros se vuelven más retraídos, mientras que algunos buscan evitar conflictos. Estas respuestas son comunes y reflejan el proceso de ajuste a cambios vitales.

Esta propuesta está dirigida a estudiantes que cursan el tercer ciclo: de 7.º a 9.º año de la Educación Básica Integrada (EBI) (actuales 1.º, 2.º y 3.º de Educación Media Básica). En el inicio de la intervención es fundamental atravesar ciertas fases que faciliten el reconocimiento de la realidad institucional.

## Diagnostico situacional

Para planificar un proyecto de intervención, es esencial realizar un diagnóstico situacional. Este proceso implica analizar la situación actual, identificar problemas y necesidades, evaluar recursos y comprender las dinámicas existentes. El diagnóstico proporciona información clave para la toma de decisiones informada y la planificación efectiva de la intervención. Según Rodríguez et al. (2001), la creación de propuestas en la realidad implica un componente creativo respaldado por un conocimiento acumulado proveniente de diversas experiencias. Esta combinación asegura la pertinencia de la propuesta; sin embargo, puede convertirse en un obstáculo si no se adapta adecuadamente a cada momento y situación específica. Este enfoque está ligado al análisis de una demanda social cuyos determinantes abarcan tanto variables económicas y políticas como socioculturales. Señalan que la intervención comunitaria que se genera a partir de la oferta de un servicio puede ser una estrategia efectiva para abordar problemas y promover el bienestar en una comunidad. Como psicólogo, al presentar un proyecto para intervenir en una institución es importante tener claros los objetivos que se desea alcanzar. En este contexto, se plantea una acción específica con objetivos definidos dentro de la institución. Es importante identificar cuáles son los problemas o las necesidades que se están abordando. La

estrategia propuesta implica la construcción de un vínculo sólido con los miembros de la comunidad o la institución donde se llevará a cabo la intervención. Esto puede lograrse a través de la comunicación efectiva, la escucha activa y la disposición para trabajar de manera colaborativa; puede incluir la realización de talleres e intervenciones individuales o grupales, entre otras actividades.

Zapata y Rondán (2016) definen a la Investigación - Acción Participativa (IAP) como una estrategia de investigación orientada a facilitar a grupos de personas el desarrollo de habilidades para identificar tanto sus problemas como sus oportunidades con el fin de encontrar soluciones propias que contribuyan a mejorar su situación. Esta estrategia ha sido influenciada por diversas corrientes teóricas que han contribuido a precisar tanto su propuesta conceptual como metodológica. «La creencia en que la generación de nuevos conocimientos a través de la investigación hecha por las mismas poblaciones vulnerables puede ayudarlas a empoderarse y darles herramientas para generar cambios positivos en su propia realidad y su entorno» (p. 10).

La observación participante en un proyecto de este tipo implica la presencia activa del observador, interviniendo en las actividades del entorno (es el primer paso en una estrategia de intervención), acercándonos directamente al campo de acción y al estudio tanto del objeto como del sujeto y sirve de base para planificar intervenciones efectivas y adaptadas al contexto, la toma de notas detalladas y la construcción de relaciones con los participantes.

En este proceso de observación participante es esencial considerar aspectos como la asunción, la construcción y el ejercicio de un nuevo rol de observador. Esto implica mantener una actitud activa y comprometida a lo largo del tiempo, reconociendo nuestra propia implicación. Al hacerlo, podemos aceptar y registrar nuestros propios temores, ansiedades y fantasías, lo que contribuye a una observación más reflexiva y completa.

En el diseño de intervención propuesto la metodología a utilizar son talleres que no solo implican la participación de individuos, sino que también favorecen el trabajo en grupo. Los talleres son dispositivos de trabajo que permiten explorar temas, intercambiar ideas y abordar problemas específicos que, según Cano (2012), son limitados en el tiempo, con objetivos particulares y específicos y permiten activar un proceso pedagógico sustentado en la integración de teoría y práctica, un *aprender haciendo* y un *hacer aprendiendo*. Es un proceso, que tiene una apertura, un desarrollo y un cierre, caracterizado por la producción colectiva a partir del diálogo de experiencias y saberes de los participantes; busca generar aprendizajes y la transformación de estos para que entren de una forma y salgan de otra. Un taller supone una estrategia de enseñanza diferente y variada, atrapar en la propuesta a adolescentes producto de estos tiempos posmodernos e inmersos en la *modernidad líquida* que nombra Bauman (2015); la propuesta de construir y crear una oferta educativa distinta.

Los docentes deben estar dispuestos a llevar adelante los cambios que movilicen al emprender este trabajo.

Cualquier cambio genera ambivalencia, posibilidades de realizar cosas mejores y distintas y, al mismo tiempo, incertidumbre. Aparece la ansiedad y la sensación de que no se puede con todo lo que hay que hacer. A su vez, «las expectativas pueden ser demasiado elevadas respecto a lo que se podría lograr o, por el contrario, los prejuicios no permiten desplegar la imaginación y la acción» (Clavijo et al., 2010, p. 25).

## Estrategia de intervención

El proyecto se estructura en distintas etapas. La intervención está programada aproximadamente para veinte semanas con una reunión inicial con la dirección para establecer los objetivos y la estructura del proyecto. Luego, se llevarán a cabo encuentros adicionales con los profesores para presentar el proyecto, reunir información sobre el grupo y establecer acuerdos, y con las familias para informarles sobre la intervención y coordinar su participación y seguimiento.

El proyecto se organiza en torno a temáticas específicas, empleando talleres diseñados para la promoción de la resiliencia. Estos talleres comprenden una serie de encuentros destinados a abordar los pilares fundamentales de la resiliencia y pretenden ser un ciclo que aborde las características y singularidades de lo grupal.

Este proceso está dirigido a fortalecer la resiliencia y promover el desarrollo personal de los adolescentes. Esto implica proporcionar recursos y apoyo para ayudarlos a enfrentar y superar desafíos y reconocer y resaltar las habilidades, los logros y las potencialidades individuales de los estudiantes para fortalecer su autoestima y la confianza en sí mismos que les permitan enfrentar desafíos con una actitud más positiva y segura.

Se busca proporcionar herramientas y recursos que les permitan a los adolescentes identificar y abordar situaciones adversas en su entorno, les ayuden a desarrollar habilidades de afrontamiento y promuevan su bienestar emocional y social. Estimular la reflexión individual y grupal sobre situaciones de vulnerabilidad y desafíos implica facilitar un proceso participativo donde los adolescentes puedan analizar sus situaciones, identificar posibles soluciones y definir rutas de acción para enfrentar y superar los desafíos que enfrentan.

Considerando las posibilidades que otorga la educación en la promoción del bienestar de los jóvenes, siendo que el aporte de la resiliencia es válido para todas las personas comprendemos que los beneficiarios de la intervención también se presentan

como una oportunidad para los educadores de que, mediante la capacitación de este programa, reflexionen sobre su propia vida, cómo se enfrentan a la adversidad y cómo desempeñan su rol de adultos significativos como modelos de referencia.

## Análisis de la implicación

La participación en la práctica profesional implica enfrentar incertidumbres y desafíos, pero también brinda oportunidades únicas para el aprendizaje y el crecimiento personal y profesional. La educación, como un espacio polémico y diverso, la construcción de significados, ocurren a través de las interacciones, y nuestra propia implicación juega un papel importante. La construcción de perspectivas se realiza en el encuentro y en la escucha mutua, así como en la reflexión sobre nuestros propios sentimientos y pensamientos. La implicación personal se manifiesta en estos procesos de autoconocimiento durante la interacción con los demás.

El trabajo del psicólogo en el ámbito educativo, según Coll (1994), consiste en servir como un puente articulador entre el conocimiento psicológico y la mejora de la práctica educativa respondiendo a las necesidades de intervención en este contexto.

Mi recorrido académico en la Facultad de Psicología y la experiencia adquirida durante mi participación en la práctica de graduación llevada a cabo en el liceo de Punta de Rieles, junto con la revisión del proyecto del programa Rueda según lo documentado por Suárez et al. (2014), han sido un factor determinante en la elección del proyecto de intervención en el ámbito educativo. Este antecedente resulta relevante al dirigirse hacia el fortalecimiento del carácter de los adolescentes, fomentar su autoestima y su resiliencia, así como su capacidad para afrontar situaciones adversas y desarrollar sus potencialidades. Este enfoque, centrado en la promoción del bienestar tanto para los estudiantes como para los educadores, representa un área de interés significativa para mi intervención.

El tema central se enfoca en la resiliencia, en los adolescentes y en su capacidad para afrontar y superar los cambios emocionales inherentes a esta etapa vital, a la vez que destaca la importancia de factores como el apoyo social, la autoestima y la adaptabilidad en dicho proceso.

Durante mi participación en la práctica, detecté carencias en los adolescentes en cuanto a la proyección a futuro, la educación y la culminación del ciclo básico como elementos relevantes para su desarrollo. El desafío consiste en estimular a los estudiantes, fomentar el diálogo y proporcionar herramientas que faciliten la comprensión de los temas abordados y contribuyan así al desarrollo y al bienestar de los adolescentes durante su transición educativa.

# Consideraciones éticas

De acuerdo con el Código de Ética Profesional del Psicólogo/a (2001), referido a la responsabilidad general del psicólogo afirma que este «en la práctica de su profesión se guiará por los principios de responsabilidad, confidencialidad, competencia, veracidad, fidelidad y humanismo prescindiendo de cualquier tipo de discriminación» (art. 1).

En atención a ello, se seguirá un procedimiento respetuoso y ético al interactuar con las normas de la institución educativa que incluirá obtener el permiso necesario para llevar a cabo las actividades planificadas, así como establecer un acuerdo colaborativo con los docentes, los estudiantes y sus familias. Este acuerdo definirá claramente la duración de la intervención, sus objetivos y la metodología utilizada; se asegurará la confidencialidad de cualquier información recibida durante la intervención. Además, se solicitará el consentimiento y el interés de los adolescentes en participar en las actividades, reconociendo su condición de sujetos de derecho y respetando su opinión.

## Resultados esperados

El propósito de la intervención es mejorar el bienestar socioemocional de los adolescentes, centrándose en la promoción de la resiliencia desde la perspectiva de la atención primaria en salud. Se busca potenciar habilidades como la comunicación, la construcción de vínculos de confianza y el fortalecimiento de la autoestima, a través de diálogo, actividades, prácticas y apoyo continuo. El resultado esperado es que los adolescentes desarrollen habilidades y logros individuales y fortalezcan su capacidad para afrontar situaciones adversas, contribuyendo a su bienestar tanto a nivel personal como colectivo. Se espera que la participación de las familias y la colaboración con la institución educativa mejoren el rendimiento académico y personal de los estudiantes; estimulen la reflexión tanto a nivel individual como grupal sobre situaciones de vulnerabilidad y faciliten un proceso participativo para definir posibles estrategias frente a desafíos específicos.

# Cronograma tentativo

	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6
Coordinación con la institución						
Coordinación con los profesores y reunión de información sobre el grupo						
Coordinación con las familias						
Talleres de resiliencia						
Talleres de autoestima						
Reflexión individual y grupal sobre situaciones de vulnerabilidad						
Definición de posibles rutas de acción frente a desafíos						
Entrega de informe						
Difusión						

# Referencias bibliográficas

- ADMINISTRACIÓN NACIONAL DE EDUCACIÓN PÚBLICA (ANEP). (2022). *Educación Básica Integrada (EBI): plan de estudios*. ANEP
- ADMINISTRACIÓN NACIONAL DE EDUCACIÓN PÚBLICA (ANEP). CONSEJO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA (CES). (2008). *Historia de la educación secundaria 1935-2008*. ANEP - CES.  
<https://docplayer.es/18070733-Historia-de-educacion-secundaria-1935-2008.html>
- AMAR, J., MARTÍNEZ, M. y UTRIA, L. (2013). Nuevo abordaje de la salud considerando la resiliencia. *Revista Salud Uninorte*, 29(1), 124-133.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v29n1/v29n1a14.pdf>
- BAUMAN, Z. (2015). *Modernidad líquida*. (M. Rosenberg y J. Arrambide, trad.) Fondo de cultura económica.
- CANO, A. (2012). La metodología de taller en los procesos de educación popular. *Revista Latinoamericana de Metodología de las Ciencias Sociales*, 2(2), 22-51.  
<https://www.relmece.fahce.unlp.edu.ar/article/view/RELMECSv02n02a03/pdf>
- CARBONELL, J. (2001). *La aventura de innovar: el cambio en la escuela*. Morata.
- CLAVIJO, C., DAVYT, E., DIBARBOURE, M., FRANCIA, M., RODRÍGUEZ, B. y ROSTAN, E. (2010). *Una escuela dispuesta al cambio: diez años de Formación en Servicio del tercer proyecto de apoyo a la escuela pública uruguaya*. Banco Internacional de reconstrucción y fomento, ANEP Codicen, Tercer proyecto de apoyo a la educación pública.  
[https://www.mecaep.edu.uy/innovaportal/file/807/1/libro\\_una\\_escuela\\_dispuesta\\_al\\_cambio.pdf](https://www.mecaep.edu.uy/innovaportal/file/807/1/libro_una_escuela_dispuesta_al_cambio.pdf)
- COLL, C. (14-28 de febrero de 1994). El análisis de la práctica educativa: reflexiones y propuestas en torno a una aproximación multidisciplinar [ponencia]. Seminario internacional sobre tecnología educativa en el contexto latinoamericano, México. *Tecnología y Comunicación Educativas*. Universidad de Barcelona.
- COORDINADORA DE PSICÓLOGOS DEL URUGUAY, FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA, FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL URUGUAY Y SOCIEDAD DE PSICOLOGÍA DEL URUGUAY. (2001). *Código de ética profesional del psicólogo/a*.  
<https://www.psicologos.org.uy/sobre-cpu/codigo-de-etica/>
- DOLTO F. (1990). *La causa de los adolescentes: el verdadero lenguaje para dialogar con los jóvenes*. Seix Barral. ISBN 84-322-4642-5

- ETCHEBEHERE G., CAMBÓN V., DE LEÓN D., ZEBALLOS Y., FRAGA, S. y SILVA, P. (2007). *La Educación Inicial: perspectivas, desafíos y acciones*. Universidad de la República, Facultad de Psicología.
- FRANKL V. (1994). *Ante el vacío existencial*. (M. Villanueva, Trad., 7.ª ed.). Herder.
- FREDRICKSON, B. (2001). The role of positive emotion in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotion. *American Psychologist*, 56, 218- 226.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- FREIRE, P. (2005). *Pedagogía del oprimido* (2.ª ed.). Siglo XXI Editores
- GALBRAITH, J. (1997). *La sociedad opulenta*. Ariel.
- GARBARINO, G. (2003). *Dificultades del adolescente en la elección vocacional: influencias sociales y aspectos individuales* [Tesis de grado]. Universidad de la República. Facultad de Ciencias Sociales.
- GIMÉNEZ, P. (2010). *Absentismo escolar: causas y soluciones al fracaso*. Universidad Adventista del Plata.  
[https://www.google.com/search?q=gimenez+patricia+absenrismo+escolar&rlz=1C1CHZN\\_esUY951UY951&oq=gimenez+patricia+absenrismo+escolar&gs\\_lcrp=EgZjaHJvbWUyBgg](https://www.google.com/search?q=gimenez+patricia+absenrismo+escolar&rlz=1C1CHZN_esUY951UY951&oq=gimenez+patricia+absenrismo+escolar&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBgg)
- GROTBORG E. (2003). Nuevas tendencias en resiliencia. En: A. Melillo y E. Suárez (Comp.), *Resiliencia, descubriendo las propias fortalezas* [en línea]. Paidós.  
<https://docplayer.es/16577039-Nuevas-tendencias-en-resiliencia-edith-henderson-grotborg-resiliencia-descubriendo-las-propias-fortalezas-paidos-2003.html>
- INSTITUTO NACIONAL DE EVALUACIÓN EDUCATIVA (INEED). (2023). Informe sobre el estado de la educación en Uruguay 2021-2022. Tomo 1.  
<https://www.ineed.edu.uy/images/ieeuy/2021-2022/Informe-estado-educacion-Uruguay-2021-2022-Tomo1.pdf>
- KAFKA, F. (1960). *La metamorfosis* (No. 801.952/K11). Planeta Colombiana 1985.
- URUGUAY. (2008, diciembre 12). Ley n.º 18437: Ley General de Educación.  
<https://www.impo.com.uy/bases/leyes/18437-2008>
- NORIEGA, G., ANGULO, B. y ANGULO, G. (2015). La resiliencia en la educación, la escuela y la vida. *Perspectivas Docentes*, 58, 42-48. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.
- OMS y UNICEF. (2023). *A vision for primary health care in the 21st century: Towards UHC and the SDGs*. World Health Organization and the United Nations Children 's Fund

(UNICEF). *Atención Primaria de Salud* [versión en español]

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/primary-health-care>

PARAVIS A. (2020). *Vulnerabilidad en la adolescencia: confrontación generacional y vínculos*. [Trabajo final de grado]. Universidad de la República, Facultad de Psicología.

[https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/27372/1/tfg\\_adela\\_paravis\\_pdf%20%281%29.pdf](https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/27372/1/tfg_adela_paravis_pdf%20%281%29.pdf)

PERDOMO R. (2004). Siglo XXI: trauma social, violencia y adolescencia. *Revista Itinerario*, 1(2).

<https://itinerario.psico.edu.uy/revista%20anterior/SigloXXITraumasocialviolenciayadolescencia.htm>

PROGRAMA DE LAS NACIONES UNIDAS PARA EL DESARROLLO (PNUD). (2005). *Desarrollo humano en Uruguay, 2005: el Uruguay hacia una estrategia de desarrollo basada en el conocimiento*. <https://hdr.undp.org/system/files/documents/uruguay2005sppdf.pdf>

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA y ASOCIACIÓN DE ACADEMIAS DE LA LENGUA ESPAÑOLA. *Diccionario de la lengua española*, 23.<sup>a</sup> edición, [versión 23.4 en línea]. <https://dle.rae.es>

REBOLLO M., SÁNCHEZ, E. y VERA, I. (2021). *Generación de cemento vs. generación de cristal: el adultocentrismo como sistema de dominio en la infancia – adolescencia*. [Trabajo final de grado]. Universidad Autónoma Metropolitana. División de Ciencias Sociales y Humanidades.

<https://repositorio.xoc.uam.mx/jspui/bitstream/123456789/23307/1/50760.pdf>

RODRÍGUEZ, A., GIMÉNEZ, L., NETTO, C., BAGNATO, M. y MAROTTA, C. (2001). De ofertas y demandas: una propuesta de intervención en psicología comunitaria. *Revista de Psicología*, 10(2) 101-109. Universidad de Chile. doi:

<https://doi.org/10.5354/0719-0581.2001.18586>

ROTHER M. (Comp.). (2008). *Adolescencias: trayectorias turbulentas*. Paidós.

[https://www.academia.edu/44202676/Adolescencias\\_trayectorias\\_turbulentas\\_Mar%C3%ADa\\_Cristina\\_Rother](https://www.academia.edu/44202676/Adolescencias_trayectorias_turbulentas_Mar%C3%ADa_Cristina_Rother)

SILVA, I. y MEJÍA, O. (2015). Autoestima, adolescencia y pedagogía. *Revista Electrónica Educare*, 19(1), 241-256 [versión en español]. doi:

<http://dx.doi.org/10.15359/ree.19-1.13>

SUÁREZ, M. (2010). La importancia del análisis de los acontecimientos vitales estresantes en la práctica clínica. *Revista Médica La Paz*, 16(2), 58-62.

[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726—89582010000200010&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726—89582010000200010&lng=es&tlng=es)

- SUÁREZ E., BARNA R., KOTLIARENCO M. y MUNIST M. (2014) *Resiliencia: Proyectos e investigaciones*. Universidad Nacional de Lanús.
- UNICEF (2018). *Los derechos de la infancia y la adolescencia en México*. Unicef.  
<https://www.unicef.org/mexico/media/1791/file/SITAN—UNICEF.pdf>
- VELASCO M. (2023). *Criar con salud mental*. Paidós.
- Vecina J. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27(1),9-17.[fecha de Consulta 29 de febrero de 2024]. ISSN: 0214-7823. Recuperado de:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827103>
- VERA B., CARBELO B. y VECINA M. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. *Papeles del Psicólogo* 27(1), 40-49.  
<https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1283.pdf>
- VISCARDI N. y Alonso N. (2013) *Gramática(s) de la convivencia: un examen a la cotidianidad escolar y la cultura política en la Educación Primaria y Media en Uruguay*. ANEP.  
<https://repositorio.cfe.edu.uy/bitstream/handle/123456789/1074/Viscardi%2cN.%2c%20Gramatica.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- ZAPATA, F. y RONDÁN, V. (2016). La investigación – acción participativa. Guía conceptual y metodológica del Instituto de Montaña. Instituto de Montaña.  
<https://mountain.pe/recursos/attachments/article/168/Investigacion-Accion-Participativa-IAP-Zapata-y-Rondan.pdf>