

DOI: <https://doi.org/10.70208/3007.8245.v6.n1.336>

Co-construcción de la resiliencia adolescente desde un enfoque narrativo en educación media superior

Perla Maricela Ramírez Barrera24000305@uan.edu.mx<https://orcid.org/0009-0005-7624-6757>

"La presente investigación fue realizada con el apoyo económico otorgado en modalidad de beca por la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI)".
Estudiante de la Maestría en Terapia Sistémica por la Universidad Autónoma de Nayarit
México

Marcela Rábago de ÁvilaMarcela.rabago@uan.edu.mx<https://orcid.org/0000-0001-9538-8033>

Universidad Autónoma de Nayarit
México

Sandra González CastilloSandra.castillo@uan.edu.mx<https://orcid.org/0000-0002-9470-5452>

Universidad Autónoma de Nayarit
México

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la implementación de un taller basado en el modelo narrativo y su contribución a la co-construcción de narrativas resilientes y agencia personal en adolescentes de nivel medio superior. La investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo, con un diseño descriptivo, en un contexto escolar, específicamente la Preparatoria no. 1 de la Universidad Autónoma de Nayarit, con la participación de 46 estudiantes de entre 16 y 17 años. Como estrategia metodológica se empleó un taller narrativo centrado en la externalización del problema, el uso de relatos simbólicos y espacios de reflexión grupal, los cuales permitieron explorar los significados que los adolescentes atribuían a sus experiencias de dificultad. Los resultados evidencian que, a través del proceso narrativo, los participantes lograron distanciar su identidad del problema, reconocer recursos personales y relacionales previamente invisibilizados y construir relatos alternativos más amplios y esperanzadores sobre sí mismos. Así mismo, se observó un fortalecimiento de la percepción de agencia personal y una resignificación de las experiencias adversas en el contexto escolar. Se concluye que el enfoque narrativo constituye una herramienta pertinente para trabajar la resiliencia en adolescentes, al favorecer procesos de resignificación, reconocimiento y participación en la construcción de su identidad.

Palabras clave: adolescencia, resiliencia, enfoque narrativo, externalización y escolar



Co-construction of adolescent resilience from a narrative approach in upper secondary education

ABSTRACT

This study aimed to analyze the implementation of a workshop based on the narrative model and its contribution to building resilient narratives and personal agency in high school students. The research was conducted using a qualitative approach with a descriptive design in a school setting, specifically Preparatory School No. 1 of the Autonomous University of Nayarit, with the participation of 46 students aged 16 to 17. The methodological strategy employed was a narrative workshop focused on externalizing the problem, using symbolic narratives, and providing spaces for group reflection. These elements allowed for exploring the meanings that the adolescents attributed to their difficult experiences. The results show that, through the narrative process, participants were able to distance their identity from the problem, recognize previously invisible personal and relational resources, and construct broader and more hopeful alternative narratives about themselves. Furthermore, a strengthening of the perception of personal agency and a reinterpretation of adverse experiences within the school context were observed. It is concluded that the narrative approach is a relevant tool for working on resilience in adolescents, by promoting processes of reinterpretation, recognition and participation in the construction of their identity.

Keywords: adolescence, resilience, narrative approach, outsourcing and schooling



INTRODUCCIÓN

La adolescencia constituye una etapa del desarrollo caracterizada por profundos cambios biológicos, psicológicos y sociales (Pesantez, 20022, p. 7) en la que las y los adolescentes construyen activamente su identidad en interacción con los contextos en los que se desenvuelven, particularmente el familiar y el escolar. En donde “la tarea del adolescente es conseguir la identidad del yo, que definirá la conciencia de quien es uno mismo y hacia dónde va. El sentido de identidad inicia en la adolescencia y se continuará toda la vida” (Pedreira y Martin, 2000, p. 84).

En este proceso, las experiencias adversas, los discursos institucionales y las relaciones significativas pueden influir de manera determinante en la forma en que los adolescentes se perciben a si mismos y en los significados que atribuyen a sus vivencias.

En el ámbito escolar, dichas experiencias adquieren especial relevancia, ya que la escuela no solo es un espacio de aprendizaje académico, sino también un escenario central para el reconocimiento y la construcción del sentido de pertenencia. Así pues, para Henderson y Milstein (2005) las escuelas, entendidas como organizaciones, así como el ámbito educativo en su conjunto, pueden desempeñar un papel fundamental en el fortalecimiento de la resiliencia. Tras la familia, el entorno escolar constituye el espacio más favorable para que los estudiantes vivan experiencias y encuentren condiciones que faciliten el desarrollo de esta capacidad.

Cuando los adolescentes enfrentan situaciones de dificultad, y específicamente en el ámbito escolar, existe el riesgo de que estas vivencias se organicen en narrativas saturadas por el problema, las cuales pueden limitar su percepción de si mismos y reducir sus posibilidades de acción.

En este sentido, el problema de investigación que orienta el presente estudio se centra en comprender como los adolescentes construyen relatos sobre si mismos frente a las adversidades que experimentan en este contexto y de qué manera dichas narrativas influyen en la construcción de su identidad, su agencia personal y sus procesos de resiliencia.

La investigación se llevó a cabo en la Unidad Académica Preparatoria no. 1 de la Universidad Autónoma de Nayarit con 46 adolescentes de 16 y 17 años. Este escenario resulta particularmente significativo debido a las múltiples demandas escolares, sociales y personales que enfrentan los



estudiantes en esta etapa, así como a la coexistencia de realidades diversas, como el estudio combinado con el trabajo, las responsabilidades familiares y la presión por el rendimiento escolar. Comprender como los adolescentes narran sus experiencias dentro de este contexto permite visibilizar no solo las dificultades que enfrentan, sino también los recursos, las estrategias y significados que construyen para afrontarlas.

Desde esta perspectiva, abordar la resiliencia no como un rasgo personal aislado, sino como uno relacional y contextual, resulta fundamental para el diseño de prácticas educativas y psicoeducativas más empáticas y transformadoras. Así mismo, el enfoque narrativo ofrece herramientas conceptuales y metodológicas que permiten resignificar las experiencias adversas y ampliar las posibilidades de acción y agencia personal en los adolescentes. Ya que para Henderson y Milstein (2005) es fundamental entender qué es la resiliencia, reconocer su relevancia y analizar cómo el ámbito escolar puede contribuir a que los individuos afronten las dificultades y se desarrollen como estudiantes, profesionales y ciudadanos más capaces y preparados para el éxito.

El presente trabajo se sustenta teóricamente en el modelo de la terapia narrativa propuesto por White y Epston (2007), particularmente en el concepto de externalización, el cual plantea que “los problemas no son las personas”, sino entidades separadas de la identidad individual. Esta perspectiva se complementa con los aportes sobre resiliencia en el ámbito escolar desarrollados por Henderson y Milstein (2005), quienes enfatizan la importancia de los vínculos de apoyo, el reconocimiento y las prácticas institucionales en la promoción del bienestar adolescente. Así mismo, se retoman aportes de Campillo (2009) y otros autores que abordan la construcción narrativa de la identidad y la agencia personal en contextos educativos.

A partir de lo anterior, el objetivo general de esta investigación es analizar como un taller basado en el modelo narrativo y en la externalización del problema contribuye a la construcción de narrativas de resiliencia y agencia personal en adolescentes de nivel medio superior dentro del contexto educativo. Se busca aportar evidencias que fortalezcan la comprensión de los procesos narrativos implicados en la resiliencia adolescente y orientadas a futuras intervenciones desde una perspectiva sistémico-narrativa.



METODOLOGÍA

La investigación se desarrolló utilizando el método cualitativo por medio de un diseño narrativo centrado en el análisis de los relatos contruidos por los participantes. La población de estudio estuvo conformada por 46 adolescentes de 16 y 17 años inscritos en la Unidad Académica Preparatoria No. 1 de la Universidad Autónoma de Nayarit; se trabajó con una muestra no probabilística por conveniencia, seleccionada en función del acceso y disponibilidad institucional. Los participantes, al ser menores de edad, se les entregó y explicó detalladamente el consentimiento informado para que fuera autorizada su participación por ellos y sus tutores. El grupo permitió la recolección de la información por medio de audio y actividades manuales sobre experiencias adversas enfrentadas en su vida, todo esto con la guía y tomando en cuenta el código ético llevado a cabo por la psicóloga titular del proyecto.

El procedimiento sistemático de los audios consistió en un análisis cualitativo interpretativo desde el enfoque sistémico narrativo; el material fue transcrito de manera literal y revisado en tres ocasiones y la unidad de análisis estuvo constituida por enunciados discursivos con carga semántica significativa.

El procedimiento analítico se desarrolló en tres fases; el primero consistía en una lectura exploratoria, el segundo en la identificación manual de frases y expresiones asociadas a procesos de externalización y resiliencia y el tercero en la categorización en función de criterios teóricos previamente definidos.

Se consideraron indicadores de externalización aquellas expresiones que evidenciaron separación entre identidad y problema, personificación del síntoma o atribuciones relacionales del conflicto. En cuanto a resiliencia, se identificaron enunciados que denotaran agencia personal, resignificación de la experiencia y referencia a recursos individuales.

Se diseñaron actividades tomando en cuenta los principios de la construcción de la resiliencia en la escuela (Henderson y Milstein, 2005) y las bases teóricas del modelo narrativo (White y Epston, 2007) específicamente la externalización. Por lo cual, se llevaron a cabo preguntas y actividades que contribuyeron a la misma permitiendo explorar como los adolescentes experimentan sus experiencias, atribuyen significados y construyen identidades en relación con su entorno escolar (Campillo, 2009).



El taller se dividió en 4 módulos con una duración en total de 2 horas, en cada uno se llevó a cabo una actividad diferente pero secuencial relacionados con la resiliencia escolar y la externalización.

No se realizó ninguna intervención experimental y la recolección de los datos se efectuó en un momento específico en el tiempo.

Primer Módulo: Introducción “Dos verdades y una mentira”

Cada participante compartió tres afirmaciones sobre sí mismo de las cuales dos son verdaderas y una falsa, el resto del grupo debía adivinar cual es la mentira. Esta actividad permitió explorar como se presentan ante otros y como sus relatos generan percepciones. White (2007) señala que muchas veces las personas llegan a definirse a sí mismas a partir de un relato limitado y negativo, influenciado por discursos sociales y familiares que refuerzan la narrativa problemática y bloquean la posibilidad de construcción de nuevas alternativas que posibiliten la visibilización de los recursos, saberes y habilidades de las y los adolescentes. A su vez, sirvió de apoyo como actividad rompehielo para fomentar la confianza y conocer aspectos personales de los demás integrantes.

Segundo Módulo: Conversación guiada “Los problemas no son las personas”

Los adolescentes, estando en círculo, se les guio con una serie de preguntas para externar aquello que consideraran veían como un problema, de tal forma que llegaran a redefinir su relación con lo que les limitara, abriendo la posibilidad de nuevas formas de acción y significado. Para Campillo (2009) la historia saturada por el problema reduce la experiencia a un solo relato y puede llevarnos a vernos desde una identidad negativa y rígida. Cuando el problema ocupa el centro, limita nuestras posibilidades de cambio y nos define de forma parcial, ocultando otros recursos y dimensiones de quienes somos. Así pues, esta actividad les permite reconocer la diferencia entre su identidad personal y los problemas que enfrentan.

Algunas de las preguntas se encuentran en el Anexo 1.

Tercer Módulo: Actividad manual

A partir del problema identificado, en el piso y con material reciclado los adolescentes crearon una figura, a la cual dieron una imagen y características visibles. Se buscó que externalizaran el problema materializándolo como una creación simbólica promoviendo una perspectiva reflexiva y orientada al



cambio. “La externalización es un abordaje terapéutico que insta a las personas a cosificar y, a veces, a personificar, los problemas que las oprimen. En este proceso, el problema se convierte en una identidad separada, externa, por tanto, a la persona o a la relación a la que se le atribuía” (White y Epston, 1999, p. 53).

Cuarto Módulo: Cierre “Que pasa si decido no cooperar con ese problema”

En círculo, se concluyó la sesión con una lluvia de ideas que se tornaron reflexivas; estas de igual forma con preguntas guiadas. Al decidir no colaborar con el problema, el adolescente comienza a redefinir su identidad en términos de lección, poder y acción consciente en lugar de verse determinado por la dificultad. Para White (1994) En el espacio que se abre a partir de esa separación, las personas pueden liberarse para explorar nuevas ideas y versiones preferidas de sí mismas. Esto a su vez, nos apoya en el camino hacia la consolidación de la agencia personal.

Algunas preguntas se encuentran en el Anexo 2.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Después de analizar las respuestas obtenidas por los adolescentes de preparatoria durante las actividades del taller con registro en audio y actividades manuales, desde la perspectiva del modelo narrativo de White y Epston, se encontraron las siguientes categorías de análisis enfocadas en la externalización y la resiliencia.

La construcción relacional de la identidad:

Los relatos de los adolescentes participantes evidencian que la identidad no es concebida como un tributo fijo o individual, sino como un proceso dinámico y relacional que se configura en interacción con personas significativas para ellos, como son familia, amigos o docentes, y con el contexto escolar. Para González (2023) la identidad implica un ejercicio de observación, autorreflexión y comparación, generalmente inconsciente, en el que un individuo forma una opinión de sí mismo a partir de su propio autoconcepto y en comparación con los otros.

En esta categoría, los adolescentes mostraron una clara capacidad reflexiva para diferenciar entre “quienes son” y las opiniones externas que reciben, particularmente las emitidas por figuras de autoridad.



Si bien, varios participantes señalaron que los comentarios de los docentes “no les afectan” de manera personal, sus narrativas revelan una sensibilidad relacional, es decir, cuando perciben que un compañero se ve afectado por un juicio o generalización, experimentan malestar indirecto. Esto sugiere la presencia de empatía en el grupo que matiza la aparente indiferencia frente a la crítica docente y refuerza la idea de que la identidad adolescente se co-construyen en el vínculo con los otros.

Así mismo, fueron los mismos estudiantes quienes establecieron sus propios criterios para otorgar peso a las opiniones ajenas. Las narrativas muestran que la relevancia de un comentario depende de la cercanía y la confianza más que de la autoridad formal, y este resultado coincide con el planteamiento sistémico que habla sobre el carácter contextual y relacional de la identidad.

La externalización del problema y la agencia personal:

La actividad de externalización permitió observar un desplazamiento significativo en la forma en que los adolescentes se posicionan frente a sus dificultades. Al materializar el problema en una figura simbólica como son los materiales reciclados, los participantes lograron separarse del discurso del problema, describirlo con mayor claridad y reflexionar sobre su influencia en la vida cotidiana. Partiendo de lo anterior y en coherencia con una perspectiva sistémico-narrativa, White y Epston (1990) argumentan que las personas organizan sus experiencias vitales a través de historias, y que dichas historias son co-construidas en contextos relacionales.

En varios casos, algunos participantes asignaron nombres a sus problemas como “desesperación” “una parte de mí”, lo que facilitó una narrativa en la que el problema deja de ser una característica inherente de la persona y pasa a ser una entidad, con la que se puede negociar o resistir.

Aparecieron relatos de agencia personal en donde reconocen su capacidad para decidir como relacionarse con el problema.

En la actividad de cierre pasaron a discursos como “puedo decidir” o “puedo hacer algo distinto”.

La resiliencia en el contexto escolar:

La resiliencia se pudo ver no como un rasgo individual solamente, sino como un proceso apoyado en redes relacionales y contextos concretos, por ejemplo, el escolar. Los adolescentes que trabajan y estudian simultáneamente describieron su experiencia en términos de responsabilidad, autonomía y



aporte familiar más que desde la precariedad o victimización. Varios participantes interpretaron el trabajo como una fuente de aprendizaje y fortalecimiento personal.

Menciona Munist et. al. (2007) cuando está presente la resiliencia, posibilita que la persona tolere, gestione y mitigue las repercusiones psicológicas, fisiológicas, conductuales y sociales derivadas de experiencias sin que ello altere su trayectoria de desarrollo ni obstaculice la construcción de un significado adecuado de lo vivido y de sus propias respuestas.

Sin embargo, algunos relatos evidencian una percepción de incomprensión por parte de algunos docentes, quienes asumen que “la única obligación del estudiante es estudiar” invisibilizando otras responsabilidades o actividades personales como las extracurriculares o recreativas. Este contraste sugiere que la resiliencia escolar no depende solo de recursos individuales, sino también de prácticas institucionales más empáticas.

Los resultados respaldan la propuesta de Henderson y Milstein (2003), al mostrar que la resiliencia se potencia cuando existen vínculos de apoyo y reconocimiento.

Ilustraciones, tablas, figuras

Tabla 1

Carta descriptiva: Nombrando al problema (Externalización)

Objetivo: Identificar las narrativas dominantes saturadas de problema y fomentar la externalización de estas, de tal forma que ayude a los adolescentes a distinguirse del problema.

Dirigido a: Adolescentes entre 16 y 17 años

Duración: 2 horas

Metodología: Exposición dialogada, análisis y ejercicios vivenciales.

Módulos	Contenido	Actividad	Teorías que respaldan las técnicas	Material	Duración
Módulo 1	Presentación Dinámica inicial de	Presentación por parte de quien impartirá los talleres explicando el documento de consentimiento informado y los acuerdos como grupo de trabajo.		Sin	15 min



	integración	“Dos verdades y una mentira” • Objetivo: Romper el hielo, fomentar la confianza y conocer aspectos personales de los demás. • Sentido narrativo: Permite a los adolescentes explorar cómo se presentan ante otros y cómo sus relatos generan percepciones.	material	
		Tema: “Los problemas no son las personas” (preguntas guiadas al final de la carta descriptiva) • Objetivo: Guiar a los adolescentes a reconocer la diferencia entre su identidad personal y los problemas que enfrentan. • Sentido narrativo: Los adolescentes pueden comenzar a redefinir su relación con aquello que les limita, abriendo la posibilidad de nuevas formas de acción y significado.		
Módulo 2	Conversación guiada	Campillo, R. (2009, pág. 38-48)	Guía de preguntas 20 min	
Módulo 3	Actividad manual	Crear una figura con materiales reciclados a partir del problema que el adolescente identifique • Objetivo: Externalizar el problema materializándolo fuera del adolescente, adquiriendo forma y nombre propio.	Campillo, R. (2009, pág. 46) Estambre, botellas recicladas, cartón, plumones, tijeras y cinta 30 min	



		● Sentido narrativo: adhesiva. Mediante la externalización narrativa y la creación simbólica de dichos problemas, se busca promover una perspectiva reflexiva y orientada al cambio.	
--	--	---	--

Tema: ¿Qué pasa si decido no cooperar con ese problema?

(preguntas guiadas al final de la carta descriptiva)

Módulo 4	Cierre grupal: Reflexión	● Objetivo: Consolidar una experiencia de agencia personal. ● Sentido narrativo: Al decidir no colaborar con el problema, el adolescente empieza a redefinir su identidad en términos de elección, poder y acción consciente, en lugar de verse determinado por la dificultad.	Campillo, R. (2009, pág. 46-48)	Guía de preguntas	25 min
----------	--------------------------	---	---------------------------------	-------------------	--------

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 1

Preguntas guiadas correspondientes al MÓDULO 2 “Conversación guiada con el Tema: “Los problemas no son las personas”

a) Realizar en primera instancia una introducción sobre la etapa en la que se encuentran mencionando lo siguiente:

“...es común encontrarse con situaciones desagradables en los diferentes lugares o ámbitos donde se desarrollan, por ejemplo, en sus casas o en la escuela; algunas de esas situaciones desagradables derivan a que algunas personas les establezcan etiquetas que parecen determinar su forma de ser y se



convierten en parte de su identidad, ¿Qué etiquetas han escuchado que les han puesto individualmente que no les agradan?”

b) Seguido de esto continuare a realizar preguntas específicas en el orden en el que se establece en el Mapa de la posición 1, en Campillo (2009, p. 42) basado en White y Michael (2005, p. 8 y 2007, p. 55).

1. **Caracterización del problema:** ¿Cómo se presenta el problema?
2. **Experiencia de los efectos del problema en la vida:** Cuando se presenta ¿Qué efectos tiene, ¿qué es lo que hace? ¿Qué consecuencias tiene el que se aparezca?
3. **Evaluar los efectos tomando una posición:** ¿Cómo ves lo que pasa cuando aparece el problema, crees que es algo con lo que puedas vivir?
4. **Justificación de la evaluación:** ¿Por qué crees que es importante que reconozcas que no quieres el efecto que está ocasionado el problema?

Anexo 2

Preguntas guiadas correspondientes al Módulo 4 Cierre grupal reflexivo con el Tema: ¿Qué pasa si decido no cooperar con ese problema?

Realizare en primera instancia una introducción con una breve recapitulación de las actividades del día.

“...el día de hoy hicimos varias actividades hablando sobre las situaciones incómodas que vivimos en diferentes lugares, y ustedes los presentaron hablando y expresándolo de diferentes formas, ahora les pregunto...”

Por último, realizo 2 preguntas y el cómo se sienten:

- 1) ¿Qué diferencia ha hecho hablar del problema? 29 ¿Qué descubriste que antes no veías?

CONCLUSIONES

Los resultados van de la mano con el modelo de terapia narrativa de White y Epston (2007), al mostrar que la externalización facilita nuevas posiciones identitarias y abre posibilidades de acción. Así mismo, aportan evidencia sobre como los adolescentes construyen narrativas de resiliencia en contextos educativos reales lo que constituye una contribución relevante al enfoque sistémico narrativo en población adolescente. Como implicación práctica específica, podemos mencionar que, previo a la



implementación formal de talleres o intervenciones grupales, el profesional que las lleve a cabo podría realizar encuentros de acercamientos iniciales con el propósito de familiarizarse con la dinámica que efectúen y facilitar la construcción de rapport. Este contacto preliminar puede favorecer un clima de confianza que posteriormente potencie la disposición a la externalización del problema. Desde una perspectiva sistémica narrativa, el establecimiento temprano de una relación colaborativa mejora la alianza de trabajo y crea también condiciones relacionales que amplifiquen las respuestas obtenidas, fortaleciendo los efectos de la intervención.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Campillo, M. (2009). *TERAPIA NARRATIVA: Auto-aprendizaje y co-aprendizaje grupal*. Publicaciones Ollin.
- Gutierrez, J. y Vera, J. (2023). Resiliencia académica de adolescentes, factores asociados y metodología empleada: una revisión sistemática. *Rastros Rostros*.
- Gutierrez, J., Vera, J. y Silva, A. (2025). FACTORES DE SOCIALIZACIÓN Y PSICOEMOCIONALES EN LA RESILIENCIA ACADÉMICA DE ADOLESCENTES MEXICANOS. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*.
- Henderson, N. y Milstein, M. (2005). *Resiliencia en la escuela*. PAIDÓS.
- Martinez, P. (2024). *Técnicas e instrumentos para la investigación social con niñas, niños y adolescentes*. LIBRUNAM.
- Munist et. al. (2007). *Adolescencia y resiliencia*. PAIDÓS.
- Muñoz, Y., Castillo, I. y Rivera, M. (2025). Método de investigación cualitativo. *Ingenio y Conciencia*.
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Salud mental y consumo de sustancias*.
<https://www.emro.who.int/courses/mnh-schools/index.htm#:~:text=Las%20escuelas%20ofrecen%20una%20excelente%20oportunidad%20para,por%20la%20Oficina%20Regional%20de%20la%20OMS>
- Papalia, D., Duskin, R. y Martorell, G. (2012). *Desarrollo Humano*. Mc Graw Hill Education.
- Pedreira, J. y Martin, L. (2000). *Desarrollo psicosocial de la adolescencia: bases para una comprensión actualizada*. Documentación social 120.



- Pesantez, M. et. al (2022). *Desarrollo psicologico del adolescente: una revisión sistemática*. ProSciences: Revista de producción, Ciencias e Investigación.
- Scharager, J. y Reyes, P. (s/f). *Muestreo no probabilístico*. Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Sociedad Mexicana de Psicología A.C. (2010). Código de Ética de la Sociedad Mexicana de Psicología A.C. Editorial de la Sociedad Mexicana de Psicología A.C.
- White, M. (2007). *Mapas de la práctica narrativa*. Pranas ediciones.

