

Relación entre el nivel de adaptabilidad vocacional y resiliencia en estudiantes de décimo del Colegio Técnico Profesional de Pococí en el año 2025, bajo la teoría de construcción de carrera

Tesis presentada en la

División de Educación para el Trabajo

Centro de Investigación y Docencia en Educación

Universidad Nacional

Para optar al grado de Licenciatura en

Orientación

Karina Rebeca Jiménez Brenes

Enero, 2026

Relación entre el nivel de adaptabilidad vocacional y resiliencia en estudiantes de décimo del Colegio Técnico Profesional de Pococí en el año 2025, bajo la teoría de construcción de carrera

Tesis presentada en la

División de Educación para el Trabajo

Centro de Investigación y Docencia en Educación

Universidad Nacional

Para optar al grado de Licenciatura en

Orientación

Karina Rebeca Jiménez Brenes

Enero, 2026

Relación entre el nivel de adaptabilidad vocacional y resiliencia en estudiantes de décimo del Colegio Técnico Profesional de Pococi en el año 2025, bajo la teoría de construcción de carrera

Karina Rebeca Jiménez Brenes

Aprobado por:

Tutor del Trabajo Final de Graduación Dr. José Antonio García Martínez

Asesor Ph.D Manuel Arturo Fallas Vargas

Asesora Mag. Raquel Bulgarelli Bolaños

Representación del Decanato M.Ed. Ana Lidieth Montes Rodríguez

Representante Dirección de Unidad Académica Dra. Ruth Villanueva Barbarán

ANA LIDIETH MONTES RODRIGUEZ (FIRMA)
PERSONA FISICA, CPF-01-1009-0248.
Fecha declarada: 02/02/2026 11:44:22 AM
Esta es una representación gráfica únicamente,
verifique la validez de la firma.

Dedicatoria

En primera instancia, este trabajo se lo dedico a mí familia; mi madre, Magaly Brenes García; mi padre, Walter Jiménez Quirós, mis hermanos, Katherine, Keitlyn, Stuarth; y asimismo se lo dedico a mi pareja Nelson Zúñiga, quienes fueron un apoyo constante y fortaleza para continuar en mi proyecto de vida, además de que los admiro y me han guiado en situaciones difíciles, siendo pilares incondicionales para culminar mis estudios.

Por otra parte, me gustaría dedicar mi investigación a la memoria de mi abuelo, William Madrigal García, quien partió durante la realización de mi tesis y cuyo recuerdo me acompaño y acompañará durante el resto de mi carrera de vida. Le agradezco su motivación y confianza constante en mí; ya que siempre me deseo grandes éxitos; sé cuánto le gustaba aprender e investigar, por lo cual le quiero dedicar este trabajo.

Por último, le dedico mi trabajo a Dios, quien me ha abierto las puertas para salir adelante, y sin el cual no estaría, ni sería quien soy hoy en día. “Encomienda a Jehová tu camino, Y confía en él; y él hará” (Salmos 37:5), pero de su mano realiza un esfuerzo, sé constante y busca seguir adelante.

Agradecimientos

Agradezco a mí tutor, el Dr. José Antonio García Martínez, quien en momentos difíciles en el proceso de tesis siempre me demostró apoyo y motivación constante, además siempre estuvo al tanto de mi trabajo para dar recomendaciones, sugerencias y alternativas para seguir adelante. Es un excelente profesional que me enseñó y guío de la mejor manera, por lo cual le agradezco y admiro.

Extiendo mi agradecimiento y admiración a mis lectores: la M.Ed. Raquel Bulgarelli Bolaños y el Dr. Manuel Arturo Fallas Vargas. Los cuales brindaron su tiempo y enriquecieron con aportes mi estudio, además de brindar un apoyo y no desistir durante mi proceso de investigación. Son unos grandes profesionales y siempre les estaré agradecida por el apoyo y enseñanzas que aportaron a mi formación profesional.

Por otra parte, me gustaría agradecer a la Universidad Nacional, por permitirme tener la oportunidad de estudiar por más de cinco años en la institución, otorgándome un acompañamiento académico y apoyo económico fundamental, ya que sin esta ayuda no habría podido terminar mi carrera. Gracias por abrirme las puertas para alcanzar una de mis metas de vida.

Resumen

Jiménez-Brenes, K. *Relación entre el nivel de adaptabilidad vocacional y resiliencia en estudiantes de décimo del Colegio Técnico Profesional de Pococí en el año 2025, bajo la teoría de construcción de carrera.*

Por el avance y los cambios constantes en el mundo actual es necesario analizar competencias esenciales que promuevan flexibilidad y constancia desde etapas tempranas de vida, funcionando como factores protectores ante las transiciones, además de fortalecer recursos internos o externos que favorezcan el desarrollo integral y eficiencia en las tareas evolutivas. El objetivo de este estudio es analizar la relación entre el nivel de adaptabilidad vocacional y resiliencia en estudiantes de décimo año del CTPP, bajo la teoría de construcción de carrera. La investigación se enmarcó en un paradigma positivista, de enfoque cuantitativo y alcance descriptivo-correlacional; además como instrumento de recolección se utilizó un cuestionario que incluía dos escalas (CAAS-ER) para medir tanto los niveles de adaptabilidad vocacional y resiliencia como sus dimensiones en una muestra de 148 estudiantes de educación diversificada. Como principales hallazgos se confirmó una relación estadísticamente positiva entre la adaptabilidad vocacional y la resiliencia; además de que sus niveles de desarrollo en la población presentaron una tendencia positiva principalmente en temas de control, preocupación, aceptación, sentido de vida y confianza. En contraste se identificó que aún existe población que requiere del fortalecimiento de habilidades adaptativas y resilientes, principalmente relacionados a la exploración de información (curiosidad), autoeficacia (confianza), autorregulación, disciplina (perseverancia) y gestión de tareas (confianza y aceptación). Además, no se evidenciaron relaciones significativas entre variables sociodemográficas y el desarrollo de la adaptabilidad vocacional y la resiliencia.

Palabras clave. Adaptabilidad vocacional, resiliencia, conducta vocacional, desarrollo de carrera, diseño de vida, desarrollo personal, orientación vocacional.

Tabla de contenido

Dedicatoria	iii
Agradecimientos	iv
Resumen	vii
Índice de tablas	xi
Índice de figuras	xiv
Lista de abreviaturas	xvii
Lista de símbolos	xvii
Capítulo I	1
Introducción	1
Antecedentes	1
Justificación	11
Planteamiento del problema de investigación	19
Objetivos	21
Capítulo II	22
Marco teórico	22
Construyendo una carrera en el siglo XXI	22
Contexto institucional: Colegio Técnico Profesional de Pococí (CTPP)	28
Orientación vocacional para guiar la construcción de carrera	30
Factor fundamental para el desarrollo de carrera: adaptabilidad vocacional	32
Recurso personal para el desarrollo de carrera: resiliencia	37
Comprensión integral: adaptabilidad y resiliencia en la carrera	42
Capítulo III	46
Marco metodológico	46
Tipo de estudio	46

Población y muestra	50
VARIABLES e indicadores	51
Técnica e instrumento de recolección de información	56
Procedimiento y consideraciones éticas	60
Validez y fiabilidad	62
Tratamiento de la información	66
Capítulo IV	69
Análisis e interpretación de resultados	69
Presentación y análisis de los datos	69
Prueba de fiabilidad-Alfa de Cronbach.	69
Datos sociodemográficos.	70
Primer objetivo específico.	73
<i>Indicador de preocupación o implicación.</i>	76
<i>Indicador de control.</i>	80
<i>Indicador de curiosidad.</i>	84
<i>Indicador de confianza</i>	88
<i>Nivel de adaptabilidad vocacional</i>	92
Segundo objetivo específico: Comprobar el nivel de resiliencia.	99
<i>Indicador de confianza y sentirse bien solo(a).</i>	102
<i>Indicador de perseverancia.</i>	107
<i>Indicador de ecuanimidad.</i>	112
<i>Indicador de aceptación de sí mismo(a).</i>	116
<i>Nivel de resiliencia</i>	120
Tercer objetivo específico: Contrastar los niveles de adaptabilidad vocacional y resiliencia según variables sociodemográficas.	125

Objetivo general: Analizar la relación entre el nivel de adaptabilidad vocacional y el nivel de resiliencia.	132
Capítulo V	140
Conclusiones, recomendaciones, alcances y límites	140
Conclusiones	140
Primer objetivo específico.	141
Segundo objetivo específico.	142
Tercer objetivo específico.	144
Objetivo general.	145
Recomendaciones	147
Dirigidas al Ministerio de Educación Pública.	147
Dirigidas al Departamento de Orientación del CTPP.	148
Dirigidas a Universidades que ofrecen la carrera de Orientación.	149
Alcances y límites	150
Líneas futuras de investigación	151
Referencias	153
Apéndices	171
<i>Apéndice A</i>	171
<i>Apéndice B</i>	176
<i>Apéndice C</i>	177
<i>Apéndice D</i>	179

Índice de tablas

Tabla 1.	
<i>Definición operacional e instrumental de la variable 1.</i>	53
Tabla 2	
<i>Rangos de adaptabilidad vocacional.</i>	54
Tabla 3	
<i>Definición operacional e instrumental de la variable 2.</i>	55
Tabla 4	
<i>Niveles de resiliencia.</i>	56
Tabla 5	
<i>Opciones de respuesta. CAAS.</i>	58
Tabla 6	
<i>Opciones de respuesta. ER.</i>	59
Tabla 7	
<i>Ítems de la ER adaptados para el estudio.</i>	61

Tabla 8	
<i>Datos de la edad</i>	71
Tabla 9	
<i>Datos del sexo</i>	72
Tabla 10	
<i>Datos de la sección</i>	73
Tabla 11	
<i>Frecuencias absolutas y estadísticas de la escala de adaptabilidad vocacional</i>	74
Tabla 12	
<i>Frecuencias absolutas y estadísticas de la escala de resiliencia</i>	100
Tabla 13	
<i>Prueba t de Student- Adaptabilidad vocacional según el sexo</i>	127
Tabla 14	
<i>Prueba t de Student- Resiliencia según el sexo</i>	127
Tabla 15	
<i>Rangos de adaptabilidad vocacional por sección</i>	128

Tabla 16	
<i>Prueba Chi-cuadrado de Pearson- Adaptabilidad vocacional y sección</i>	129
Tabla 17	
<i>Rangos de resiliencia por sección.</i>	129
Tabla 18	
<i>Prueba Chi-cuadrado de Pearson- Resiliencia y sección</i>	130
Tabla 19	
<i>Rangos de adaptabilidad vocacional por edad</i>	131
Tabla 20	
<i>Prueba Chi-cuadrado de Pearson- Adaptabilidad vocacional y edad</i>	131
Tabla 21	
<i>Rangos de resiliencia por edad</i>	132
Tabla 22	
<i>Prueba Chi-cuadrado de Pearson- Resiliencia y edad</i>	132
Tabla 23	
<i>Resultado de la Prueba de correlación de Pearson entre AV y resiliencia</i>	133

Índice de figuras

<i>Figura 1.</i> Modelo estructural de Adaptabilidad Vocacional. Savickas citado por Fraga (2014)	35
<i>Figura 2.</i> Estructura de la resiliencia. Adaptado de Novella (2002) y Salgado (2012)	40
<i>Figura 3.</i> Proceso deductivo bajo el enfoque cuantitativo.	49
<i>Figura 4.</i> Fases del diseño. Adaptado de Cerdas et al. (2016)	50
<i>Figura 5.</i> Tomado de Juárez (s. f.)	68
<i>Figura 6.</i> Distribución de mujeres y hombres por edad en años cumplidos.	72
<i>Figura 7.</i> Porcentaje de desarrollo de las habilidades de: preocupación.	78
<i>Figura 8.</i> Nivel de preocupación/implicación de estudiantes en porcentaje.	80
<i>Figura 9.</i> Porcentaje de desarrollo de las habilidades del indicador: control.	81
<i>Figura 10.</i> Nivel de control de estudiantes en porcentaje.	84

<i>Figura 11.</i> Porcentaje de desarrollo de las habilidades del indicador: curiosidad.	86
<i>Figura 12.</i> Nivel de curiosidad de estudiantes en porcentaje.	88
<i>Figura 13.</i> Porcentaje de desarrollo de las habilidades del indicador: confianza.	90
<i>Figura 14.</i> Nivel de confianza de estudiantes en porcentaje.	92
<i>Figura 15.</i> Porcentaje de los niveles de adaptabilidad vocacional.	94
<i>Figura 16.</i> Porcentaje de desarrollo de las características de: confianza y sentirse bien solo(a).	104
<i>Figura 17.</i> Nivel de confianza y sentirse bien solo(a) en porcentaje.	107
<i>Figura 18.</i> Porcentaje de desarrollo de las características de: perseverancia.	109
<i>Figura 19.</i> Nivel de perseverancia en porcentaje.	112
<i>Figura 20.</i> Porcentaje de desarrollo de las características de: Ecuanimidad.	113
<i>Figura 21.</i> Nivel de ecuanimidad en porcentaje.	116

<i>Figura 22.</i> Porcentaje de desarrollo de las características de: Aceptación de sí mismo(a).	117
<i>Figura 23.</i> Nivel de aceptación en porcentaje.	120
<i>Figura 24.</i> Porcentaje de los niveles de resiliencia.	122
<i>Figura 25.</i> Gráfico sobre la relación entre variables.	134

Lista de abreviaturas

CCT	Teoría de construcción de carrera
CTPP	Colegio Técnico Profesional de Pococí
Hi	Hipótesis de investigación
IPEC	Instituto Profesional de Educación Comunitaria
MEP	Ministerio de Educación Pública
REDAPOYO	Red de Apoyo por la Justicia y la Paz
OMS	Organización Mundial de la Salud
UCLA	Universidad de California en Los Ángeles
UPRE	Unidad para la Permanencia, Reincorporación y Éxito Educativo
UNESCO	Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura
UNICEF	Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

Lista de símbolos

°	Grado
%	Porcentaje
N	Población
n	Muestra
f_i	Frecuencia absoluta

\bar{x}	Media
Mo	Moda
DS	Desviación típica

Capítulo I

Introducción

Este primer capítulo tuvo la finalidad de dar conocer los distintos antecedentes y criterios que respaldaron el tema de investigación. A partir de una indagación, revisión y análisis de necesidades e importancia, además de una descripción de estudios empíricos a nivel nacional e internacional, se avaló el planteamiento del problema de este trabajo investigativo.

Antecedentes

Este apartado estuvo dirigido a la descripción detallada de los antecedentes consultados acerca de las dos variables que conforman esta investigación: adaptabilidad vocacional y resiliencia. Se realizó una indagación de la evolución teórica y antecedentes más relevantes a nivel nacional e internacional de los últimos 10 años; con el fin de describir los principales hallazgos, vacíos y conclusiones que sustentan el tema de investigación que se expone al final del presente apartado.

La conceptualización de la primera variable de adaptabilidad vocacional mostró un recorrido histórico amplio. Tal como expuso Navarro-Bulgarelli (2021), este concepto responde al tercer paradigma de la orientación vocacional, dado que se argumenta bajo la teoría de construcción de carrera y diseño de vida desarrollada por Mark L. Savickas a inicios de este siglo (XXI), con el propósito de responder a la realidad actual de las personas. Bajo este mismo autor, dicha variable se concibe como la capacidad para enfrentar los cambios rápidos que se vivencian en el mundo actual, ayudando a las personas a sobrellevar transiciones, previniendo estados de inseguridad, ansiedad y demás afecciones para el desarrollo.

Aunado a esto, la vida “se ha vuelto menos predecible, menos regulada, menos estable, y menos ordenada” (Savickas citado por Navarro-Bulgarelli, 2021, p. 3), por lo cual, ya no es viable trabajar solamente desde los otros dos paradigmas (Vocational guidance [Orientación

vocacional] y Career education [Educación profesional]), sino que se necesita ampliar la perspectiva a este tercer enfoque de la orientación vocacional (Career Adaptability [Adaptabilidad vocacional] de la teoría de Savickas). Como señala Navarro-Bulgarelli (2021) este paradigma se enfoca en la manera en que las personas van construyendo su carrera analizando: posibilidades del contexto, procesos dinámicos, progresiones y patrones personales que ayudan a esa flexibilidad y adaptación necesaria que exige el mundo actual.

En relación con esta variable de adaptabilidad vocacional, a continuación, se presentan los antecedentes identificados, iniciando con siete investigaciones de alcance internacional, entre los años 2016 y 2025; en las cuales se presentaron datos principalmente sobre la adaptabilidad de carrera y su relación con el rendimiento académico, construcción de carrera y factores socioemocionales como la motivación.

En primera instancia se señala el estudio de Merino-Tejedor, Hontangas y Petrides (2018) de tipo positivista, enfoque cuantitativo y diseño correlacional. Su objetivo era “explorar las asociaciones entre el rasgo de inteligencia emocional (IE rasgo), adaptabilidad profesional y el compromiso académico” (párr. 3), mediante cuestionarios aplicados a 590 estudiantes universitarios españoles. Mediante los hallazgos se confirma la relación positiva entre las variables mencionadas, además se comprende mejor su vinculación y se hace viable “la posibilidad de desarrollar intervenciones para mejorar la adaptabilidad profesional y el compromiso académico entre estudiantes universitarios” (párr. 1).

En España, Chia de la Rosa (2018), bajo el enfoque cuantitativo, con alcance correlacional y análisis inferencial, buscó “analizar qué factores determinan la trayectoria de del estudiantado y cuál es su grado de adaptabilidad a la carrera, identificando su motivación por el Máster de Educación” (p. 6); se aplicaron 153 cuestionarios a estudiantes universitarios inscritos en la facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Sevilla; y se identificaron relaciones significativas entre los componentes de adaptabilidad, además se muestra que entre mayor adaptabilidad existen menos pensamientos sobre la posibilidad de abandono, también se resalta que la mayoría de los participantes fueron mujeres.

Dentro de la misma línea, en Argentina, Assandri (2019) mediante un enfoque cuantitativo, exploró las experiencias y situaciones que favorecen una mayor adaptabilidad en estudiantes universitarios. Utilizando un cuestionario con escalas aplicado a 312 estudiantes; el

estudio concluye que existe una relación positiva y significativa entre la identidad de rol y adaptabilidad de carrera, así como una influencia de esta última en la proyección del futuro laboral. Además, se identifica una asociación significativa entre la satisfacción y rendimiento académico, ambas también relacionadas con la adaptabilidad de carrera.

En el año 2019, Romero-Rodríguez, Figuera-Gazo, Freixa-Niella y Llanes-Ordóñez en España, analizaron las trayectorias de estudiantes universitarios a través del estudio de casos de enfoque cualitativo; los investigadores entrevistaron a 17 personas y evaluaban las dimensiones de curiosidad, control, confianza y preocupación. Como resultados se resalta la importancia del uso de la narratividad en las transiciones y adaptabilidad de carrera, donde estas dimensiones que la componen fueron consideradas como habilidades que potencian la carrera en la etapa universitaria.

De igual manera, trabajando con población universitaria, Li (2021), mediante el método cuantitativo, estudio algunos supuestos del modelo de construcción de carrera, específicamente la adaptación en la transición de la universidad al trabajo en una población de 303 estudiantes recién graduados; a partir de esto, en la investigación se identifica que la adaptabilidad está relacionada positivamente con el éxito profesional, además de los ajustes entre la persona y el trabajo lo que resalta que la adaptación en la carrera contribuye en la formación integral de la población.

En relación a la adaptabilidad, en Malasia, Liu y Paramalingan (2025) investigaron acerca de la relación entre las competencias profesionales y la flexibilidad laboral en relación a la adaptabilidad profesional; mediante el método cuantitativo, donde aplicaron 222 cuestionarios a estudiantes universitarios chinos, para poder medir sus habilidades de formación, adaptabilidad profesional y su autoeficacia en la toma de decisiones, como parte de sus hallazgos se identifica que las habilidades de formación y la flexibilidad laboral presentan una relación positiva y mencionan que estas aumentan significativamente la adaptabilidad profesional, por lo cual se considera que se debe ayudar a los estudiantes universitarios a crear una perspectiva de carrera más flexible y positiva, lo que los ayudaría en su trayectoria vital.

Por último, a nivel internacional, Karacan (2016) en Turquía, examinó acerca de posibles predictores de la adaptabilidad profesional en estudiantes de secundaria, por medio del enfoque cuantitativo, donde aplicó pruebas a una muestra de 1610 estudiantes; como parte de

los resultados se resalta como el optimismo, la autoestima y autoeficacia pueden predecir la adaptabilidad profesional de la población ayudándolos a sentir una sensación de control y confianza para adaptarse a ciertos cambios o transiciones al mundo laboral.

A partir de las siete investigaciones de alcance internacional, se evidenció que la adaptabilidad vocacional había sido mayormente estudiada en población universitaria, aunque también se habían explorado aproximaciones en estudiantes de secundaria. En general, los estudios consultados confirmaron la existencia de una relación positiva-significativa entre la adaptabilidad vocacional, el rendimiento académico y otros factores como la motivación, la autoeficacia, la autoestima, el optimismo e inteligencia emocional.

Estos datos permitieron reconocer la importancia de esta variable para prevenir la deserción; y procurar el mantenimiento de un éxito académico, ya que esta incide en la visión a futuro, así como en el compromiso educativo, ya que permite construir trayectorias académicas sostenibles en procesos de transición o situaciones cambiantes, convirtiéndose en un eje clave para la formación integral en estudiantes de secundaria.

En cuanto a los antecedentes a nivel nacional, se presentan cinco investigaciones entre 2021-2024, las cuales resultaron relevantes para la temática de adaptabilidad. Aunque no todas abordaron directamente la adaptabilidad vocacional, si se enmarcan en la teoría de construcción de carrera, aportando elementos teóricos y empíricos para sustentar el tema de investigación.

Como punto de partida, Pacheco y Ramírez (2021), bajo un paradigma naturalista y diseño fenomenológico hermenéutico, aplicaron entrevistas semiestructuradas a profundidad y narrativas a cuatro personas profesionales en Orientación activas en instituciones educativas del Ministerio de Educación Pública (MEP) con el propósito de comprender “la autoestima profesional en la construcción de carrera” (p. 15). A partir de los resultados se reconoce que la autoestima profesional se logra por medio de la autoevaluación, autoconocimiento, y confianza en sí mismos(as), lo que les permite afrontar esas condiciones del curso de su carrera, de acuerdo con sus roles y transiciones vocacionales.

De este mismo modo, bajo la teoría de construcción de carrera, Romero (2023), bajo un enfoque cualitativo, interpretativo, con método biográfico-narrativo, aplico entrevistas semiestructuradas a ocho estudiantes universitarios con el propósito de “Analizar la

construcción de carrera en un grupo de personas profesionales que desarrollan emprendimientos con actividades distintas a su formación universitaria” (p. 36). En él se presentaron datos que evidencian semejanzas en el perfil personal que por diferentes acontecimientos influyeron en las trayectorias de las personas participantes, lo que los llevo a emprender; además el estudio afirmo la necesidad de una intervención durante la etapa laboral, donde se requiere llevar a cabo un proceso de reconstrucción de la identidad de acuerdo con la narrativa para diseñar un nuevo sentido de vida (Autorrealización).

Ahora bien, Campos y Chacón (2021) igualmente bajo un paradigma naturalista y enfoque cualitativo, aplicaron entrevistas y un grupo focal a siete personas estudiantes universitarios, de entre los 27 a los 43 años, con la finalidad de analizar “el proceso de adaptación universitaria del estudiantado no tradicional” (p. 17) desde la experiencia de vida; estudio del cual se concluye que el proceso de adaptación universitaria es complejo, ya que depende de factores personales y sociales que inciden en las nuevas experiencias y su vivencia; además estos autores exponen la importancia de las redes de apoyo para generar factores protectores que faciliten y promuevan el cumplimiento de objetivos o metas de vida.

En el año 2023, Ramírez, realizó una investigación enmarcada en el paradigma naturalista y enfoque cualitativo, en la cual su propósito general fue analizar “la experiencia de empoderamiento durante el proceso de adaptabilidad de carrera de dos mujeres estudiantes en formación STEM” (p. 29), donde se presentan resultados relevantes sobre el proceso de adaptabilidad de carrera, el cual para las participantes es satisfactorio, ya que “las dimensiones de curiosidad, control, confianza e implicación se ven satisfechas para su desarrollo vocacional, aportando directamente al bienestar y la congruencia con los resultados de sus propias acciones” (p. 121) dentro de su contexto y objetivos propuestos en la construcción de su carrera.

Por último, en el marco nacional, Campos y Chávez (2024) presentaron una investigación desarrollada bajo el paradigma positivista y enfoque cuantitativo. El estudio tuvo como objetivo analizar la “capacidad de adaptación al entorno y la capacidad de relacionarse de inteligencia emocional para la salud integral de las personas adolescentes” (p. 19) en un colegio público con una población entre los 12 a los 14 años. Entre los principales hallazgos entorno a la adaptabilidad en adolescentes, se expuso que en esta población y contexto la adaptabilidad se

encontraba en el nivel medio y podían variar; por otra parte, se consideró que la adaptación en diferentes áreas de la vida como la emocional o a los cambios es de gran importancia, y se requiere de medir los niveles de esta variable en población adolescente que hayan vivido cambios o transiciones significativas en su vida diaria.

A manera de balance con respecto a la variable de adaptabilidad vocacional, se evidencio que a nivel nacional en los últimos años están surgiendo más investigaciones sobre la teoría de construcción de carrera, aunque fueron muy pocas las que abordan directamente el tema de adaptabilidad vocacional, donde se trabajó mayormente con población universitaria y bajo un enfoque cualitativo; pero se exponen temas interesantes como la importancia de las dimensiones de preocupación, curiosidad, control y confianza; además se reconoce que los factores personales sociales inciden en las experiencias y vivencia de las personas; volviéndose importante el autoconocimiento, autoestima, los agentes de apoyo, la inteligencia emocional y demás factores para afrontar los cambios entorno a la construcción de carrera.

Con respecto a la variable de resiliencia, esta ha tenido connotaciones variadas a lo largo del tiempo, por ello, a continuación, se presentan algunas definiciones recopiladas por Fernández, Llamas-Salguero y Gutiérrez-Ortega (2019, pp. 44-45):

- Werner (1989) la reconoce como la “adaptación exitosa después de la exposición a acontecimientos vitales estresantes”;
- Grotberg, (2002) por su parte la conceptualiza como la “capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y salir fortalecido o transformado por experiencias de adversidad”;
- Huntington, (2003) la define como la “capacidad potencial y reparadora del ser humano de salir herido, pero fortalecido de una experiencia traumática”; y
- Gutiérrez-Ortega, (2011) la reconoce como la “actitud optimista y esperanzadora frente a la vida, ante el futuro”.

En efecto, se observa un avance progresivo en la concepción de la resiliencia a lo largo del tiempo. No obstante, como señalan Fernández, et al. (2019) parece existir un consenso en

torno al significado atribuido a esta variable, al considerarse “una variante protectora a la hora de afrontar o recuperarse de un hecho dramático” (p. 44). En este sentido, la resiliencia se clasifica como una capacidad o actitud de afrontamiento ante experiencias que sean percibidas como adversas o traumáticas por un individuo.

En relación con la resiliencia como segunda variable, en los siguientes párrafos se expone los antecedentes que se consideran más relevantes para este estudio. Se parte de seis investigaciones a nivel internacional, realizadas entre los años 2017 y 2024, en las cuales se enfatiza principalmente el tema de la resiliencia en el ámbito educativo.

En Colombia, García (2023), bajo un enfoque cuantitativo, descriptivo correlacional, aplicó como instrumento una escala sobre la resiliencia académica a 99 estudiantes de décimo y undécimo grado, con el objetivo de “Determinar la relación entre los niveles de resiliencia académica y rendimiento escolar de los estudiantes” (p. 19) durante la pandemia de COVID-19. Se obtuvieron los siguientes datos sobre la resiliencia: el 49,5% tiene un nivel alto, un 47,47% tiene un nivel medio y el 3% un nivel bajo, donde se reconoció que el rendimiento académico no se relaciona con el nivel de resiliencia de este 3%, pero se concluyó que la resiliencia académica permite a las personas adaptarse y afrontar situaciones adversas, que generen estrés o se vuelven un desafío en el ámbito escolar.

Entorno a la resiliencia académica, Zumárraga-Espinosa (2023), por medio de un enfoque cuantitativo descriptivo correlacional, aplicó una encuesta digital a 550 estudiantes de la carrera de Psicología de 15 universidades (públicas y privadas) de Ecuador, con el objetivo de estudiar la relación entre las dimensiones de resiliencia académica, rendimiento académico e intención de abandono. En este estudio se expone como la resiliencia tiene un papel significativo, “siendo un predictor positivo del desempeño académico y, principalmente, un factor protector frente a la deserción estudiantil.” (p. 21) así dando una respuesta más adaptativa, donde un hallazgo importante es que los efectos favorables de la resiliencia fueron mayores para los estudiantes que van iniciando la carrera.

En Perú, Ponte (2017), con una metodología cuantitativa, descriptiva-correlacional, aplicó cuestionarios y escalas a 202 estudiantes universitarios(as), de entre los 17 y 19 años, con el objetivo de “Determinar la relación entre adaptación a la vida universitaria y resiliencia en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo” (p. 15). Como resultado se

expuso que en el estudiantado predominaba un nivel medio tanto en adaptabilidad a la vida universitaria como en la resiliencia, donde además se encontró una correlación significativa entre estas dos variables y sus dimensiones en la población universitaria.

De igual manera, en Perú Rebaza (2021) realizó un estudio que tenía como finalidad “Conocer la correlación entre la Resiliencia y el Bienestar Psicológico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa” (p. 7), por lo cual era un trabajo no experimental, de tipo descriptivo correlacional, que aunque el estudio dio una correlación baja entre las variables, respecto a la resiliencia se expone que el grupo de adolescentes presentaba de manera predominante un nivel alto, dando a entender que “aquellos adolescentes que tienen niveles altos de resiliencia, poseen la capacidad de desarrollar la conexión de sus conductas de afrontamiento y rasgos personales positivos que posibilitan la gestión adecuada de los cambios inesperados” (p. 72).

En el año 2023, Medina y Leon en Perú llevaron a cabo una tesis para “determinar [la] relación entre resiliencia y estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de psicología de una universidad privada” (p. 15), bajo un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo correlacional, a partir del cual se aplicó el instrumento a una muestra de 305 estudiantes, dando como resultado principal “una correlación negativa fuerte ($r=0,775$)” (p. 15), entre la resiliencia y el estrés académico, es decir “a medida que la resiliencia aumenta, el estrés académico tiende a disminuir” (p. 15).

Por último, a nivel internacional en México, Martínez-Cuevas, Lara, Orozco y Martínez-González (2024), elaboraron un estudio con el objetivo de “evaluar el papel de la resiliencia en la relación entre los sucesos vitales estresantes y el rendimiento académico en estudiantes universitarios” (p. 301), en el cual aplicaron un cuestionario y una escala a 389 estudiantes entre los 18 a los 29 años. Como principales hallazgos se reconoce la relación positiva entre la resiliencia y el rendimiento académico, además se considera que esta primera sirve como moderador ante el estrés por sucesos de la vida diaria, donde sugieren que las instituciones “podrían mejorar el rendimiento académico a través de propiciar una mayor resiliencia en el estudiantado y fortalecer otros factores significativos” (p. 301).

A partir de estas seis investigaciones a nivel internacional, se demuestra que la resiliencia educativa ha sido estudiada principalmente entorno a el rendimiento académico,

donde el nivel de resiliencia varía entre las poblaciones, pero se considera un concepto que le permite a las personas afrontar lo adverso y se ve como un predictor positivo para el desempeño académico, además de ser un factor que previene el pensamiento de abandono escolar o que aminora el estrés académico. Por otra parte, se muestra un estudio que relaciona la resiliencia con la adaptabilidad, pero a como sucede con la variable anterior se trabaja con población adulta joven, enfocándose en la adaptabilidad a la vida universitaria.

En lo que respecta a los antecedentes de la variable de resiliencia a nivel nacional, se presentan cinco investigaciones, entre los años 2019 al 2024, las cuales fueron las más relevantes para este estudio. Estas investigaciones se enfocan en el tema de resiliencia, pero con una perspectiva a nivel educativo y vocacional, lo cual sustenta el tema de investigación.

En cuanto al estudio de la resiliencia en colegios, Fernández y Vargas (2022), llevaron a cabo una investigación bajo un enfoque cualitativo de tipo fenomenológico. Utilizando una entrevista a profundidad con dos estudiantes de un colegio nocturno, con el propósito de “Analizar la presencia de los factores del modelo de Resiliencia "Tengo, Puedo, y Soy" en el estudiantado de décimo y undécimo año” (p. 9). El estudio permitió obtener datos acerca de los tres componentes de la resiliencia de este modelo, donde algunos factores externos que favorecen ante la adversidad fueron la familia y personas del entorno; además otros factores protectores fueron la creatividad, resolución de conflictos y expresión de emociones como componentes interpersonales, además del respeto y empatía como afrontamiento, pero se considera que estos factores pueden variar de acuerdo al contexto y la persona misma, por lo cual se considera subjetivo a la personalidad al atravesar una situación adversa.

Sobre el nivel de resiliencia, Calderón (2023), bajo un enfoque cuantitativo y diseño ex post facto, aplicó un cuestionario a 117 participantes, entre los 17 a los 63 años para determinar el nivel de resiliencia educativa que presentaba la población estudiantil para mejorar el desempeño académico. Como resultados se identificó que “El nivel de resiliencia educativa de las personas participantes es multifactorial, se debe brindar un acompañamiento desde la disciplina de Orientación para la identificación de la competencia en pro del desarrollo personal y el desempeño académico.” (p. 74) y se consideró que las estrategias a nivel personal, el apoyo de agentes externos y las habilidades sociales inciden en el nivel de resiliencia.

De este mismo modo, Morgan (2021), en un tipo de estudio cuantitativo, descriptivo y transversal, aplicó una escala de la resiliencia a una muestra de 497 estudiantes universitarios(as), esto para poder “determinar la relación que guardan los factores protectores resilientes y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios” (p. 50), para poder recomendar estrategias de aprendizaje entorno a las habilidades blandas. Se expone que la resiliencia no explica “de forma significativa el rendimiento académico” (p. 49), pero se reconoce en la población fortalezas en: la confianza en sí mismos(as) y perseverancia, además de debilidades en la: satisfacción personal, ecuanimidad y el sentirse bien solo(a); donde se recomendó profundizar con un instrumento que abarque la resiliencia en cuanto aspectos académicos.

En relación con la resiliencia, Herrera y Salas (2019), bajo un paradigma naturalista de enfoque cualitativo y diseño fenomenológico, aplicó una entrevista e historia de vida a dos madres solteras en la etapa adulta joven, para analizar “la resiliencia en la toma de decisiones, para la continuidad en la Educación Universitaria” (p. 13); donde se concluyó que la resiliencia fue un componente que les permitió permanecer estudiando, donde la adaptación, por ejemplo, en la organización del tiempo fue primordial para poder concluir las metas diarias, donde la toma de decisiones se vuelve un proceso difícil ante circunstancias adversas.

Bajo el Enfoque de Resiliencia de Kukic; Alpízar, Arguedas, Rodríguez y Salazar (2024) analizaron los “proyectos de vida de las personas en condición de discapacidad física o visual del Centro de Atención Seminstitutional San Ramón a partir de los 8 rasgos del sentido de vida”, en base al paradigma naturalista y diseño fenomenológico. Se obtuvo información relevante acerca del sentido de propósito y persistencia como parte de la resiliencia, ya que se reconoce que los “objetivos de cada persona se construyeron por medio de experiencias a lo largo de la vida, y estas se adaptan a sus características personales, familiares y sociales” (Alpízar, et all. p. 92) lo que permite a las personas identificar su sentido de vida, dándole significado a las vivencias por medio de la persistencia, dado que logran ver las situaciones adversas como un proceso de aprendizaje.

Respecto a los antecedentes a nivel nacional, se reconoció que existen varias investigaciones en torno al tema de resiliencia educativa, en primera instancia sobre los factores o componentes de la resiliencia, por otro lado, sobre la relación entre el nivel de esta y el

desempeño o rendimiento académico. Además, a partir de estas investigaciones se presentan hallazgos respecto a cómo los factores de la resiliencia actúan como protectores ante situaciones percibidas como adversas, donde las estrategias a nivel personal, el apoyo de los agentes externos y las habilidades blandas se vuelven importantes para el rendimiento académico, así como en la prevención de la deserción escolar. Algo importante de resaltar es que al igual que la adaptabilidad vocacional la resiliencia ha sido estudiada mayormente con población universitaria o en la etapa de la adultez joven, o con características similares respecto a algún tipo de discapacidad o pérdida.

En síntesis, los estudios revisados demostraron avances significativos en el abordaje de la adaptabilidad vocacional y la resiliencia, pero la mayoría los analizó de forma independiente y sin centrarse en la población adolescente. Esto evidencia el vacío existente en el conocimiento respecto a la relación entre estas variables en población adolescente y su efecto sobre el proceso vocacional. Por lo que, resulta pertinente desarrollar investigaciones que aporten al fortalecimiento de la Orientación Vocacional en el país, considerando factores socioemocionales como la resiliencia en relación con componentes adaptativos que favorezcan intervenciones más contextualizadas y efectivas. Por esta razón, se plantea el presente estudio titulado: Relación entre el nivel de adaptabilidad vocacional y resiliencia en estudiantes de décimo del Colegio Técnico Profesional de Pococí en el año 2025, bajo la teoría de construcción de carrera.

Justificación

En el presente apartado se clarifica la relevancia de esta investigación, respondiendo a la necesidad del estudio a partir de los criterios que respaldan el tema, los cuales fueron la conveniencia, relevancia social, implicaciones prácticas, valor teórico y viabilidad; los cuales aportan a la disciplina de Orientación.

En primera instancia, como se ha expuesto en los antecedentes el estudio está fundamentado en el tercer paradigma de la Orientación Vocacional, específicamente en la Teoría de Construcción de Carrera de Mark Savickas, que se asume como marco general de

investigación. Este enfoque plantea la importancia de considerar las posibilidades del contexto, los procesos dinámicos y otros aspectos que le permiten a una persona construir una carrera o trayectoria vocacional flexible en un mundo cambiante, favoreciendo la empleabilidad y adaptación (Navarro-Bulgarelli, 2021). En esta línea, la variable de adaptabilidad vocacional se convierte en un recurso psicosocial que permite sobrellevar tareas relacionadas con la carrera y las transiciones, lo que facilita la toma de decisiones y el enfrentamiento a situaciones consideradas como complejas (Assandri, 2019).

De manera complementaria, se incorpora la teoría de la resiliencia de Wagnild y Young (1993), en la cual la variable se define como una característica de la personalidad que permite a las personas utilizar sus recursos internos para afrontar situaciones frustrantes con perseverancia, sentido de vida, ecuanimidad y confianza (Casazola & Vargas, 2018). Analizar la relación entre las variables permite identificar si ambos recursos psicosociales contribuyen al fortalecimiento de competencias clave en la población adolescente, facilitando su capacidad de enfrentamiento ante desafíos personales, educativos y vocacionales para avanzar en la construcción de su carrera según su contexto y etapa de su vida.

Por consiguiente, resulta conveniente desarrollar la investigación en el contexto educativo de secundaria costarricense, específicamente en décimo año, ya que en esta etapa la población aún tiene oportunidad de explorarse y autoconocerse sin presión inmediata de tomar decisiones sobre su vida profesional (Educrisol, 2024). Este autor también destaca que la Orientación vocacional no debe concebirse como “un evento único, sino un proceso continuo de exploración y toma de decisiones” (párr. 8) a lo largo de la vida; apoyado por el acompañamiento profesional que fortalezca el desarrollo de carrera. Desde esta perspectiva, el rol de la Orientación toma relevancia al guiar a la población a identificar sus habilidades y áreas de mejora, contribuyendo a la formación de cimientos sólidos para su vida adulta, y su desarrollo vocacional-personal.

Para Navarrete-Cazales (2022) la política educativa del sistema formativo de Costa Rica destaca la importancia de colocar a la persona como el centro del proceso, promoviendo la transformación social a través del desarrollo integral del estudiantado. En este contexto, el Consejo Superior de Educación (Mora, 2016) plantea la necesidad de implementar programas que fomenten el “desarrollo de habilidades y competencias del siglo XXI” (p. 7). Según Mora

(2016) esta estrategia educativa se basa en el paradigma de la complejidad, el cual reconoce el mundo actual como cambiante e incierto, y por ello se resalta la importancia de que en los centros educativos se desarrollen estrategias o competencias que permitan a las personas afrontar esta realidad desde una formación integral.

En concordancia, en el MEP (2024) se considera que las competencias permiten a las personas estudiantes adquirir herramientas necesarias para desenvolverse en diversos contextos en su vida diaria; estas competencias implican autoconocerse, tomar decisiones y una construcción activa de la ciudadanía. Desde este punto de vista, el Departamento de Tercer Ciclo y Educación Diversificada (2025) plantea la necesidad de trabajar bajo 3 ejes de competencias: una enfocada en la ciudadanía activa, otra en habilidades para la vida cotidiana y una última enfocada en la preparación para un empleo digno.

Esta misma entidad (MEP, 2024) plantea que las competencias para la vida promueven el desarrollo integral de las personas estudiantes y la posibilidad de construir proyectos de vida individuales mediante la resolución de conflictos, además de la toma de decisiones, permitiendo procesos de autorregulación en función de su aprendizaje. Asimismo, el MEP (2024) destaca que las competencias para el empleo digno permiten fijar “metas que permitan superar los obstáculos, con resiliencia, esfuerzo, y tolerancia a la frustración” (p. 8). En este sentido, se resalta la necesidad de fortalecer la resiliencia para la vida y la autoeficacia para enfrentar el cambio constante, la adaptación a situaciones complejas y gestionar la incertidumbre, aspectos que resultan clave para el proceso educativo dentro de un entorno actual dinámico.

Relacionado a las competencias, en el contexto actual, se reconoce que existen las habilidades o competencias transferibles, las cuales resultan necesarias en distintos ámbitos, ya que constituyen esa base sólida que permite al estudiantado “tomar decisiones informadas sobre su futuro académico [, personal] y profesional” (Educrisol, 2024, párr. 25); además, estas competencias favorecen el desarrollo de carrera mediante habilidades para la vida, lo cual es indispensable en una sociedad cambiante.

De acuerdo con el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2022) el desarrollo de las habilidades transferibles permite a las personas continuar aprendiendo a lo largo de su vida y llevar a cabo sus proyectos de vida, facilitando las transiciones entre etapas (niñez, adolescencia, adultez). En referencia a la población del estudio la UNICEF (2022)

también advierte que, “las tasas de finalización de educación secundaria son bajas y el tránsito hacia el mercado laboral u otros proyectos de vida es dificultoso para las y los [sic] adolescentes” (p. 3), lo que refuerza la exigencia de implementar estas competencias en el ámbito educativo.

Dentro de las habilidades transferibles indicadas por la UNICEF (2022) se encuentra la resiliencia, la cual se entiende como la capacidad para desarrollar “conductas positivas ante el estrés, las amenazas o conflictos” (p. 22), favoreciendo la resolución de problemas cotidianos de manera beneficiosa, fortaleciendo la estabilidad emocional ante demandas del entorno por medio de recursos de afrontamiento.

De igual forma, la adaptabilidad, que, aunque se encuentra intrínseca en el resto de las habilidades transferibles, adquiere especial relevancia en el contexto actual, pues permite “ajustarnos y evolucionar en medio de cambios constantes, facilitando la superación de obstáculos y la búsqueda de nuevas oportunidades” (Remira, 2024, párr. 2). En el ámbito vocacional, esta variable se compone de habilidades que ayudan a sobrellevar las tareas relacionadas con la carrera y las transiciones; volviéndose un elemento clave en la preparación para la vida laboral y el fortalecimiento de la resiliencia en la etapa joven.

Lo anterior resalta la importancia de este estudio, dado que la investigación permitió explorar el nivel de competencias como la adaptabilidad vocacional y la resiliencia en estudiantes de secundaria en Costa Rica, proporcionando información relevante para preparar a la población ante desafíos y cambios, facilitando las transiciones o tareas propias de esta etapa de vida. Asimismo, los resultados contribuyen a la posibilidad de diseñar nuevos modelos vocacionales en el entorno educativo, fomentando habilidades transferibles y respondiendo a la transformación educativa planteada por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2022), que enfatiza la necesidad de desarrollar habilidades más flexibles en el entorno educativo actual.

En lo que concierne a la relevancia social, esta investigación tuvo una trascendencia en el conocimiento científico acerca de las variables que afectan en el desarrollo vocacional del colectivo adolescente; específicamente la adaptabilidad vocacional y la resiliencia, cuya relación puede favorecer el progreso, mantenimiento y éxito académico de estudiantes de secundaria. Diversos estudios (Assandri, 2019; Chia de la Rosa, 2018; Pacheco & Ramírez,

2021; Campos & Chávez, 2024; García, 2023; Zumárraga-Espinosa, 2023; Rebaza, 2021; Herrera & Salas, 2019) han identificado estas competencias como factores protectores para el crecimiento académico, vocacional y personal, por lo que son esenciales para promover un desarrollo integral saludable, lo que se debe promover por medio del diseño de estrategias educativas que fortalezcan este tipo de competencias dentro de instituciones de secundaria, reduciendo la deserción escolar.

En este sentido, el aplazamiento o abandono en la educación secundaria representa actualmente una de las principales razones que limitan el acceso y la calidad a una educación superior en Costa Rica, afectando también la transición a un empleo u oportunidades laborales dignas (García, 2025); asimismo, este autor señala que “se necesita mejorar la alineación entre los programas educativos [en secundaria] y las competencias requeridas en el mercado laboral” (párr. 4), con el fin de favorecer el desarrollo de carrera y reducir la brecha educativa que dificulta el avance de la población en su trayectoria vital.

En este marco, el fenómeno denominado como deserción escolar se comprende ahora como un proceso de exclusión educativa, definido por el MEP (2017a) como el “abandono educativo provocado por la combinación de situaciones personales del estudiante y barreras que presenta el entorno” (p. 3). Esta conceptualización destaca que la decisión de abandono no es meramente individual y sin causa, sino que responde a la interacción de varios factores como la desmotivación, extra-edad, entre otros; lo que significa que la confluencia de estas dificultades puede llevar a las personas a tomar decisiones desfavorables, especialmente si carecen de recursos y herramientas para enfrentar las adversidades o transiciones.

En relación con las dificultades que enfrenta la población adolescente en el contexto educativo en Costa Rica, Arce (2022) destaca que un porcentaje significativo de jóvenes presenta obstáculos que afectan su desarrollo académico y social; como dificultades en el aprendizaje, conflictos con docentes y compañeros, así como experiencias de discriminación; situaciones que en múltiples ocasiones se convierten en desafíos que evidencian la necesidad de fomentar competencias socioemocionales y habilidades que permitan a la población fortalecer su desarrollo integral, fomentando la capacidad de enfrentar conflictos, tomar decisiones adecuadas y prevenir la deserción.

Respecto a la problemática de exclusión educativa en el país, el MEP (2017a) apunta que el grado de abandono entre los años 2007 y 2017 se mantuvo entre el 10% y 13%, siendo el grado de décimo uno de los niveles más afectados y es que este nivel corresponde a una etapa de transición hacia la Educación Diversificada, que implica procesos de adaptación y demanda el desarrollo de la resiliencia. Adicionalmente, según algunos datos proporcionados por la Unidad para la Permanencia, Reincorporación y Éxito Educativo (UPRE) del MEP, indican que en el año 2020 “un total de 18.384 estudiantes fueron reportados como excluidos” (Castro, 2021, párr. 5), y afirman que existe un mayor registro de abandono en ciertas regiones, incluida la zona Guápiles, lo que refuerza la relevancia de estudiar estos factores que influyen en la permanencia escolar en contextos locales específicos.

Relacionado con lo anterior, se considera que este estudio y sus resultados pueden ser aplicables a diversas poblaciones educativas que enfrentan desafíos académicos y socioemocionales similares que requieran de adaptabilidad y resiliencia. Por esta razón, los hallazgos de esta investigación pueden contribuir en el desarrollo de nuevas investigaciones en torno a la etapa adolescente, ya que se brinda información valiosa para la prevención de la exclusión educativa y se promueve el desarrollo de competencias vocacionales favorables.

En lo que respecta a las implicaciones del estudio, es pertinente referirse al objeto de la Orientación en el Sistema Educativo de Costa Rica, cuyo propósito se dirige a optimizar el “desarrollo integral de la población estudiantil, mediante procesos que contribuyen al autoconocimiento, conocimiento del medio, toma de decisiones con compromiso personal-social, para la planificación de la vida” (Departamento de Orientación Educativa y Vocacional citado por MEP, 2017b, p. 16). Dado lo anterior, los hallazgos del estudio contribuyen al autoconocimiento de la población y a su conocimiento del medio, al identificar el nivel de competencias clave para el desarrollo vocacional, educativo y profesional; brindando información base para el diseño de intervenciones, programas de orientación vocacional o políticas educativas que fortalezcan la formación integral y respondan a las necesidades detectadas.

En esta misma línea, el MEP (2017b) plantea que la disciplina de Orientación incide acerca de la permanencia y el mantenimiento del éxito académico en los centros educativos, dado que la Orientación tiene como propósitos: a) fomentar habilidades en la población que les

permita afrontar adversidades desde su propia realidad, y b) potenciar la “toma de decisiones...con un sentido de responsabilidad, productividad y autorrealización, a nivel personal y social” (MEP, 2017b, p. 7). En este marco, explorar variables como la adaptabilidad vocacional y resiliencia resulta fundamental para que las personas encuentren un sentido a su vida a través de la satisfacción personal, fortaleciendo habilidades como el control, la confianza, la curiosidad, la preocupación por el futuro, la perseverancia, la aceptación-creencia en sí mismas, así como la ecuanimidad; dimensiones que constituyen el eje central de esta investigación.

Otro criterio por considerar es el valor teórico de la presente investigación; según Navarro-Bulgarelli (2021), la adaptabilidad vocacional es un concepto que ha cobrado relevancia en los últimos años, principalmente a nivel internacional, donde el término de carrera se reconoce como toda la trayectoria vital de una persona. En el contexto latinoamericano, este enfoque ha comenzado a integrarse, aunque su estudio se ha centrado en población adulta joven, como se evidencia en los antecedentes. Lo anterior, expone un vacío en la exploración de los componentes de la adaptabilidad vocacional en adolescentes, lo que abre la posibilidad de ampliar el desarrollo de teorías vocacionales en el país y favorece su aplicación en entornos educativos actuales, fortaleciendo así la disciplina de Orientación.

De manera complementaria, la resiliencia ha sido ampliamente investigada a nivel nacional e internacional (García, 2023; Zumárraga-Espinosa, 2023; Ponte, 2017; Rebaza, 2021), respecto a temas de reinserción, afrontamiento de enfermedades y duelos. No obstante, en el ámbito vocacional y educativo ha recibido menor atención como una habilidad fundamental para procurar una permanencia académica, aunque los factores personales-sociales influyen en el ámbito educativo. Como menciona la UNESCO (2021), un clima psicosocial positivo propicia una enseñanza y aprendizaje más adecuado, es así como la resiliencia se constituye como una habilidad que permite a las personas sobrellevar cambios y desafíos en el proceso vocacional.

Por otra parte, se aclara que las variables de adaptabilidad vocacional y resiliencia fueron medibles y observables, lo que garantizó la viabilidad de la investigación, dado que permitió explorar factores clave para el desarrollo integral en el siglo XXI en población de secundaria. Esto se logró mediante el análisis estadístico de las variables, identificando su grado de

desarrollo y su correlación. Por otro lado, existió disponibilidad de acceso al campo, dado que se cuenta con el contacto del Departamento de Orientación de la institución y el estudio fue factible de realizarse en un tiempo determinado considerando que su alcance es correlacional y no implica limitaciones significativas en lo que respecta a recursos humanos o económicos.

Como último criterio, esta investigación contribuye a la disciplina de Orientación al profundizar en el conocimiento del ámbito vocacional, laboral y educativo, permitiendo analizar la realidad de las personas en contextos diversos dentro del país. En este sentido, el Servicio Nacional de Orientación en Costa Rica promueve una intervención continua basada en los principios de “prevención, desarrollo e intervención social” MEP (s. f., p. 1), con el propósito de que cada persona logre construir su proyecto de vida de acuerdo con su desarrollo personal y las oportunidades que el entorno le ofrece.

En este marco, la disciplina de Orientación busca promover los derechos humanos en el contexto educativo, considerando que, según la Red de Apoyo por la Justicia y la Paz (REDAPOYO) y la UNICEF (2010), el sistema educativo debe transmitir conocimiento, enseñar técnicas y formar actitudes, en sentido de fomentar el respeto y cumplimiento de los derechos humanos, por ello, en esta investigación fue importante reconocer los fenómenos que afectan a las poblaciones actuales, de modo que los resultados permitieran establecer estrategias de intervención que mejoren el ámbito educativo-formativo de grupos adolescentes cumpliendo directamente los objetivos de la disciplina.

Por otra parte, este estudio se justifica en el marco de la Ley Fundamental de Educación, específicamente en el Decreto N° 2160 de la Asamblea Legislativa de la Republica de Costa Rica (s. f.). En el Capítulo I, Artículo 3°, incisos (e) y (f), se establece que la escuela costarricense procurará: “Desarrollar aptitudes, atendiendo adecuadamente las diferencias individuales; y El desenvolvimiento de la capacidad productora y de la eficiencia social” (p. 1), lo que puede fortalecerse con investigaciones como esta, ya que se aporta evidencia sobre la adaptabilidad vocacional y la resiliencia en estudiantes de secundaria, competencias clave para el desarrollo integral.

En resumen, esta investigación respondió a una necesidad que demanda el fortalecimiento del desarrollo vocacional y personal en estudiantes de educación diversificada en Costa Rica. Sus hallazgos aportan información clave para la disciplina de Orientación

educativa-vocacional, aportando a la prevención de la exclusión y la implementación de intervenciones que favorezcan el éxito académico en población joven, preparándola de manera integral para su transición a la etapa adulta y la toma de decisiones.

Planteamiento del problema de investigación

La presente investigación surgió de la necesidad de analizar ciertos factores vocacionales y socioemocionales como la adaptabilidad vocacional, además de la resiliencia que indiquen en el desarrollo académico y personal de las personas adolescentes, para poder identificar como estos individuos enfrentan situaciones problemáticas en el ámbito educativo, vocacional y personal.

La idea de este estudio surgió a partir de una necesidad identificada en estudiantes de secundaria de un colegio público costarricense. En el marco de Práctica Profesional Supervisada, se exploró el ámbito vocacional de un colectivo estudiantil de décimo grado, detectándose varias dificultades de índole académicas y socioemocionales que podrían incidir negativamente en el desarrollo integral de la población. Dicha experiencia originó el interés por analizar la posible relación entre el nivel de adaptabilidad vocacional y la capacidad de resiliencia en jóvenes de secundaria.

En dicho proceso se aplicó un diagnóstico que reveló que las dificultades más frecuentes entre el colectivo estudiantil incluían problemas de organización y planificación académica, retraso en la entrega de trabajos, ansiedad frente a los exámenes y desmotivación general. Específicamente, 11 estudiantes reportaron dejar los trabajos a último momento y experimentar pánico ante las pruebas; 16 señalaron dificultades para organizar sus actividades y planificar sus tiempos; mientras que 18 manifestaron sentirse constantemente estresados (Jiménez, 2023). Estos hallazgos justifican la necesidad de evaluar factores que puedan incidir o predecir la adaptabilidad vocacional y la resiliencia en adolescentes, ya que la presencia de estrés, desorganización, desmotivación y muchos otros factores podrían afectar negativamente el desempeño académico y el desarrollo integral de las personas, provocando situaciones como rezago o abandono escolar.

En relación con la etapa de secundaria, esta se constituye como un período transitorio con cambios constantes a nivel fisiológico, emocional-social y académico (Becas Benito Juárez, s. f.). Estos cambios pueden generar estrés cuando el estudiantado no cuenta con habilidades adaptativas suficientes (LC Psicólogos, Orientación y Terapia, s. f.) lo que implica mayor exigencia académica y social; por lo cual se vuelve necesario que la población adolescente desarrolle competencias como la adaptabilidad vocacional y la resiliencia que favorecen el afrontamiento ante las demandas propias de la etapa.

Desde esta perspectiva, la teoría de construcción de carrera expone que este tipo de competencias adaptativas permiten al estudiantado gestionar de manera más efectiva las transiciones y desafíos educativos, contribuyendo en el mantenimiento y éxito académico (Savickas citado por Navarro-Bulgarelli, 2021), además de reducir el impacto de factores que podría generar ansiedad o inseguridad ante “una mayor presión social. ... un aumento en la carga de trabajo, [y] un mayor nivel de exigencia” (Becas Benito Juárez, s. f. párr. 5-6) entre otros cambios que les demandan a los grupos adolescentes auto conocerse.

El estudiantado participante de este estudio se encontraba en una transición hacia la educación diversificada, un proceso que puede generar estrés que, si se mantiene de manera constante puede derivar a síntomas de ansiedad, alteraciones de conducta o malestar como la desmotivación (Gracera, 2023; y LC Psicólogos, Orientación y Terapia, s. f.). Además, otros factores personales y sociales también pueden afectar en su desarrollo vocacional, lo que justifica la necesidad de analizar cuantitativamente la relación entre las variables de adaptabilidad vocacional y la resiliencia, ya que medir estas permite identificar los recursos internos y externos del estudiantado que facilitan la adaptación y reducen el riesgo de abandono o rezago (Quintero citado por Vinaccia, Quiceno, Moreno, 2007), y por otra parte, se promueve la formación de estrategias de orientación más efectivas y fundamentadas en evidencia.

Entre el 2015 y 2018, el Plan Nacional de Desarrollo Alberto Cañas Escalante identificó diversas zonas prioritarias para la atención de estudiantes en riesgo de abandono educativo, destacando el distrito de Guápiles en el Cantón de Pococí, entre otros (MEP y UNICEF, s. f.). En este contexto, el Colegio Técnico Profesional de Pococí representa una población estratégica para el estudio, ya que se puede identificar y analizar la relación entre la adaptabilidad y la resiliencia en estudiantes que enfrentan condiciones educativas y

socioeconómicas desafiantes, aportando datos relevantes para el diseño de estrategias de orientación y permanencia escolar.

En este marco, la presente investigación plantea como problema de estudio la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación entre el nivel de adaptabilidad vocacional y nivel de resiliencia en estudiantes de décimo del Colegio Técnico Profesional de Pococí en el año 2025?

Objetivos

Objetivo general. Analizar la relación entre el nivel de adaptabilidad vocacional y resiliencia en estudiantes de décimo año del Colegio Técnico Profesional de Pococí en el año 2025.

Objetivos específicos.

1. Identificar el nivel de adaptabilidad vocacional en estudiantes de décimo año del Colegio Técnico Profesional de Pococí en el año 2025.
2. Comprobar el nivel de resiliencia en estudiantes de décimo año del Colegio Técnico Profesional de Pococí en el año 2025.
3. Contrastar el nivel de adaptabilidad vocacional y resiliencia según variables sociodemográficas de estudiantes de décimo año pertenecientes al Colegio Técnico Profesional de Pococí en el año 2025.

Hipótesis

Hipótesis correlacional. Hi: A mayor nivel de resiliencia, mayor es el nivel de adaptabilidad vocacional del colectivo discente de décimo del Colegio Técnico Profesional de Pococí

Capítulo II

Marco teórico

Este capítulo tuvo como objetivo exponer los fundamentos conceptuales y contextuales que sustentan la presente investigación. A partir de la revisión y análisis de referentes conceptuales y estudios empíricos, se estableció la base para comprender las variables de estudio: adaptabilidad vocacional y la resiliencia, desde la perspectiva integradora propia de la disciplina de la Orientación. Asimismo, se define el objeto y el sujeto de estudio, articulados con el posicionamiento teórico adoptado, la teoría de la construcción de carrera. Finalmente, se desarrollan los principales conceptos y componentes temáticos que enmarcan la investigación y guiaron el proceso exploratorio.

Construyendo una carrera en el siglo XXI

De manera introductoria, y de acuerdo con Frías (2015) la Orientación se concibe como una disciplina enmarcada en las ciencias sociales y educativas, cuyo objeto y sujeto de estudio es el ser humano en su compleja realidad contextual, individual y social. Por ello, resulta fundamental considerar tanto su campo de acción como la comprensión de teorías que permitan un abordaje pertinente y contextualizado acorde con las necesidades y características de las distintas poblaciones, así como con sus proyectos de vida.

En la actualidad, el campo de la Orientación “se focaliza en cómo los sujetos construyen trayectorias, atravesando múltiples transiciones, afrontando situaciones de vulnerabilidad para la inclusión educativa y/o laboral en contextos diversos” (Clark, et al, 2022, p. 6). Esto evidencia que cada población es distinta y que cada persona construye su vida a partir de su realidad y entorno, enfrentando cambios repentinos en la vida cotidiana que pueden provocar inseguridad o estrés en las diferentes etapas de vida.

Dentro de los ámbitos de la disciplina de la Orientación, uno de los campos claves es la Orientación Vocacional. Esta área requiere de constante evolución para responder a los cambios del mundo contemporáneo y garantizar competencias que faciliten el desarrollo integral de las personas, lo que invita a “reflexionar sobre la importancia de la plasticidad del rol profesional y la capacidad para acomodarse a circunstancias contextuales que necesariamente tendrán un impacto en las intervenciones” (Clark, et al. 2022, p. 7) en el presente y a futuro para poder dar respuesta a la realidad de las personas.

Para responder a este campo de intervención, la presente investigación se centró en el área vocacional-laboral, estableciendo un vínculo con un factor personal-social que incide en el desarrollo educativo de las personas. Esta relación resulta especial, ya que como mencionan Clark, et al. (2022) es importante que el abordaje se realice desde diversos campos incluso dentro de la misma disciplina, ya que “las intervenciones se realizan en las trayectorias vitales y en poblaciones y contextos diversos que requieren la actualización permanente del ... orientador, y obliga a revisar permanentemente la praxis.” (p. 28), para atender a las diversas poblaciones.

Para este estudio, se trabajó con población adolescente, considerada por la OMS como “la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años, considerándose dos fases: la adolescencia temprana (10 a 14 años) y la adolescencia tardía (15 a 19 años)” (Pineda y Aliño, s. f., p. 16). Fase que según estos mismos autores está caracterizada por el inicio de cambios bruscos en la conducta y emociones, donde las personas buscan ser más autónomas e independientes y toman decisiones vocacionales cada vez más relevantes para la construcción de su perfil educativo y ocupacional.

En el ámbito vocacional, durante esta etapa se espera que los individuos logren un mayor control de impulsos y consoliden su identidad, sentando las bases hacia la transición a la adultez joven. En este proceso, la mediación profesional de la Orientación es clave para apoyar el desarrollo vocacional y personal-social, ya que desempeñan un rol importante de acompañamiento que podría facilitar el proceso de desarrollo de carrera (Pineda y Aliño, s. f.).

Como menciona Rivas (2003), la adolescencia es una etapa de transición, por ende las personas deben resolver múltiples situaciones y desafíos que pueden influir significativamente en su futuro, por ejemplo, algunas tareas evolutivas que se podrían mencionar son: la

construcción de una identidad propia, buscar un desarrollo personal máximo en un contexto sociocultural determinado, además de completar un proceso de socialización y autonomía en un mundo cambiante que requiere de adaptación y resiliencia.

Bajo este contexto, resulta importante abordar conceptos clave que permitan comprender el desarrollo vocacional de las personas. Uno de ellos, al que hace referencia Rivas (2003) es la conducta vocacional, la cual se define como

“un conjunto de procesos psicológicos que una persona concreta moviliza en relación al [sic] mundo laboral en que pretende instalarse”, y expresa una relación dialéctica entre la satisfacción de las necesidades sociales (productivas) y las individuales (realización personal) en el mundo del trabajo (p. 19)

Esta conducta vocacional que se define puede analizarse a través de dos componentes o procesos: el psicogénico, que se relaciona con aspectos individuales, donde la persona evalúa su comportamiento y conducta de acuerdo con sus experiencias, volviéndose necesario el autoconocimiento y el conocimiento del entorno para alcanzar metas; y el sociogénico, vinculado a lo normativo y social, haciendo referencia a las tareas evolutivas que condicionan el futuro de la persona. En este sentido, según argumenta Rivas (2003) la conducta vocacional repercute en el desarrollo integral, por lo que la adolescencia se considera una etapa esencial para iniciar su construcción, a través del desarrollo de competencias o habilidades que faciliten la toma de decisiones, las transiciones y los cambios.

Dado lo anterior, como principal referente teórico, este estudio se enmarcó en la Teoría de Construcción de Carrera (CCT) propuesta por Mark, L. Savickas a inicios de este siglo XXI. Esta teoría incorpora conceptos como el diseño de vida (*life design*) y el “yo”, además de que se plantea

como una continuación de la evolución teórica que ha tenido la orientación vocacional, partiendo de los postulados iniciados cronológicamente por Parsons, y luego continuados por Holland y Super, entre otros. Esta teoría se presenta como un paradigma que responde a la sociedad actual. (Navarro-Bulgarelli, 2021, p. 1)

Para este punto, esta teoría resalta que lo conocido como carrera tiene un nuevo significado, esta se define como el camino que toma un individuo durante su educación y trabajo, además el término de profesión se sustituye al de carrera para responder a los cambios rápidos del mundo actual, y se vuelve importante el proceso de aprendizaje y trabajo; por eso MyCareer, Skopje (2014) habla de un término más amplio y no estático, es así que el desarrollo de carrera hace referencia al proceso de toda la vida determinado y desarrollado por la persona misma para alcanzar sus propios objetivos de vida.

En el contexto actual, el desarrollo y aplicación de estas teorías representa un desafío ya que se requiere de un reajuste en la práctica profesional orientadora para responder al mundo en constante transformación, el cual todavía opera en muchos casos bajo constructos tradicionales (Watson 2013). Esto no debe visualizarse como un aspecto negativo, sino como una posibilidad para repensar y actualizar los enfoques de intervención desde la Orientación, pero como expone Watson (2013) dada la diversidad cultural global, relacionar la cultura y el contexto con las construcciones profesionales se vuelve algo complejo, además de necesario, ya que se puede ayudar a las personas a construir su propia realidad dentro de su entorno.

Según Savickas citado por Watson (2013) la persona se construye a través de la interacción interpersonal y esta culturalmente moldeado, lo cual hace referencia a la importancia del entorno y la construcción que tenga la persona orientada. Por esta razón, en el ámbito vocacional esta nueva teoría adquiere una relevancia significativa, ya que adopta “*a developmental, differential, and Dynamic perspective on Vocational behavior*” [una perspectiva evolutiva, diferencial y dinámica del comportamiento vocacional] de las personas (Savickas citado por Cort, Zacher, & Hirschi, 2019), haciendo énfasis en el papel del contexto, la existencia de poblaciones específicas y el desarrollo de la construcción de la carrera por parte de cada individuo.

En relación con lo anterior, a nivel educativo con poblaciones jóvenes se presentan retos para lograr formar competencias oportunas para la empleabilidad con una visión a futuro. En este proceso, resulta fundamental que los individuos puedan adaptarse a partir de sus decisiones vocacionales. Además, Gati citado por Freudenthal (2017) menciona que “aquellos jóvenes que dilatan o evaden tomar decisiones en torno a su formación técnica o académica, impactan su presente y futuro” (párr. 22), por lo cual es necesario ayudarlos en su proceso de construcción de carrera.

Unido a lo anterior, durante la adolescencia, se considera que los estudiantes desarrollan una mayor orientación hacia el futuro, participan activamente en la exploración de oportunidades vocacionales y disponen de más información que les permite tomar decisiones fundamentadas en relación con sus proyectos de vida y carrera (Brown y Lent, 2013). En este sentido, la conducta vocacional “es parte del proceso de socialización que mejor define a la adolescencia o juventud, como período de transición, de la infancia a la adultez” (Rivas, 2003, p. 1) lo que resalta la importancia del desarrollo de la autonomía y de la construcción de una identidad que oriente la formación de la carrera.

Parte de esa identidad se construye por medio de habilidades y destrezas que desarrollan los sujetos para enfrentar su vida, por lo cual empezar a explorar componentes como la adaptabilidad y la resiliencia en los ámbitos educativos, con población adolescente que vivencian transiciones significativas a nivel vocacional-personal, empieza a ser necesario para dar respuesta a las nuevas necesidades vocacional-educativas de acuerdo con su etapa de vida, ya que en la adolescencia esa construcción de la carrera puede

estar marcada por una gran carga de estrés, aumentada a su vez por una situación de conflicto entre las preferencias y las posibilidades, entre exigencias externas y aspiraciones propias, el miedo al fracaso y la voluntad de logro, entre otras, por lo que el período de decisión puede resultar ser particularmente difícil. (Collins y Laursen; Florenzano; Hirschi; Savickas, citados por Castro, 2015)

En esta misma línea, la capacidad de toma de decisiones de los seres humanos depende de ciertas características individuales, por lo que el autoconocimiento, en relación con competencias vocacionales y personales-sociales, resultan de gran importancia para las personas adolescentes, así como para las instituciones educativas que trabajan con ellos, pues les permite tomar acción para favorecer el desarrollo integral de los sujetos (Collins y Laursen; Florenzano; Hirschi; Savickas, citados por Castro, 2015).

En este sentido, algunos componentes centrales de la teoría de construcción de carrera destacan la importancia de comprender y articular los elementos del proyecto vocacional para la construcción de una trayectoria vital acorde con la persona. Entre estos elementos se encuentran:

- Diseño de vida: para Savickas citado por Navarro-Bulgarelli (2021) este concepto impone el significado al comportamiento (Conducta) vocacional de la persona, donde se pregunta “¿Cómo debo diseñar mi vida para alcanzar eso que aspiro para mi vida?” (p. 4).
- El “yo”: que se reconoce como el “sí mismo”, se refiere a la autoconcepción de la persona que forma a partir de sus roles sociales y del contexto, integrando la narrativa personal de la que se debe ser consciente. (Navarro-Bulgarelli, 2021)

Estos componentes reflejan que las personas cuentan con un “yo” que las define en su contexto, a partir de una narrativa personal construida sobre su identidad, que a su vez está formada por habilidades y competencias que permiten su desarrollo y transición entre etapas. Asimismo, se resalta la importancia de la conducta vocacional, entendida como el proceso mediante el cual la persona va formando y ajustando su carrera de acuerdo con sus metas personales y su contexto social.

De esta manera, se establece un vínculo entre la teoría de construcción de carrera y la práctica de la Orientación en la etapa adolescente, ya que se reconoce que no solo se debe acompañar en la toma de decisiones educativas y laborales, sino que también se deben fortalecer los recursos personales como la adaptabilidad vocacional, y la resiliencia para que la población

adolescente afronte transiciones y responda a las demandas de su entorno de acuerdo con una trayectoria coherente a su narrativa, identidad y aspiraciones.

Contexto institucional: Colegio Técnico Profesional de Pococí (CTPP)

El campo contextual en el que se llevó a cabo el estudio fue el Colegio Técnico Profesional de Pococí, fundado en 1969, que pertenece al Circuito de Educación 01 de la Dirección Regional de Guápiles; en la actualidad atiende una cantidad aproximada de 2200 estudiantes, lo que varía cada año. Además, esta institución se caracteriza por iniciar siendo un colegio agropecuario por el contexto en el que se encontraba, no es hasta 1993 que se transformó en un colegio técnico profesional. (C. Torres, comunicación personal, 8, septiembre, 2025; Guevara, 2014)

El centro educativo, ofrece educación desde el grado de séptimo en adelante, ya que desde su ingreso estos reciben talleres exploratorios sobre modalidades técnicas, para poder elegir una especialidad en el cuarto ciclo, es decir cuando llegan al grado de décimo año; fase en la cual deben realizar un proceso de admisión para la elección técnica (C. Torres, comunicación personal, 8, septiembre, 2025).

Lo anterior, muestra una oportunidad del contexto que se ofrece al colectivo joven de la zona, ya que como mencionan Cunti y Priore citados por Navarro-Bulgarelli, (2021) desde los centros educativos y como parte de la labor orientadora se puede “facilitar experiencias culturales que permitan ampliar el horizonte de las personas estudiantes, y que de esta manera pueda considerar en sus narrativas vocacionales nuevas alternativas” (p. 8), lo que les permite ir construyendo su carrera de acuerdo a su realidad contextual y accesibilidad.

Desde la teoría de construcción de carrera, se considera que los individuos van contrayendo su camino a partir de algunos temas de vida que integran para formar una identidad y personalidad, que además permite una adaptación profesional que facilita la elección ocupacional y ajusta la conducta vocacional; por lo cual se considera que esa trayectoria vocacional no se forma de manera aislada, sino que está influida por el entorno social e

institucional donde la persona reciba educación y oportunidades de desarrollo. (Explainedy, 2022)

En este sentido las características del colegio, su comunidad y las condiciones socioeconómicas de la población estudiantil, configuran un marco de desafíos que condicionan la manera en que el estudiantado afronta sus transiciones educativas y personales, además que abren la oportunidad de desarrollo ocupacional en una zona que presenta problemas de deserción escolar. (Castro, 2021)

Por ello, resulta imprescindible que la mediación orientadora responda a las particularidades y singularidades de la población, para fortalecer las competencias necesarias que permitan al grupo estudiantil construir una carrera coherente con sus proyectos de vida y oportunidades del entorno. Como menciona Navarro-Bulgarelli, (2021) citando a Cunti y Priore,

las diversas experiencias culturales y educativas que las personas estudiantes puedan vivir en la escuela, junto con la influencia positiva que puedan recibir de sus profesores y profesoras, contribuirán a configurar narrativas presentes y de futuro que puedan ir más allá del estrecho destino que podrían tener dados sus contextos sociales y familiares. (p. 8)

Dado lo anterior, es importante aclarar, que en este contexto la institución cuenta con personal técnico administrativo, profesores académicos y profesores técnicos (C. Torres, comunicación personal, 8, septiembre, 2025), los cuales en conjunto con los padres, madres y encargados legales representan un grupo que influye en la construcción de carrera de la población estudiantil y pueden contribuir en el desarrollo integral de la comunidad educativa.

De esta manera, se comprende que el contexto permite que las personas tengan acceso y desarrollen habilidades o herramientas que facilitarán sus decisiones vocacionales, de acuerdo con su narrativa de vida e identidad. Ya que facilitar las oportunidades y experiencias en los centros educativos permitirá amplificar “la visión que muchas veces se ve limitada por los contextos sociales y familiares en que se desenvuelven” (Navarro-Bulgarelli, 2021, p. 16)

En consecuencia, los centros educativos y el CTPP, con su particular contexto socioeducativo, constituye un escenario fundamental para comprender cómo se manifiestan las variables de adaptabilidad vocacional y resiliencia en adolescentes; ya que esta población vivencia una construcción vocacional propia de su contexto social, donde van explorando oportunidades ocupacionales desde el ingreso a la institución y conllevan a una toma de decisiones y transiciones que pueden verse afectadas si no se cuenta con las competencias necesarias para sobrellevar los cambios y enfrentar desafíos para construir su carrera.

Orientación vocacional para guiar la construcción de carrera

Desde la perspectiva de la teoría de construcción de carrera, se considera que las personas que atraviesan transiciones pueden experimentar niveles elevados de ansiedad e inseguridad personal (Savickas citado por Navarro-Bulgarelli, 2021). Además, se contempla que estos niveles pueden atenuarse cuando los individuos se apoyan en una historia de vida que brinde coherencia y continuidad en la manera de interpretar la realidad, incluso frente a circunstancias adversas, manteniendo así un sentido de vida (Narrativa).

En el contexto de este estudio, el acompañamiento vocacional que se brinda desde la disciplina de la Orientación a la población resulta fundamental, ya que este seguimiento permite facilitar el proceso de resolución de dificultades y la toma de decisiones en la población que se atiende. En este sentido, es necesario aclarar que

La conducta y asesoramiento vocacional no pueden reducirse ni a la elección de estudios, ni a la incorporación al mundo del trabajo, ni a elección de una profesión... hay que tratarlos como procesos evolutivos que se preparan con tiempo y movilizan recursos. (Rivas, 2003, p. 19)

Bajo este enfoque, la persona profesional en Orientación debe procurar que el individuo “forme, mantenga y reconstruya una narrativa de su identidad” (Navarro-Bulgarelli, 2021, p. 3), esta narrativa constituye esa historia de vida que la persona utiliza para sobrellevar cambios que, de no ser gestionados adecuadamente podrían ser desestabilizadores. Para ello, se considera necesario que el adolescente cuente con ciertas capacidades o competencias para lograrlo; ya que hay diversos aspectos de esta construcción de carrera que interactúan con el proceso de toma de decisiones en el ámbito vocacional (Murillo, 2022).

Es así que la teoría de Savickas ve a la intervención como “un modelo de por vida, holístico, contextual y preventivo”, donde se cumple con el objetivo de “aumentar la adaptabilidad, la narratividad y la actividad de las personas orientadas” (p. 5), lo cual es adecuado en el contexto adolescente; ya que justo los componentes de adaptabilidad y narratividad son los que posibilitan que los individuos desarrollen una flexibilidad y fidelidad a sí mismos “que les permite involucrarse en actividades significativas para sus vidas de manera intencionada” (Savickas citado por Navarro-Bulgarelli, 2021, p. 5)

En el marco del acompañamiento vocacional y la construcción de carrera, resulta fundamental considerar como los colectivos adolescentes pueden enfrentar los desafíos constantes que vivencian; en coherencia con este enfoque Savickas citado por Navarro-Bulgarelli (2021), plantea que los sujetos de estudio son seres capaces de

analizar las posibilidades de su contexto, los procesos dinámicos de su vida, las progresiones no lineales, las múltiples perspectivas y los patrones personales que les ayudan a construir una carrera flexible, tomar decisiones que los lleven a acciones acordes y comprometidas. (p. 4)

En este sentido, la Orientación se concibe como un proceso de acompañamiento que promueve la construcción y reconocimiento de narrativas personales, favoreciendo que la persona mantenga una coherencia y congruencia en su desarrollo vocacional-educativo. En dicho proceso, la figura de la persona orientadora vocacional adquiere el rol de acompañar a los

individuos en distintos momentos de su vida para fortalecer la construcción de la identidad y el proyecto de vida de acuerdo con la trayectoria vital, y procurando al mismo tiempo seguridad, además de autodeterminación (Converso, 2020).

En consecuencia, el objeto de estudio de la presente investigación se centró en el análisis de la relación entre la adaptabilidad vocacional y la resiliencia en adolescentes de educación diversificada. Estas dos variables se conciben como recursos clave para enfrentar de manera efectiva las transiciones propias de la etapa adolescente, aportando al desarrollo vocacional y el bienestar personal, MEP (s. f.). De acuerdo con Piñeda y Aliño (s. f.) resulta fundamental trabajar con factores protectores para la salud integral del colectivo adolescente, promoviendo mecanismos “que permitan la identificación y refuerzo de las defensas [sic] endógenas y exógenas frente a situaciones traumáticas y de estrés (Resiliencia y adaptabilidad) ... conociendo la capacidad de recuperación, ante condiciones adversas, que poseen los ... adolescentes”; de esta manera se refuerza la importancia de la teoría de construcción de carrera y resiliencia como marcos fundamentales para potenciar los procesos de orientación vocacional.

Factor fundamental para el desarrollo de carrera: adaptabilidad vocacional

El concepto de adaptabilidad vocacional emerge como una respuesta a los cambios en la concepción de carrera, que ha pasado de centrarse en un modelo basado en la estabilidad hacia otro enfocado en la movilidad y transiciones. En esta línea, Donald Súper se reconoce como uno de los principales autores en trabajar el comportamiento vocacional desde un enfoque evolutivo (Ambiel, 2014). Posteriormente, este constructo se amplió y consolidó en nuevos marcos teóricos; para efectos de este estudio, se abordó desde la teoría CCT de Savickas citado por Assandri (2019), la cual plantea que la persona se integra a un ambiente o entorno específico y se adopta una perspectiva “contextual y cultural sobre la adaptación social y la creación de nichos” (p. 7).

Inicialmente, Savickas (Citado por Ambiel, 2014, p. 18) partió de un concepto general de adaptabilidad, definiéndola como “the quality of being able to change, without great difficulty in adjusting to new or modified circumstances” [la cualidad de poder cambiar, sin

gran dificultad para ajustarse a circunstancias nuevas o modificadas]. Más tarde, el autor amplió esta visión y la conceptualizó como “un recurso psicosocial para la gestión de tareas relacionadas con la carrera, las transiciones y los traumas” (Savickas; Savickas y Porfeli citados por Assandri, 2019, p. 14).

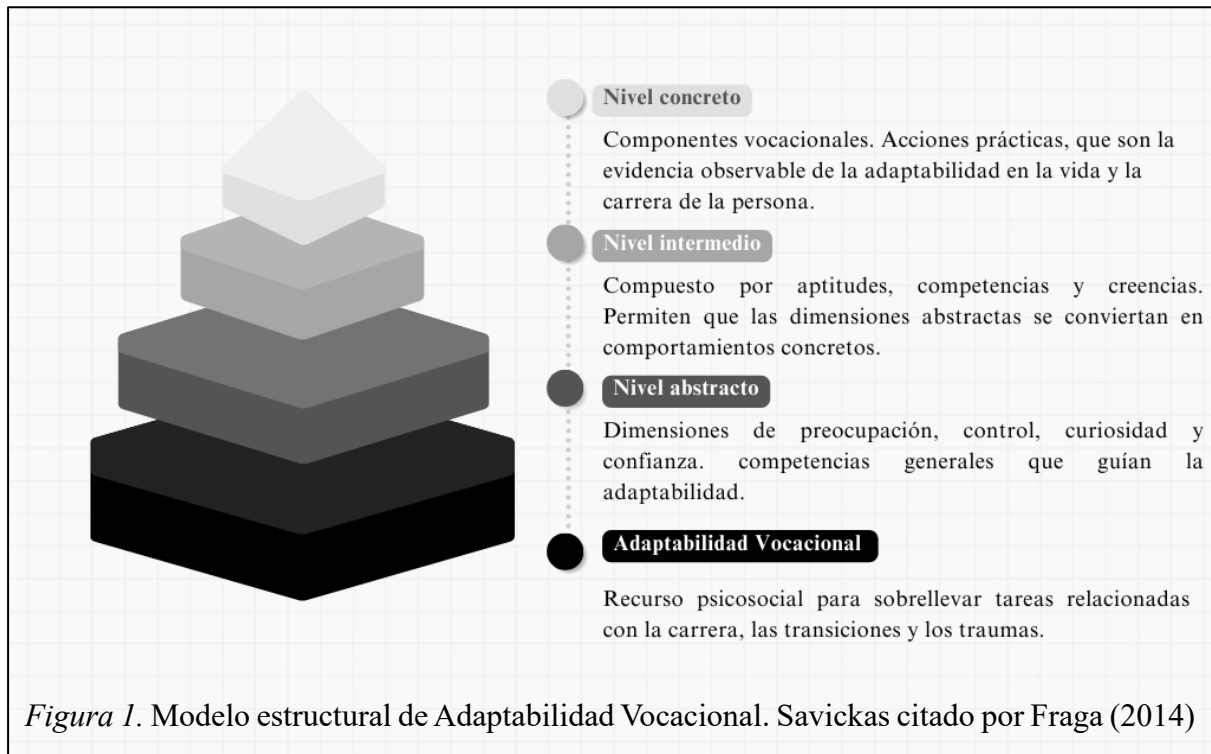
A partir de esta concepción, se vuelve necesario anticipar los cambios para responder a un enfoque abierto de la carrera. Esto implica que las personas se preparen para adaptarse con rapidez a su contexto, desarrollando actitudes de planificación, exploración de sí mismas y del entorno, así como habilidades para la toma de decisiones fundamentadas en la información obtenida. De esta manera, la adaptabilidad vocacional se convierte en un elemento clave para la construcción de entornos profesionales acordes a cada individuo.

En este escenario, Assandri (2019) plantea que la persona concreta proyectos en los que va “construyendo, identificando y movilizand recursos en función de las oportunidades” (p. 7). Asimismo, el autor señala que, debido a los cambios constantes en los contextos, el “término de adaptabilidad es más útil que madurez” (p. 12). De esta manera, se busca que la persona logre cambiar sin dificultad para ajustarse a nuevas circunstancias, lo que implica contar con habilidades y destrezas que le permitan mantenerse en situaciones novedosas, aminorando el nivel de ansiedad e inseguridad personal.

La variable de adaptabilidad, según Savickas y Porfeli (citados por Cort, Lavigne, Katz y Zacher, 2017) “reflects a diverse array of attitudes, behaviors, and competencies that aid in the proactive adaptation to changing work situations” [refleja una gama de diversas actitudes, comportamientos y competencias que ayudan en la adaptación proactiva en situaciones cambiantes] (párr. 2). Además, los mismos autores destacan que, según Savickas, las cuatro dimensiones de la adaptabilidad pueden tener antecedentes distintos y consecuencias únicas, ya que funcionan como recursos autorreguladores que facilitan la respuesta flexible ante los cambios del entorno.

Para comprender esta variable de adaptabilidad vocacional, hay que explicar el modelo estructural de tres niveles (Ver figura 1) elaborado por Savickas (citado por Fraga, 2014). En el nivel más abstracto se encuentran las cuatro dimensiones fundamentales según su función: preocupación [Implicación], control, curiosidad y confianza. En el nivel intermedio se ubican tres variables: aptitudes, competencias y creencias, las cuales definen las dimensiones y orientan

las conductas de afrontamiento necesarias para dominar tareas de desarrollo, gestionar transiciones y superar posibles traumas. Finalmente, en el nivel más concreto, se encuentran los componentes vocacionales, que proporcionan respuestas de afrontamiento específicas para el desarrollo y la construcción de la carrera.



Para este estudio se tomó en consideración el nivel más abstracto, compuesto por las cuatro dimensiones de adaptabilidad vocacional, que se emplean como indicadores de la investigación: preocupación, control, curiosidad y confianza. Estas competencias transaccionales permiten a los individuos administrar las tareas relacionadas con la carrera de manera más eficaz (Savickas citado por Chia de la Rosa, 2018), favoreciendo la adaptación “de un sujeto a su entorno con el objetivo de alcanzar una integración adecuada” (p. 12), especialmente en el ámbito laboral.

No obstante, durante la adolescencia, esta adaptabilidad también contribuye a la formación de la identidad y a la construcción de una narrativa personal orientada al diseño de la carrera, ya que las personas van tomando decisiones que orientan hacia sus objetivos personales, además que vivencian cambios que requieren de adaptación para sobrellevarlos de la mejor manera. Por esta razón, las dimensiones de esta variable se detallan en los párrafos

siguientes, con el fin de profundizar en su papel dentro del desarrollo de la adaptabilidad vocacional en esta investigación.

Implicación. El primer componente de la adaptabilidad vocacional que se tomó en cuenta es la implicación o también conocida como preocupación de un individuo hacia el futuro vocacional, es considerada la dimensión más importante, la cual es entendida como: “el sentido de estar preparado para el mañana, haciendo que el futuro se sienta real” Savickas citado por Assandri (2019, p. 16). Esta implicación es necesaria para que la persona experimente el impulso de tomar decisiones que favorezcan ese futuro que se plantean desde la construcción de carrera; sino existe esa preocupación las personas no logran de una manera funcional la adaptación, ya que no se preparan para enfrentar los cambios necesarios para construir su carrera.

De la misma manera, esta dimensión es reconocida como el compromiso que tiene la persona para prepararse y lograr un fin; conociendo y organizando su propio futuro profesional (Chia de la Rosa, 2018; Romero-Rodríguez, et al., 2019). Para este punto, se vuelve relevante el autoconocimiento, y existe la gran importancia de la toma de decisiones y la posibilidad de reconstruirse para lograr alcanzar los objetivos vocacionales; a través de este indicador se da respuesta a una actitud de planificación y la creencia en la continuidad o perseverancia, fomentando la esperanza y el optimismo en las metas; de no estar desarrollada esta dimensión se pueden generar sentimientos pesimistas e indiferentes sobre las metas de vida. (Fraga, 2014)

Control. El segundo indicador de la adaptabilidad vocacional considerado es el control, que hace referencia a “la capacidad de incidir sobre uno mismo y sobre el entorno, utilizando autodisciplina, esfuerzo y persistencia” Savickas; Savickas y Porfeli citados por Assandri (2019, p. 16). Lo anterior es importante para lograr esa permanencia y excelencia académica que buscan tanto las instituciones educativas como sus estudiantes, porque el control es esa actitud y creencia en la decisión de las personas para involucrarse en su propio desarrollo, así generando conductas positivas que aumentan la autonomía interpersonal, y permite que las personas se sientan dueñas de su propio destino; además en este componente se vuelve influyente la cultura que ayuda a formar esa identidad en población diversa (Fraga, 2014).

Esta dimensión Chia de la Rosa (2018) la relaciona con “la autorregulación y el cuidado a la hora de tomar decisiones, a la vez que refleja la responsabilidad personal de una persona para preparar su carrera y el control personal sobre su situación profesional y de futuro.” (p. 12). Lo anterior, se debe ir fomentando en construcción con la identidad personal-profesional, volviendo a dar importancia a la toma de decisiones y la ejecución de acciones favorecedoras como parte de ese control de la vida propia (Romero-Rodríguez, et al., 2019).

Curiosidad. Como tercer componente esta la curiosidad, la cual es considerada como la capacidad que permite explorar y buscar información, a niveles tanto internos como externos sobre lo ocupacional, lo que permite “explorar el medio ambiente, así como posibles y futuros escenarios” (Assandri, 2019, p. 16). Esta información va a permitir que el individuo tome decisiones sobre lo que es mejor de acuerdo con su narrativa y perspectiva de sí mismo lo que hace referencia a que las personas generan bases de acuerdo con sus conocimientos y objetivos de vida, ya que estos llevan a las personas a “explorar la mayor posibilidad de alternativas de futuro” y las acciones a tomar en cuenta para alcanzar esos objetivos, (Romero-Rodríguez, et al., 2019, p. 381).

En este sentido, el entorno que rodea a las personas cobra especial relevancia, ya que a partir de él se generan ideas o creencias profundas sobre cómo se debe vivir la vida (Savickas citado por Fraga (2014). Por lo cual, al ingresar a nuevos contextos o ambientes es importante tener la capacidad de explorar “todo aquello que nos rodea con el objetivo de buscar información y refleja la capacidad de explorar entornos profesionales” (Chia de la Rosa, 2018, p. 12) formando esta dimensión desde etapas tempranas.

Confianza. Este último componente de la adaptabilidad vocacional se refiere a la confianza, que en este caso “se vincula con la autoestima y la autosuficiencia de la persona.”, esta proviene “de resolver problemas diarios, ya sea en el hogar, en los estudios, en el trabajo o incluso en los hobbies” (Savickas citado por Assandri (2019, p. 16). Esta dimensión es necesaria de desarrollar para saber cómo afrontar la realidad que se vivencia o como se decide actuar ante una situación cambiante; es importante porque en la forma que un individuo se adapta y resuelve problemas se determina su capacidad para alcanzar objetivos a nivel profesional y personal. (Del Corso et al. citado por Fraga, 2014)

Es importante mencionar que para Savickas y Porfeli citado por Chia de la Rosa (2018) la confianza “se basa en la superación personal de obstáculos e implica una autoeficacia con el objetivo de resolver problemas y tener la capacidad de superar obstáculos encontrados en la vida profesional” (p. 12). En este caso dificultades académicas y personal-sociales que puedan estar afectando a las personas y se logran superar por medio de un alto nivel de confianza en sí mismos; y a como mencionan Romero-Rodríguez, et al. (2019) “la confianza aporta a la persona el sentimiento de autoeficacia para alcanzar sus objetivos” (p. 381).

Para concluir con esta primera variable, es pertinente retomar lo señalado por Hartung y Borges citado por Fraga (2014), quienes plantean que las dimensiones de la adaptabilidad vocacional pueden vincularse directamente con la proyección hacia el futuro: la preocupación se asocia con el deseo de tener un futuro; el control con la necesidad de poseer ese futuro; la curiosidad con ser realista sobre el alcance de ese futuro; y la confianza hace referencia a la capacidad-habilidad para construir ese futuro. Eso evidencia la importancia de desarrollar de manera integral estas cuatro dimensiones como base para la construcción de carrera.

Recurso personal para el desarrollo de carrera: resiliencia

En el ámbito de salud mental y física según Sánchez-Teruel y Robles-Bello (2015), el aspecto de la resiliencia ha sido muy estudiado, “por las implicaciones que tiene para la prevención del riesgo y la promoción del desarrollo humano” (p. 104); y aunque tiene varias definiciones por parte de distintos autores y ámbitos disciplinares, así como instrumentos para su valoración, para este estudio se reconoce este concepto como un “proceso de gestión y adaptación a las fuentes significativas de estrés, a través de diversos recursos psicosociales internos y aspectos del contexto que facilitan esta capacidad de adaptación y de elasticidad en dichas situaciones adversas” (Sánchez-Teruel y Robles-Bello, 2015, p. 104).

La salud mental adquiere un papel fundamental cuando se trata de enfrentar situaciones desafiantes o que implican procesos de adaptación; según lo señala la Organización Mundial de la Salud (2021), las intervenciones en relación a la promoción de la salud mental en el grupo etario de la adolescencia se orienta a fortalecer la capacidad de regulación de emociones,

potenciando las alternativas a ciertos comportamientos de riesgo para gestionar por medio del desarrollo de la resiliencia las situaciones difíciles, lo que al final promueve entornos favorables. Lo que empieza a generar importancia sobre el conocimiento del nivel de resiliencia que tienen las personas jóvenes para formar bases para enfrentar lo adverso.

La resiliencia es un aspecto importante de desarrollar en la adolescencia, esta es una etapa donde se configura la personalidad, y las personas pueden experimentar situaciones que les ayudan a desarrollar esta capacidad; donde es necesario según Espejo-Garcés, Lozano-Sánchez y Fernández-Revelles (2017) que los centros educativos concienticen sobre su relevancia para “el correcto desarrollo, resolución de problemas y situaciones planteadas en la vida diaria” (p. 38). Por su parte García, Molinero, Ruiz, Salguero, de la Vega y Már (2014) confirman que las personas “con un nivel alto de resiliencia se adaptarán con más éxito a un evento estresante” (p. 84), ya que la resiliencia actúa como un factor protector con características adaptativas, como: la satisfacción por la vida, el optimismo, mayor autoestima y la autoeficacia, entre otros componentes.

Para alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación, resultó fundamental partir de una definición clara de resiliencia y de las dimensiones o indicadores que la constituyen. Por lo cual, para el presente estudio se adoptó la propuesta de Gail M. Wagnild y Heather M. Young (1993), quienes adaptaron una alternativa para medir la resiliencia en adolescentes y adultos “con el objetivo de identificar el grado de resiliencia” (Salgado, 2012, p. 23) y “realizar un análisis psicométrico del nivel de la resiliencia de los estudiantes” (Novella 2002, p. 6).

Para este punto, la resiliencia es considerada como “una característica positiva de la personalidad que permite la adaptación individual” (Salgado, 2012, p. 23), y puede entenderse desde este punto como esa capacidad “de una persona de hacer las cosas bien pese a las condiciones de vida adversas, a las frustraciones, superarlas y salir de ellas fortalecido o incluso transformado” (Novella 2002, p. 6). Por esta razón la resiliencia se vuelve importante cuando se trabaja en la construcción de una carrera y el desarrollo vocacional, ya que esta sirve como factor protector ante cambios o situaciones difíciles que requieren del desarrollo de competencias para enfrentarlos.

Bajo este mismo enfoque y a partir de lo que expone Novella (2002), se establece que la resiliencia se encuentra estructurada en dos factores (Ver figura 2): (a) Competencia personal; (b) aceptación de uno mismo y de la vida. Estos factores se ven representados por medio de las características de: confianza y sentirse bien solo(a), perseverancia, ecuanimidad, y aceptación de sí mismos(as).



Competencia personal. Este primer factor se puede entender como “un conjunto de conductas, capacidades y estrategias, que permiten a la persona construir su propia identidad, actuar competentemente, relacionarse satisfactoriamente con otras personas, afrontar los retos y las dificultades de la vida y valorarse a sí mismo” (Megías y Castro, 2018, párr. 1). El cual está integrado según Novella (2002) por la: “autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia.” (p. 7):

- Autoconfianza: Convencimiento de la capacidad de lograr un objetivo o alcanzar una meta con éxito, mostrando confianza a las propias capacidades, decisiones y opiniones para la toma de decisiones. (Bci somosdiferentes, s. f.)
- Independencia: Es una condición interna, referida a “la aptitud del sujeto para distanciarse de influjos ajenos, de condicionamientos externos, de deseos y preferencias que no son las suyas.”. (Álvarez, 2015, p. 16)

- Decisión: Considerado como una acción influenciada por conocimiento y experiencias que permiten tomar decisiones que determinan la conducta frente a una situación. (Vélez, 2006)
- Invencibilidad: Reconocida como una cualidad (Real Academia Española [RAE], s. f.), de que no se puede ser vencido, en este caso por las situaciones adversas.
- Poderío: Viene del término de poder que significa “ser capaz, tener fuerza para hacer algo”. (Ávila-Fuenmayor, 2006, p. 216)
- Ingenio: Es considerado como una facultad para “discurrir, o inventar con prontitud y facilidad”. (RAE, s. f., párr. 1)
- Perseverancia: “Es mantenerse constante en la prosecución de lo comenzado, en una actitud o en una opinión” Real Academia Española (2015) citado en Muñoz, Ortega, Castro y Espinosa (2018).

Aceptación de sí mismo y de su vida. El segundo factor se puede definir a partir de Keyes citado en Flecha (2018), que la conceptualiza como “una actitud positiva y estable hacia uno mismo, reconociendo y aceptando los múltiples aspectos positivos y negativos que nos caracterizan, incluyendo los sentimientos positivos hacia lo vivido” (p. 141). Este factor refleja: adaptabilidad, balance, flexibilidad y perspectiva de vida (Novella 2002):

- Adaptabilidad: es considerada por Tuneu (2023) como “a capacidad de ajustarse y responder de manera efectiva a los cambios en el entorno y a las situaciones imprevistas.” (párr. 3)
- Balance: Según EDU.LAT (s. f.), el balance es “ponderar los factores en una situación para prever su resultado o evolución.” (párr. 1)
- Flexibilidad: es una habilidad cognitiva, que “ayuda a utilizar información de maneras diferentes y a estar abiertos al punto de vista de los demás”. (Belsky, s. f.)
- Perspectiva de vida: Hace referencia a es significado o propósito de vida que debe buscarse de manera consciente para darle un significado a la vida. (Cabello, 2000)

Como se mencionó en párrafos anteriores, estos dos factores (Competencia personal y aceptación) estructuran la variable de resiliencia presentada por Novella (2002), pero están representados por cuatro indicadores que permiten medir el nivel de la resiliencia; la conceptualización de estas dimensiones que se tomaron en cuenta para el estudio se describe en párrafos siguientes.

Confianza y sentirse bien solo. En primer lugar, se presenta la característica de confianza, que para autorías como Salgado (2012) es “la creencia en uno mismo y en sus propias capacidades; también es considerada como la habilidad de depender de uno mismo y reconocer sus propias fuerzas y limitaciones.” (p. 4), o sea el autoconocimiento acerca de las fortalezas y debilidades, que tiene una persona para tener la confianza en uno misma; para Novella (2002) la confianza se refiere a la autopercepción, lo que quiere decir que es la “habilidad para creer en sí mismo, en sus capacidades” (p. 8) como persona que busca seguir adelante.

En segundo lugar, el sentirse bien solo tiene que ver con el compartir experiencias como seres sociales, pero con la conciencia de que cada persona es única y debe enfrentar ciertas situaciones sin depender de otros individuos (Salgado, 2012); hace referencia a el “significado de libertad y que somos únicos y muy importantes” (p. 8), lo que favorece esa competencia personal que se menciona en párrafos anteriores (Novella 2002), logrando una independencia personal-profesional.

Perseverancia. Esta característica tiene que ver con la autodisciplina, para permanecer involucrado en la construcción de la vida de uno mismo como ser humano, esta dimensión “connota un fuerte deseo de continuar luchando” (p. 24), es un acto de constancia para seguir construyendo una narrativa e identidad (Salgado, 2012).

La perseverancia para Novella (2002), es definida como la “persistencia ante la adversidad o el desaliento, tener un fuerte deseo del logro” (p. 8), lo que permite esa permanencia y constancia que se busca favorecer en las personas adolescentes para procurar mayor alcance de logros y fortalecer la construcción de un futuro deseado, reforzando las competencias personales-profesionales.

Ecuanimidad. Para Salgado (2012), la ecuanimidad u objetividad “connota la habilidad de considerar un amplio campo de experiencia” (p. 24), donde se logra moderar las respuestas

ante circunstancias percibidas como desfavorables, ya que se espera con tranquilidad dar respuestas más adaptativas y que permitan sobrellevar las problemáticas que se presenten en la vida de una persona.

La ecuanimidad hace referencia al balance y toma de decisiones, “denota una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, tomar las cosas tranquilamente y moderando sus actitudes ante la adversidad.” (Novella 2002, p. 8), para actuar adecuadamente de acuerdo con las experiencias e información obtenida, procurando esa conducta positiva ante situaciones adversas.

Aceptación de uno mismo(a). Por último, la aceptación es una actitud fundamental, importante para superar las crisis que se presentan en la vida de las diversas personas, aceptando los defectos y cualidades que permiten el crecimiento y adaptación del ser humano, o sea aprobación “a lo que soy y a lo que no soy” (Llano, 2010, p. 5), pero en este caso sin negar la posibilidad de reconstruirse como persona.

Para Salgado (2012) la aceptación de uno mismo ayuda a que la persona comprenda que su vida tiene un significado, evaluando las acciones que guían hacia la autorrealización de acuerdo con esa narrativa que se busca; esta dimensión también es conocida como la satisfacción personal, para “comprender el significado de la vida y cómo se contribuye a esta” (Novella 2002, p. 8), así logrando un desarrollo positivo por medio de un sentido o propósito de vida establecido por la propia persona.

Comprensión integral: adaptabilidad y resiliencia en la carrera

Una vez teorizados y descritos los conceptos de adaptabilidad vocacional, además de la resiliencia, es posible reconocer que no se trata de fenómenos aislados. Como señala Masten (2001) la resiliencia ha sido tradicionalmente estudiada en poblaciones que presentan situaciones vulnerables; sin embargo, los avances en la investigación han permitido reconocerla como una función normativa del sistema adaptativo humano, por lo cual funciona de factor protector en el desarrollo de las personas, aunque estén en desventaja o no; ya que la resiliencia

surge de la adversidad que pase una persona y esta situación adversa se reconoce como aquella “en la que las cosas resultan de modo desfavorable o contrarias a como esperábamos, son “situaciones difíciles de afrontar” Euroinnova (s. f. párr. 2).

Dado este contexto, estas competencias son requeridas en el mundo actual, ya que este se caracteriza por constantes cambios que generan desafíos cotidianos, lo que demanda una continua capacidad de adaptación por parte de las personas. Y esta adaptación es considerada como “una habilidad que se puede dominar.” (Muñoz, 2023, párr. 2); además, este mismo autor menciona que “podemos desarrollar las habilidades necesarias para abrazar el cambio y convertirlo en una oportunidad de crecimiento y desarrollo” (párr. 7), ya que las personas suelen ver las adversidades como obstáculos, y habilidades como la adaptabilidad o la resiliencia pueden permitir actuar de una manera más flexible de acuerdo con la historia de vida a partir del autoconocimiento.

No obstante, en cuanto a la adaptabilidad vocacional, ha sido estudiada principalmente en el contexto de estudio universitario, por ser una etapa de transición y toma de decisiones vocacionales relevante para la elección de una profesión, pero es necesario resaltar que “los periodos de transición se han diversificado” (Álvarez-Pérez y López-Aguilar, 2021, párr. 12), ya que las personas vivencian cambios y pasan de etapas a otras durante toda su vida.

Incluso se considera que “la adaptabilidad de carrera es una dimensión de la adaptabilidad profesional...cuyo desarrollo requiere el dominio de distintas estrategias de autorregulación en la persona” (Savickas citado Álvarez-Pérez y López-Aguilar, 2021, párr. 12), para enfrentar diversos momentos de vida adversos y estas estrategias o habilidades les permiten adaptarse, por lo cual se considera que es una habilidad que se puede trabajar desde la adolescencia, ya que esta población como se ha mencionado anteriormente empieza a involucrarse más en la formación de una conducta vocacional y puede verse afectada por los cambios y las decisiones vocacionales.

Cabe agregar que desarrollar habilidades como la adaptabilidad y la resiliencia puede favorecer la formación de bases para la vida adulta, donde las personas jóvenes aprendan a ver el cambio como una oportunidad de desarrollo, por medio de la construcción de carrera guiado por el autoconocimiento, la autoeficiencia y la perseverancia; ya que desde la educación

secundaria las personas van tomando decisiones que influyen en el desarrollo de la carrera, principalmente si pertenecen a instituciones técnicas.

Desde otro punto de vista, un dato relevante considerado es que, a nivel universitario, según Álvarez-Pérez y López-Aguilar (2021) un alto nivel del colectivo de nuevo ingreso presenta problemas para enfrentarse a la transición y las principales razones es por

la mala articulación entre etapas educativas, las bajas expectativas, la mala toma de decisiones vocacionales, el escaso desarrollo de competencias básicas, la baja autoestima, la inadaptación académica a los nuevos contextos, el bajo rendimiento en los estudios, el escaso compromiso con la carrera, etcétera. (párr. 6)

Estas situaciones, sin embargo, no surgen de forma repentina en la etapa universitaria, sino que se gestan en las fases educativas anteriores. En este sentido, la falta de desarrollo de habilidades como la adaptabilidad y la resiliencia se vuelve un aspecto crítico. Ambas son consideradas competencias fundamentales dentro del conjunto de habilidades blandas, esenciales para afrontar de manera efectiva las transiciones educativas y los desafíos personales y vocacionales que conlleva el proceso de construcción de carrera.

En resumidas cuentas, las dos variables de investigación se consideran como “aquellas competencias personales y sociales que facilitan las relaciones humanas y permiten desenvolverse con éxito en cualquier ámbito de la vida” (Iberdrola, s. f. párr. 3). Por un lado, la resiliencia permite “afrontar las adversidades y salir fortalecido de ellas” (Iberdrola, s. f. párr. 15) donde la perseverancia es clave para alcanzar metas u objetivos. Por otro lado, la adaptabilidad que permite “ajustarse y responder de manera efectiva a los cambios en el entorno y a las situaciones imprevistas” (Teneu, 2023; párr. 3), si estas habilidades están desarrolladas favorecerá a las personas y funcionará como una ventaja competitiva en un mundo actual cambiante donde la construcción de carrera inicia desde etapas tempranas.

En síntesis, lo expuesto permite comprender cómo la adaptabilidad vocacional y la resiliencia no se encuentran aisladas, sino que las dos representan un factor protector al enfrentar situaciones consideradas como adversas o que impliquen un desafío en el desarrollo integral; ya que ambas variables pueden favorecer la construcción de carrera, por medio de la toma de decisiones, la autoestima, autoconocimiento, perseverancia y otras habilidades que influyen directamente en el futuro académico y laboral.

En el contexto técnico, desarrollar estas competencias permite preparar al colectivo estudiantil para enfrentar retos inmediatos y futuros de acuerdo con sus objetivos de vida. De esta forma, la base teórica expuesta fundamenta el análisis de investigación y permite el estudio empírico para analizar la relación de la adaptabilidad vocacional y la resiliencia en la población específica del Colegio Técnico Profesional de Pococí.

Capítulo III

Marco metodológico

En este tercer capítulo se encuentra expuesta la base metodológica que guio el proceso de investigación donde se presenta la ruta seguida; estableciendo las variables de estudio con sus respectivos indicadores, así como la población específica a la que se dirigió y su muestra representativa, además de otros aspectos metodológicos relevantes. En esta ocasión se inicia definiendo conceptual y contextualmente el tipo de estudio en los siguientes párrafos.

Tipo de estudio

Paradigma. Esta investigación se sustentó bajo el paradigma positivista, ya que se buscaba identificar la relación entre el nivel de adaptabilidad vocacional y resiliencia en estudiantes del SCHC a través de la comprobación estadística y contraste entre grupos; lo que se logra mediante mediciones que permiten según Ricoy (2006) citado por Ramos (2015) “determinar los parámetros de una...variable” (p. 10), mediante lo “observable, manipulable y verificable” (p. 11) como carácter del paradigma para comprobar o rechazar las hipótesis de investigación, algo que se puede lograr por medio de las variables propuestas. (Cuenya & Ruetti, 2010 citado por Ramos, 2015)

Para comprender mejor esta posición metodológica, es necesario hacer referencia a las premisas paradigmáticas que sustentan el estudio. En primer lugar, a nivel ontológico, la realidad se concibe de manera objetiva, absoluta y aprehensible; es decir, puede ser comprendida independientemente de las creencias o percepciones de las personas, permitiendo determinar esos factores (Adaptabilidad vocacional y resiliencia) que afectan a una población; para luego poder confirmar o predecir la relación entre variables bajo un proceso estructurado, con razonamiento deductivo y por medio de comprobaciones cuantificables. (Ramos, 2015; Rodríguez, 2003; y Hernández, Fernández y Baptista, 2014)

En segundo lugar, a nivel epistemológico, este paradigma refiere que el conocimiento procede de la experiencia de los sujetos, experiencias que puedan ser observadas bajo un enfoque racional-objetivo, ya que “todo debe ser comprobado” (Ramos, 2015, p. 11) y se hace referencia a que la realidad se descubre objetivamente por medio de procedimientos estandarizados y el análisis estadístico, dado que la recolección de datos debe ser en función de medir las variables de adaptabilidad vocacional y resiliencia lo que permite una generalización de resultados de un grupo a una colectividad, con la intención de que sea un estudio replicable. (Hernández et al. 2014)

En tercer lugar, axiológicamente, desde el rol como investigador/a se toma una postura distante, poco interactiva para aminorar los sesgos por la influencia de valores u otros factores que afectan y pueden distorsionar la información que se recolecta. Así es que el investigador/a y el objeto de estudio fueron independientes para asegurar que los datos sean reales y puedan ser generalizables mediante estándares de validez de contenido, confiabilidad, objetividad y ciertas consideraciones éticas. (Ramos, 2015; y Rodríguez, 2003)

Por último, a nivel metodológico el paradigma positivista se considera un método “hipotético-deductivo” (p. 26), lo que quiere decir que se sigue una ruta específica, que parte del problema de investigación, hacia los objetivos e hipótesis, así como de los antecedentes y el marco teórico para formar proposiciones que se esperan identificar bajo un enfoque y diseño definido, logrando tener un control sobre lo que se desea estudiar, así mismo medir mediante pruebas y análisis descriptivo, correlacional e inferencial. (Rodríguez, 2003)

Enfoque. A partir del paradigma seleccionado se consideró adecuado trabajar bajo el enfoque *cuantitativo*, puesto que este se caracteriza según Vega-Malagón, Ávila-Morales, Vega-Malagón, Camacho Calderón, Becerril-Santos, y Leo-Amador (2014) por utilizar la recolección de los datos y análisis para responder a la pregunta de investigación y probar la hipótesis de investigación (Hi), confiando en la medición y estadística para establecer patrones de comportamiento.

En este enfoque se hace uso de muestras significativas para generalizar los datos mediante ese proceso deductivo y lógico del paradigma y enfoque. Es decir, se parte del

problema de investigación: ¿Cuál es la relación entre el nivel de adaptabilidad vocacional y nivel de resiliencia en estudiantes de décimo del Colegio Técnico Profesional de Pococí en el año 2025? para derivar los objetivos y la Hi, que fueron probados midiendo las variables de adaptabilidad vocacional y resiliencia en este contexto mediante instrumentos estandarizados, para luego analizar la información de manera descriptiva, correlacional e inferencial de acuerdo con el diseño de investigación y estrategias de análisis; y poder establecer las conclusiones y recomendaciones finales. (Vega-Malagón, et al. 2014)

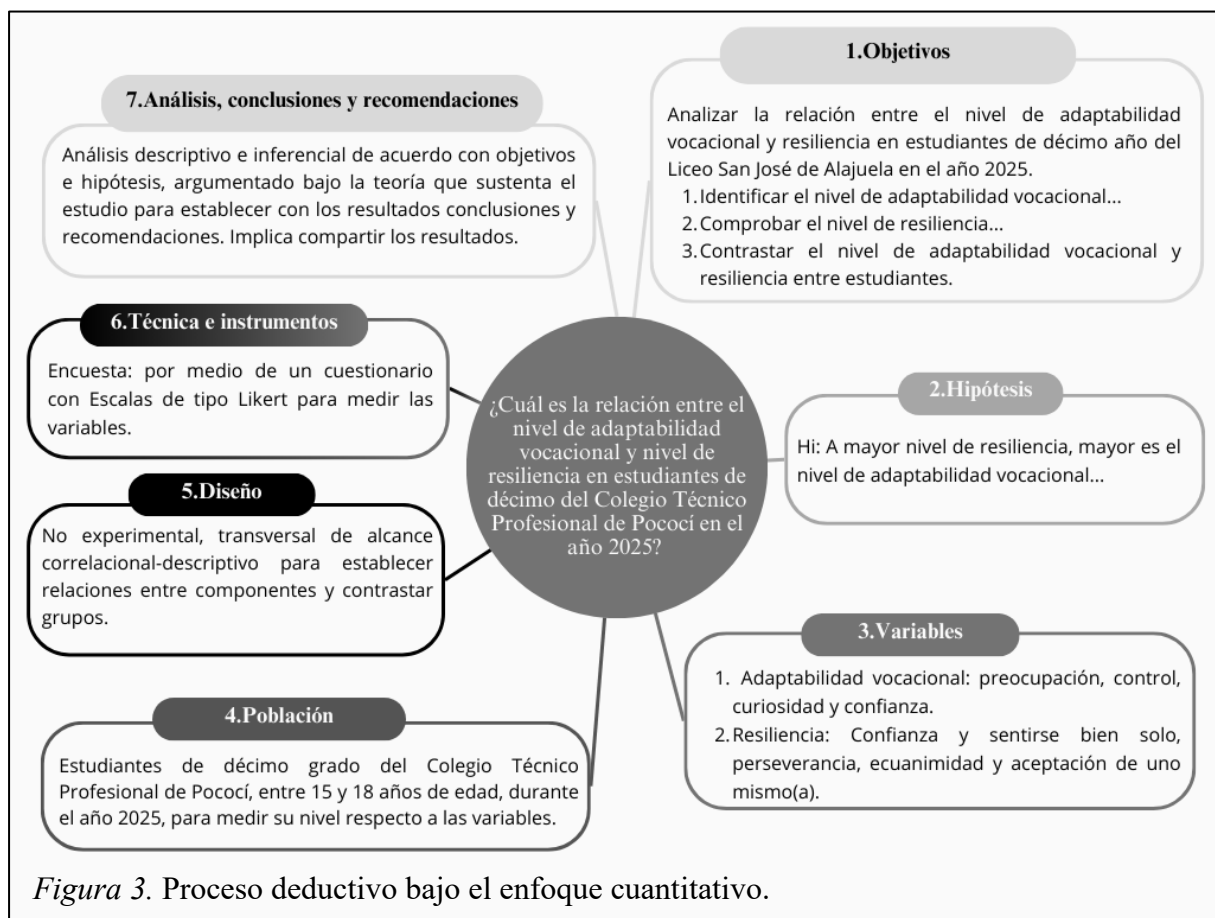
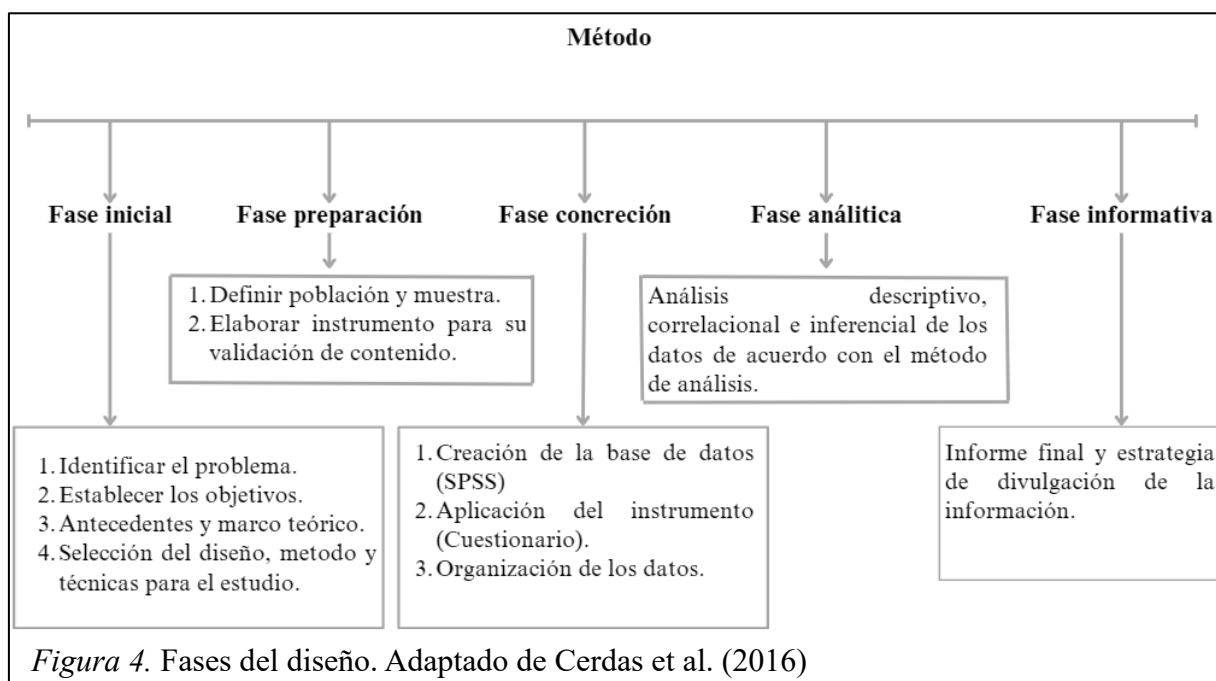


Figura 3. Proceso deductivo bajo el enfoque cuantitativo.

Diseño. De acuerdo con el enfoque seleccionado, para lograr cumplir con los objetivos e hipótesis de investigación se trabajó bajo el diseño no experimental, dado que no se pretendía manipular variables sino medirlas tal y como se dan en su ambiente para poder analizarlas. Especialmente se utilizó el tipo transversal, ya que se buscaba recolectar los datos en un momento dado, para describir y evaluar las variables, así logrando analizar si existe una incidencia entre la adaptabilidad vocacional y la resiliencia. (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018)

Este tipo de diseño se caracteriza por tener un alcance, en este caso se utilizó el descriptivo-correlacional, ya que este permitía establecer relaciones entre variables en un momento determinado, en este escenario se utilizó en función de dar respuesta a el objetivo general y específicos, así como a la Hi. Además, este alcance permitió trabajar con distintos grupos, para poder comparar la relación de las variables en cuanto a similitudes o discrepancias, dando respuesta al tercer objetivo específico de la presente investigación. (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018)

Método. Para comprender mejor el desarrollo de las actividades de acuerdo con el diseño de investigación se tomaron de referencia las fases que exponen Cerdas, Torres y García (2016, p. 125), para establecer las 5 fases de este estudio en un período aproximado de 2 años, las cuales se muestran en la figura 1; y por otra parte se adjunta en los aprendices (Apéndice E) el cronograma bajo el cual se trabaja el estudio.



Población y muestra

La presente investigación se trabajó en el contexto del Colegio Técnico Profesional de Pococí, institución ubicada en el distrito de Guápiles, en el Cantón de Pococí de la provincia de Limón, Costa Rica; la institución fue creada en el año 1969, principalmente como un colegio técnico agropecuario, para luego pasar a ser un colegio técnico profesional. Además, el colegio cuenta con población de zonas muy variadas, pero algunas que se pueden mencionar son: Guápiles, Cariari, Duacari, Jiménez, Sarapiquí, Campo 5, Ticaban, Campo Kennedy, entre otras.

Dicho lo anterior, en este apartado se hace énfasis en la población y muestra; y se aclara que para este estudio se trabajó específicamente con estudiantes de décimo año, es decir pertenecientes a la fase final en la educación secundaria (educación diversificada), momento en el que ya han seleccionado una especialidad técnica, además los(as) participantes deben tener edades entre los 15 a los 18 años.

En particular, esta población estaba compuesta por un total de $N=280$ estudiantes en todo el grado de interés y contaba con un total de nueve secciones. Para este caso se utilizó un tipo de muestra no probabilística por conveniencia, ya que se aplicó el cuestionario a todas las personas disponibles y voluntarias hasta completar la cantidad determinada para el estudio (Ochoa, 2015; Salgado, 2019)

El tamaño de la muestra se estableció inicialmente en 150 participantes, pero finalmente hubo una participación de 148 estudiantes (n) como muestra final. Esta muestra se tomó de las nueve secciones del CTPP, sin estratificación, pero la distribución de la muestra por grupo se muestra en la tabla 10.

Variables e indicadores

Es importante aclarar las definiciones conceptuales, operacionales e instrumentales de las variables exploradas en esta investigación, en conjunto con sus indicadores. Por esta razón en párrafos siguientes se expondrán estas definiciones por variables: adaptabilidad vocacional y resiliencia; según objetivos del estudio.

Variable de adaptabilidad vocacional. Esta variable es definida conceptualmente como un recurso psicosocial para gestionar las tareas relacionadas con la carrera (proceso de toda la vida desarrollado por la persona misma), transiciones o traumas, lo que permite que el individuo logre una adaptación aminorando los niveles de ansiedad e inseguridad personal, por medio de ciertas competencias como la planificación, exploración de sí mismos y del entorno, así como la toma de decisiones de acuerdo con la información que se adquiriera. (Assandri, 2019; Navarro-Bulgarelli, 2021; MyCareer y Skopje, 2014)

Indicadores. Los componentes de esta variable se dividen en cuatro, los cuales son definidos conceptualmente a continuación:

- Preocupación: sentido o compromiso de estar preparado(a) para el futuro vocacional, genera un impulso hacia la toma de decisiones para construir la carrera, sino existe preocupación las personas suelen no prepararse para enfrentar cambios o alcanzar metas. (Assandri, 2019; Chia de la Rosa, 2018; Romero-Rodríguez, et al, 2019)
- Control: capacidad de influir sobre uno mismo(a) y el entorno, por medio de la autodisciplina y persistencia logrando involucrarse en el propio desarrollo como agente principal. Requiere de responsabilidad y toma de decisiones sobre la construcción de carrera. (Assandri, 2019; Fraga, 2014; Chia de la Rosa, 2018)
- Curiosidad: capacidad que permite explorar información, a nivel interno y externo para establecer posibilidades de futuro, donde se consideran las acciones que se deben tomar para alcanzar las metas de acuerdo con los conocimientos y objetivos de vida. (Assandri, 2019; Romero-Rodríguez, et al, 2019)

- Confianza: autoeficacia para superar obstáculos, por lo cual se vincula con la autoestima de una persona que le permita resolver problemas diarios para actuar ante situaciones cambiantes y alcanzar objetivos. (Chia de la Rosa, 2018; Assandri, 2019; Fraga, 2014)

Definición operacional e instrumental. Para comprender mejor la variable de adaptabilidad vocacional y sus cuatro indicadores a nivel operacional e instrumental en la tabla 1 se indican estas definiciones; con la intención de exponer la asociación de la variable con el primer objetivo específico de estudio; también se presentan los rangos por nivel de adaptabilidad vocacional y rangos por nivel de cada indicador de acuerdo con los ítems que los representan.

Tabla 1

Definición operacional e instrumental de la variable 1

Objetivo	Variable	DOV	Indicadores	DOI	DI
Identificar el nivel de adaptabilidad vocacional en estudiantes de décimo año del Colegio Técnico Profesional de Pococí en el año 2025.	Adaptabilidad vocacional.	Nivel alto: 97-120.	1.1. Preocupación.	Alto: 19-30 Bajo: 6-18	Ítems: 4, 5, 6, 7, 8, 9 del cuestionario.
		Nivel medio: 73-96.	1.2. Control	Alto: 19-30 Bajo: 6-18	Ítems: 10, 11, 12, 13, 14, 15 del cuestionario.
		Nivel bajo: 49-72.	1.3. Curiosidad	Alto: 19-30 Bajo: 6-18	Ítems: 16, 17, 18, 19, 20, 21 del cuestionario.
		Nivel muy bajo: 24-48.	1.4. Confianza	Alto: 19-30 Bajo: 6-18	Ítems: 22, 23, 24, 25, 26, 27 del cuestionario.
					Total: 24 ítems.

Nota: Definición operacional de variable (DOV), Definición operacional de indicador (DOI) y definición instrumental (DI). Adaptado de Assandri, (2019).

Como se muestra en la tabla 1 la variable de adaptabilidad se divide en cuatro niveles o rangos los cuales definen el grado de desarrollo de este recurso psicosocial en las personas por

medio de intervalos, donde cada participante puede obtener un puntaje que define el nivel en que se encuentra, estas categorías por nivel de la variable se explican en la tabla 2.

Tabla 2

Rangos de adaptabilidad vocacional

Niveles de adaptabilidad Vocacional		Rango
Alto	Denota un desarrollo alto de las habilidades adaptativas, teniendo la capacidad y compromiso de preocuparse por el futuro e impulso de tomar decisiones; tiene la capacidad de incidir sobre sí mismo(a) y el entorno, presenta autodisciplina y regulación; tiene la capacidad de explorar y buscar información; y presenta altos valores de autoestima y auto eficiencia.	97-120
Medio	Se evidencia el desarrollo de ciertas habilidades o características que forman parte de los recursos adaptativos, es decir que están bastante desarrolladas, aunque existe posibilidad de mejora o mayor desarrollo.	73-96
Bajo	Muestra deficiencia en el desarrollo de ciertas habilidades adaptativas vocacionales que no permiten que la persona enfrente de manera afectiva cambios o situaciones que se consideren conflictivas de su vida diaria.	49-72
Muy bajo	Existe poco o nulo desarrollo de habilidades de adaptabilidad vocacional, lo que genera dificultades para la adaptación a los cambios, transiciones o traumas, lo que puede generar estrés y ansiedad.	24-48

Nota: Elaboración propia en base a Assandri (2019)

Variable de resiliencia. Esta segunda variable es considerada conceptualmente como una capacidad de la personalidad que permite una adaptación individual, donde la persona logra sobrellevar las situaciones adversas o frustrantes por medio de un proceso de gestión de recursos psicosociales internos y del entorno como lo son: la satisfacción por la vida, el optimismo, alta autoestima y otras características que funcionan como factores protectores ante problemas o tareas de la vida diaria. (Sánchez-Teruel y Robles-Bello, 2015; Espejo-Garcés, Lozano-Sánchez y Fernández-Revelles, 2017; y Salgado, 2012)

Indicadores. Los componentes de esta variable se dividen en cuatro, los cuales son definidos conceptualmente a continuación:

- Confianza y sentirse bien solo(a): creencia en uno mismo(a) y las propias capacidades, permite reconocer las fortalezas y debilidades lo que requiere de un

autoconocimiento para lograr esa confianza. Se reconoce la importancia de socializar, pero se enfatiza en ser conscientes de enfrentar situaciones sin depender de los demás. (Novella, 2002.; Salgado, 2012)

- Perseverancia: persistencia a la adversidad, que requiere de autodisciplina para construir la vida permitiendo una permanencia y constancia en lo que desean las personas. (Novella, 2002.; Salgado, 2012)
- Ecuanimidad: en la toma de decisiones, es decir actuar moderando las respuestas ante circunstancias de acuerdo con la experiencia e información adquirida, lo que favorece la conducta ante situaciones consideradas adversas. (Novella, 2002.; Salgado, 2012)
- Aceptación de sí mismo(a): actitud para superar las crisis, aceptando las debilidades y cualidades; comprendiendo el significado de la vida y evaluando las acciones para lograr una autorrealización de acuerdo con esa narrativa, es decir tener una satisfacción personal. (Novella, 2002.; Salgado, 2012; Llano, 2010)

Definición operacional e instrumental En cuanto a la variable de resiliencia y sus cuatro indicadores, se exponen sus definiciones a nivel operacional e instrumental en la tabla 3; con la intención de comprender su asociación con el segundo objetivo específico de estudio; donde se presentan los niveles de la variable e indicadores de acuerdo con los ítems que los miden.

Tabla 3

Definición operacional e instrumental de la variable 2

Objetivo	Variable	DOV	Indicadores	DOI	DI
Comprobar el nivel de resiliencia en estudiantes de décimo año del Colegio Técnico Profesional de Pococí en el año 2025.	Resiliencia.	Nivel alto: 101-125.	2.1. Confianza y sentirse bien solo(a).	Alto: 28-45 Bajo: 9-27	Ítems: 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36 del cuestionario.
		Nivel medio: 76-100.	2.2. Perseverancia	Alto: 19-30 Bajo: 6-18	Ítems: 37, 38, 39, 40, 41, 42 del cuestionario.
		Nivel bajo: 51-75.	2.3. Ecuanimidad	Alto: 19-30 Bajo: 6-18	Ítems: 43, 44, 45, 46, 47, 48 del cuestionario.
		Nivel muy bajo: 25-50.			

2.4.	Alto: 13-20	Ítems: 49, 50,
Aceptación	Bajo: 4-12	51, 52 del
de uno		cuestionario.
mismo(a).		Total: 25 ítems

Nota: Definición operacional de variable (DOV), Definición operacional de indicador (DOI) y definición instrumental (DI). Adaptado de Castilla-Cabello. (2014, p. 9) y Novella (2002, p. 8).

Como se muestra en la tabla 3 la variable de resiliencia también se divide en cuatro niveles o rangos los cuales definen el grado de desarrollo de esta capacidad en las personas por medio de intervalos, donde cada participante puede obtener un puntaje que define el nivel en que se encuentra, estas categorías por nivel de la segunda variable se explican en la tabla 4.

Tabla 4

Niveles de resiliencia

	Niveles de resiliencia	Rango
Alto	La persona “denota capacidad para atravesar tiempos difíciles, dependiendo más de sí mismo que de otras personas, logrando encontrar una salida al momento de suceder una situación difícil” (Castilla-Cabello. 2014, pg. 17)	101-125
Medio	En él o la participante “se evidencia indicadores de confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia y aceptación de uno mismo” (Castilla-Cabello. 2014, pg. 17)	76-100
Bajo	La o el estudiante “presenta una tendencia a depender de otras personas para enfrentar situaciones difíciles en su vida, sintiendo culpabilidad por las decisiones tomadas, mostrando falta de energía para realizar lo que se proyecta...se le dificulta enfrentar los obstáculos” (Castilla-Cabello. 2014, pg. 17)	51-75
Muy bajo	La persona indica que no presenta o es muy baja su “confianza en sí [sic] mismo, perseverancia, ecuanimidad y aceptación de uno mismo” (Castilla-Cabello. 2014, pg. 17)	25-50

Nota: Adaptado de Castilla-Cabello. (2014, pg. 17-18)

Técnica e instrumento de recolección de información

Para responder al tipo de estudio seleccionado se consideró necesario trabajar con la técnica de encuesta, por medio de un cuestionario (Ver apéndice A), puesto que este es un instrumento que permite recolectar información estadística, el cual está “compuesto de un conjunto limitado de preguntas mediante el cual el sujeto proporciona información sobre sí mismo y/o sobre su entorno” (Bisquerra, 2009, p. 240). Lo cual, es adecuado de acuerdo con la técnica, ya que las encuestas se caracterizan por permitir recolectar información sobre un hecho de manera objetiva, utilizando muestras intencionadas a las cuales se les aplica el instrumento estandarizado para medir las variables dando respuesta a la investigación, los objetivos e hipótesis (Martín, 2011).

Cabe mencionar que las escalas utilizadas para construir el cuestionario fueron tomadas de otros autores: Assandri (2019), Novella (2002) y Castillo-Cabello (2014). Para esta investigación estas escalas se adaptaron para su uso; ya que la intención era aplicar las dos en el mismo instrumento lo que requería de ciertos ajustes en cuanto a formato de aplicación y diseño; por esta razón en párrafos siguientes se detalla el uso de cada una de las escalas y las adaptaciones realizadas para su aplicación en este estudio.

En primer lugar, se utilizó la Career Adapt-Abilities Scale, Savickas y Porfeli. (2012) adaptación de Assandri (2019). La “*Career Adapt-Abilities Scale*” [Escala de habilidades de Adaptación de Carrera] mejor conocida como CAAS por sus siglas en inglés, es un instrumento que se ha ido construyendo por distintos investigadores a nivel internacional, con la intención de lograr una medición de lo que se conoce como adaptabilidad de carrera (vocacional); por medio de la valoración de los indicadores de preocupación, control, curiosidad y confianza. Además, a partir de estas construcciones se considera que el instrumento mide las mismas dimensiones en todos los países, aunque se requiera de ciertos ajustes de redacción por su origen en inglés (Assandri, 2019).

Por otra parte, esta es una escala compuesta por 24 ítems (6 ítems por cada indicador), donde las alternativas de respuesta van del 1 al 5 a como se muestra en la tabla 5; esto con la intención de comprender la codificación de las opciones de respuesta para poder generar un puntaje según los datos obtenidos. Cabe resaltar que se modificó la alternativa de respuesta 5 de mucho a muchísimo.

Tabla 5

Opciones de respuesta CAAS

Código	Alternativa de respuesta	Diminutivo
1	: He desarrollado MUY POCO	MUY POCO
2	: He desarrollado POCO	POCO
3	: He desarrollado ALGO	ALGO
4	: He desarrollado BASTANTE	BASTANTE
5	: He desarrollado MUCHÍSIMO	MUCHÍSIMO

Nota: Adaptado de Assandri (2019)

Para aplicar e interpretar la CAAS es importante retomar los ítems que dan respuesta a cada indicador, además de aclarar el puntaje mínimo, máximo y por rango que se puede obtener por dimensión; lo cual se establece en la tabla 1 en función de comprender los ítems por factor lo que sirvió para calcular la suma total de la prueba, es decir identificar el nivel de adaptabilidad vocacional en la población.

Por consiguiente, para obtener la calificación del instrumento por participante, es decir el nivel de adaptabilidad obtenido se realiza la suma total del puntaje alcanzado por indicadores, y esta calificación representa el nivel (rango) en el que se encuentra la persona respecto a la adaptabilidad vocacional. Es importante aclarar que estos niveles (Tabla 2) surgen de la formación de intervalos expuestos en el apartado de variables e indicadores, lo cual permite identificar el nivel de la variable según las respuestas de él o la estudiante.

Retomando la información de la tabla 2, cada nivel de adaptabilidad vocacional representa que tan desarrollada esta la variable en la población; si se obtiene un nivel alto en la prueba indica que en la persona se denota un alto desarrollo de las habilidades adaptativas y otras características; así mismo en la tabla 2 se presenta una interpretación de los otros niveles (medio, bajo, muy bajo) de acuerdo con su definición operacional.

Por último, para la presente escala se realizaron modificaciones en la presentación de las preguntas: 5, 7, 9 y 15; con la intención de mejorar la redacción y comprensión de los ítems por parte de la población participante, además se hicieron algunos ajustes a la tabla de respuestas, lo que favorece el diseño del instrumento y genera mayor claridad en las opciones e ítems planteados.

En segundo lugar, se utilizó la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young (1993). Esta segunda escala sirve para medir el nivel de resiliencia, y fue elaborada originalmente por Wagnild y Young pero se trabaja bajo las adaptaciones peruanas de Novella (2002) y de Castilla-Cabello (2014); según este segundo autor la ER puede ser aplicada en población adolescente y adulta; además de tener la facilidad de ser administrada de manera colectiva e individual a nivel de uso: educacional, clínico y en la investigación; con la intención de medir la variable por medio de sus indicadores de confianza y sentirse bien solo(a), perseverancia, ecuanimidad y aceptación de uno mismo(a).

El instrumento sobre el nivel de resiliencia está compuesto por 25 ítems, y es una escala que originalmente presentaba alternativas de respuesta del 1 al 7, pero para este caso se han reducido a 5, ya que al trabajar con adolescentes se considera que facilita la comprensión y se reduce el tiempo de aplicación del cuestionario. En la tabla 6 se exponen estas opciones de respuesta, donde se muestra la codificación de las alternativas para que sea posible realizar el puntaje según las normas de aplicación. Castilla-Cabello. (2014)

Tabla 6

Opciones de respuesta. ER

Código	Alternativa de respuesta	Abreviación
1	Totalmente en desacuerdo	TD
2	En Desacuerdo	D
3	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	NDNA
4	De acuerdo	A
5	Totalmente de acuerdo	TA

Nota: Adaptado de Castilla-Cabello (2024, p. 8)

Dicho esto, originalmente en la escala de resiliencia los ítems que representan a cada indicador están ubicados de manera aleatoria en la escala, pero es importante aclarar que, para facilitar el manejo de los datos obtenidos, para este estudio los ítems fueron organizados de

manera agrupada por factor en el cuestionario, dicho de otra forma, en orden por indicador. Dado que las primeras 9 preguntas de esta escala son las que responden al indicador de confianza y sentirse bien solo(a), las siguientes 6 al indicador de perseverancia, las otras 6 al indicador de ecuanimidad y las últimas 4 al factor de aceptación de uno mismo(a); a como se muestra en la tabla 4.

Otro dato relevante de mencionar es respecto a la asignación de ítems por indicador, para este estudio se evaluó la necesidad de revisar la distribución de las preguntas para representar cada factor, ya que después del análisis de las 2 adaptaciones peruanas del instrumento se denota una diferencia en cuanto a distribución de ítems por dimensión, por lo cual para esta investigación se realizó una asignación (Ver apéndice C) de acuerdo con las 2 adaptaciones de Novella (2002) y Castilla-Cabello (2014), con la intención de representar cada indicador de la mejor manera.

Una vez aclarado lo anterior, a continuación, se especifica que, para la aplicación e interpretación de la ER en la tabla 3 se observa la división de ítems por factor, y se aclara el puntaje mínimo, máximo y por rango (Alto-Bajo) para cada indicador; lo que permite después calcular la suma total de la prueba, es decir medir el nivel de la resiliencia en la población (Castilla-Cabello, 2014).

De la misma forma que la escala anterior es importante hacer una categorización según niveles de resiliencia y posibles puntajes obtenidos en la prueba, lo cual ha sido establecido por medio de la formación de intervalos explicados en la tabla 4, de acuerdo con la adaptación a las alternativas de respuesta que se realizó para este estudio. (Castilla-Cabello, 2014)

Por último, a la escala de resiliencia se le realizó un ajuste en la presentación de las preguntas, en cuanto a diseño y en la redacción de las opciones de pregunta y los ítems que se muestran en la tabla 7. Lo anterior con la intención de mejorar el lenguaje inclusivo y otros aspectos; estas adaptaciones no se realizan con la intención de modificar el sentido de las preguntas sino favorecer la claridad de las afirmaciones expuesta en cada ítem de acuerdo con el contexto.

Tabla 7

Ítems de la ER adaptados para el estudio

Indicador	Ítems
F1. Confianza y sentirse bien solo(a)	28, 29, 30, 31, 33
F2. Perseverancia	37, 38, 39, 41
F3. Ecuanimidad	43, 44, 45, 46, 47, 48
F4. Aceptación de uno mismo(a)	50, 52

Nota: Los ítems del instrumento presentados en esta tabla fueron adaptados con base en la sugerencia recibida por OpenAI (2024)

Procedimiento y consideraciones éticas

En relación con el ingreso al campo, el primer acercamiento con el CTPP se realizó el 17 de junio del 2025, a través del correo electrónico para lograr contactar al Departamento de Orientación. De este acercamiento se realizó el contacto con la Orientadora Cindy Torres y se estableció una cita para el 23 de junio en la institución, donde se me brindó apertura para la aplicación de la tesis.

Para el día 23 de julio se planificaron los detalles para la aplicación del instrumento al grupo estudiantil al ingresar de vacaciones, pero por ciertos motivos de agenda no fue hasta el primero de septiembre que se logró aplicar instrumentos a la población y recolectar los datos con la ayuda del orientador Luis encargado de 10°.

Por otro lado, para mantener el respeto hacia los derechos del colectivo participante, así como seguir ciertas normativas pertinentes, se describen las consideraciones éticas fundamentales que guiaron el proceso de investigación; garantizando alcanzar los objetivos evitando dilemas morales que comprometan a la investigadora y a las personas involucradas (Universidad de California en Los Ángeles, UCLA, s. f.).

En primer lugar, se hace referencia al valor social y científico de la investigación, como se hace mención en el apartado de justificación, este estudio tiene una trascendencia respecto a factores que influyen en el desarrollo vocacional de la población adolescente, lo que aporta en

el progreso, mantenimiento y éxito académico de la población participante, ya que identificar los niveles de adaptabilidad y resiliencia permite reconocer las competencias a fortalecer, logrando una conciencia de sí mismos(as) y el entorno respecto a su desarrollo (UCLA, s. f.).

En segundo lugar, en cuanto a validez de contenido, como se mostró en el apartado de técnicas, se aplicó un instrumento construido a partir de dos escalas que miden el nivel de adaptabilidad vocacional y resiliencia, las cuales han sido construidas y validadas por otros autores, pero se han unido para ser aplicadas una sola vez con la población adolescente, lo cual lleva un proceso de aprobación por medio del juicio de expertos, que se especifica en el apartado de criterios de calidad (UCLA, s. f.).

En tercer lugar, se trabajó bajo la confidencialidad y privacidad, donde cualquier información que se divulgara está protegida bajo anonimato y se realizó el procedimiento de consentimiento informado para los padres, madres o encargado/as de familia (Ver apéndice D), permitiendo la participación voluntaria del adolescente en el proceso de investigación para procurar el respeto por la autonomía y bienestar de estos (UCLA, s. f.).

Este consentimiento fue entregado a los encargado/as legales con anterioridad a la aplicación del instrumento especificando los objetivos y procedimiento de investigación, además de la descripción de cualquier riesgo o incomodidad, y también se especificó los beneficios para los participantes.

Sobre los resultados de la investigación, el instrumento incluye el contacto de correo electrónico por el cual los(as) participantes podían solicitar información sobre los resultados de investigación, a parte de la construcción del informe final de investigación el cual es enviado a la institución participante por medio del correo electrónico una vez terminado el proceso.

Por último, para el presente estudio se tomaron en cuenta los principios éticos del ejercicio profesional establecidos por la Asamblea General Extraordinaria del Colegio de Profesionales en Orientación (2012), los cuales se exponen en el Artículo 4, del Capítulo II, sobre los principios generales del Código de Ética, en el cual se mencionan los siguientes componentes: compromiso, responsabilidad, autonomía, probidad, confidencialidad, beneficiar a la persona orientada y no dañarla y no discriminación.

Validez y fiabilidad

La investigación se abordó bajo ciertos criterios de calidad, para trabajar con los requisitos básicos que aseguren la calidad de los datos recogidos por medio de la aplicación del instrumento exploratorio. Estos criterios fueron: validez en términos de contenido interna y externa del cuestionario, así como una prueba de confiabilidad, y además se trabajó bajo la objetividad.

Confiabilidad. Según Hernández Sampieri et al, (2013); Kellstedt y Whitten, (2013); y Ward y Street (2009) citados por Hernández, et al. (2014), la fiabilidad hace referencia al grado en que la aplicación de un instrumento de medición repetida al mismo individuo produzca resultados iguales, lo cual haría el instrumento confiable en cuanto a datos recolectados.

Es importante mencionar que las dos escalas (CAAS, ER) utilizadas habían pasado por un proceso para calcular este grado de confiabilidad del cual informaron tener un coeficiente de fiabilidad de: 0.9 la escala de resiliencia (Adaptación de Novella, 2002), y 0.89 (Adaptación de Castilla-Cabello, 2014); además de un 0.90 en la escala de adaptabilidad vocacional, considerándose alta la fiabilidad en los tres casos.

A las escalas se le realizaron algunos ajustes para unificarlas en un mismo cuestionario, además de realizarles ciertas adaptaciones, por lo cual se considera necesario volver a calcular el nivel de fiabilidad, para determinar este grado según el instrumento construido en base a las dos escalas, para hacer esta prueba se utilizó el coeficiente Alfa de Cronbach para asegurar que los resultados sean coherentes y se pueda confiar en ellos.

Validez interna. Esta se entiende como el “grado en que un instrumento mide realmente la variable que pretende medir.” (p. 200), donde es necesario cuestionarse si se está midiendo lo necesario para el estudio “Si es así, su medida es válida; si no, evidentemente carece de validez.” (p. 201). Para lograr confirmar esta validez se acude solamente a una de las evidencias que se explicará a continuación (Hernández, et al., 2014).

Validez en términos de contenido, que hace referencia a el “grado en que un instrumento refleja un dominio específico de contenido de lo que se mide.” (Hernández, et al. 2014, p. 201), es decir el nivel en que el cuestionario representa a la variable en total, con sus respectivos

componentes (indicadores). Para lograr medir esta validez los instrumentos fueron expuestos al juicio de expertos(as) que se explica a continuación.

Descripción del juicio de experto/as. El instrumento propuesto, se expuso a la evaluación por parte de dos profesionales en Orientación: la Dra. Evelyn Vargas Hernández, la cual tiene experiencia en la Orientación vocacional y educativa, además de ser directora ejecutiva del Colegio Humanístico Costarricense, Omar Dengo entre el año 2007 al 2015; y la M. Sc. Carolina Conejo Novoa, con experiencia en el desarrollo vocacional y educativo de las personas en diferentes etapas de vida, así como en la toma de decisiones vocacionales/ocupacionales; las dos profesionales son académicas del Centro de Investigación y Docencia en Educación del Departamento de Educación para el Trabajo de la Universidad Nacional.

A las expertas se les brindó acceso a una carpeta de One Drive (Ver apéndice B), que contenía: a) Una guía con descripciones generales en cuanto a fundamento teórico y metodológico del estudio y un enlace hacia el “Cuestionario: Relación entre el nivel de adaptabilidad vocacional y resiliencia”; b) infografía con definiciones conceptuales de las variables; y c) Una lista de cotejo o “Checklist”; esta última fue descargada por las profesionales para agregar sus observaciones y recomendaciones del instrumento a partir de ciertos criterios y luego la entregaron vía correo electrónico.

En base a la revisión de las expertas, en cuanto a validez de contenido las dos profesionales consideran que es un cuestionario sólido, con buen formato respecto al diseño; además consideran que “es un tema de gran relevancia y actualidad, lo cual está muy bien” (E. Vargas, 23 del 10 del 2024, comunicación personal), también que “es un tema muy interesante que será de mucha utilidad en los colegios..., porque... está vinculado al proceso de admisión que realizan” e indica que el instrumento está adaptado a la población, “tiene un lenguaje sencillo, además usa lenguaje inclusivo, no es un cuestionario que canse en su lectura, es fácil de comprensión” (C. Conejo. 23 del 10 del 2024, comunicación personal).

En relación con las observaciones y recomendaciones, se logra identificar algunos errores o puntos de mejora en cuanto a redacción principalmente, para lograr ajustar de manera correcta el instrumento al contexto nacional. En cuanto a la presentación del instrumento una de las expertas sugiere mejorar la redacción en la introducción y objetivos específicos, lo cual

se realizó de acuerdo con las recomendaciones; además esta experta recomienda agregar en la pregunta sociodemográfica de “sexo” una opción de “otro” para respetar la identidad de género, modificación que también se aplicó.

Respecto a la formulación de las preguntas, una de las expertas indicó que se debía aclarar el significado de todas las opciones de respuesta; por lo cual para las instrucciones de cada bloque se aclararon cada una de las alternativas de respuesta, asegurando que queden claras en la población. También se sugiere revisar el uso del término “habilidad” en las preguntas de la primera escala (Adaptabilidad vocacional); pero para este estudio se encuentra adecuado su uso, ya que a partir de la RAE (s. f.) este concepto se define como la “capacidad y disposición para algo” (párr. 1), lo cual sí coincide con las preguntas.

En relación con la segunda escala de resiliencia o bloque III del instrumento, se recomienda revisar la redacción de las preguntas: 29, 31 y 54, 40, 41, 55 del cuestionario oficial), ya que se considera contenían varios ejes temáticos en un ítem, por lo cual se mejoró la redacción de estos para asegurar que las afirmaciones estuvieran bien formuladas.

Del mismo modo, el instrumento tuvo una validez de contenido externa, la cual se presenta cuando “los resultados de este son además aplicables a otros individuos que no sean los del estudio” (Luengo, 2013, p. 1), por esta razón se aplicó el cuestionario en una prueba de pilotaje explicada a continuación.

Descripción del proceso de pilotaje. El cuestionario fue aplicado mediante un formulario en línea a 10 estudiantes en la etapa adolescente, con edades entre los 16 y 17 años, con la finalidad de evaluar la comprensión y aplicabilidad del instrumento en una población externa a la de la investigación.

La prueba se llevó a cabo con 6 estudiantes femeninas y 4 masculinos pertenecientes a un colegio público del país, el colectivo participante se encontraba en el nivel de 10° y se les aplicó la prueba piloto del instrumento: Cuestionario: “Relación entre el nivel de adaptabilidad vocacional y resiliencia”, (Ver apéndice B). Este instrumento tiene algunas preguntas sociodemográficas adaptadas a la población del pilotaje y otras de observaciones sobre el cuestionario; con el fin de evaluar el proceso de aplicación en cuanto a vocabulario,

comprensión, tiempo de respuesta y otros aspectos relevantes en relación con la construcción del instrumento.

En cuanto a resultados, 7 de 10 participantes consideró que les fue fácil entender las preguntas que se les realizó y los otros 3 consideraron que “más o menos”, “no mucho”, “algunas sencillas y otras complicadas como la 31” este ítem sería el 41 en el cuestionario oficial (apéndice A), De acuerdo con lo anterior se realizó una nueva revisión en cuanto a redacción para mejorar la formulación de algunas preguntas (Se incluyeron en la tabla 7), principalmente de la escala de resiliencia; por otra parte, todo el colectivo participante expresó que las instrucciones fueron claras y ninguna sección les resultó confusa.

Es importante mencionar que el grupo participante consideró que las opciones de respuesta fueron claras, y en relación con el tiempo de respuesta este varía mucho, pero tardaron alrededor de 5 a 15 minutos en responder el cuestionario, por esta razón en las instrucciones se reformulo que el tiempo aproximado de respuesta es de 15 minutos, ya que anteriormente se había indicado que era de 20 minutos.

De acuerdo con las observaciones algunos(as) mencionaron que: “las preguntas fueron claras y fáciles de responder”, o que “no todas las personas tienen el mismo entendimiento en 53 ciertas cosas” por ejemplo: “en la sección tres...las respuestas pueden ser un poco confusas, pero en general todo estuvo espectacular”, pero ya que en total indican tener claridad en las opciones de respuesta se decide no realizar ningún cambio en este aspecto.

Objetividad. Como último criterio, la objetividad según Hernández, et al. 2014) se entiende como el “grado en que el instrumento es o no permeable a la influencia de los sesgos y tendencias de los investigadores” (p. 206), es por esto que para la presente investigación se utilizó el mismo instrumento, estandarizado en su aplicación y evaluación de resultados, donde se procuró establecer igualdad de condiciones a la hora de trabajar con la población, buscando que “la influencia de las características y las tendencias del investigador se reduzca al mínimo posible” (Hernández, et al. 2014, p. 207), así evitando sesgos y subjetividad.

Tratamiento de la información

El tratamiento de la información se realizó a partir de la estadística, ya que esta permite obtener y presentar los datos para su análisis por medio de observaciones numéricas (García, 2024). En primer lugar, se utilizó el análisis descriptivo para presentar los datos recogidos por medio de tablas de frecuencias y otras medidas que se consideren necesarias.

Esta descripción favorece la comprensión de los resultados según cada variable y sus respectivos indicadores, lo que permitió identificar y comprobar el nivel de la adaptabilidad vocacional y resiliencia de acuerdo con los objetivos específicos de investigación (1 y 2). Además, se aclara que el uso de figuras se hizo dependiendo de la pertinencia con los datos que requieran de una representación de este tipo.

En segundo lugar, para dar respuesta al tercer objetivo de investigación fue necesario utilizar la estadística inferencial, ya que fue indispensable aplicar pruebas para contrastar las variables dentro del estudio, es decir comprobar si existen diferencias o relaciones entre los niveles de adaptabilidad vocacional y resiliencia con los datos sociodemográficos de la población participante.

Para realizar estos contrastes se usó la Prueba t de Student, la cual se utiliza para “comparar las medias de dos grupos y determinar si las diferencias observadas son estadísticamente significativas” (Costa, 2025, párr. 2). Para este estudio es útil, ya que permitió conocer esas diferencias o significancias entre adaptabilidad vocacional y resiliencia respecto al sexo de la muestra.

Por otra parte, en relación a lo anterior, también se utilizó la prueba Chi-Cuadrado de Pearson, la cual se usa para “examinar las diferencias entre variables categóricas en la misma población... y proporcionar un contexto adicional para las frecuencias observadas” (Narváez, s. f. párr. 4); en este caso se utilizó para determinar si existen diferencias significativas entre secciones y edad.

En tercer lugar, se utilizó la estadística correlacional para responder al objetivo general, con el cual se buscaba establecer la relación entre la variable de adaptabilidad vocacional y la

variable de resiliencia; y a su vez se compruebo o rechazó la hipótesis de investigación (Hi) de tipo correlacional, donde se refiere que: a mayor nivel de resiliencia, mayor es el nivel de adaptabilidad vocacional.

Este último análisis se realizó procesando los datos obtenidos en el instrumento exploratorio por la prueba estadística de Coeficiente de Pearson, la cual se utiliza para “analizar la relación entre dos variables medidas en un nivel por intervalos o de razón.” (Hernández, et al, 2014, p. 304., citado por Campos, 2022, p. 44). Por lo cual, una vez se identifican los rangos de las variables de adaptabilidad y resiliencia se procesan en la prueba, y esta se interpreta de la siguiente manera (figura 5):

Valor	Interpretación
$r = -1$	Correlación negativa perfecta.
$-1 < r < 0$	Correlación negativa, cuanto más cerca de -1 más fuerte es la correlación.
$r = 0$	Correlación lineal nula.
$0 < r < 1$	Correlación positiva, cuanto más cerca de +1 más fuerte es la correlación.
$r = 1$	Correlación positiva perfecta.

Figura 5. Tomado de Juárez (s. f.)

Método de análisis. La primera fase para analizar la información fue preparar los datos obtenidos, utilizando la codificación y clasificación que se puede realizar a partir del programa: Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS); ya que este permite organizar los datos, aplicar pruebas estadísticas y preparar los resultados para ser presentados luego en el análisis de estudio.

En la segunda fase, se debió realizar una prueba de fiabilidad del instrumento utilizado, para medir la confiabilidad de las dos escalas utilizadas en el estudio (Escala ER; y CAAS); escalas que ya tenían un proceso de validez interna, pero al ser modificadas para el estudio se debía realizar la prueba nuevamente.

Como tercera fase, una vez hecha la prueba de fiabilidad y preparados los datos se inició con la descripción de la información recopilada, la cual ya estaba codificada para poder ser

tabulada en el análisis descriptivo, este análisis según Bisquerra (2009) es el primer paso “en todo el proceso de análisis cuantitativo y comprende la tabulación, la representación y la descripción de los datos empíricos a fin de hacerlos más manejables y comprenderlos mejor ” (p. 152).

Esa descripción de la tercera fase se realizó por objetivos, empezando por las variables e indicadores, al mismo tiempo que se analizaba profesionalmente los datos argumentándolos bajo el marco teórico del estudio y la estrategia de interpretación de los datos. Es decir, se inicia con la presentación de la variable de adaptabilidad vocacional y sus respectivos indicadores, para luego realizar el mismo procedimiento con la variable de resiliencia y sus componentes.

Como parte de esa tercera fase, una vez presentados los datos anteriores, se procede con la descripción de los resultados del tercer objetivo específico que requiere de un análisis inferencial al aplicar las pruebas t de Student y Chi-cuadrado de Pearson para contrastar el nivel de las variables con los datos sociodemográficos.

En la última y cuarta fase, se realizó el análisis general correlacional-descriptivo, donde se describieron los resultados obtenidos de la aplicación de la prueba de Coeficiente de Pearson para analizar la relación entre variables; es importante mencionar que en este análisis también se relacionó y analizo en base a el argumento profesional-teórico para comprobar la hipótesis y poder elaborar las conclusiones y recomendaciones del estudio.

Capítulo IV

Análisis e interpretación de resultados

En este capítulo, se presentan e interpretan los datos obtenidos por medio de la recolección de la información. En un primer lugar, se muestran datos generales acerca de la prueba de fiabilidad de las escalas utilizadas, además de los datos sociodemográficos de la población; en segundo lugar, se muestra un análisis de resultados por objetivos específicos y, por último, se realiza un análisis y discusión para cumplir con el objetivo general de investigación.

Presentación y análisis de los datos

Prueba de fiabilidad-Alfa de Cronbach. A saber, como parte de la confiabilidad de las escalas utilizadas en el instrumento de investigación, era necesario identificar el grado en que estas muestran fiabilidad en sus datos, por lo cual se aplicó la prueba de Alfa de Cronbach con la intención de confirmar consistencia interna en las escalas de CAAS y ER de este estudio.

Tabla 7

Resultados de la prueba de Alfa de Cronbach

Escala	Grado de fiabilidad
CAAR	0.912
ER	0.891

Nota: CAAR=Escala de Adaptabilidad; ER=Escala de resiliencia.

Como resultado de la prueba, en la tabla 7, se evidencia que las dos escalas utilizadas para la investigación fueron confiables, visto que ambas muestran una consistencia muy buena; para Oviedo y Campo-Arias (2005) los valores entre 0,70 y 0,90 indican fiabilidad y validez interna en el instrumento.

Datos sociodemográficos. Para comenzar a presentar los datos obtenidos en la recolección de información, es necesario iniciar con los resultados sociodemográficos que contextualizan a la muestra y el estudio; estos datos incluyen: el sexo, la edad y la sección a la que pertenecen el grupo de estudiantes participantes.

Tabla 8

Datos de la edad

Edad	Frecuencia	Mo	\bar{x}	DS
15	28			
16	102	16	16.00	0.627
17	14			
18	4			

Nota: Mo=Moda, \bar{x} = Media y DS= Desviación típica.

Acorde con la tabla 8, se muestra que la variable de edad se concentra en los 16 años, siendo el dato más frecuente entre la muestra, (Mo=16). Por otra parte, la desviación típica es de 0.627 lo que indica una baja dispersión, por lo que existe poca variabilidad en las edades y se concentran en torno a la media (\bar{x} =16.00).

Lo anterior, significa que esta población se encuentra en la etapa de adolescencia tardía (entre 15 a 19 años), la cual según Pineda y Aliño, (s. f) se caracteriza por el inicio de cambios bruscos a nivel conductual y emocional, además estos autores consideran que en esta fase las personas buscan ser más autónomas, independientes y exploran la toma de decisiones vocacionales que influyen en su construcción de carrera; ya que como argumenta Educrisol (2014) en secundaria la población aún tiene oportunidad de explorar y autoconocerse sin una presión de tomar decisiones definitivas de su vida profesional.

En la misma línea, LC Psicólogos, Orientación y Terapia, (s. f.) considera que en esta etapa los cambios que se vivencien pueden generar estrés cuando las personas no cuentan con habilidades significativas, lo que puede provocar en estudiantes un mayor nivel de exigencia entorno a lo académico y social, lo que generaría en algunas ocasiones dificultades en la construcción de la carrera.

Tabla 9

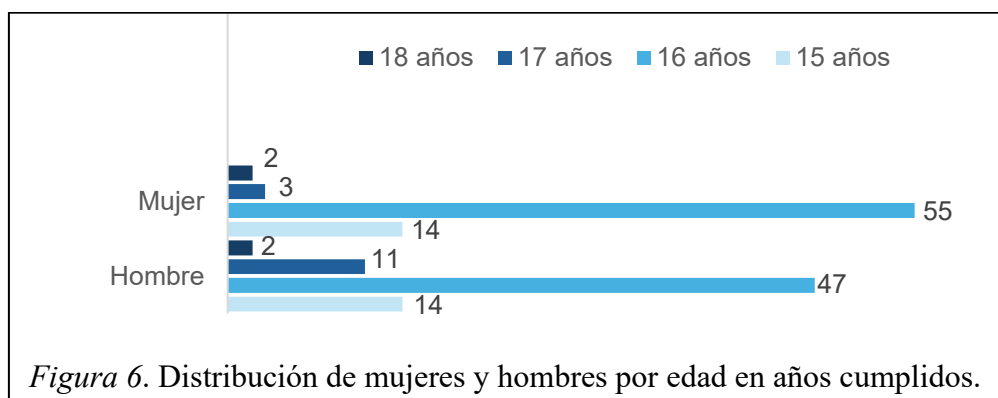
Datos del sexo

Sexo	Frecuencia	Mo
Hombre	74	Bimodal
Mujer	74	

Nota: Mo=Moda.

Como se observa en la tabla 9, se presenta que la muestra de este estudio estuvo conformada de manera equitativa por hombres ($n=74$) y mujeres ($n=74$) para un total de 148 participantes. Es decir, dado que ambas categorías presentan una misma frecuencia, se considera que tienen una distribución bimodal al no establecerse un único valor.

En relación al sexo, en la figura 6, se muestra la distribución de mujeres y hombres en relación con la edad en años cumplidos. Lo anterior permite identificar diferencias o concentración etaria en los grupos de sexo lo que facilita comprender como se compone la muestra.



Como se observa en la figura 6, sigue existiendo una distribución etaria concentrada en los 16 años (55 mujeres y 47 hombres) indicando una muestra homogénea en cuanto a la edad y el sexo. Además, se reconoce una menor proporción de estudiantes con 15 años (14 hombres y 14 mujeres), mientras que la cantidad de participantes con 18 años es bastante baja (2 hombres y 2 mujeres de 18 años).

Lo anterior refleja que el grupo participante muestra coherencia con la edad promedio esperada para quienes cursan el décimo año en educación secundaria (Conrecursos.org, 2019), lo cual es favorable, dado que la mayoría se encuentra en un momento similar de desarrollo

adolescente, coincidiendo en el desenvolvimiento vocacional y personal, lo que refuerza la pertinencia de la muestra.

Tabla 10

Datos de la sección

Sección	Frecuencia	Mo
10-1	15	
10-2	21	
10-3	11	
10-4	14	
10-5	21	10-7
10-6	18	
10-7	26	
10-8	2	
10-9	20	

Nota: Mo=Moda.

Cabe destacar que según la tabla 10 existió una concentración de estudiantes en la sección 10-7, seguida de las secciones 10-2 y 10-5 con 21 estudiantes; en cambio, la sección con menor cantidad de participantes fue la 10-8 con solo 2 individuos, pero en general se muestra gran variación por grupos.

En relación con la etapa educativa en que se encuentra la muestra (10°), se vuelve necesario hacer referencia a lo que expone el MEP (2017a), pues según este autor el grado de décimo es una etapa sensible, ya que corresponde a una fase de transición hacia la educación diversificada, lo que implica procesos de adaptación y desarrollo de resiliencia.

Desde la teoría de construcción de carrera, Savickas citado por Navarro-Bulgarelli, (2021) considera que las personas que experimentan transiciones pueden también percibir niveles altos de ansiedad e inseguridad personal, lo cual podría atenuarse a través de una historia de vida con sentido que se construye por medio de una narrativa de su identidad, que les permite a las personas interpretar su realidad de una manera coherente aun atravesando situaciones adversas.

En relación con las situaciones adversas, Arce, (2022) reconoce que la población joven enfrenta en la etapa de secundaria obstáculos que afectan su desarrollo académico y social, circunstancias que se convierten en desafíos, los cuales se pueden enfrentar por medio de competencias socioemocionales y habilidades que les permita fortalecer su desarrollo integral.

En palabras del MEP (2017a), el no contar con competencias necesarias podría ocasionar diversas repercusiones en el estudiantado, como, por ejemplo, el abandono escolar, el cual es provocado por una combinación de situaciones personales y barreras del entorno que llevan a las personas a tomar decisiones desfavorables.

Y es que la deserción escolar tal como afirman García, (2025), el MEP y la UNICEF (s. f.) representa en la actualidad una de las principales razones que limitan en esta etapa el acceso y la calidad a una educación superior en CR, además que la zona de Guápiles en el Cantón de Pococí (entre 2015-2018) se identificó como uno de los distritos prioritarios para la atención de estudiantes en riesgo de abandono educativo, lo que refleja problemáticas en las transiciones de esta etapa de vida.

Una vez expuestos estos datos básicos de la población, en párrafos siguientes se presentan los resultados obtenidos y su análisis e interpretación de acuerdo con cada objetivo de investigación, iniciando con el primer objetivo específico, seguido del segundo objetivo específico, luego el tercer objetivo específico y, por último, el análisis del objetivo general.

Primer objetivo específico: Identificar el nivel de adaptabilidad vocacional. De entrada, para este primer objetivo específico fue importante sistematizar las frecuencias absolutas y estadísticas de cada ítem de la escala de adaptabilidad vocacional (tabla 11), herramienta que permitió medir el nivel de AV en la muestra, por medio de sus cuatro dimensiones: preocupación, control, curiosidad y confianza.

Tabla 11

Frecuencias absolutas y estadísticas de la escala de adaptabilidad vocacional

Ítems	1	2	3	4	5	\bar{X}	DS
4. La habilidad de pensar en cómo será mi futuro.	2	7	29	69	41	3.95	0.887
5. La habilidad de darme cuenta de que las decisiones de hoy determinan mi futuro.	1	2	26	69	50	4.11	0.787

6. La habilidad de prepararme para el futuro.	1	3	39	56	49	4.01	0.861
7. La habilidad de tomar conciencia de la educación y decisiones vocacionales que debo tomar.	1	7	36	64	40	3.91	0.872
8. La habilidad de planificar cómo alcanzar mis objetivos.	1	10	35	55	47	3.93	0.941
9. La habilidad de preocuparme por mi carrera, es decir el camino que construyes a lo largo de la vida.	0	4	19	57	68	4.28	0.790
10. La habilidad de ser optimista.	1	13	51	48	35	3.70	0.952
11. La habilidad de tomar decisiones por mí mismo/a.	3	8	20	53	64	4.13	0.978
12. La habilidad de ser responsable de mis acciones.	1	4	17	60	66	4.26	0.818
13. La habilidad de defender las cosas en las que creo.	1	2	21	62	62	4.23	0.792
14. La habilidad de contar conmigo mismo/a.	2	9	19	43	75	4.22	0.980
15. La habilidad de hacer lo que es correcto para mí.	3	7	17	58	63	4.16	0.946
16. La habilidad de explorar mi entorno.	1	14	58	52	23	3.55	0.890
17. La habilidad de buscar oportunidades para crecer como persona.	1	8	30	60	49	4.00	0.904
18. La habilidad de explorar las opciones antes de tomar decisiones.	4	10	30	60	44	3.88	1.003
19. La habilidad de observar diferentes formas de hacer las cosas.	3	10	35	61	39	3.83	0.965
20. La habilidad de indagar profundamente en las preguntas que tengo.	2	16	46	58	26	3.61	0.945
21. La habilidad de ser curioso/a ante las nuevas oportunidades.	0	7	29	70	42	3.99	0.821
22. La habilidad de realizar las tareas de manera eficiente.	5	13	38	55	37	3.72	1.044
23. La habilidad de tener cuidado por hacer las cosas bien.	0	2	27	68	51	4.14	0.753
24. La habilidad de aprender nuevas habilidades.	1	5	25	57	60	4.15	0.868
25. La habilidad de estudiar de acuerdo con mis capacidades.	2	8	29	68	41	3.93	0.901
26. La habilidad de superar los obstáculos.	0	8	28	66	46	4.01	0.849
27. La habilidad de resolver los problemas.	1	6	33	53	55	4.05	0.906

Nota: 1=Muy poco, 2=Poco, 3=Algo, 4=Bastante y 5=Muchísimo.

Tal como se muestra en la tabla 11, las respuestas hacia cada ítem vario en promedios, pero existen cuatro habilidades con la mayor media, entre las cuales se encuentran: el ítem 9 “La habilidad de preocuparme por mi carrera, es decir el camino que construyes a lo largo de la vida” (\bar{x} =4.28), el ítem 12 “La habilidad de ser responsable de mis acciones” (\bar{x} =4.26), el ítem 13 “La habilidad de defender las cosas en las que creo” (\bar{x} =4.23), y el ítem 14 “La habilidad de contar conmigo mismo/a” (\bar{x} =4.23).

Estas habilidades con una mayor media fueron las que el estudiantado reporto con un mayor nivel de desarrollo o reconocieron que están fortalecidas en comparación con las demás habilidades de las dimensiones. Los ítems 9 (DS=0.790), 12 (DS=0.818) y 13 (DS=0.792), presentan una dispersión baja, lo que refleja la existencia de un consenso generalizado entre los participantes hacia una tendencia general. En contraste, el ítem 14 (DS=0.980) muestra una dispersión alta, lo que indica que, aunque su media es elevada hay una variabilidad en la percepción de los estudiantes sobre esta habilidad.

Cabe resaltar que tres de los cuatro ítems con mayor media pertenecen al indicador de control (ítems 12, 13 y 14), mientras que el ítem 9 pertenece a la dimensión de preocupación. Lo anterior, evidencia en consonancia con lo expuesto por diversos autores (Assandri, 2019; Chia de la Rosa, 2018; Romero-Rodríguez, et al, 2019; y Fraga, 2014) que el estudiantado percibe un mayor desarrollo en habilidades relacionadas con la gestión y regulación de su entorno vocacional (control), y el ítem de preocupación indica que esta dimensión está relativamente bien desarrollada, lo que expresa un sentido de compromiso con el futuro vocacional por parte del grupo participante.

No obstante, en la tabla 11 también se muestran los 4 ítems con menor media, entre los cuales se encuentran: el ítem 16 “La habilidad de explorar mi entorno” (\bar{x} =3.55), el ítem 20 “La habilidad de indagar profundamente en las preguntas que tengo” (\bar{x} =3.61), el ítem 10 “La habilidad de ser optimista.” (\bar{x} =3.70), y el ítem 22 “La habilidad de realizar las tareas de manera eficiente” (\bar{x} =3.72).

Las habilidades con menor media mencionadas fueron las que la muestra percibió como menos desarrolladas o fortalecidas en comparación a las demás. Aunque, es necesario aclarar que los ítems 16 (DS=0.890), 20 (DS=0.945), 10 (DS=0.952) y 22 (DS=1.044) presentan una dispersión de media a muy alta, lo que indica que existe mucha variabilidad en las respuestas y

percepción del estudiantado sobre estas habilidades, lo que muestra mayor diferencia e incertidumbre entre las opiniones de la muestra.

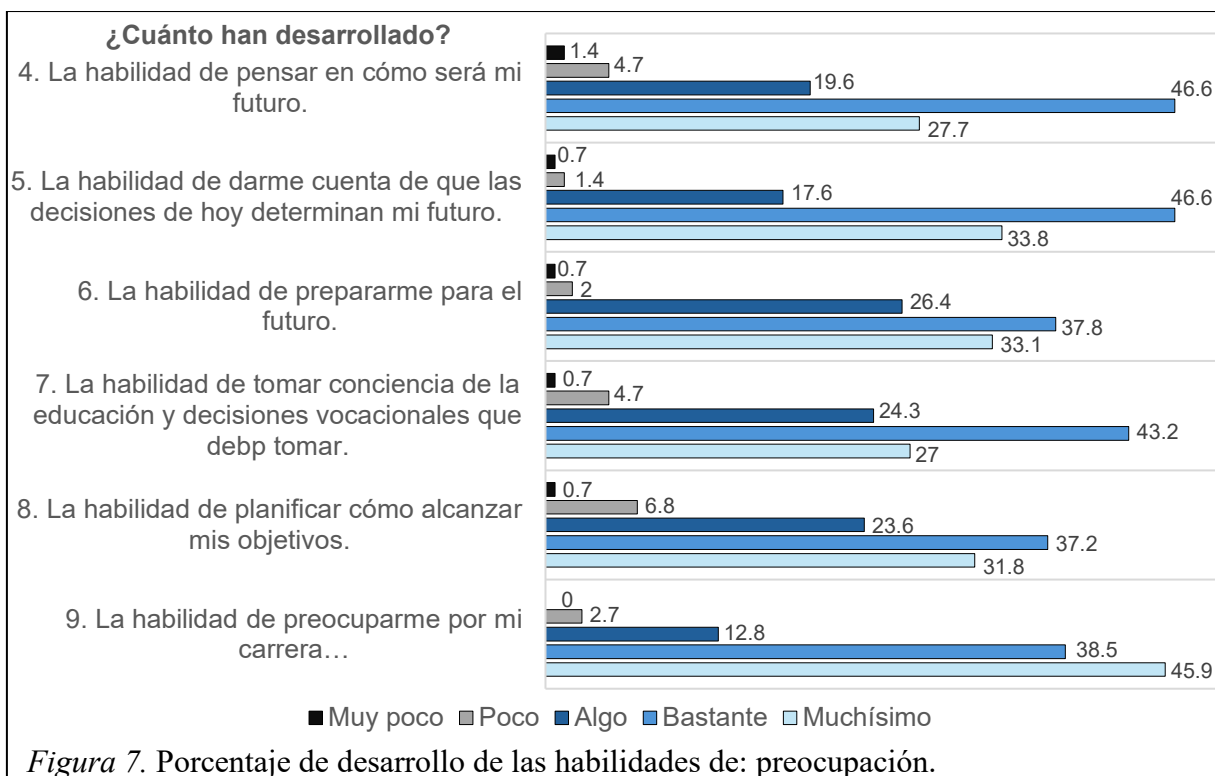
Sin embargo, estas habilidades siguen siendo las menos fortalecidas por la población; dicho en otras palabras, son las que más necesitan reforzarse en el grupo participante. Dos de estos ítems (16, 20) pertenecen a la dimensión de curiosidad, un ítem (10) a la dimensión de control y el último ítem (22) con menor media pertenece a la dimensión de confianza.

A partir de lo anterior, resulta relevante destacar que, aunque la dimensión de control concentró tres de los ítems con mayores medias, también presentó un ítem con una de las medias más bajas, lo que sugiere que el desarrollo de esta dimensión no es semejante y depende de la habilidad evaluada.

Por otra parte, las dimensiones de curiosidad y confianza aparecen representadas entre los ítems con menor media, indicando menor desarrollo general de estas en comparación a los otros indicadores; lo cual, de acuerdo con Assandri, (2019); Romero-Rodríguez, et al, (2019); Chia de la Rosa, (2018); y Fraga, (2014) sugiere que la población percibió un menor desarrollo en las habilidades relacionadas con la exploración de información para fortalecer posibilidades de futuro (curiosidad) y la autoeficacia para superar obstáculos (confianza).

Desde otra perspectiva, es necesario mostrar los porcentajes por dimensión, lo que facilita la comprensión de los resultados de acuerdo con cada indicador de la variable de adaptabilidad vocacional: preocupación, control, curiosidad y confianza; además de presentar sus rangos.

Indicador de preocupación o implicación. Esta dimensión da respuesta a la inquietud que tiene una persona sobre su futuro vocacional, preocupación que le permite estar preparado(a) para enfrentar el tiempo que vendrá, por lo que es una competencia necesaria para desarrollar la adaptabilidad (Assandri, 2019). Dado lo anterior, se debe identificar el grado de desarrollo de esta dimensión y el porcentaje de respuesta según ítems, lo cual se presenta en la figura 7.



A partir de la interpretación de los datos presentados en la figura 7, se observa que la dimensión de preocupación tiene una tendencia general positiva, ya que la mayoría del colectivo estudiantil seleccionó haber desarrollado “bastante” o “muchísimo” las habilidades evaluadas, después de todo los porcentajes de respuesta en “muy poco” y “poco” son mínimos (entre 0.7% y 4.1%) por lo que pocas personas presentan un nivel bajo de desarrollo de estas habilidades.

Desde la Orientación, los resultados reflejan un factor favorecedor para el desarrollo vocacional del colectivo estudiantil, ya que la mayoría presentó actitudes y habilidades impactantes para la planificación de un futuro, dado que la preocupación se relaciona directamente con la preparación para él. Y es que desde la Orientación Vocacional de acuerdo con la Fundación Luis Orione (2024) es indispensable brindar herramientas a los grupos adolescentes para que puedan definir su futuro con confianza y seguridad, además que a través de un apoyo constante estos puedan “tomar decisiones informadas y alineadas con sus intereses y habilidades” (párr. 8) facilitando así su desarrollo integral.

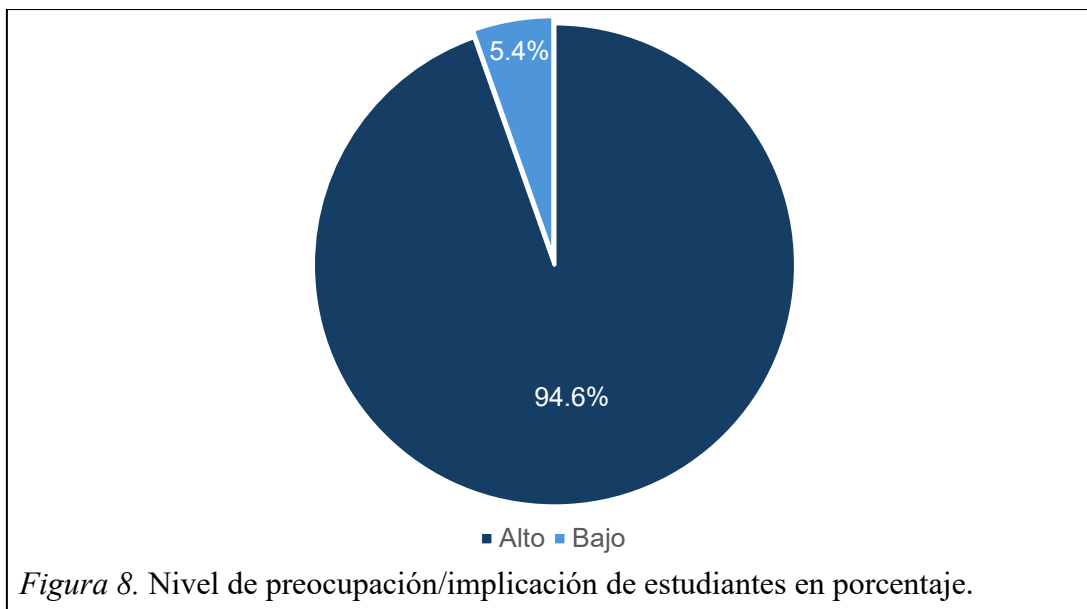
Tal como se muestra en la figura 7, las habilidades con mayor desarrollo fueron: el ítem 9 “la habilidad de preocuparme por mi carrera...” (Muchísimo=45.9% y Bastante=38.5%), seguida del ítem 2 “La habilidad de darme cuenta de que las decisiones de hoy determinan mi

futuro" (Muchísimo=33.8% y Bastante=46.6%). Lo anterior demuestra altos niveles de preocupación por parte del estudiantado, ya que de acuerdo con Chia de la Rosa (2018), Romero-Rodríguez, et al. (2019) y Fraga (2014) existe en la población ese conocimiento de la importancia de la toma de decisiones en la etapa actual para favorecer esa formación de un futuro, además de la preocupación de tener ese porvenir.

En contraste, las habilidades con menor desarrollo relativo fueron: el ítem 7 "La habilidad de tomar conciencia de la educación y decisiones vocacionales que debo tomar.", y el ítem 8 "La habilidad de planificar cómo alcanzar mis objetivos", ambos presentando los porcentajes más bajos en las opciones de "bastante" o "muchísimo" (entre 31,8% a 37,8%). Lo anterior, en concordancia con lo planteado por Assandri (2019) y Fraga (2014) podría indicar que, aunque en la población existe preocupación sobre la importancia del futuro, no todo el colectivo discente se siente preparado para él, además de que existe la necesidad de desarrollar aún más la planificación de objetivos que los haga sentir preparados para el mañana, y así puedan desarrollar su propio futuro.

Estas habilidades de menor desarrollo representan una oportunidad de mejora en los procesos de acompañamiento vocacional, dado que desde la perspectiva de orientación vocacional en etapas como la adolescencia resulta esencial proveer a los jóvenes de herramientas que les permita tomar decisiones que impactarán su futuro (González, 2025). Y es que según Muller citado por Calvillo (2013) las personas deben aprender sobre sí mismas, informarse, además tomar conciencia sobre su realidad y en base a esta poder hacer proyecciones a futuro y ponerlas en práctica, es decir, que las personas puedan ir formando una ruta hacia metas u objetivos que les permita alcanzar el futuro que desean.

Es importante mencionar, que en esta dimensión como plantea Assandri (2019) la proyección del futuro influye en la adaptabilidad vocacional, ya que a partir de esta los individuos planifican las metas que deben lograr y se van preparando para alcanzarlas. Y es que, según Brown y Lent (2013) en la adolescencia las personas desarrollan mayor orientación hacia el futuro, explorando oportunidades; y se vuelve indispensable facilitar información que les permita tomar decisiones fundamentadas, asimismo prepararse de acuerdo con sus proyectos de vida.



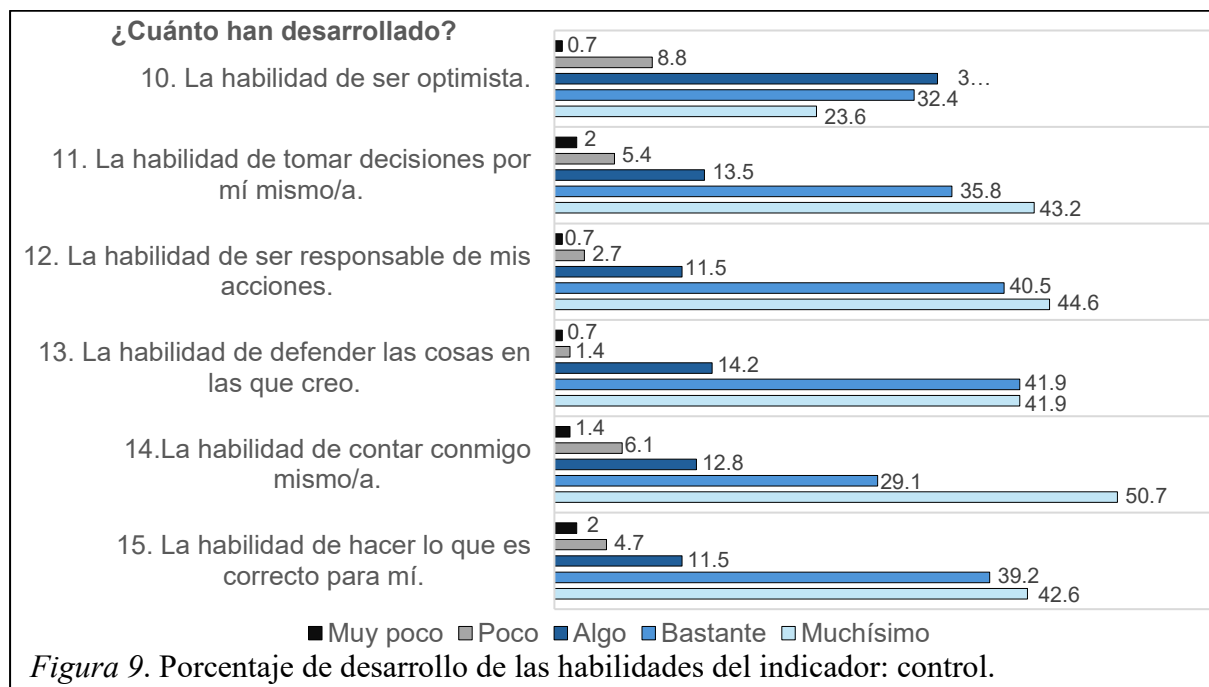
Con base en la interpretación del gráfico de la figura 8, se puede indicar que el nivel de implicación de la mayoría de la población participante es alto con un porcentaje de 94,6 (140 estudiantes), lo que demuestra en consonancia con lo expuesto por Assandri (2019); Chia de la Rosa (2018) y Romero-Rodríguez, et al. (2019) que la población presentó un alto nivel de preocupación sobre su futuro vocacional, lo que evidencia que tienen compromiso con su preparación para alcanzar ese porvenir.

A propósito, para Fraga (2014) esta dimensión en un estado alto refleja en la población una actitud de implicación y perseverancia para alcanzar metas, lo que facilita esa narrativa que se busca para construir una carrera, ya que se promueve la creencia en la continuidad para alcanzar un futuro a través de ciertos objetivos de vida.

No obstante, aunque la mayoría de la muestra presentó un nivel alto es importante no ignorar el porcentaje mínimo, ya que un 5,4% (8 estudiantes) del grupo participante presentó un nivel bajo de preocupación. Lo anterior, indica que estas personas tienen dificultad para prepararse, lo que según Assandri (2019) dificulta la adaptación y el enfrentamiento a los cambios, los cuales son inevitables, ya que las personas adolescentes atraviesan transiciones en las cuales de acuerdo con Rivas (2003) deben resolver situaciones y desafíos que influyen considerablemente en las etapas futuras; de no ser así Fraga (2014) considera que las personas podrían presentar sentimientos de pesimismo e indiferentes sobre sus objetivos de vida.

En síntesis, esta dimensión es importante, ya que el prepararse les permite a las personas desarrollar su carrera; por lo cual se considera necesario fortalecer desde la disciplina de Orientación la implicación del estudiantado para favorecer su desarrollo vocacional, lo que permitirá que la población se sienta preparada, tomen conciencia, compromiso y tengan experiencias sobre la toma de decisiones que favorezca su porvenir, mejorando su nivel de preocupación en la construcción de su futuro a través de la planificación y conciencia vocacional.

Indicador de control. Esta segunda dimensión de la adaptabilidad vocacional tiene que ver según Savickas y Porfeli citados por Assandri (2019) con “la capacidad de incidir sobre uno mismo y sobre el entorno, utilizando autodisciplina, esfuerzo y persistencia” (p. 16), lo que produce que la persona se involucre en su propio desarrollo, por medio de conductas que favorezcan su autonomía y logren formar una identidad. Es por esta razón, que es necesario identificar el nivel de desarrollo de este indicador en la población participante, por lo cual se presentan en la figura 9 los datos importantes acerca del control.



Tal como se muestra en la tabla 9, la dimensión de control al igual que la anterior tiene un grado alto de percepción, ya que la mayoría del colectivo discente seleccionó las opciones de “bastante” y “muchísimo” (entre 29,1% y 50,7%), mientras que los porcentajes de respuesta

en “muy poco” y “poco” son bajos (entre 0,7% y 8,8%), lo que refleja que fueron pocas las personas que presentaron niveles mínimos de desarrollo en estas habilidades.

En relación con lo anterior, y de acuerdo con la interpretación de los datos de la figura 9 se identificó que las habilidades con mayor desarrollo en el indicador de control fueron: el ítem 12 “La habilidad de ser responsable de mis acciones” (Muchísimo=44,6% y Bastante=40,5%), el ítem 15 “La habilidad de hacer lo que es correcto para mí” (Muchísimo=42,6% y Bastante=39,2%); y el ítem 13 “La habilidad de defender las cosas en las que creo” (Muchísimo=41,9% y Bastante=41,9%).

Con respecto a los datos mencionados en el párrafo anterior, se demuestra que la población tiene un alto nivel de habilidades que conforman el control, las cuales les permiten tener autoconfianza, responsabilidad y una actitud de defender sus valores al actuar de acuerdo con sus creencias, lo cual es favorecedor, ya que según Savickas y Porfeli citados por Assandri (2019); Chia de la Rosa (2018) y Romero-Rodríguez, et al. (2019) por medio del control se puede fortalecer la autonomía y la autorregulación al tomar decisiones que les permita al estudiantado sentirse dueños de su futuro.

Aunado a esto, el aporte de la disciplina de Orientación a estas habilidades es esencial para que la persona se desarrolle adecuadamente a nivel vocacional y se sientan independientes, dado que en el contexto educativo según Sarramona citado por Morales (2020) la orientación favorece y permite que las personas puedan ir haciendo una integración de su inteligencia intrapersonal a través del conocimiento de sí mismos, donde se promuevan competencias emocionales y actitudes autónomas que aporten al enfrentamiento de exigencias del entorno, permitiendo una integración adecuada a partir de una narrativa de vida.

Por otra parte, las habilidades del indicador de control con menor desarrollo fueron: el ítem 11 “La habilidad de tomar decisiones por mí mismo/a” (Muchísimo=43,2% y Bastante=35,8%) esta habilidad no es baja, pero presenta más dispersión en sus datos y su porcentaje en “algo” es elevado (13,5%), lo que indica que no todo el estudiantado participante se siente seguro o segura con la toma de decisiones independiente. Además, en segundo lugar, está el ítem 10 “La habilidad de ser optimista”, este representa la habilidad menos desarrollada del grupo (porcentaje más bajo en “muchísimo” [23,6%] y más alto en “algo” [34,5%]), la cual puede estar influenciada por diversos factores.

En relación con la toma de decisiones, se refleja que, aunque existen estudiantes con seguridad en su autonomía, otros tienen inseguridad, por lo que tienen dificultad al decidir sin un apoyo externo. Lo anterior podría generar problemas en la construcción de carrera de las personas participantes que presentan un nivel bajo de desarrollo, tal como explica Gati citado por Freudenthal (2017) el cual expone que “aquellos jóvenes que dilatan o evaden tomar decisiones en torno a su formación técnica o académica, impactan su presente y futuro” (párr. 22), ya que las personas se van adaptando de acuerdo con sus decisiones vocacionales, por lo cual se considera necesario mejorar esta habilidad.

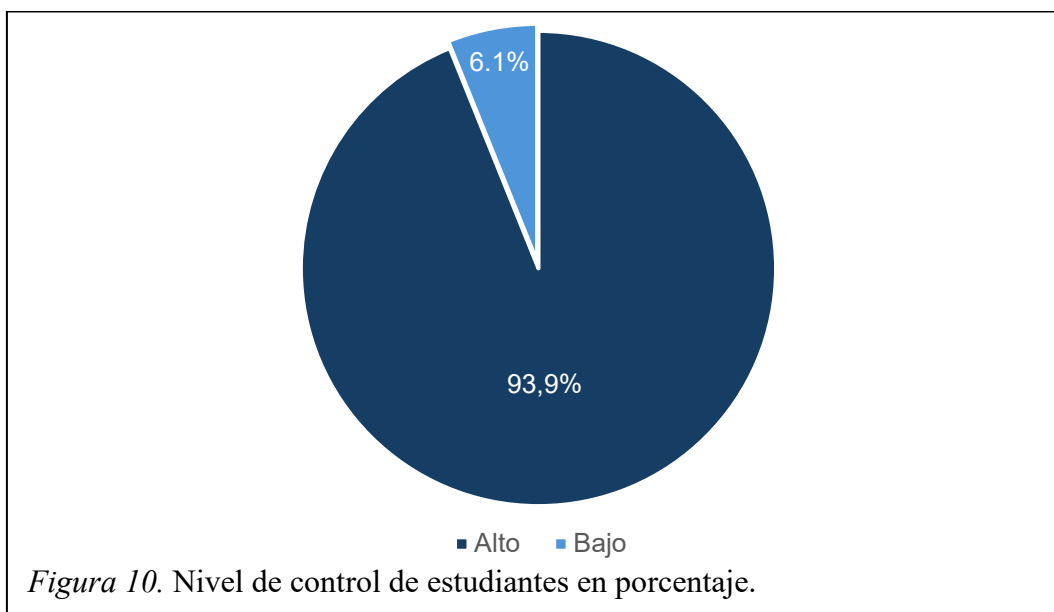
En este sentido, a través de los procesos de Orientación se puede fortalecer la toma de decisiones autónoma, ya que desde la Orientación vocacional de acuerdo con Rodríguez (2023) se debe ayudar a los individuos a autoconocerse y se puede brindar herramientas para que “tomen una buena decisión sobre su futuro académico, laboral y personal” (p. 25), lo que favorecerá el desarrollo de los proyectos de vida, pues las personas podrán alcanzar metas y a su vez sentirse satisfechas al tomar decisiones por su propia cuenta.

Por otra parte, relacionado con el optimismo, se refleja en los datos que esta habilidad está poco desarrollada, lo que indica baja esperanza o visión positiva del futuro; por lo que se requiere fortalecer esta habilidad en el estudiantado, ya que el optimismo de acuerdo con Karacan (2016) le permitirá a la población sentir una sensación de control y confianza que les facilitará la adaptación a los cambios y a sobrellevar las transiciones.

Esta habilidad de esperanza, se puede ver relacionada con la motivación de los estudiantes, ya que al obtener una visión clara de los intereses o habilidades que poseen y al tener una proyección hacia donde desean desenvolverse podría aumentar la motivación, por lo que podría favorecerse también el optimismo por alcanzar el futuro, dado que esta motivación se puede trabajar desde la orientación vocacional para fortalecer un sentido de propósito en el colectivo discente, brindando herramientas para que puedan conocer su realidad contextual y sus posibilidades para desenvolverse en este ambiente (Edumetrics, 2025).

Para este punto, resulta importante el contexto en el que se desarrolla la población, ya que como se evidencio las habilidades como la toma de decisiones y el optimismo se ven altamente influenciadas por los recursos externos u oportunidades que pueda ofrecer el entorno. Como mencionan Cunti y Priore citados por Navarro-Bulgarelli (2021) los centros educativos,

los departamentos de orientación y demás entidades involucradas en la educación pueden facilitar experiencias para que el estudiantado amplie su horizonte, considerando nuevas alternativas que les permita construir una carrera de acuerdo con su realidad contextual y accesibilidad; lo anterior permitirá amplificar “la visión que muchas veces se ve limitada por los contextos sociales y familiares en que se desenvuelven” (Navarro-Bulgarelli, 2021, p. 16).



Como resultado de la interpretación y análisis de la figura 10, se identificó que el nivel de control en la mayoría del colectivo estudiantil es alto, con un porcentaje de 93,9% (139 adolescentes), lo que indica a partir de la perspectiva de Savickas y Porfeli citados por Assandri (2019) que la mayoría de la población presenta la capacidad de incidir sobre si mismos(as) y sobre su entorno a través del control, la autonomía, la persistencia y la toma de decisiones.

A fin de cuentas, el estado alto en esta dimensión según Chia de la Rosa (2018), demuestra que en la población existe la capacidad de autorregulación y cuidado, además de responsabilidad personal que les permite actuar para prepararse y tener un control personal de su situación vocacional y de futuro, de acuerdo con las oportunidades de su contexto.

En contraste, aunque existe un nivel alto de control en la mayoría de la población participante, es necesario hacer referencia al porcentaje que presentó un nivel bajo, ya que un 6,1% (9 estudiantes) de la muestra tuvo dificultades con la dimensión. Estos niveles bajos podrían indicar a partir de varios autores (Fraga, 2014, Romero-Rodríguez, et al., 2019) que las

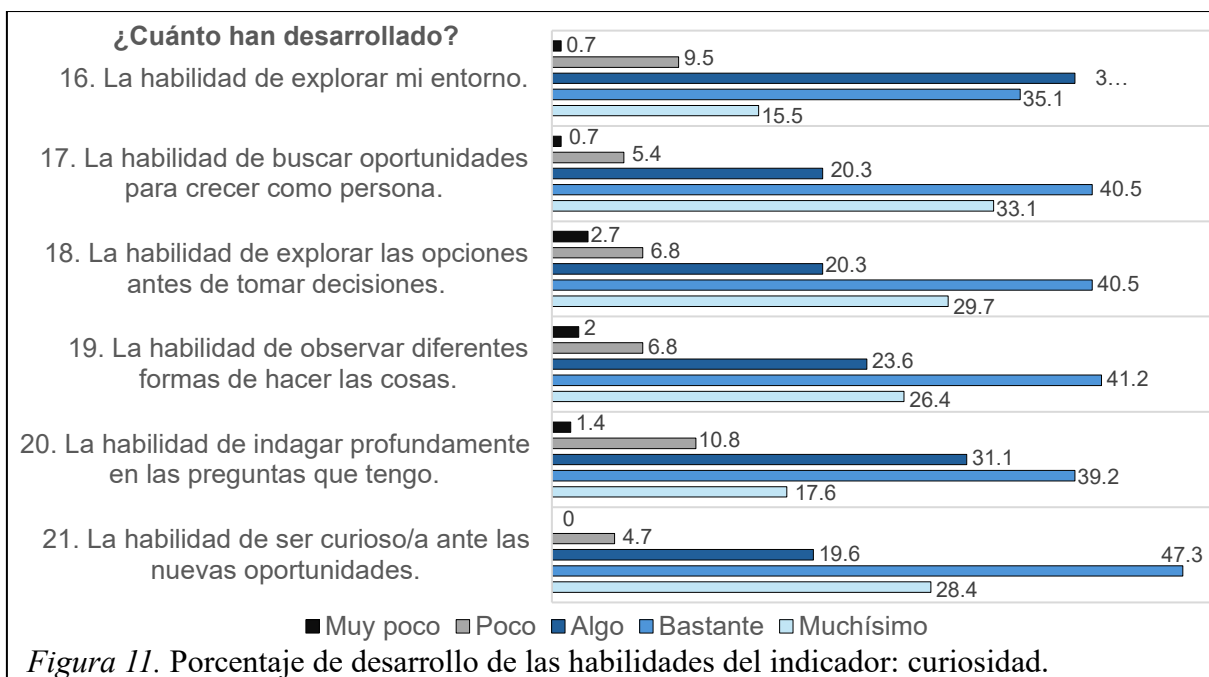
personas tienen dificultad para tomar decisiones autónomas, autorregularse y mantenerse positivos ante los desafíos.

A como mencionan Campos y Chávez (2024), cuando las personas vivencian transiciones significativas en su vida diaria, es de gran importancia que logren enfrentar los cambios y manejar la vulnerabilidad emocional, ya que de no ser así podrían verse afectados por la presión del entorno, el estrés o las dificultades. Es por esta razón que fortalecer la competencia de control en la población es necesario, permitiendo según Savickas citado por Cort, et, al. (2017) a las personas autorregularse para dar respuestas flexibles a los cambios y fortalecer su autonomía para tomar decisiones fundamentadas en su realidad.

En resumidas cuentas, esta dimensión también se vuelve importante, ya que se necesita de un control para prepararse hacia el futuro; competencia que está formada por habilidades de autoconfianza, responsabilidad por las propias acciones y la toma de decisiones de acuerdo con ciertas creencias u objetivos de vida, lo que a fin de cuentas fomenta la autonomía que se busca en esta etapa de vida en particular.

Por esta razón, desde el enfoque de la Orientación vocacional se considera necesario fortalecer en la población las habilidades de toma de decisiones y el optimismo para alcanzar un futuro, mejorando la autorregulación y empoderando a la población para que se perciban como protagonistas de su proyecto de vida a través de la toma de decisiones en coherencia con sus valores, aspiraciones y el contexto en el que se desenvuelven.

Indicador de curiosidad. La tercera dimensión de la adaptabilidad vocacional es la curiosidad, la cual está orientada a que las personas exploren y busquen información sobre lo vocacional que les permita observar posibles o futuros escenarios (Assandri, 2019). Por lo cual es necesario identificar los datos más relevantes obtenidos en este indicador, los cuales se muestran en la figura 11.



A todo esto, a partir de la interpretación de los datos mostrados en la figura 11, se observa que el indicador de curiosidad presentó un nivel medio-alto en el desarrollo de sus habilidades, ya que la mayoría de los ítems tienen porcentajes importantes en la opción de “bastante” (entre 35,1% a 47,3%) lo que refleja que el estudiantado sí ha trabajado estas habilidades, aunque existe mayor dispersión en los datos lo que indica variabilidad en la percepción de desarrollo de estas competencias.

Es más, como se muestra en la figura 11, los ítems que presentan mayor nivel de desarrollo en la dimensión de curiosidad fueron: el ítem 17 “La habilidad de buscar oportunidades para crecer como persona.” (“muchísimo” = 33,1 y “bastante” = 40,5%), con el porcentaje más alto de todo el indicador; y el ítem 21 “La habilidad de ser curioso/a ante las nuevas oportunidades” (“muchísimo” = 33,1 y “bastante” = 40,5%).

Lo anterior, demuestra que la población tiene una disposición hacia la exploración de las nuevas oportunidades y alternativas, además de la apertura para observar opciones, lo cual es importante, ya que tal como indica Romero-Rodríguez, et al. (2019), la información que obtengan va a permitirles tomar decisiones sobre lo que es mejor de acuerdo con su narrativa y perspectiva de sí mismos(as); y esto les ayudará a generar bases de acuerdo con sus conocimientos y objetivos de vida.

Dicho sea de paso, es necesario que la persona evalúe su comportamiento y conducta de acuerdo con sus experiencias, donde el autoconocimiento y el conocimiento del entorno como parte del proceso psicogénico de la conducta vocacional es necesario para que alcancen sus metas de vida (Rivas, 2003). Además, vuelve a ser importante el contexto donde la persona se desenvuelva, como asegura Watson (2013) el cual expone que desde la teoría de construcción de carrera se considera que los individuos se construyen por medio de la interacción interpersonal y se moldean culturalmente, lo que refleja la importancia del entorno sobre la construcción de un futuro, ya que de este surge la información que la persona toma para construir su carrera.

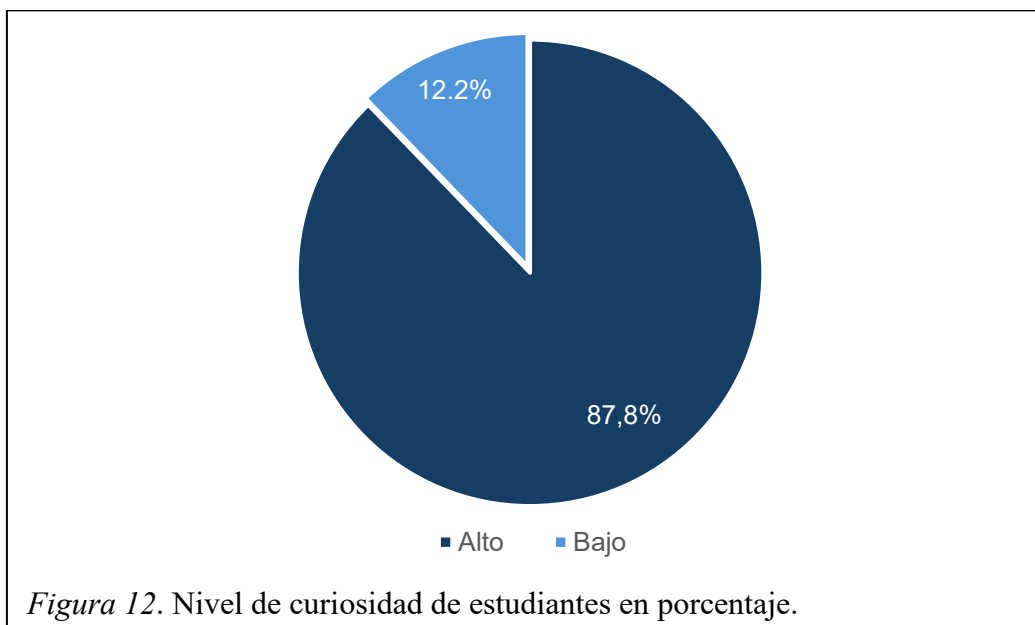
Relacionado con lo anterior, desde el proceso de Orientación vocacional como profesionales se puede brindar a las personas “toda la información posible sobre diferentes formas y opciones de empleo y formación” (Soriano, 2023, párr. 2), esta información se va a transformar en recursos que la persona podrá utilizar para tomar decisiones acordes al proyecto de vida, además que descubrirá las habilidades que debe fortalecer para alcanzar objetivos, analizando oportunidades, intereses y demás procesos.

En otro sentido, las habilidades de la dimensión de curiosidad con menor desarrollo son: el ítem 16 “La habilidad de explorar mi entorno.” (“muchísimo” = 15,5% y “bastante” = 35,1%); y el ítem 20 “La habilidad de indagar profundamente en las preguntas que tengo” (“muchísimo” = 17,6% y “bastante” = 39,2%), lo que indica que, aunque existe una disposición a aprovechar oportunidades y observar alternativas, existe la necesidad de que profundicen en la indagación y activen la exploración cotidiana en su entorno.

En definitiva, cuando se habla de exploración se vuelve relevante mencionar la labor desde la Orientación vocacional, puesto que el proceso de exploración vocacional es un recurso esencial que “guía a las personas en la búsqueda de su identidad profesional” (Yosen, 2024, párr. 2), a través de la autoevaluación y exploración del entorno, por lo que es aquí donde las instituciones y los departamentos de orientación pueden introducir según este mismo autor “actividades y programas que fomenten la autoexploración y la toma de decisiones en torno a las opciones” (párr. 11) lo que a su vez brinda herramientas para establecer intereses.

Relacionado con lo anterior, es importante aclarar que este entorno en el que se desarrolla la persona es influyente, ya que, a partir del contexto, como se ha indicado anteriormente, y se respalda en lo expuesto por Fraga (2014) se generan las ideas o creencias de las personas sobre cómo deben vivir la vida. Y son esas ideas las que orientan el planteamiento de objetivos y forman parte de la identidad del individuo (Romero-Rodríguez, et al., 2019).

Después de todo, a como mencionan Romero-Rodríguez, et al. (2019) son los conocimientos y los objetivos de vida los que llevan a las personas a “explorar la mayor posibilidad de alternativas de futuro” (p. 381) y las acciones a tomar en cuenta para alcanzar las metas. Lo anterior, resalta la importancia de que se fortalezca en los jóvenes participantes la exploración activa y la capacidad de indagar con mayor profundidad.



Con base en las figuras 12, se puede observar en los gráficos que el nivel de curiosidad en la mayoría del grupo participante es alto en porcentaje (87,8%=130 adolescentes), lo que de acuerdo con Assandri, (2019) y Romero-Rodríguez, et al, (2019) refleja que estos individuos presentan la capacidad de explorar información para establecer posibilidades de futuro de acuerdo con sus conocimientos y metas; además que tienen apertura para abrirse a nuevas experiencias.

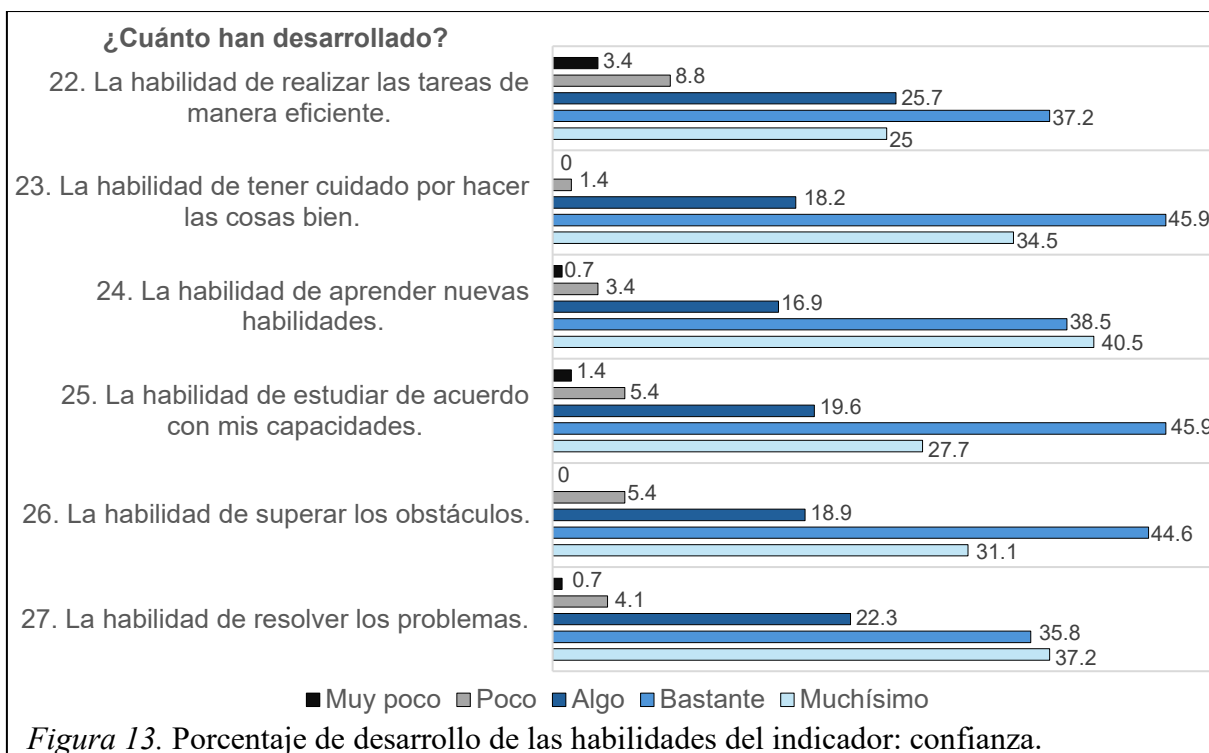
Lo anterior, evidencia la importancia de que se desarrolle esta dimensión en la adolescencia, ya que se debe aumentar la adaptabilidad y actividad de las personas para que desarrollen flexibilidad para involucrarse en “actividades significativas para sus vidas de manera intencionada” (Savickas citado por Navarro-Bulgarelli, 2021, p. 5), por medio de la exploración del entorno y el autoconocimiento que favorece el establecimiento de metas.

En contraste, a pesar de que el nivel de curiosidad fue elevado en la mayoría, no se puede dejar pasar por alto que en esta dimensión aumento la medida de personas con un rango bajo, ya que representan un porcentaje de 12, 2% (18 estudiantes), lo que indica en estas personas dificultades para explorar o indagar en su entorno y podría causar que se desaprovechen oportunidades y no tomen decisiones favorecedoras.

En palabras de Savickas, citado por Navarro-Bulgarelli (2021), que las persona analicen las posibilidades del contexto, sus procesos dinámicos en la vida, las progresiones y múltiples perspectivas les ayudará a tomar acciones comprometidas con su proyecto de vida, ya que obtendrán información que facilitará la toma de decisiones y la formación de una narrativa para la construcción de la carrera.

En resumen, definitivamente, se vuelve indispensable mejorar esta competencia en la población, principalmente la habilidad de exploración del entorno y la indagación sobre las dudas u alternativas, lo cual facilitaría y aumentaría la flexibilidad de la población joven ante situaciones adversas o cambios. Además, desde la perspectiva de Orientación es necesario generar procesos reflexivos sobre la toma decisiones consientes con información del entorno y a nivel interno, lo que permitirá que las personas se preparen para alcanzar ese futuro que proyectan de acuerdo con sus intereses, creencias y contexto.

Indicador de confianza. La última dimensión de la adaptabilidad vocacional es la confianza, la cual está vinculada con la autoestima y autoeficiencia de una persona para resolver situaciones cotidianas en diversos campos de la vida (Savickas citado por Assandri, 2019). Por lo cual es necesario identificar también los resultados obtenidos para este indicador los cuales se muestran en la figura 13.



Analizando los datos de la figura 13, se interpreta que la dimensión de confianza tuvo también una tendencia positiva, al haber seleccionado en mayor cantidad las opciones de “bastante” o “muchísimo” (entre 35,8% a 40,5%); y los porcentajes de respuesta en “muy poco” o “poco” fueron bajos (entre 0 a 8,8%), por lo que fueron pocas las personas que presentaron un nivel bajo de desarrollo en estas habilidades.

Desde la Orientación, estos resultados reflejan una perspectiva de autoconfianza en el colectivo adolescente, lo cual es favorable a la hora de decidir temas vocacionales y personales, ya que de acuerdo con Santana-vega citado por Álvarez-Justel (2024) la autoconfianza es “esencial para desarrollar un mayor conocimiento de uno mismo, lo cual es necesario en el proceso de toma de decisiones [y]... supone una mayor autonomía para decidir, sin miedo a equivocarse”(p. 9), dado que la persona ha tenido la oportunidad de conocerse y conocer el medio, lo que le permite elegir y actuar en base a sus recursos y proyecciones con confianza.

En concordancia, como se muestra en la figura 13, las habilidades del indicador de confianza con mayor desarrollo fueron: el ítem 24 “La habilidad de aprender nuevas habilidades” (“Muchísimo” = 40,5% y “bastante” = 38,5%); y el ítem 23 “La habilidad de tener cuidado por hacer las cosas bien” (“Muchísimo” = 34,5% y “bastante” = 45,9). Lo anterior

demuestra una seguridad en el colectivo participante sobre su capacidad para aprender, mejorar y realizar las cosas con calidad, lo que favorece la autoeficiencia.

Esta autoeficacia es importante, ya que como enfatiza Savickas citado por Assandri, (2019) esta proviene de resolver problemas cotidianos, lo que según Del Corso citado por Fraga, (2014) ayuda a las personas afrontar su realidad, adaptándose y resolviendo problemas por medio de nuevas habilidades, que les facilite actuar bien ante las circunstancias adversas o los cambios.

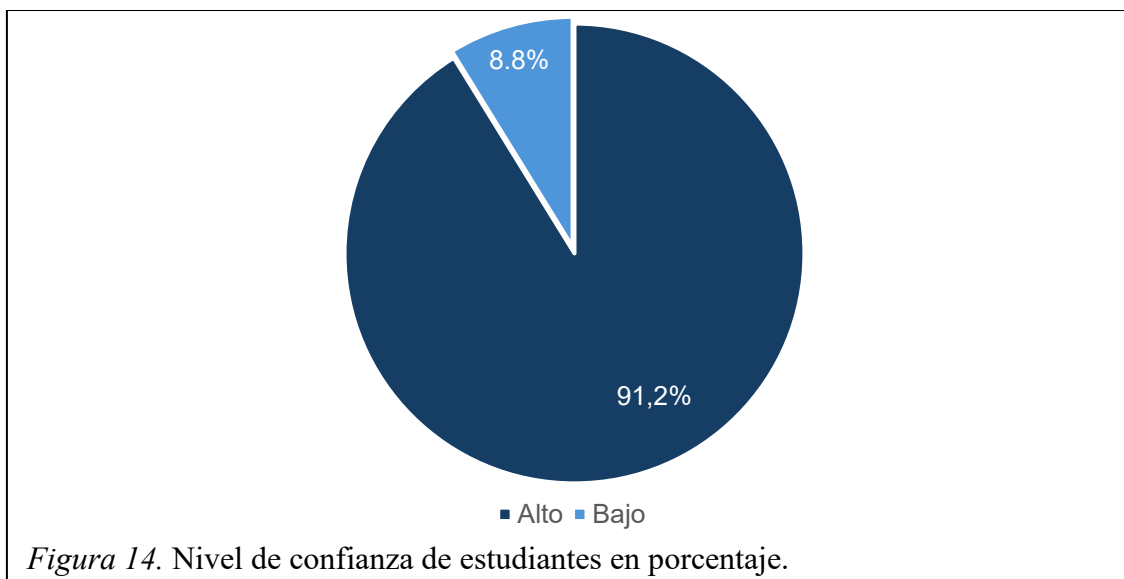
Estas habilidades pueden verse fortalecidas a través de la orientación vocacional, ya que este no es un proceso único de una etapa de vida, sino que como profesionales en orientación existe un rol de guiar a la población a identificar sus habilidades y áreas de mejora para que vayan formando esos cimientos que favorecerán su vida adulta y el desarrollo vocacional-personal (Educrisol, 2024).

Relacionado a lo anterior, el aprender nuevas habilidades es favorable, ya que como mencionan Educrisol (2024) y la UNICEF (2022) esa base sólida que se forma a través de habilidades es la que permite a las personas tomar decisiones informadas sobre su futuro en diversas áreas de desarrollo, además que les posibilita continuar aprendiendo a lo largo de su vida, lo que facilita las transiciones entre las etapas.

Por otra parte, al contrario, las habilidades del indicador de confianza con menor desarrollo fueron: el ítem 27 “La habilidad de resolver los problemas” (“Muchísimo” = 37,2% y “bastante” = 35,8%); y el ítem 22 “La habilidad de realizar las tareas de manera eficiente” (“Muchísimo” = 25% y “bastante” = 37,2%), el cual presenta el valor más bajo de la dimensión. Lo anterior quiere decir que, si bien el grupo participante confía en su capacidad de aprender y realizar bien las cosas, aún presentan dificultad a la hora de ser eficientes y resolver problemas, lo que indica que se podrían mejorar estas habilidades para evitar sentimientos de inseguridad en la población.

Dado lo anterior, fortalecer la habilidad de resolución de conflictos y la eficiencia en la población, podría ayudarlos(as) a afrontar su realidad, los cambios y a resolver problemas, lo que a fin de cuentas determina su capacidad de alcanzar objetivos (Del Corso et al. citado por Fraga, 2014). Además, esto aumentaría su confianza, ya que como mencionan Savickas y Porfeli

citado por Chia de la Rosa (2018), la autoconfianza se basa en “la superación personal de obstáculos e implica una autoeficacia con el objetivo de resolver problemas y tener la capacidad de superar obstáculos encontrados en la vida” (p. 12).



A partir de la interpretación del gráfico de la figura 14, se demuestra que el nivel de confianza en la mayoría de la población fue alto con un porcentaje de 91,2% (135 adolescentes), lo que indica que la mayor cantidad de participantes percibió seguridad en sus capacidades, por medio de una alta autoestima y autosuficiencia, sobrellevando situaciones adversas y resolviendo problemas adecuadamente (Assandri, 2019; Del Corso et al. citado por Fraga, 2014)

En contraste, el porcentaje de estudiantes con nivel bajo fue de 8,8% (13 estudiantes), el cual es el segundo más alto en rango bajo después de la curiosidad. Lo anterior, sugiere la necesidad de fortalecer esta dimensión ya que estas habilidades conforman la confianza la cual según Romero-Rodríguez, et al. (2019) “aporta a la persona el sentimiento de autoeficacia para alcanzar sus objetivos” (p. 381) y si no se cuenta con un buen desarrollo podría existir dificultad en la población para superar obstáculos y alcanzar metas (Savickas y Porfeli citado por Chia de la Rosa, 2018).

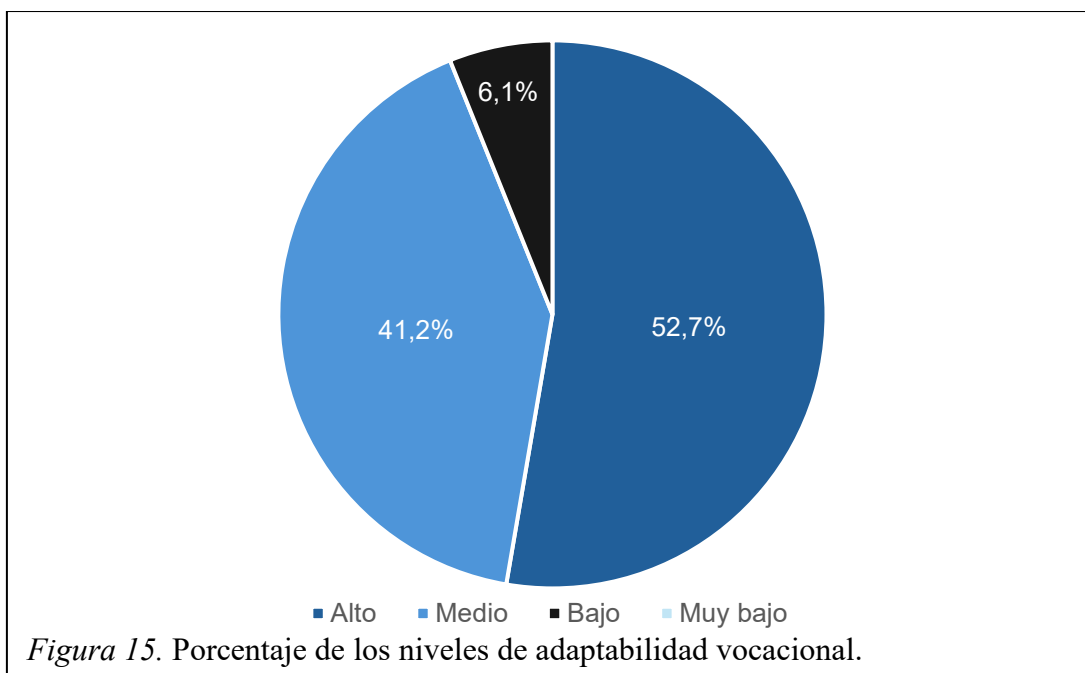
En síntesis, este indicador fue el segundo más bajo de la competencia de adaptabilidad vocacional, por lo cual se considera necesario e importante de fortalecer en la población, para que puedan desarrollar una buena autoestima y autoeficacia al resolver situaciones adversas en diversas áreas de vida. En particular trabajando desde la Orientación la habilidad de resolución

de conflictos y eficiencia al realizar las tareas que se presentan en la vida diaria, promoviendo la capacidad de aprender para impulsar la autonomía, la toma de decisiones informadas y la gestión del proyecto de vida.

Resumiendo, se evidencia que las cuatro dimensiones de la adaptabilidad vocacional se encontraron en la población en un rango alto (Preocupación = 94.6%, Control = 93.9%, Curiosidad = 87.8% y Confianza = 91.2%), lo que es positivo, ya que estas competencias son las que potencian la carrera (Romero-Rodríguez, et al., 2019). Lo anterior indica, según Ramírez, (2023) que al estar satisfechas aportan al bienestar de las personas y en su congruencia con los resultados que se esperan a partir de las acciones que toman e influyen en la construcción su futuro y desde la orientación esto muestra un equilibrio.

Total, todas las dimensiones de adaptabilidad vocacional se vinculan directamente con la proyección a futuro de las personas; ya que como señalan Hartung y Borges citados por Fraga (2014) la preocupación se asocia a el deseo de tener un porvenir, el control con la necesidad de poseer el futuro planteado, la curiosidad con la realidad sobre el alcance del futuro y por último la confianza con la capacidad de alcanzar o construir el futuro que se desea.

Nivel de adaptabilidad vocacional. Una vez descritos e interpretados los datos por indicador, a nivel de la variable en general, en la figura 15 se aprecian los resultados obtenidos sobre el nivel de adaptabilidad vocacional que presento la población participante, esto en función de los cuatro rangos establecidos en el marco metodológico: muy bajo, bajo, medio y alto.



De acuerdo con la figura 15, se identifica que el rango bajo en adaptabilidad vocacional estuvo presente en 9 personas, lo que representó un 6,1% de la población, en el nivel medio se establecieron 61 personas lo que corresponde a un 41,2% de la muestra; y el rango alto se conformó por 78 jóvenes representado en un 52,7% de estudiantes; además es importante aclarar que ningún individuo se encontró en un nivel muy bajo.

En particular, las personas que se encontraron en un nivel alto (52,7%) de adaptabilidad vocacional denotan un desarrollo superior de habilidades adaptativas, lo que incluye la capacidad, impulso y compromiso de preocuparse por su futuro y tomar decisiones, además que logran incidir sobre sí mismos(as) y su entorno, por medio de la autodisciplina, regulación, la exploración, además de una alta autoestima y autoeficacia (Assandri, 2019).

Dicho lo anterior, en coincidencia con Assandri (2019) se considera que el buen desarrollo de la adaptabilidad vocacional como recurso psicosocial permite a las personas sobrellevar tareas relacionadas con su carrera y transiciones, lo que les facilita el enfrentamiento a situaciones complejas. Por ejemplo, Chia de la Rosa (2018) expone que entre mayor es el nivel de adaptabilidad menor es el pensamiento de abandono a nivel educativo-vocacional (problemática que afecta en esta etapa de vida), lo cual refleja su función como factor protector.

A propósito, lo anterior demuestra que más de la mitad de la población se encontró en una posición favorable respecto al desarrollo de su adaptabilidad vocacional, lo cual según Navarro-Bulgarelli (2021) les permitirá a las personas enfrentar cambios rápidos, con bajos niveles de inseguridad, ansiedad u otras afecciones, ya que las personas serán capaces de analizar las posibilidades de su contexto, sus procesos dinámicos, y patrones personales que les posibilitará ser flexibles y adaptables en el mundo actual.

A diferencia, respecto al grupo estudiantil que presento un nivel medio de adaptabilidad vocacional, es necesario mencionar que, aunque 61 personas han desarrollado ciertas habilidades o características de los recursos adaptativos aún existe posibilidad de mejora o mayor desarrollo para facilitar los procesos de cambio y transiciones (Assandri, 2019).

En consecuencia, se evidencia la necesidad de fortalecer esta variable en la población participante, ya que un gran porcentaje (41,2%) tiene posibilidad de mejora en habilidades de adaptación vocacional, competencias que son necesarias para administrar las tareas relacionadas con la carrera de una manera efectiva, y favorecen la adaptación de las personas a su entorno “con el objetivo de alcanzar una integración adecuada. (Savickas citado por Chia de la Rosa, 2018, p. 12), es decir que el desarrollo de estas habilidades permitirá a la persona formar una narrativa e identidad de acuerdo con su entorno y recursos internos.

De modo que, dicho planteamiento es consistente con lo que exponen Assandri (2019) y Savickas citado por Navarro-Bulgarelli (2021), los cuales indican que contar con habilidades y destrezas de la adaptabilidad le permitirá al grupo adolescente ajustarse a nuevas circunstancias sin dificultad, lo que a su vez contribuye al mantenimiento y éxito académico de las personas estudiantes; dado que, desarrollan herramientas para enfrentar la toma de decisiones, los cambios educativos y las dificultades de su entorno cotidiano.

Paralelamente, la mejora en el desarrollo de competencias adaptativas le facilitará a la persona construir su identidad de una manera adecuada, ya que esta se elabora por medio de habilidades y destrezas que propicia a los individuos a enfrentar su vida y concretar proyectos donde movilizan sus recursos para obtener oportunidades y alcanzar metas (Assandri, 2019).

Asimismo, esto coincide con lo planteado por Remira (2024) que expresa que la adaptabilidad como competencia transferible le va a ayudar al colectivo adolescentes ajustarse y evolucionar en medio de cambios constantes, lo que facilitaría la superación de obstáculos y la búsqueda de alternativas. Lo anterior hace que esta variable sea un elemento clave para la preparación para la vida laboral, y es necesaria de desarrollar desde etapas más tempranas para ayudar en la construcción de la carrera de las personas jóvenes.

Por otra parte, en lo que concierne al nivel bajo (6,1%) indica que existe una deficiencia en esta población en el desarrollo de ciertas habilidades adaptativas vocacionales, falta que de acuerdo con Assandri (2019) podría causar que la persona no enfrente de la mejor manera los cambios, o las situaciones que considere adversas en su vida diaria.

Llegados a este punto, resulta pertinente retomar el análisis por indicadores, ya que a partir de las figuras 6, 8, 10 y 12 se identificaron las habilidades adaptativas con menor nivel de desarrollo en la muestra. Dichas habilidades se consideran prioritarias de fortalecimiento con el fin de aumentar la adaptabilidad en la muestra.

Entre las habilidades con menor desarrollo se destacan: la resolución de conflictos, la eficiencia en la ejecución de las tareas, la toma de decisiones autónomas, la autorregulación, el mantenimiento de una actitud positiva (optimismo), así como la dificultad para prepararse y establecer objetivos de vida, junto con la profundización en procesos de indagación y la activación de la exploración del entorno y a nivel interno.

Por un lado, mejorar el optimismo es esencial, ya que tiene que ver con esa visión positiva del futuro que permite tener una sensación de control y confianza para avanzar en la vida (Karacan, 2016). Dado que, crear una perspectiva de carrera más flexible y positiva según Malasia, Liu y Paramalingan (2025) ayudará en la formación de una trayectoria vital y aumentará la adaptabilidad vocacional en las personas participantes; logrando que la población joven tenga una mente positiva sobre su futuro y la oportunidad de luchar por él.

Paralelamente, la autorregulación y la toma de decisiones autónomas como parte del control de sí mismos(as) y del entorno, es igualmente necesarias de mejorar en la muestra, ya que como mencionan Pineda y Aliño, (s. f.) en el ámbito vocacional durante la etapa de adolescencia se espera que los individuos logren tener un mayor control de sus impulsos y

consoliden la identidad que conforma la base para la transición a la adultez joven; dado que las personas van tomando decisiones que orientan hacia sus objetivos personales, y si existe dificultad en este aspecto puede verse afectada la autonomía del colectivo.

Y es que tal como expresan Collins y Laursen; Florenzano; Hirschi y Savickas citados por Castro (2015) la capacidad de tomar decisiones en las personas depende de características individuales y las oportunidades del entorno, por lo que se vuelve relevante el autoconocimiento y la labor de las entidades educativas que trabajan con el colectivo adolescente, ya que son estos los que pueden tomar acción sobre lo que necesita la población y mejorar su desarrollo integral.

Lo anterior se respalda en lo expuesto por Cunti y Priore citados por Navarro-Bulgarelli (2021), los cuales consideran que las “experiencias culturales y educativas que las personas estudiantes puedan vivir en la escuela, junto con la influencia positiva que puedan recibir de sus profesores y profesoras, contribuirán a configurar narrativas presentes y de futuro” (p. 8), es decir permite que las personas exploren oportunidades y alternativas, más allá de las que conocen y son dadas por sus contextos.

En este mismo sentido, es necesario que se mejore la habilidad de exploración activa en la muestra, dado que muestran una disposición a aprovechar oportunidades, pero tienen dificultades para explorarlas y activar ese sentido de indagación sobre novedades o alternativas, por lo que se ve afectado el autoconocimiento y conocimiento del medio, puesto que según argumentan Romero-Rodríguez, et al. (2019) y Watson (2013) el no explorar en la población imposibilita el tomar acciones para alcanzar metas, dado que no reciben información útil para ir construyendo su proyecto de vida.

Cabe agregar que, este aspecto de exploración podría favorecerse a través de la mediación profesional en la etapa joven, como lo exponen Pineda y Aliño (s. f.); Cunti y Navarro-Bulgarelli (2021), los cuales plantean que el acompañamiento podría facilitar los procesos de desarrollo de carrera y responder a las particularidades de una población específica, lo que permite fortalecer competencias necesarias que les favorezca a las personas al construir una carrera acorde con un proyecto de vida y con información sobre las oportunidades del entorno.

Principalmente, se puede acompañar por medio de la mediación orientadora, a fin y al cabo tanto Rivas (2003) como Converso (2020) coinciden en que el acompañamiento vocacional es fundamental, dado que se brinda un seguimiento vocacional que facilita los procesos de resolución de conflictos y la toma de decisiones (habilidades que se deben mejorar en la población) en las personas que se atienden, lo anterior fortalecería la seguridad y autodeterminación del grupo adolescente al construir su identidad y proyectos.

Por otra parte, también es necesario fortalecer la capacidad de prepararse y establecer objetivos en el grupo estudiantil, ya que estas habilidades según Navarro-Bulgarelli (2021) son parte del proceso de una conducta vocacional mediante la cual la persona va formando y ajustando su carrera de acuerdo con sus metas personales y su contexto social. Esto coincide con lo expuesto por Rivas (2003) el cual expone que la conducta vocacional no se reduce a la elección de estudios, la incorporación al trabajo o a la elección de una profesión, sino que son procesos evolutivos que se deben preparar con tiempo y en el cual se movilizan recursos para alcanzar pequeños objetivos entre etapas.

Lo anterior indica que, aunque la población presentó en general una preocupación por su futuro, existen dificultades para establecer objetivos y prepararse, lo que a su vez influye sobre la toma de decisiones, dado que los jóvenes que evaden tomar decisiones según Gati citado por Freudenthal (2017) se ven afectados en su presente y a futuro, ya que se les dificulta la adaptación, pues no saben establecer objetivos que guían la exploración, permiten la eficiencia y facilitan la toma de decisiones.

A este punto, se vuelve importante la incidencia de la Orientación sobre la permanencia y el éxito en los centros educativos, dado que estos deben fomentar este tipo de habilidades en la población que les permita afrontar adversidades desde su propia realidad, es decir se debe potenciar la “toma de decisiones...con un sentido de responsabilidad, productividad y autorrealización, a nivel personal y social” (MEP, 2017b, p. 7).

Con lo anterior, se relaciona la eficiencia, la cual también debe fortalecerse en la población, para que logren desarrollar sus tareas de la mejor manera, puesto que, de acuerdo con Rivas (2003) en la adolescencia como etapa de transición las personas deben resolver muchas situaciones y desafíos que influyen significativamente en su futuro, entre estas

situaciones se encuentran las tareas evolutivas, las cuales se deben sobrellevar de la mejor manera para favorecer la narratividad de la persona.

Dicho lo anterior, la escuela costarricense debe procurar el desarrollo de aptitudes y “el desenvolvimiento de la capacidad productora y de la eficiencia social” (Asamblea Legislativa de la Republica de Costa Rica, s. f., p. 1), con el fin de que las personas estudiantes puedan enfrentar sus tareas relacionadas con la carrera de la mejor manera y las transiciones, donde puedan utilizar sus recursos internos y externos para enfrentar obstáculos y situaciones adversas (Navarro-Bulgarelli, 2021; Assandri, 2019).

Es por esta razón que estas habilidades son tan importantes de fortalecer, ya que conforman la competencia de adaptabilidad vocacional, la cual a fin de cuentas es una competencia para la vida que fortalece la empleabilidad, facilitando el desarrollo integral de las personas, permitiéndoles construir proyectos de vida individuales, a través de procesos de autorregulación en función de su aprendizaje, además de que un mayor desarrollo facilitará la fijación de metas, la autoeficacia, la adaptación y demás aspectos clave para los procesos educativos y desarrollo vocacional en entornos dinámicos (MEP, 2024).

Desde la Orientación, la adaptabilidad vocacional es parte del desarrollo vocacional, proceso que se considera difícil para las personas, dado que son muchos los factores que influyen en la toma de decisiones y el planteamiento de metas, así como en la elección académica y profesional, es por esto que el rol orientador debe ser de un facilitador, interviniendo desde diversas etapas de vida, para fortalecer recursos que permitan una adecuada transición entre etapas o adaptación a los cambio, no solo interviniendo ante dificultades sino potenciando recursos personales y contextuales que posibiliten la construcción de carrera a través de la toma de decisiones autónomas, autorregulación, capacidad de afrontamiento, resolución de conflictos y demás habilidades que forman la identidad vocacional.

En síntesis, se identifica que más de la mitad de la población participante presentó un nivel alto de adaptabilidad vocacional, lo cual es un indicador positivo, pues refleja la presencia de recursos personales y vocacionales que le permiten a las personas enfrentarse a los cambios rápidos del mundo actual y adaptarse a un ambiente dinámico que requiere del uso de ciertas habilidades para avanzar hacia el futuro. Sin embargo, el grupo que presento niveles medios o bajos requiere de atención desde procesos de Orientación vocacional para mejorar las

habilidades adaptativas con bajos porcentajes de desarrollo, de este modo se aporta al desarrollo integral del estudiantado a través de la práctica orientadora vocacional.

Segundo objetivo específico: Comprobar el nivel de resiliencia. Para este segundo objetivo específico, fue necesario sintetizar (Tabla 12) las frecuencias absolutas y estadísticas de cada ítem de la Escala de Resiliencia (ER), instrumento que permitió medir el nivel de resiliencia en la muestra, a través de cuatro indicadores: confianza y sentirse bien solo(a), perseverancia, ecuanimidad y aceptación de sí mismos(as).

Tabla 12

Frecuencias absolutas y estadísticas de la escala de resiliencia

Ítems	1	2	3	4	5	\bar{X}	DS
28. Al enfrentar situaciones dependo más de mí mismo(a), de mis propias capacidades y decisiones que de otras personas.	1	1	33	57	56	4.12	0.824
29. Generalmente, me las arreglo para resolver problemas o manejar situaciones por mi cuenta.	1	2	19	66	60	4.23	0.775
30. Me siento seguro(a) y cómodo(a) de estar solo(a) si tengo que estarlo.	4	5	26	42	71	4.16	1.008
31. Creer en mí mismo(a) me permite atravesar tiempos difíciles, superando desafíos.	3	4	28	55	58	4.09	0.933
32. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	3	6	29	59	51	4.01	0.944
33. Puedo enfrentar ciertas dificultades porque las he experimentado anteriormente.	1	4	22	71	50	4.11	0.804
34. Soy decidido(a).	10	8	25	65	40	3.79	1.108
35. En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.	1	6	13	37	91	4.43	0.866
36. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	7	8	49	49	35	3.66	1.048
37. Es importante para mí mantenerme interesado(a) en mis objetivos y metas.	2	3	16	45	82	4.36	0.858
38. Me mantengo interesado(a) en mis objetivos y metas.	2	3	10	55	78	4.38	0.812
39. Me siento orgulloso(a) de haber logrado cosas en mi vida.	1	2	16	25	104	4.55	0.794
40. Cuando planeo algo lo realizo.	0	7	35	66	40	3.94	0.835

41. Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera, no tenga motivación o deseo.	5	11	33	49	50	3.86	1.073
42. Tengo autodisciplina.	1	12	28	64	43	3.92	0.930
43. Tengo la energía suficiente para mantener la calma y equilibrio para hacer lo que debo hacer.	3	10	27	61	47	3.94	0.977
44. Generalmente puedo ver una situación de varias maneras, evaluando diferentes enfoques de la situación.	2	5	37	58	46	3.95	0.906
45. Soy amigo(a) de mí mismo(a), me trato con amabilidad y comprensión.	9	9	21	52	57	3.94	1.150
46. Tomo las cosas una por una, enfocándome en una a la vez.	3	5	31	61	48	3.99	0.926
47. Usualmente tengo una visión a largo plazo.	3	3	26	57	59	4.12	0.910
48. Me pregunto cuál es la finalidad de todo.	2	5	29	53	59	4.09	0.921
49. Mi vida tiene significado.	2	4	17	40	85	4.36	0.889
50. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada, no las puedo cambiar.	10	12	34	39	53	3.76	1.214
51. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	3	4	8	33	100	4.51	0.877
52. Por lo general, encuentro algo de que reírme.	1	2	17	39	89	4.44	0.802

Nota: 1=Totalmente en desacuerdo, 2=En desacuerdo, 3=Ni de acuerdo ni desacuerdo, 4=De acuerdo, 5=Totalmente de acuerdo; \bar{x} =Media y DS=Desviación típica.

Para comenzar, como se muestra en la tabla 12, el promedio de respuesta hacia cada ítem vario entre 3.66 y 4.55, pero existieron cuatro afirmaciones con la mayor media, las cuales fueron: el ítem 39 “Me siento orgulloso(a) de haber logrado cosas en mi vida” (\bar{x} =4.55), el ítem 51 “Acepto que hay personas a las que yo no les agrado” (\bar{x} =4.51), el ítem 52 “Por lo general, encuentro algo de que reírme” (\bar{x} =4.44), y el ítem 35 “En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar” (\bar{x} =4.43).

Conviene precisar que, los ítems 39 (DS=0.794), 51 (DS=0.877), 52 (DS=0.802) y 35 (DS=0.866), además de presentar las mayores medias, tuvieron una dispersión baja, lo que indica un nivel alto de consenso entre los participantes al evaluar de manera positiva estos aspectos de la resiliencia hacia una tendencia general.

Por otra parte, cabe resaltar que, estas afirmaciones con mayor media corresponden a aquellas con las que el grupo participante manifestó estar más de acuerdo, según su forma habitual de actuar o pensar. Además, en concordancia con los resultados, se identifica que los ítems con mayores medias se relacionaron con los aspectos de aceptación y sentido de vida, además de la autoconfianza.

Lo anterior significa que en la población existe un buen desarrollo sobre los factores de resiliencia (Ver figura 2), por un lado, según Novella (2002) la competencia personal en la resiliencia está integrada por la autoconfianza, habilidad que de acuerdo con Bci Somos diferentes (s. f.) indica en la muestra la capacidad de logro al alcanzar metas u objetivos, lo que también demuestra confianza sobre las propias capacidades, decisiones u opiniones para la toma de decisiones.

De la misma forma, el factor de aceptación de sí mismos(as) está fortalecido, ya que niveles altos de aceptación y sentido de vida, indican una “actitud positiva y estable hacia uno mismo” (Keyes citado en Flecha 2018, p. 141), lo que incluye también ese sentimiento positivo sobre lo que se ha vivido y se vive (ítem 39, ítem 52), además de relacionarse con el sentido de vida que debe buscarse (Cabello, 2000).

No obstante, en la tabla 12, se muestran también los cuatro ítems con menor media, estos fueron: el ítem 36 “Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo” ($\bar{x}=3.66$), el ítem 50 “No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada, no las puedo cambiar” ($\bar{x}=3.76$), el ítem 34 “Soy decidido(a)” ($\bar{x}=3.79$) y el ítem 41 “Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera, no tenga motivación o deseo” ($\bar{x}=3.86$).

Esas afirmaciones con menor media fueron aquellas con las que la muestra estuvo menos de acuerdo, según su forma de actuar y pensar. Cabe aclarar que los ítems 36, (DS=1.048), 50 (DS=1.214), 34 (DS=1.108) y 41 (DS=1.073), además de presentar las medias más bajas, presentaron una dispersión alta, lo anterior significa que existen diferencias en las respuestas de los participantes, lo que refleja variabilidad.

A pesar de lo anterior, estas afirmaciones siguen siendo los ítems con menor respuestas positivas, y se considera que son las características que más se deben fortalecer en la población

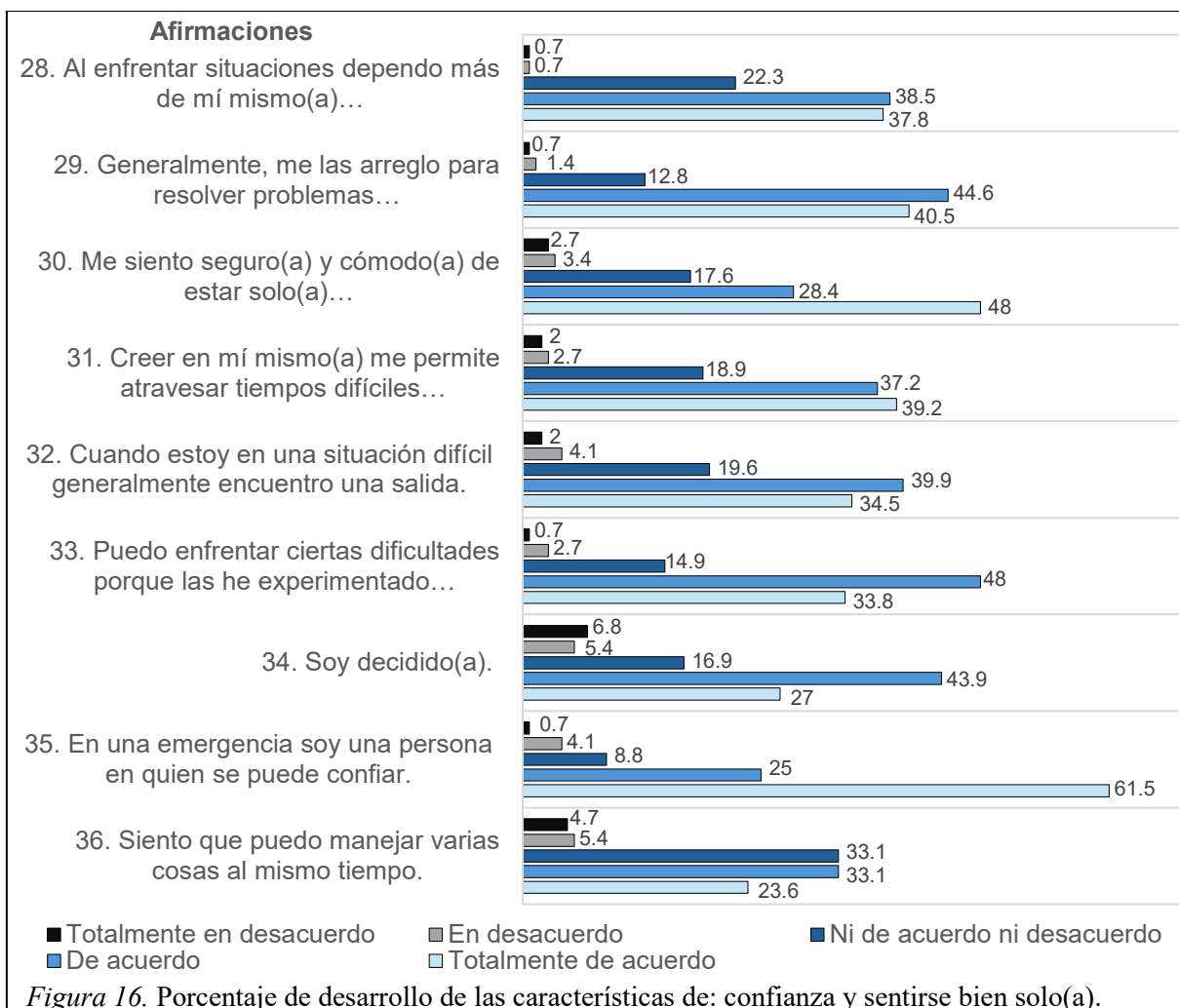
adolescente para fortalecer la resiliencia. En general, estos ítems (36, 50, 34 y 41) reflejan la necesidad de mejorar en las áreas de autorregulación, disciplina, y la gestión de tareas.

Por un lado, los ítems 34, 36 y 41 pertenecen a los indicadores de resiliencia de confianza- sentirse bien solo(a) y perseverancia, lo cual indica que, aunque en un alto nivel de la población existe una creencia en sí mismos(as) y en las propias capacidades, así como una persistencia ante la adversidad, también existen estudiantes con dificultades para tener constancia en el alcance de logros, dificultad para gestionar demandas del entorno y obstáculos para depender de sí mismo(as), lo cual dificulta la autodisciplina, autorregulación y la determinación para afrontar situaciones con seguridad y consistencia (Novella, 2002; Real Academia Española citado en Muñoz, et al. 2018; y Salgado 2012).

Por otro lado, el ítem 50, pertenece al indicador de resiliencia de aceptación de sí mismos(as), lo anterior indica la necesidad de reforzar esta habilidad en la población, ya que el lamentarse por las cosas que no se pueden cambiar, puede afectar la aceptación de las circunstancias en que se encuentran, viéndose afectada la adaptabilidad y flexibilidad para enfrentar situaciones, ya que no existe un balance entre las propias capacidades y las conductas que se deben tomar (Novella, 2002).

Desde otra perspectiva, es importante mostrar los porcentajes por dimensión, lo que facilita la comprensión de los resultados de acuerdo con cada indicador de la resiliencia: la confianza y sentirse bien solos(as), la perseverancia, la ecuanimidad y la aceptación de uno mismo(a).

Indicador de confianza y sentirse bien solo(a). Este indicador hace referencia a la creencia en sí mismo(a) y las propias capacidades, es decir permite que el sujeto dependa de el mismo o de ella misma a través del autoconocimiento, además tiene que ver con la conciencia de ser una persona única que debe enfrentar situaciones de manera independiente (Salgado, 2012). Dado lo anterior, se debe comprobar el grado desarrollo de esta dimensión y los porcentajes de respuesta según los ítems que lo representan (Ver figura 16).



Al observar los datos de la figura 16, se identificó que la dimensión de confianza y sentirse bien solo(a) presenta una tendencia positiva, dado que la mayoría de la muestra seleccionó haber estado “De acuerdo” y “Totalmente de acuerdo” con las afirmaciones planteadas. Los porcentajes de respuesta en “Totalmente desacuerdo” y “En desacuerdo” fueron bajos (entre 0,7% y 5,4%), lo que evidencia que fueron pocas las personas que muestran disconformidad con las afirmaciones.

En la figura 16, se muestran las tres afirmaciones con mayor respuesta positiva: el ítem 33, “Puedo enfrentar ciertas dificultades porque las he experimentado anteriormente” (De acuerdo= 48% y Totalmente de acuerdo= 33,8%); el ítem 29, “Generalmente, me las arreglo para resolver problemas o manejar situaciones por mi cuenta” (De acuerdo= 44,6% y

Totalmente de acuerdo= 40,5%); y el ítem 35, “En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar” (De acuerdo= 25% y Totalmente de acuerdo= 61,5%).

Estos resultados reflejan que en la población existe una percepción de autoconfianza y autonomía, ya que mostraron disposición para resolver problemas por sí mismos(as), la posibilidad de aprender de sus experiencias y de mantenerse estables en situaciones adversas. En concordancia, lo anterior de acuerdo con Novella (2002) indica que la población tiene una autopercepción positiva al confiar en sus propias capacidades, lo que facilita la independencia personal.

En particular, desde la perspectiva de Orientación Vocacional, la autoconfianza constituye un aspecto es de suma relevancia, ya que “la autoconfianza y la autoeficacia vocacional son predictoras significativas de la toma de decisiones vocacional en adolescentes” (Carbonero y Merino; Kaur y Kaur, citados por Álvarez-Justel, 2024, p. 9). Por lo tanto, contar con niveles de confianza elevados supone mayor autonomía y seguridad en la toma de decisiones, lo que facilita los procesos de afrontamiento.

De igual modo, Martínez (s. f.) sostiene que la autonomía, desde la disciplina de Orientación, se convierte en un factor primordial que favorece el desarrollo integral, ya que implica en el estudiantado la capacidad de tomar la iniciativa en su propia vida, al tomar decisiones y actuar de acuerdo con actividades o acciones que les permita ir construyendo una carrera con responsabilidad.

Asimismo, el ítem 33, con un nivel alto, refleja lo expuesto por Explainedy (2022), quien sugiere que, desde la teoría de construcción de carrera, se considera que las personas construyen su camino mediante temas de vida y experiencias que fortalecen su identidad y personalidad, lo que les permite tener una mayor adaptación y les facilita el ajuste en la conducta vocacional. En este sentido, el aprendizaje derivado de experiencias del entorno social y de las oportunidades influye en la capacidad de afrontamiento.

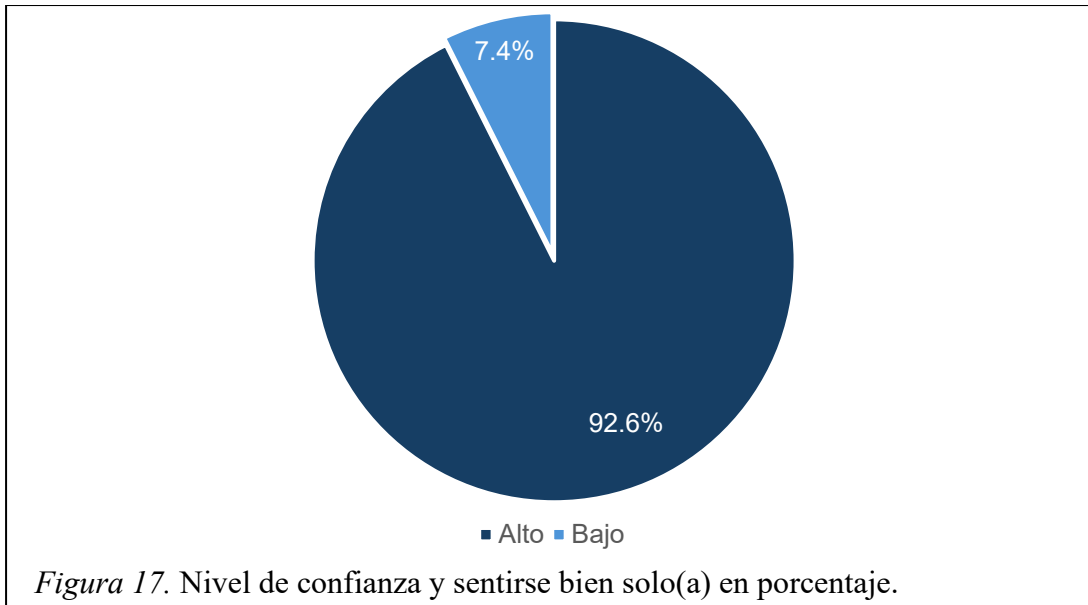
No obstante, en la figura 16 también se identificaron las tres afirmaciones con menor percepción positiva, las cuales fueron: el ítem 36, “Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo” (De acuerdo= 33,1% y Totalmente de acuerdo= 23,6%), siendo el más bajo en porcentaje positivo; el ítem 34, “Soy decidido(a)” (De acuerdo= 43,9% y Totalmente de

acuerdo= 27%); y por último, el ítem 32, “Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida” (De acuerdo= 39,9% y Totalmente de acuerdo= 34,5%).

Estos ítems representan una oportunidad de mejora en los procesos de acompañamiento desde la Orientación, ya que reflejan posibles dificultades en la población en la gestión de demandas, la toma de decisiones firmes o la resolución de problemas ante situaciones adversas. En consecuencia, aunque la mayoría de la población existe un nivel de confianza elevado, hay personas que experimentan inseguridad o dificultades para actuar ante circunstancias difíciles.

De acuerdo con Savickas citado por Navarro-Bulgarelli (2021), estos estados de ansiedad o inseguridad son comunes durante las transiciones vitales, lo que resalta la necesidad de fortalecer ciertos factores resilientes que favorezcan la adaptación vocacional. En relación con lo anterior, desde la disciplina de Orientación se puede promover en la población una construcción y reconocimiento de narrativas que las favorezcan a través de una coherencia y congruencia con su propio desarrollo vocacional, educativo y personal (Converso, 2020). Es decir, promover en la población el autoconocimiento y conocimiento del medio, de modo que puedan ir formando una identidad con confianza y autonomía.

En este sentido, resulta pertinente fomentar en la población estudiantil el desarrollo de la decisión, el ingenio y la perseverancia, cualidades que facilitan la autonomía ante retos vocacionales. Por un lado, la decisión, según Vélez (2006), es influenciada por el conocimiento y experiencias que facilitan la toma de decisiones frente a una situación; por otro lado, el ingenio faculta a la persona para poder “discurrir, o inventar con prontitud y facilidad” (RAE, s. f., párr. 1); mientras que la perseverancia le permite a la persona mantenerse constante ante una situación iniciada y considerada adversa (Real Academia Española citado en Muñoz et al; 2018).



Por consiguiente, en la figura 17 se presenta el nivel de confianza y sentirse bien solo(a), donde la mayoría del colectivo adolescente obtuvo un nivel alto (92,6% = 137 estudiantes). Lo anterior demuestra, en concordancia con Salgado (2012) y Novella (2002), que los participantes presentan características de confianza e independencia profesional y personal, dado que, por medio del autoconocimiento, reconocen sus fortalezas y debilidades, lo que les da una percepción positiva para seguir adelante en base a sus propias capacidades.

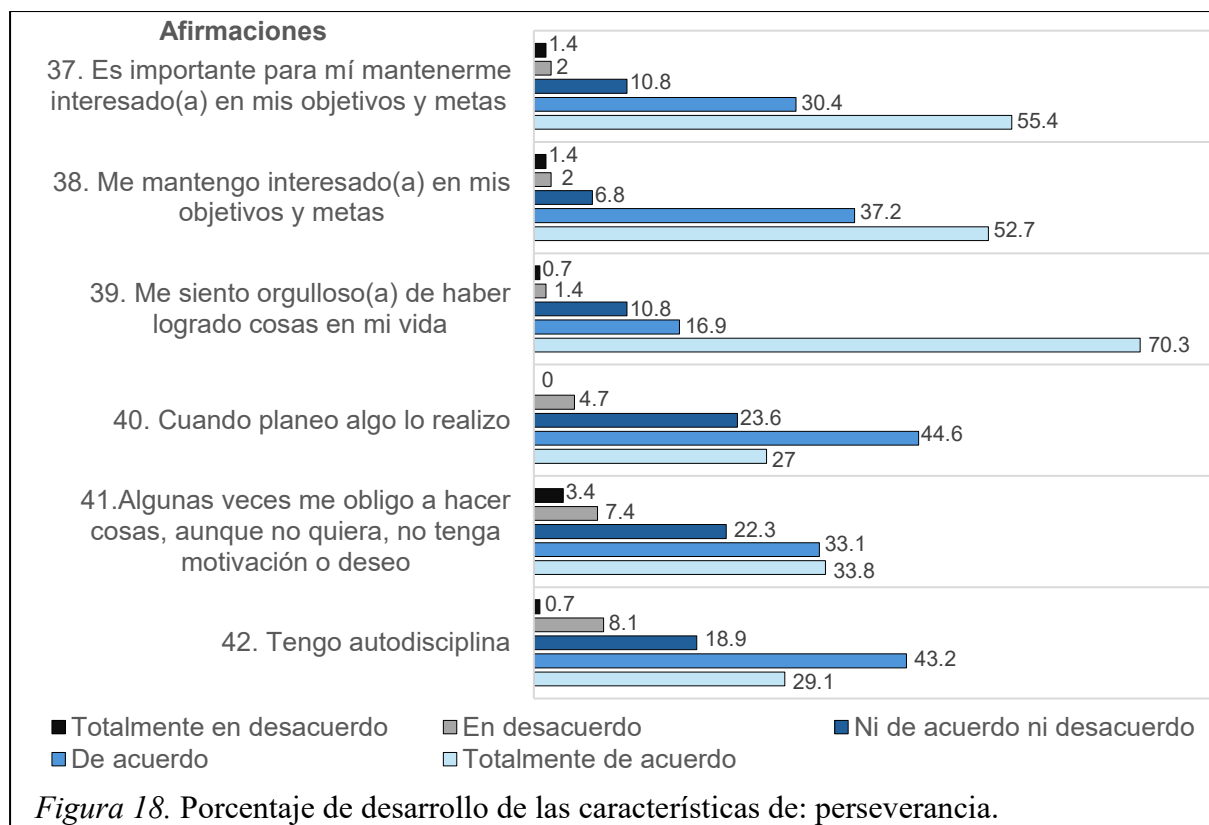
De manera semejante, un nivel elevado de confianza y seguridad de estar solo(a) en la población refleja, según Bci somosdiferentes (s. f.), la capacidad de alcanzar objetivos a través de las propias habilidades, decisiones y opiniones para tomar decisiones. Asimismo, Álvarez (2015) destaca que este estado demuestra una “aptitud... para distanciarse de influjos ajenos, de condicionamientos externos, de deseos y preferencias que no son las suyas” (p. 16), lo que favorece la autonomía a través de la propia construcción personal.

En contraste, a pesar de que la mayoría del colectivo discente presenta un nivel alto, es indispensable atender el porcentaje que se ubicó en un nivel bajo (7,4%, correspondiente a 11 estudiantes). Esto sugiere, que una parte de la muestra presentó dificultades para creer en sí mismos(as) y en sus propias capacidades; es decir, que presentaron un autoconocimiento débil que podría provocar una dependencia en mayor medida de los demás para afrontar las distintas situaciones.

Por este motivo, y en virtud del objetivo de la Orientación en el sistema educativo costarricense, se debe procurar, mediante el acompañamiento, optimizar el “desarrollo integral de la población estudiantil, mediante procesos que contribuyen al autoconocimiento, conocimiento del medio, toma de decisiones con compromiso personal-social, para la planificación de la vida” (Departamento de Orientación Educativa y Vocacional citado por MEP, 2017b, p. 16). De esta manera, se favorecería en la población el desarrollo de la confianza y la autonomía necesarias para la construcción del proyecto de vida y carrera, de acuerdo con la realidad contextual en la que se desenvuelven.

En resumen, este indicador es relevante de fortalecer, ya que le permite a la persona construir una identidad y una narrativa coherente con sus propias capacidades y con las oportunidades del entorno. Tales experiencias contribuyen al autoconocimiento y la independencia, facilitando el afrontamiento de situaciones difíciles con seguridad y con herramientas personales que promuevan la toma de decisiones firmes y la gestión de tareas evolutivas.

Indicador de perseverancia. Esta segunda dimensión de la resiliencia, según Novella (2002), se relaciona con “la persistencia ante la adversidad o el desaliento” (p. 8), y se manifiesta a través de un deseo de logro que impulsa la permanencia y constancia para alcanzar un futuro deseado. En virtud de ello, resulta necesario comprobar el nivel de desarrollo de este indicador en el colectivo adolescente.



Como se muestra en la figura 18, la dimensión de perseverancia, al igual que el indicador anterior, tuvo un nivel alto de percepción, dado que la mayoría de la población participante seleccionó las opciones “de acuerdo” y “totalmente de acuerdo” (alcanzando hasta un 70,3%), mientras que los porcentajes de respuesta en “totalmente en desacuerdo” y “en desacuerdo” fueron mínimos (entre 0% a 8,1%), lo que indica que fueron pocas las personas que presentan niveles bajos en las características perseverantes.

De acuerdo con la interpretación de los datos, se comprobó que las características de perseverancia con mayor desarrollo correspondieron al ítem 38, “Me mantengo interesado(a) en mis objetivos y metas” (Totalmente de acuerdo= 52,7% y De acuerdo= 37,2%); y al ítem 39, “Me siento orgulloso(a) de haber logrado cosas en mi vida” (Totalmente de acuerdo= 70,3% y De acuerdo= 16,9%).

Estos resultados evidencian que la población presentó un nivel alto en aspectos asociados a la perseverancia, tales como la constancia, motivación y orientación al logro, además de autoeficiencia y valoración de la propia trayectoria. En este sentido, el desarrollo de estas habilidades “connota [en la población] un fuerte deseo de continuar luchando” (Salgado,

2012, p. 24), pues se refleja el interés de la muestra por involucrarse en la construcción de sí mismos(as) mediante el alcance de objetivos y cumplimiento de metas, configurando una narrativa e identidad a partir de la experiencia y constancia.

En los procesos de Orientación vocacional, se deben implementar acciones de acompañamiento que favorezcan la proyección a futuro en contextos específicos, ya que según lo expuesto por Vargas-Hernández y Sala. Pérez (2022), esto influye en la toma de decisiones y en la capacidad de adaptación frente a los cambios en etapas evolutivas. En este sentido, el ítem 39 cobra relevancia sobre las trayectorias, puesto que la valoración de los propios logros personales forma parte de la historia vital que las personas integran y configuran a lo largo de su vida, constituyendo un elemento esencial para la construcción de carrera, dado que envuelve una serie de toma de decisiones que conforman la narrativa personal (Sepúlveda, Turra & Zavala citados por Bulgarelli 2023).

No obstante, la figura 18, también evidencia los aspectos del indicador de perseverancia con menor desarrollo. Entre ellos se destacaron el ítem 40, “Cuando planeo algo lo realizo” (De acuerdo=44,6%, totalmente de acuerdo=27%); lo cual sugiere que, aunque en la mayoría de la población existe interés por los objetivos y las metas, en cierta parte existe una inconsistencia o falta de disciplina para concretar lo planeado. Asimismo, está el ítem 41, “Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera, no tenga motivación o deseo” (De acuerdo=33,1%, totalmente de acuerdo=33,8%), aspecto que sugiere posibles limitaciones en la tolerancia a la frustración y constancia en la muestra.

Por un lado, la capacidad de ser disciplinados, según Salgado (2012) está completamente relacionado con la perseverancia, ya que, por medio de la disciplina los individuos se mantienen involucrados y comprometidos en la construcción de su vida. Este proceso puede fortalecerse a través del desarrollo de competencias para la vida que promuevan la autorregulación y el aprendizaje autónomo (MEP, 2024).

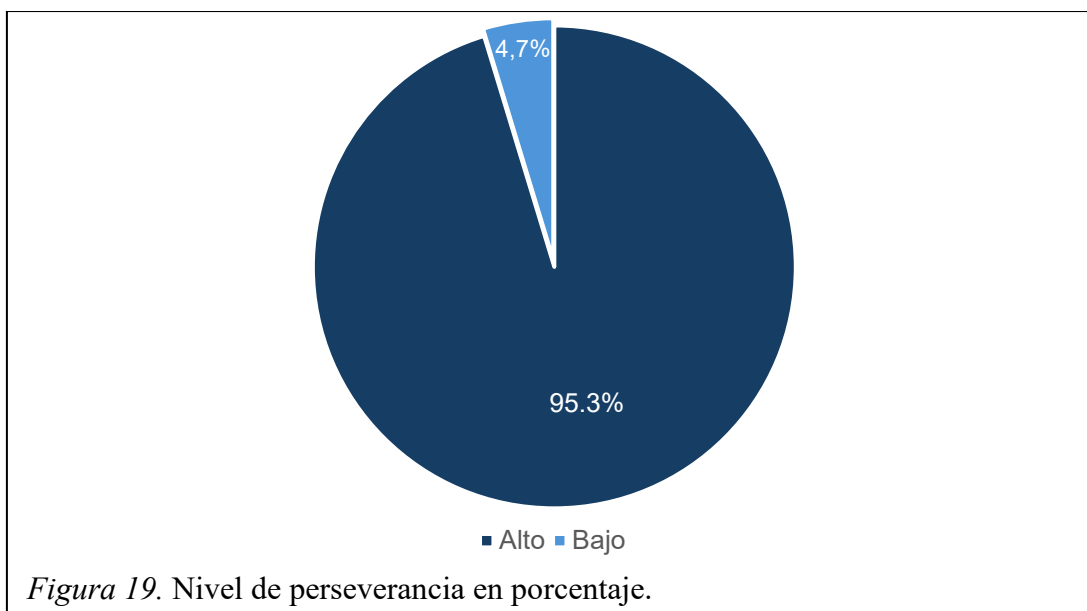
Paralelamente, Alvarado (2023) señala que la disciplina está relacionada a la conducta vocacional, ya que a partir de esta conducta la persona logra proyectarse hacia el futuro y toman acción sobre lo planeado. En caso contrario, la falta de disciplina podría afectar los procesos educativos y las experiencias que enriquecen la narrativa de vida.

Por otra parte, una baja tolerancia a la frustración y constancia incidir negativamente en el desarrollo integral del grupo participante. En el ámbito educativo, Cuadros y Leal-Soto (2024) citando a Karpov y Visentin, sostienen que los indicadores de logro suelen ser estandarizados, y que los recursos motivacionales propios de la población estudiantil son fundamentales para procesar y asimilar conocimiento a través de la experiencia.

En este punto, resulta esencial el papel del contexto donde la persona se desenvuelve, y las entidades que puedan ofrecer a las personas herramientas para su desarrollo integral, dado que, de estas interacciones el estudiantado obtiene

los recursos y experiencias que facilitan que el estudiante reconozca su potencial, capacidades y aspectos a fortalecer, aportándole una idea de su rol dentro de la escuela y sus condiciones personales para afrontar los desafíos del aprendizaje, moldeando sus expectativas y motivándolo en este proceso (García Peñalvo et al., citados por Cuadros & Leal-Soto, 2024)

Finalmente, en concordancia con Savickas citado por Watson (2013), el comportamiento vocacional adquiere una perspectiva evolutiva, en la que se resalta el papel del contexto y las poblaciones específicas en la construcción de la carrera, la cual se moldea culturalmente. En este sentido, desde la disciplina de Orientación se debe promover el fortalecimiento de la tolerancia, la motivación y la disciplina, factores que inciden en la perseverancia y, por ende, en el desarrollo de las trayectorias vocacional que requieren adaptación.



En la figura 19 se ilustran los niveles de perseverancia obtenidos, identificando que la mayoría del colectivo adolescente presentó un nivel alto, con un porcentaje de 95,3% (141 estudiantes). Este resultado sugiere que la población posee una alta persistencia ante las adversidades, factor que favorece la permanencia y constancia de los individuos en sus proyectos de vida (Novella, 2002; Salgado, 2012).

Al respecto, el sentido de propósito-persistencia según Kukic et al., (2014) brinda un significado a las vivencias, dado que permite a los individuos ver las situaciones adversas como oportunidades de aprendizaje, lo que facilita el establecimiento de objetivos de vida alineados con sus experiencias, desarrollando así mecanismos adaptativos para afrontar situaciones adversas.

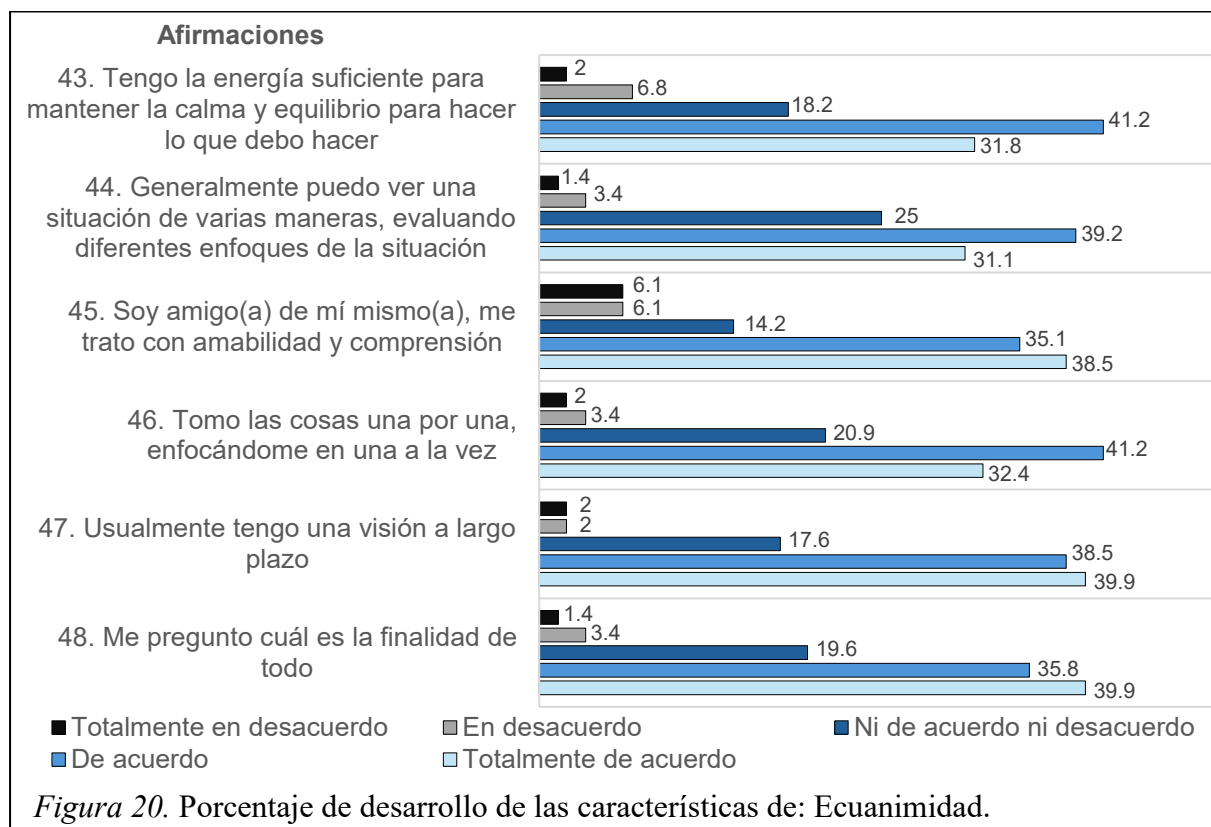
No obstante, aunque existe ese alto nivel de perseverancia en la mayoría de la muestra, es necesario atender a la población con nivel bajo de persistencia, que representa un 4,7% (7 estudiantes). Esos niveles reducidos podrían generar inestabilidad en las personas al enfrentar situaciones difíciles, sugiriendo una posible dificultad para actuar u opinar en situaciones que no pueden evitadas o modificadas (Real Academia Española citado por Muñoz, et al., 2018).

Adicionalmente, la perseverancia como competencia para la empleabilidad implica “superar los obstáculos, con resiliencia, esfuerzo, y tolerancia a la frustración” (MEP, 2024, p. 8). Por lo cual, un nivel bajo en este ámbito se traduce como dificultades en la población para

desenvolverse en entornos dinámicos. Esto refleja la necesidad de fortalecer dichas competencias para que la población pueda enfrentar el cambio constante y adaptarse a situaciones complejas.

En síntesis, a pesar de que esta dimensión muestre estados elevados de perseverancia en la población general, es necesario trabajar en el fortalecimiento de las deficiencias observadas en el grupo minoritario, particularmente en aspectos como la tolerancia a la frustración, la consistencia y la disciplina. Por consiguiente, se considera que desde la disciplina de Orientación se puede intervenir para potenciar estas habilidades en la población, con el fin de favorecer la permanencia y coherencia de las personas con su proyecto de vida y metas, además de promover la flexibilidad necesaria para enfrentar los cambios constantes del mundo actual.

Indicador de ecuanimidad. La tercera dimensión de la resiliencia es la ecuanimidad u objetividad, entendida como la capacidad que permite moderar las respuestas para actuar ante circunstancias adversas, manteniendo un equilibrio frente a las dificultades (Salgado, 2012). Por esta razón, en la figura 20 se presentan los resultados obtenidos para este indicador.



A partir de la interpretación de los datos, en la figura 20, se identificó que el indicador de ecuanimidad presentó un nivel medio alto en el desarrollo de sus características, dado que la mayoría de los ítems tuvieron porcentajes elevados en la opción de “De acuerdo” (entre 35,5% y 41,2%). Esto sugiere que el colectivo estudiantil ha trabajado en su objetividad, aunque aún puede ser fortalecida.

Los ítems con un mayor nivel de crecimiento fueron: el ítem 47, “Usualmente tengo una visión a largo plazo” (De acuerdo = 38,5% y Totalmente de acuerdo = 39,9%); y el ítem 48, “Me pregunto cuál es la finalidad de todo” (De acuerdo = 35,8 y Totalmente de acuerdo = 39,9). Ambas afirmaciones se relacionan con la proyección a futuro de los estudiantes, donde logran tener una perspectiva amplia y contemplan la finalidad de sus acciones.

Al igual que en la variable de adaptabilidad vocacional, este indicador refuerza que la población muestra interés por su futuro, al tener una visión de largo plazo, lo que implica “visualizar y definir de forma consciente los resultados” (párr. 3), que se desean alcanzar en diversos aspectos de la vida (psicologiaysalud.com.es, s. f.). Lo anterior, le permite a la persona planificar objetivos con un propósito para alcanzar metas a corto y largo plazo.

Esa proyección a futuro, desde la Orientación vocacional, constituye el primer paso para que la persona construya un plan de vida, dado que implica un proceso de planificación para alcanzar metas “personales, profesionales y sociales” (González, párr. 11). En consecuencia, como señala este mismo autor, los centros educativos representan un espacio importante para la orientación vocacional y profesional, ya que en ellos se puede estimular y bridar experiencias que preparen a las personas para alcanzar su futuro.

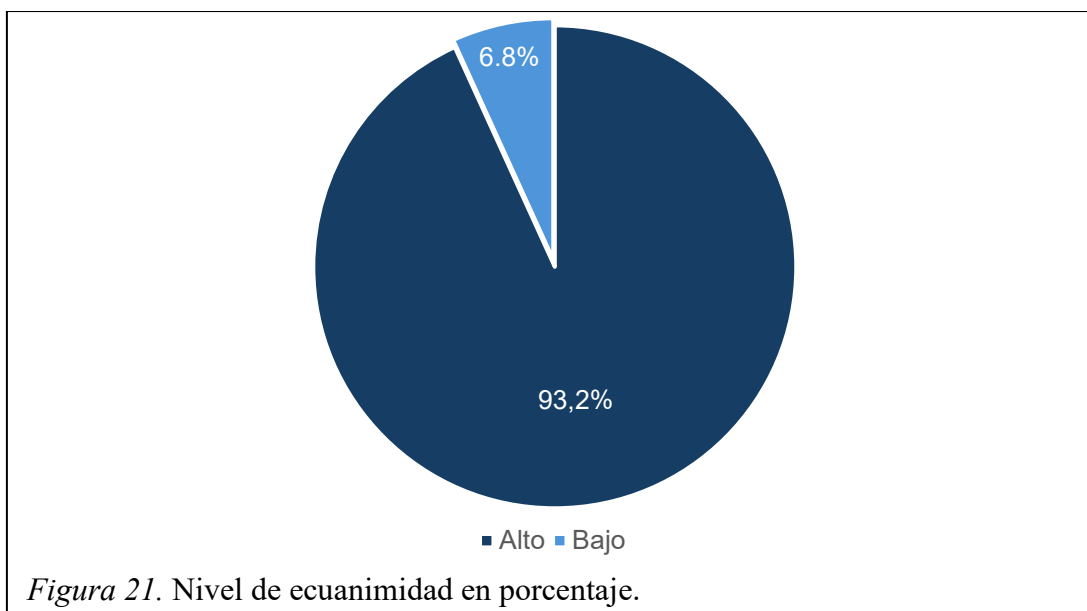
En cuanto al ítem 48, este refleja una búsqueda de sentido y reflexión, lo que forma parte esencial para desarrollar la resiliencia, ya que permite “evaluar situaciones desde una perspectiva más objetiva y menos emocional” (AproximadaMente, 2024, párr. 5). Puesto que las personas muestran interés por cuestionarse cuál es la finalidad de todo, de las acciones, opiniones, decisiones y demás que influyen en la construcción de un futuro a través del análisis y autoconocimiento.

Por otra parte, Medina, Tanoira y Tritten (s. f.) señalan que desde la Orientación se puede apoyar a la población para que obtenga recursos que le permitan explorar posibles respuestas y aprender a indagar en los propios cuestionamientos, reduciendo la incertidumbre o inseguridad en las poblaciones jóvenes, facilitando el desarrollo vocacional y personal.

En contraste, en la figura 20 también se muestran los ítems con menor desarrollo de la dimensión de ecuanimidad, estos fueron: el ítem 43, “Tengo la energía suficiente para mantener la calma y equilibrio para hacer lo que debo hacer” (De acuerdo = 41,2% y Totalmente de acuerdo = 31,8%); y el ítem 44, “Generalmente puedo ver una situación de varias maneras, evaluando diferentes enfoques de la situación” (De acuerdo = 39,2% y Totalmente de acuerdo = 31,1%). Estos resultados sugieren que, aunque el estudiantado demuestra proyección y reflexión sobre su futuro, aún tienen que fortalecer su capacidad para mantenerse estables emocionalmente y ser flexibles ante situaciones adversas (Salgado 2012 & Novella, 2002).

Esta estabilidad emocional y flexibilidad pueden mejorarse mediante el balance personal y la toma de decisiones conscientes, donde la persona sea capaz de ver perspectivas de su propia vida y de las experiencias del entorno, actuando de manera tranquila ante situaciones difíciles (Novella, 2002). Por un lado, según señala Belsky (s. f.) la flexibilidad como habilidad cognitiva permitirá que la persona utilice información de diferentes maneras, considerando perspectivas externas para evaluar enfoques diferentes de las situaciones, mientras que EDU.LAT (s. f.) destaca que el balance facilita la determinación de factores que influyen en una situación, ayudando a prever un mejor resultado sin perder la tranquilidad.

De acuerdo con Navarro-Bulgarelli (2021), la flexibilidad es uno de los aspectos más importantes a tener en cuenta en la construcción de la carrera, pues permite que la persona se adapte a los cambios del entorno. En esta misma línea, Tuneu (2023) define esta capacidad como la habilidad de “ajustarse y responder de manera efectiva a los cambios en el entorno y a las situaciones imprevistas.” (párr. 3).



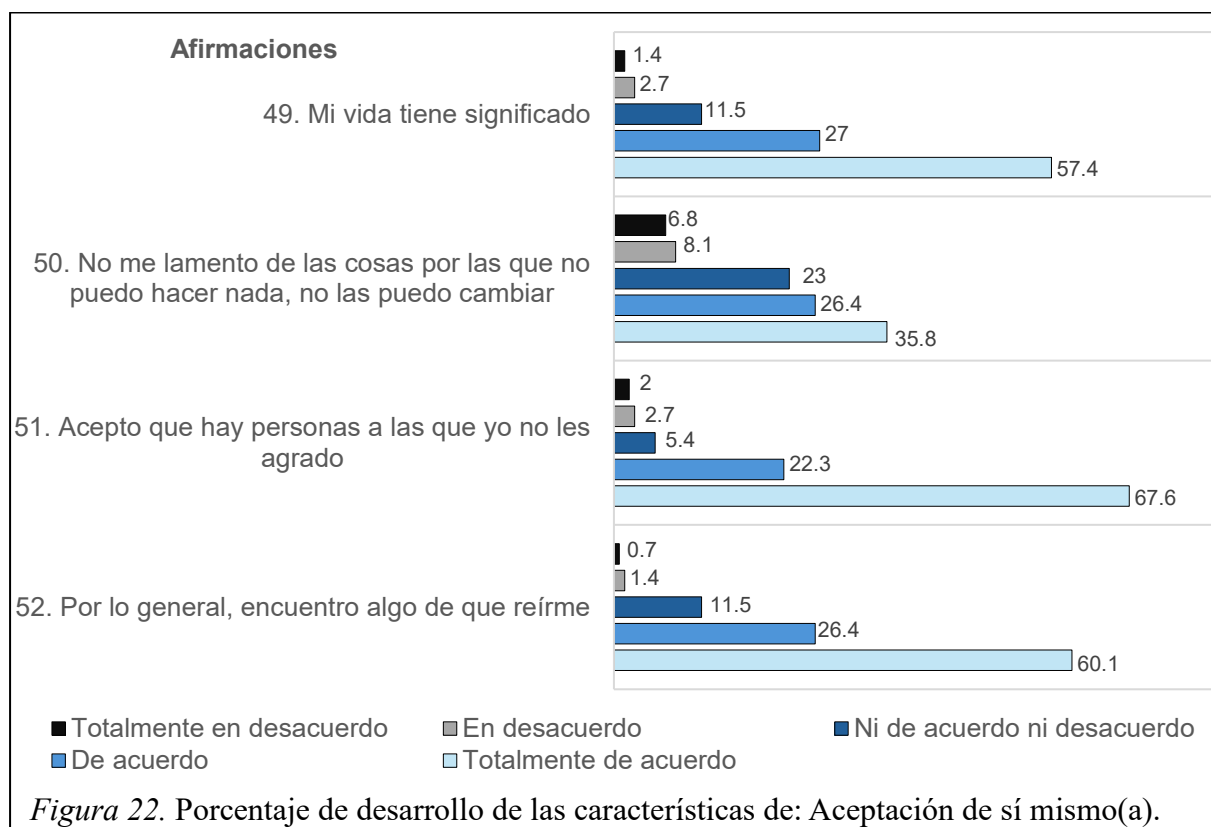
En base a la figura 21, se observa en el gráfico que el nivel de ecuanimidad en la mayor parte del grupo participante estuvo en nivel alto, con un porcentaje de 93,2% (138 estudiantes). Esto refleja, según Novella (2002) y Salgado (2012), la capacidad de actuar moderando las respuestas ante circunstancias problemáticas, influenciadas por las experiencias e información adquirida del entorno, favoreciendo la conducta positiva ante situaciones adversas.

No obstante, aunque el nivel de ecuanimidad en la mayoría de la población es elevado, no se puede pasar por alto las personas con un rango bajo, este grupo represento un 6,8% (10 estudiantes) de la población total, lo que sugiere que estas personas aún tienen posibilidad de mejorar su balance y flexibilidad ante situaciones difíciles.

Al respecto, Piñeda y Aliño (s. f.) y la UNESCO (2022), resaltan la necesidad de desarrollar habilidades más flexibles en el entorno educativo actual, permitiendo que las personas amplíen sus perspectivas y refuercen sus defensas para recuperarse de situaciones adversas. En esta línea, la resiliencia como habilidad transferible permite a la persona desarrollar “conductas positivas ante el estrés, las amenazas o conflictos” (UNESCO, p. 22), favoreciendo la resolución de conflictos cotidianos y fortaleciendo la estabilidad emocional ante demandas externas, a través de recursos de afrontamiento.

En resumen, es indispensable mejorar esta dimensión en la población, particularmente las habilidades de estabilidad emocional y flexibilidad, lo cual podría fortalecerse a través de la indagación de información y exploración del entorno que refuerce las posibilidades y perspectivas más amplias. A nivel de la disciplina de Orientación, es indispensable proveer de espacios de reflexión y exploración para la toma de decisiones, fortaleciendo en las personas una conducta vocacional positiva para mantenerse activo y proyectar un futuro.

Indicador de aceptación de sí mismo(a). La última dimensión de la variable de resiliencia es la aceptación, la cual según Llano (2010) tiene que ver con la aceptación de los defectos y cualidades que permiten tener un crecimiento y adaptación de acuerdo con lo que soy. Por lo cual, es necesario, comprobar los resultados obtenidos para este indicador (Ver figura 22)



Interpretando los datos de la figura 22, se puede inferir que la dimensión de aceptación tuvo una tendencia muy positiva, pues las personas seleccionaron en mayor cantidad las opciones de “de acuerdo” y “totalmente de acuerdo” (hasta un 67,6%), por ende, los porcentajes en “totalmente en desacuerdo” y “en desacuerdo” fue bajo (entre un 0,7 a 8,1%) sugiriendo que las personas con un nivel bajo fueron pocas.

Tal como señala Salgado (2012) esta dimensión ayuda a las personas en la comprensión de su vida con significado, es decir que guía a la autorrealización de acuerdo con una narrativa. Lo que consecutivamente favorece la autoestima en la población, al volverse capaces de analizar debilidades y fortalezas para enfrentar situaciones conflictivas o cambios constantes (Llano, 2010). Relacionado a esto, Savickas citado por Navarro-Bulgarelli (2021) considera que los seres humanos pueden analizar sus patrones personales que le ayudan a construir la carrera de manera flexible, facilitando la toma de decisiones acordes y comprometidas con su realidad.

En virtud de ello, desde la Orientación los factores efectivos como la autoestima según Berra (2022) representan un “aprendizaje actitudinal significativo para la construcción de la identidad” (párr. 21) que facilita la realización de tareas evolutivas vocacionales, “en especial en la adolescencia y juventud, siendo para ellos una etapas [sic] puntual para la inserción al mundo adulto” (Álvarez citado por Berra, 2022, párr. 21).

En concordancia, como se muestra en la figura 22, las características de aceptación con mayor desarrollo fueron: el ítem 49 “Mi vida tiene significado” (De acuerdo = 27% y Totalmente de acuerdo = 57,4%); el ítem 51, “Acepto que hay personas a las que yo no les agrado” (De acuerdo = 22,3% y Totalmente de acuerdo = 67,6%); y el ítem 52, “Por lo general, encuentro algo de que reírme” (De acuerdo = 26,4% y Totalmente de acuerdo = 60,1%).

Los resultados anteriores, reflejan en la población sentido de propósito y valoración de la vida, además de autoaceptación y actitud hacia un sentido del humor reduciendo la tensión en situaciones difíciles. En este sentido, Savickas citado por García (2019) expone que las personas buscan orientación para encontrar significados y facilitar los procesos de afrontamiento de acuerdo con eventos antiguos, o nuevos e inesperados.

Particularmente, los profesionales en Orientación evalúan estas capacidades en los orientados para construir una narrativa de sus problemas, “es decir, de construir sentido de su experiencia y condensarlo en una historia” (García, 2019, p. 22), es por esto por lo que esté sentido de propósito y valoración de la vida surge del descubrimiento que realiza la persona a partir de su realidad e historia, generando un significado de vida.

Ahora bien, respecto a la autoaceptación se considera que esta se logra mediante el autoconocimiento, ya que el autoconcepto como señalan Santafé-Chimborazo, Simbaña-Veloz, Nuela-Torres y Villacís-Yáñez (2024) es un factor clave en contextos de cambio y exploración, donde influye el “cómo los adolescentes se ven a sí mismo y se relacionan con el mundo que los rodea” (Aquise et al. citados por Santafé-Chimborazo, et al. 2024).

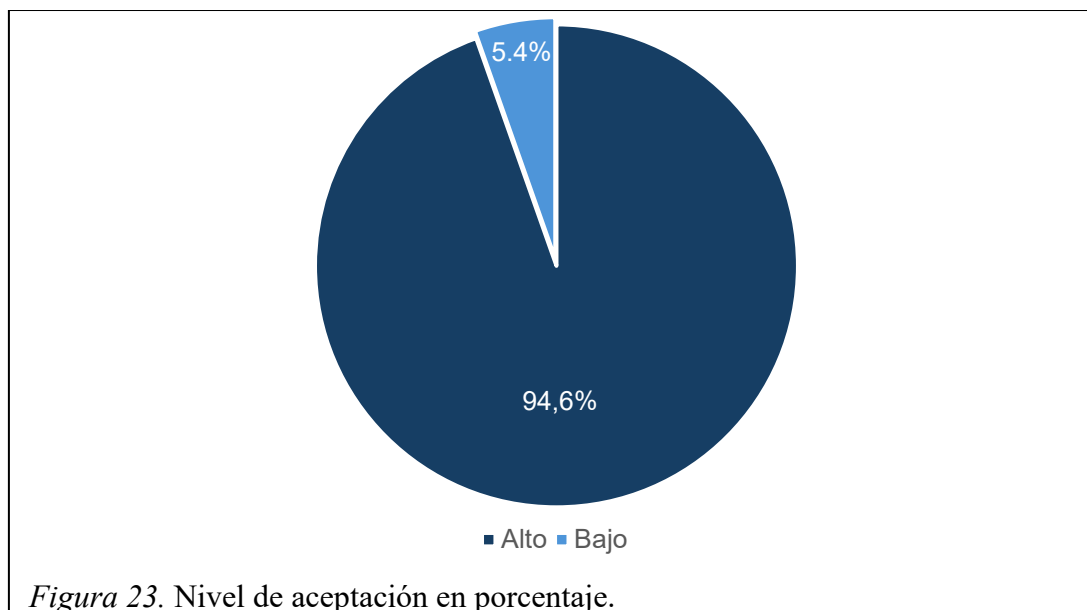
Aunado a esto, el humor como parte de los proceso de aprendizaje en Orientación vocacional es esencial; ya que como indica Fernandez-Solis citado por Flores y Gil (2014) “el humor incide sobre la personalidad del educador, así como sobre la de los estudiantes” (p. 53) y ayuda a estimular la creatividad al enfrentar las circunstancias de formas diferentes, permitiendo que se interprete las situaciones de la vida con gracia, constituyendo un elemento favorecedor como recurso educativo en los procesos de aprendizaje.

En contraste, el ítem 50 “No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada, no las puedo cambiar” (De acuerdo = 26,4% y Totalmente de acuerdo = 35,8%), representa la característica de aceptación menos desarrollada en la población. Este resultado, refleja que en la muestra podría existir una dificultad para dejar atrás situaciones que no se pueden modificar, lo que indica una tendencia a la autoexigencia y baja tolerancia a la frustración.

Esa autoexigencia, no es un aspecto negativo en sí, pero como plantean Millán y Román (2025), si se convierte en una presión constante en cosas externas o que no se pueden cambiar, podría causar ansiedad o estrés, afectando los estados emocionales que influyen en desarrollo integral. Es por esto por lo que es un aspecto importante en las personas, mientras no se vuelva un elemento de “autocritica destructiva” (Millán & Román, 2025, párr. 4)

Estos dos factores de autoexigencia y tolerancia a la frustración también forman parte de la identidad de las personas, identidad que “se construye desde la infancia, influenciada por la familia, el entorno y la educación” (Millán & Román, 2025, párr. 5), pues este mismo autor

considera que si las personas no son expuestas a desafíos de acuerdo con su edad podrían tener dificultades para afrontar la frustración y desarrollar una adecuada resiliencia en el presente y a futuro.



De acuerdo con el gráfico de la figura 23, se comprueba que el nivel de aceptación en sí mismo(a) en la mayoría de la población fue alto, con un porcentaje total de 94,6% (140 estudiantes). Estos resultados sugieren en concordancia con Novella (2002); Salgado (2012) y Llano (2010), que la población presenta una actitud positiva para superar las crisis, a través del autoconocimiento de las cualidades y deficiencias; además se reconoce que las personas son capaces de comprender el significado de su vida y buscan de cierta manera autorrealizarse de acuerdo con su narrativa de vida, esto favorece su satisfacción personal.

De manera contraria, el porcentaje de adolescentes con un nivel bajo fue de 5,4% (8 estudiantes), esto indica que existe la posibilidad de mejora en la población respecto a su autoaceptación. Este aspecto, tal como sostienen Santafé-Chimborazo, et al. (2024) puede ser mejorado en la población a través de la orientación vocacional y profesional, pues se juega un papel importante para ayudar a las personas a desarrollar un autoconcepto positivo.

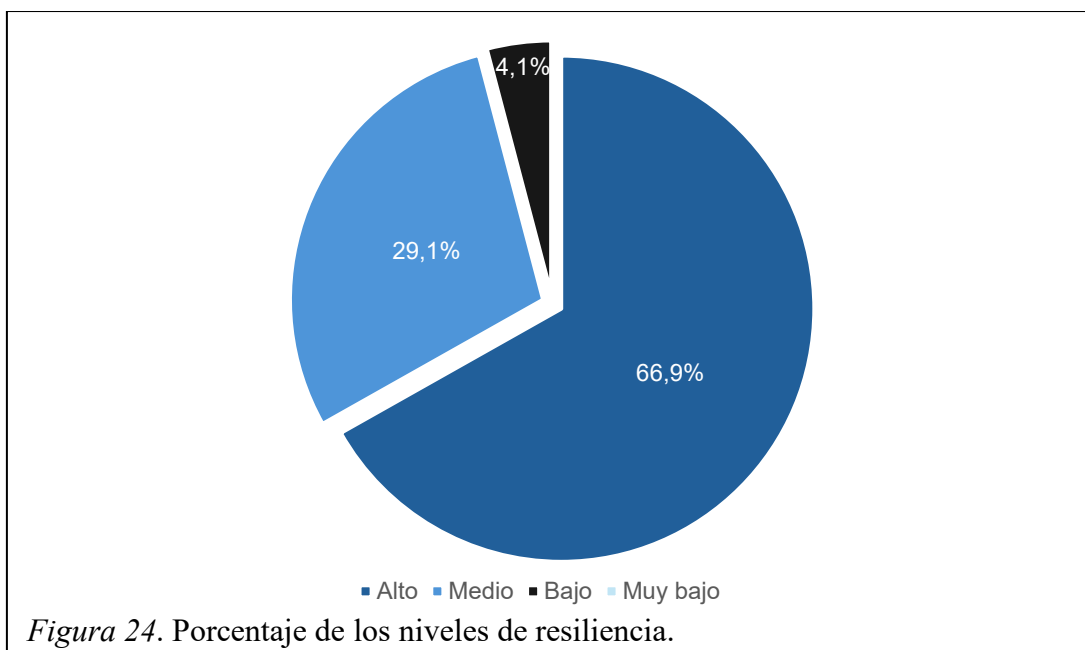
Autores como Santafé-Chimborazo, et al. (2024) también exponen que el proceso de acompañamiento desde Orientación podría permitir espacios donde las personas jóvenes se conozcan más, tomen decisiones informadas y desarrollen habilidades tanto sociales como

emocionales, dado que según estos mismos autores un autoconcepto efectivo “mejora la motivación, la confianza y la resiliencia, lo que contribuye a una vida personal y profesional más satisfactoria” (p. 84).

En conclusión, este indicador de la resiliencia fue el segundo con mayor desarrollo en la población, aun así, existe un porcentaje bajo que sugiere la necesidad e importancia de fortalecer la dimensión en la población joven, fortaleciendo su autoestima, autoconocimiento y autoaceptación que facilitará la autorrealización y satisfacción de vida. En particular, se puede trabajar esta área desde la Orientación, brindando espacios y estrategias que faciliten la tolerancia a situaciones adversas y promuevan una autoexigencia positiva, mediante las propias capacidades y realidad contextual.

En resumidas cuentas, se evidencia que las cuatro dimensiones de la resiliencia al igual que con la variable anterior se encuentran en un rango alto (Confianza y sentirse bien solo(a) = 92,6%; Perseverancia = 95,3%; Ecuanimidad = 93,2%; y Aceptación de sí mismo(a) = 94,6%), lo cual resulta positivo, pero no se debe ignorar las posibilidades de mejora para fortalecer el desarrollo integral de las personas estudiantes, ya que estas competencias permiten formar una identidad y personalidad que influye en la construcción de la carrera, dado que involucran, autoestima, autoconocimiento, conocimiento del medio, constancia, permanencia, flexibilidad, balance y muchas otras características que funcionan como recursos para enfrentar las adversidades o los cambios constantes.

Nivel de resiliencia. Prosiguiendo, una vez interpretados los datos por dimensión, a nivel de la variable en general, en la figura 24 se muestran los resultados sobre el nivel de resiliencia obtenido por el colectivo discente, esto en función de los cuatro rangos establecidos en el capítulo de marco metodológico: muy bajo, bajo, medio y alto.



Acorde con la figura 24, se comprobó que no hay ninguna persona con un nivel muy bajo de resiliencia; mientras que el rango bajo estuvo representado por un 4,1% (6 personas); además en el nivel medio se estableció un 29,1% de la muestra (43 estudiantes); y el rango alto se conforma por un 66,9% (99 adolescentes).

Cabe resaltar, que de acuerdo con lo postulado por Castilla-Cabello (2014) las personas que se encuentran en un nivel alto de resiliencia (66,9%), presentan una capacidad para afrontar la adversidad, lo que sugiere que la persona es capaz de depender de sí mismo(a) que, de las demás personas, utilizando los propios recursos para buscar soluciones en momentos difíciles.

En concordancia, de acuerdo con Casazola y Vargas (2018), que el colectivo adolescente presente en su mayoría un nivel alto de resiliencia evidencia que en la población se ha logrado desarrollar competencias como la perseverancia, el sentido de vida, la ecuanimidad y la confianza, lo que constituye un aporte a la personalidad de las personas para afrontar las experiencias percibidas como adversas.

Lo anterior se respalda con lo expuesto por Rebaza (2021), el cual a partir de su estudio expone que las personas adolescentes que presentan un nivel alto de resiliencia “poseen la capacidad de desarrollar la conexión de sus conductas de afrontamiento y rasgos personales positivos que posibilidad la gestión adecuada de los cambios inesperados” (p. 72).

Cabe subrayar, que, en relación a la problemática de deserción escolar, la resiliencia conforma un factor protector, para la permanencia y la adaptación para alcanzar metas diarias, fortaleciendo la estabilidad emocional de las personas participantes ante demandas del entorno (Herrera & Salas, 2019; UNICEF, 2022; Zumárraga-Espinosa, 2023). Pues de acuerdo con García, et al. (2014) las personas con una resiliencia desarrollada se adaptarán con mayor éxito a las situaciones, por medio del optimismo, autoestima, autoeficacia y demás componentes.

En contraste, aunque 99 adolescentes han desarrollado un nivel alto de resiliencia, 43 estudiantes presentaron un nivel medio de desarrollo, lo cual muestra posibilidades de mejora. Dado que para Castilla-Cabello (2014) este rango medio sugiere que la persona muestra indicios de confianza, ecuanimidad, perseverancia y aceptación, con oportunidad de fortalecimiento.

En consecuencia, se identificó la necesidad de fortalecer esta variable en la muestra, dado que su fortalecimiento, permitirá en la persona desarrollar la capacidad de hacer las cosas bien, a pesar de las situaciones adversas y frustraciones, donde podrán salir fortalecidas y transformadas de los procesos de transición (Salgado, 2012; Novella, 2002).

Paralelamente, el fortalecimiento de esta variable en la población adolescente es importante, ya que a como establecen Espejo-Garcés, et al. (2017) en esta etapa de vida se configura la personalidad y los jóvenes logran experimentar situaciones que les ayuda a desarrollar esta capacidad. En este sentido, los centros educativos pueden concientizar sobre su relevancia procurando un adecuado desarrollo y enfrentamiento de problemas presentes en la vida diaria.

En estos centros el rol profesional de Orientación cumple un papel fundamental, ya que de acuerdo con Navarro-Bulgarelli (2021) y Murillo (2022) este profesional debe procurar que las personas formen, mantengan y reconstruyan sus narrativas e identidad, para que logren sobrellevar cambios, los cuales de no ser gestionados podrían causar inestabilidad, por lo cual se vuelve necesario que se ayude a la población joven a desarrollar y fortalecer algunas capacidades para lograr una adecuada transición.

Lo anterior se respalda con lo expuesto por Educrisol (2024), el cual señala que el rol profesional es orientar a las personas para que identifiquen sus habilidad y áreas de mejora, formando así cimientos sólidos para la vida adulta que favorezcan el desarrollo vocacional y

personal. Además, que las oportunidades de experiencia que se ofrezcan facilitaran la trayectoria vocacional, ya que esta esta influenciada por el entorno social e institucional donde la persona pueda recibir educación y posibilidades de desarrollo (Explainedy, 2022).

Por otra parte, en lo que respecta a el nivel bajo de resiliencia (4,1%) según expone Castillo- Cabello (2014), estas 6 personas podrían presentan ciertas dificultades al enfrentar adversidades o cambios, por un lado, podría indicar que acostumbran a depender de otros individuos para enfrentar las situaciones, además, que hay inestabilidad o poca motivación para alcanzar objetivos o metas proyectadas, por lo que se les dificulta enfrentar dificultades y suelen sentir culpa por las decisiones que toman.

A propósito, resulta necesario retomar el análisis realizado por indicadores, dado que a partir de las figuras 16, 18, 20 y 22 se comprueban las habilidades de resiliencia con menor desarrollo en el colectivo discente. Estas competencias son las que se consideran prioritarias de mejorar en la población con el fin de fortalecer y desarrollar la resiliencia.

Entre estas habilidades con menor desarrollo se encuentran: la gestión de demandas externas e internas, la toma de decisiones firmes, la resolución de conflictos y la consistencia ante situaciones adversas, además de problemas con la tolerancia a la frustración, la estabilidad emocional, la flexibilidad y la autoexigencia positiva.

Por un lado, resulta importante mejorar la gestión hacia las demandas, pues esta capacidad como parte de la competencia personal en la resiliencia permitiría a las personas adaptarse a las fuentes de estrés a través de ciertos recursos psicosociales tanto internos como externos para promover flexibilidad al “actuar competentemente, relacionarse satisfactoriamente con otras personas, afrontar los retos y las dificultades de la vida y valorarse a sí mismo/[misma]” (Megías y Castro, 2018, párr. 1), es decir permite que las personas se preparen a través del autoconocimiento para enfrentar retos diarios mediante recursos adaptativos que les facilita tomar acciones favorables ante circunstancias.

Paralelamente, la toma de decisiones firmes se fortalece a través de las oportunidades del entorno, pues la capacidad de decisión surge del conocimiento y experiencias diarias que permiten que el estudiantado experimente situaciones donde deba tomar decisiones acorde a su

etapa de vida, decisiones que derivan a la conducta de la persona ante las situaciones (Vélez, 2006).

En la adolescencia el acompañamiento desde la disciplina de Orientación sobre la toma de decisiones resulta primordial, pues en esta etapa como expone Castro (2015) citando a otros autores, el período de decisión resulta ser en particular difícil, dado que las personas pueden presentar una gran carga de estrés y situaciones de conflicto internas; y la persona profesional podría brindar apoyo para consolidar bases que favorezcan y faciliten el proceso de toma de decisiones.

Por otra parte, cabe resaltar que, desde la salud mental la OMS (2021) sugiere que las intervenciones están cada vez más orientadas a desarrollar resiliencia en la adolescencia, mediante la regulación emocional, que permita potenciar alternativas a ciertos comportamientos de riesgo, lo que facilita el gestionamiento de situaciones difíciles. Lo anterior evidencia que todos estos factores con menor desarrollo se van relacionando y trabajar en un aspecto podría favorecer los demás, fortaleciendo así la resiliencia en general.

A fin de cuentas, desarrollar y fortalecer esta competencia personal en la población como indican Megías y Castro (2018) permitirá que la persona a través de sus capacidades y ciertas estrategias actúe para construir su identidad propia, lo que permitirá que esta afronte retos y dificultades diarias adecuadamente; por medio de la persistencia y autoexigencia para alcanzar objetivos, pero sin la frustración constante o inseguridad para actuar o reconstruirse.

Por añadidura, resulta fundamental potenciar esta variable de resiliencia en la población adolescente, ya que como indica Masten (2001), la resiliencia tiene una función normativa en el sistema adaptativo humano, lo cual sugiere que este es un factor protector en el desarrollo de los seres humanos, aunque se encuentren en situaciones vulnerables o no. Pues, según Euroinova (s. f.) la resiliencia surge de las situaciones que la persona considere adversas, es decir “en la que las cosas resultan de modo desfavorable o contrarias a como esperábamos” (párr. 2), por lo cual puede desarrollarse a partir de situaciones cotidianas y el entorno puede fortalecer o afectar este desarrollo.

En este sentido, se considera que el sistema educativo debe transmitir conocimientos, enseñar técnicas y formar actitudes en la población (REDAPOYO & UNICEF, 2010) que los fortalezca en su desarrollo. Además, que desde el Servicio Nacional de Orientación en el país se debe promover una intervención continua que se base en los principios de “prevención, desarrollo e intervención social” MEP (s. f. p. 1), por lo cual atender dificultades en contextos específicos se vuelve relevante.

Dicho lo anterior, es necesario que desde la disciplina de Orientación se revise la praxis, a como expone Clark, et al. (2022), es importante que las intervenciones se realicen en campos contextuales diversos y en poblaciones específicas que requieran el fortalecimiento de ciertas habilidades, como en este caso, donde el entorno juega un papel importante para ofrecer alternativas y estrategias adecuadas a la población joven.

Es por esta razón, que resulta tan importante promover en los espacios institucionales la resiliencia como parte de las competencias para la vida que también fortalece la empleabilidad. Particularmente a través de la intervención desde la disciplina de Orientación pues este campo según Clark, et al. (2022) “se focaliza en cómo los sujetos construyen trayectorias, atravesando múltiples transiciones, afrontando situaciones de vulnerabilidad para la inclusión educativa y/o laboral en contextos diversos.” (p. 6).

En síntesis, se comprobó que más del 50% de la muestra se encontró en un rango alto de resiliencia, lo cual es un aspecto positivo que refleja en la población la capacidad de utilizar ciertos recursos psicosociales personales para enfrentar situaciones adversas o cambios constantes. No obstante, el colectivo adolescente que se encuentra en niveles medio o bajo requieren del fortalecimiento de ciertas habilidades, mejora que se puede lograr a través de la intervención orientadora que permita abrir espacios y compartir alternativas para que las personas experimenten situaciones que les facilite el desarrollo de la resiliencia, lo cual funcionará como factor protector ante situaciones adversas en su presente y a futuro.

Tercer objetivo específico: Contrastar los niveles de adaptabilidad vocacional y resiliencia según variables sociodemográficas. Como tercer objetivo específico se consideró importante establecer ciertas comparaciones entre los niveles de adaptabilidad vocacional y de resiliencia de acuerdo con las variables sociodemográficas de la población participante, entendiendo, así como se distribuyen y comportan estas variables en diferentes grupos.

En primer lugar, en las tablas 13 y 14 se muestran los resultados de la Prueba t de Student aplicada para comparar las medias entre los niveles de adaptabilidad vocacional y de resiliencia según el sexo del colectivo discente, con la intención de identificar si existen diferencias significativas entre hombres y mujeres.

Tabla 13

Prueba t de Student- Adaptabilidad vocacional según el sexo

Sexo	N	Media	DS	t	Gl	Sig.(Bilateral)
Hombre	74	96.62	12.36	.883	146	0.379
Mujer	74	94.82	12.39	.883	145.99	0.379

Nota: N=Población, DS=Desviación típica, t= valor estadístico ; gl=grados de libertad y Sig. (bilateral)=significancia.

Como se evidencia en la tabla 13, los hombres obtuvieron una media de 96.62 (DS=12.36), mientras que las mujeres alcanzaron un 94.82 (DS=12.39). Estos resultados (t = 0.883; gl =146 y 145.99; sig. Bilateral = 0.379) según la prueba, indican que, aunque los hombres presentaron una media levemente mayor, no hubo diferencias significativas entre la adaptabilidad vocacional de la población según su sexo.

Tabla 14

Prueba t de Student- Resiliencia según el sexo

Sexo	N	Media	DS	t	Gl	Sig.(Bilateral)
Hombre	74	103,70	11.55	0.984	146	0.327
Mujer	74	101,72	12,96	0.984	144.11	0.327

Nota: N=Población, DS=Desviación típica, t= valor estadístico ; gl=grados de libertad y Sig. (bilateral)=significancia.

Al igual que con la adaptabilidad, se determina que, aunque los hombres mostraron una media ligeramente mayor (Hombres=103,70 y Mujeres=101,72; DS=11.55 y 12.96), según la prueba t de Student no existen diferencias estadísticas significativas entre los niveles de resiliencia según el sexo (t= 0.984; gl=146 y 144.11; sig. Bilateral= 0.327).

En relación, los datos de las pruebas t sugieren que ni la adaptabilidad vocacional ni la resiliencia presentaron diferencias significativas de acuerdo con el sexo de los individuos. En

este sentido, las dos variables se presentan de manera similar tanto en hombres como en mujeres. Esto permite entender que los resultados de las variables son universalmente válidos, ya que además de estar representados los grupos de sexo equitativamente se evidencia que existe una similitud en el punto de vista y experiencia entre hombres y mujeres (Universidad Autónoma de Madrid, 2022).

Por otra parte, se contrastó el nivel de adaptabilidad vocacional y resiliencia según la sección. Para lo cual, se muestran los datos relacionados de la variable de adaptabilidad vocacional y sección en las tablas 15 y 16; esto con la intención de identificar si existen diferencias significativas entre grupos.

Tabla 15

Rangos de adaptabilidad vocacional por sección

Sección a la que pertenecen	Rangos de adaptabilidad vocacional			Total
	Alto	Medio	Bajo	
10-1	10	5	0	15
10-2	13	8	0	21
10-3	4	7	0	11
10-4	5	8	1	14
10-5	10	8	3	21
10-6	9	7	2	18
10-7	12	12	2	26
10-8	1	0	1	2
10-9	14	6	0	20
Total	78	61	9	N= 148

Nota: N=Población.

Acorde con la tabla 15, las tres secciones con mayor cantidad de participantes fueron la 10-7 (26 estudiantes), la 10-2 y 10-5 (21 estudiantes); donde se reconoce que el grupo 5 poseía la mayor cantidad de estudiantes con rango bajo (3 estudiantes) y el grupo 7 contenía la mayor cantidad de adolescentes con un nivel medio de adaptabilidad vocacional (12 individuos). Por otra parte, la sección 10-9 fue el grupo con más estudiantes con rango alto (n=14) seguido por la 10-2 con 13 personas.

Tabla 16

Prueba Chi-cuadrado de Pearson- Adaptabilidad vocacional y sección

Prueba Chi-cuadrada	Valor	Gl	Sig. Asintótica (bilateral)
	21.46	16	0.161

Nota: N=Población; gl=grado de libertad; sig. asintótica bilateral= significancia.

La tabla 16, indica que, de acuerdo con la prueba de Pearson, no existió una relación significativa entre la sección a la que pertenecen los estudiantes con su nivel de adaptabilidad vocacional ($t=21.46$, $gl=16$ y $sig.=.161$). Lo anterior sugiere que la distribución de los rangos de esta variable fue similar entre las secciones a pesar de que no había una distribución equitativa de participantes por grupo.

Por otra parte, en las tablas 17 y 18 se muestran los resultados relacionados a los rangos de resiliencia y sección de las personas participantes, esto con la misma intención de comprobar si existe alguna diferencia estadística significativa entre grupos.

Tabla 17

Rangos de resiliencia por sección

Sección a la que pertenecen	Rangos de resiliencia			Total
	Alto	Medio	Bajo	
10-1	12	2	1	15
10-2	15	6	0	21
10-3	5	6	0	11
10-4	6	7	1	14
10-5	17	3	1	21
10-6	12	5	1	18
10-7	16	9	1	26
10-8	1	0	1	2
10-9	15	5	0	20
Total	99	43	6	N= 148

Nota: N=Población.

Como se muestra en la tabla 16, se reconoció que la sección 10-7 contuvo la mayor cantidad de adolescentes con un nivel medio de resiliencia (9 individuos), seguido por la 10-4 (7 estudiantes). Mientras que, la sección 10-5 fue el grupo con más estudiantes con rango alto (n=17) seguido por la 10-7 con 16 estudiantes, además se identificó que las personas con los niveles bajos se repartían en uno por grupo (10-1, 10-4, 10-5, 10-6, 10-7 y 10-8).

Tabla 18

Prueba Chi-cuadrado de Pearson- Resiliencia y sección

Prueba Chi-cuadrada	Valor	G1	Sig. Asintótica (bilateral)
	25.07	16	0.069

Nota: N=Población; gl=grado de libertad; sig. asintótica bilateral= significancia.

De acuerdo con la prueba de Pearson (ver figura 18) para identificar si la variable de resiliencia es independiente de la sección, se obtuvo como resultado que no existía una relación significativa entre la sección a la que pertenecen las personas y su nivel de resiliencia. Lo anterior quiere decir que no hay evidencia suficiente para afirmar que el nivel de resiliencia sea diferente entre secciones, lo que indica una distribución de rangos similar por grupos a pesar de que la muestra no fue equitativa entre secciones.

Con lo anterior, se puede concluir que el desequilibrio entre el tamaño de la muestra por grupos no es suficiente para generar una distorsión en los resultados por variables de adaptabilidad y resiliencia, dado que la distribución en los rangos de estas categorías fue similar entre grupos.

Por último, era necesario también identificar si existía alguna tendencia según los grupos de edad (15, 16, 17 y 18 años). Para esto, en la tabla 19 se establece en primera instancia los resultados de los niveles de adaptabilidad vocacional por edad y en la tabla 20 se muestran los datos de la prueba chi-cuadrado de Pearson aplicada entre el nivel de adaptabilidad vocacional y la edad en años cumplidos.

Tabla 19

Rangos de adaptabilidad vocacional por edad

Rangos de AV	N° de n por edad				Total
	15	16	17	18	
Alto	15	51	9	3	78
Medio	10	46	4	1	61
Bajo	3	5	1	0	9
Total	28	102	14	4	148

Nota: AV=Adaptabilidad vocacional, N°=Numero, n=muestra.

Según los datos de la tabla 19, quince de veintiocho personas de 15 años mostraron haber desarrollado un nivel alto de adaptabilidad (Más del 50%), mientras que, de 102 estudiantes con 16 años 51 personas presentaron un nivel alto de adaptabilidad vocacional, es decir un 50% de la muestra tuvo rangos altos de desarrollo. Además, de 14 personas con 17 años, 9 presentaron un nivel alto (más del 60%), y de los estudiantes con 18 años, 3 de 4 componían el porcentaje alto.

Lo anterior significa que en todas las edades existieron porcentajes significativos en el rango alto de adaptabilidad vocacional, donde se refleja que suele ir aumentando ese porcentaje según aumenta la edad. En este sentido, se considera que estos resultados podrían sugerir que ha mayor edad las personas han tenido más oportunidades para desarrollar su adaptabilidad, puesto que esta es una competencia que de acuerdo con Teneu (2023) se desarrolla con tiempo y a lo largo de la vida, dado que las experiencias conforman el espacio ideal para empezar a conocer o progresar en habilidades como la confianza, el control, la curiosidad y la preocupación por el futuro.

Tabla 20

Prueba Chi-cuadrado de Pearson- Adaptabilidad vocacional y edad

Prueba Chi-cuadrada	Valor	Gl	Sig. Asintótica (bilateral)
	3,74	6	0.711

Nota: gl=grado de libertad; sig. asintótica bilateral= significancia.

Lo observado en la tabla 20, indica que de acuerdo al valor de significación (0.711), no existió una relación estadística significativa entre la edad de la muestra con su nivel de adaptabilidad vocacional. Esto podría sugerir que la variable de adaptabilidad no cambia de manera relevante según la edad, por lo que son dos variables independientes dentro de la población.

Tabla 21

Rangos de resiliencia por edad

Rangos de R	N° de n por edad				Total
	15	16	17	18	
Alto	18	67	10	4	99
Medio	6	34	3	0	43
Bajo	4	1	1	0	6
Total	28	102	14	4	148

Nota: R=Resiliencia, N°=Número, n=muestra.

En cuanto a la resiliencia, de acuerdo a la tabla 21, se reconoce que 18 personas de 28 estudiantes con 15 años y 67 adolescentes de 102 con 16 años presentaron un nivel alto de resiliencia; además 10 personas de 14 con 17 años y las 4 personas con 18 años presentaron de igual manera niveles altos. Estos datos, indican que en todas las edades existen porcentajes significativos en rangos alto de resiliencia.

Tabla 22

Prueba Chi-cuadrado de Pearson- Resiliencia y edad

Prueba Chi-cuadrada	Valor	Gl	Sig. Asintótica (bilateral)
	13.494	6	0.036

Nota: gl=grado de libertad; sig. asintótica bilateral= significancia.

De acuerdo con la tabla 22, aunque la prueba Chi-cuadrado de Pearson (valor=13.494, gl=6 y sig. asintótica= 0.036) mostro una relación significativa entre la resiliencia y la edad, lo cual podría indicar que esta variable no se comporta igual en los grupos etarios, sino que algunas pueden mostrar mayor o menor resiliencia que otras. A pesar de que los resultados sugieren una relación, no se puede afirmar esto con certeza, pues de acuerdo con la prueba el tamaño de la muestra no cumple completamente los criterios para afirmar completamente esta relación.

Objetivo general: Analizar la relación entre el nivel de adaptabilidad vocacional y el nivel de resiliencia. En general, como objetivo principal de investigación es necesario hacer un análisis donde se determine si existe una relación significativa entre el nivel de adaptabilidad vocacional y el nivel de resiliencia, lo que a su vez permite reconocer cómo favorecen estos dos factores la construcción de carrera de los individuos en su etapa de vida.

Dado lo anterior, para dar respuesta a la pregunta del estudio, es importante comprobar cuál es la relación entre el nivel de adaptabilidad vocacional y el nivel de resiliencia en estudiantes de décimo del CTPP, por lo cual en la tabla 23 se exponen los resultados de la prueba correlacional de Pearson sobre las variables.

Tabla 23

Resultado de la Prueba de correlación de Pearson entre AV y resiliencia

Variables		Adaptabilidad vocacional	Resiliencia
Adaptabilidad vocacional	Correlación de Pearson	1	0.748**
	Sig. (bilateral)		0.000
Resiliencia	Correlación de Pearson	0.748**	1
	Sig. (bilateral)	0.000	
N		148	

Nota: La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral), N=Población

Como se muestra en la tabla 23, la prueba de Pearson que mide el grado lineal entre dos variables indica que entre la adaptabilidad vocacional y la resiliencia existe una relación alta y positiva ($r=0.748^{**}$, $p < 0.01$), lo que confirma la hipótesis de investigación, la cual sugería que, entre mayor nivel de resiliencia mayor es el nivel de adaptabilidad vocacional en el estudiantado y viceversa.

Estos datos, refuerzan los que se expone en la teoría de construcción de carrera, sobre la importancia de las competencias personales y vocacionales, ya que de acuerdo con Savickas citado por Vicente y Valenzuela (2020) “si bien el contenido de la personalidad y los procesos de adaptación son ambas cuestiones centrales, estudiarlas como variables separadas dejaría por fuera las dinámicas que integran la personalidad y la adaptabilidad en una definición incompleta

del sí mismo” (p. 3), dado que la construcción de carrera se puede explorar y trabajar a partir de historias de la persona que conforman una narrativa de vida que les ha permitido evolucionar en el desarrollo vocacional, a travesando transiciones y sobrellevando lo que Savickas llama como trauma, permitiéndole a los sujetos desarrollar competencias que utilizan para enfrentar su realidad vocacional-personal y desarrollo integral.

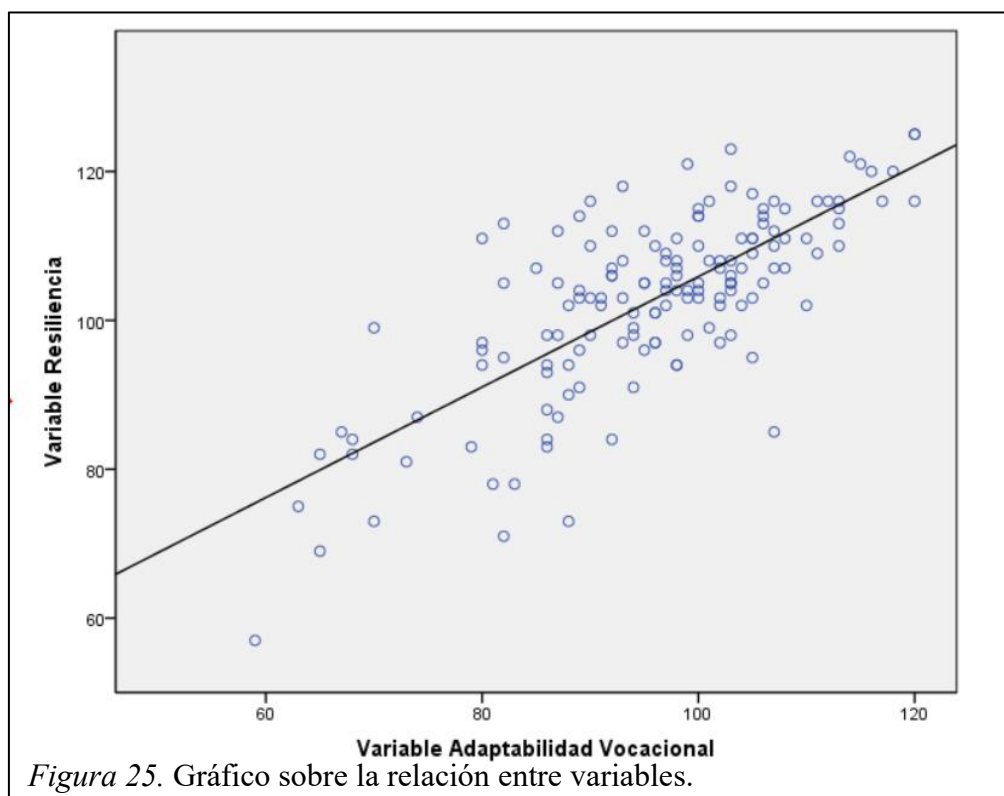


Figura 25. Gráfico sobre la relación entre variables.

Como se refleja en la figura 25, a medida que aumentaba el nivel de adaptabilidad vocacional, también se incrementaba el nivel de resiliencia en la muestra, lo que señala esa relación estadísticamente significativa que confirma la existencia de una relación entre las variables de estudio.

En concordancia con los resultados, diversos autores como Assandri (2019); Chia de la Rosa (2018); Pacheco & Ramírez (2021); Campos & Chávez (2024) y García (2023), entre otros; han identificado la adaptabilidad vocacional y la resiliencia como factores protectores para el crecimiento académico, vocacional y personal, considerando estas competencias como esenciales para la promoción de un desarrollo integral saludable. De igual forma, para el MEP (s. f.), estas dos variables son concebidas como recursos clave en la educación para que las

personas puedan enfrentar de manera efectiva las transiciones, en este caso en etapa adolescentes, lo que permitirá favorecerlos(as) en su desarrollo vocacional y bienestar personal.

Lo anterior se vincula con lo que expone Navarro-Bulgarelli (2021) citando a Savickas, quien comenta que en la sociedad actual una característica central es la individualización, pues ahora existen más ambientes o trabajo des-estandarizados o distintos patrones de vida, por lo que habilidades adaptativas podrían mejorar la flexibilidad y constancia en personas con entornos cambiantes o que pasan por transiciones que requieren de distintas herramientas para salir fortalecidos y más flexibles.

En cuanto a las transiciones, de acuerdo con Álvarez-Pérez y López-Aguilar (2021) estas no suceden solamente al pasar de una etapa a otra o al tomar decisiones sobre la ruta profesional, pues los procesos de transición se diversificaron, dado que las personas vivencian cambios y pasan entre etapas durante toda la vida.

De hecho, el desarrollo de estas habilidades en etapa adolescente conforman una base importante que podría afectar el cómo se desenvuelve la persona ante dificultades a futuro; por ejemplo, Álvarez-Pérez y López-Aguilar (2021) exponen que uno de los principales problemas para enfrentar la transición a la etapa universitaria es la mala articulación en etapas educativas pasadas, dado que situaciones como “las bajas expectativas, la mala toma de decisiones vocacionales, el escaso desarrollo de competencias básicas, la baja autoestima, la inadaptación académica a los nuevos contextos” (párr. 6) y demás, conforman una serie de aspectos que disminuyen la capacidad de adaptación y resiliencia.

Es por esto por lo que, las dos variables en esta investigación se consideran parte de “aquellas competencias personales y sociales que facilitan las relaciones humanas y permiten desenvolverse con éxito en cualquier ámbito de la vida” (Iberdrola, s. f. párr. 3). Por un lado, desde el punto de vista de Iberdrola (s. f.) la resiliencia les permite a las personas afrontar las adversidades con perseverancia, procurando fortalecerse en el proceso, y, por otro lado, de acuerdo con Teneu (2023) la adaptabilidad vocacional les permitirá ajustarse a los cambios y situaciones inesperadas de manera eficiente.

Por esta razón, se considera necesario que en secundaria se le dé la importancia a la necesidad de desarrollo de este tipo de competencias, dado que existe una demanda de mejora en la “alineación entre los programas educativos [en secundaria] y las competencias requeridas en el mercado laboral” (García, 2025, párr. 4) para este siglo (XXI), pues esto favorecería el desarrollo de carrera de los individuos desde etapas tempranas y ayudaría a reducir la brecha educativa que provoca dificultad en la población adolescente para avanzar en su carrera.

Aunado a esto, brindar recursos y herramientas a las personas jóvenes para enfrentar adversidades o transiciones podría aminorar fenómenos como la deserción escolar, problemática que según el MEP (2017a) es causada por diversas situaciones personales y barreras del contexto. Además, así como esta problemática, pueden suceder muchas otras situaciones desfavorables que las personas no logren sobrellevar por la falta de ciertas herramientas personales, es así como se vuelve relevante identificar esas competencias o habilidades que necesiten de un reforzamiento en la población y en entornos distintos, ofreciendo oportunidades y alternativas que facilitarían el desarrollo integral.

En general, tanto la resiliencia como la adaptabilidad en secundaria lograrían reducir el impacto de factores de riesgo que podrían generar ansiedad o inseguridad, dado que en esta etapa de vida se considera que los sujetos sufren “una mayor presión social. ... un aumento en la carga de trabajo, [y] un mayor nivel de exigencia” (Becas Benito Juárez, s. f. párr. 5-6), entre otros cambios que obligan al individuo autoconocerse y conocer el medio para utilizar recursos que faciliten la experiencia en la etapa de vida.

Conviene precisar que, para este punto de acuerdo con Castro (2021) las características del colegio, la comunidad y otras condiciones de la población estudiantil conforman una cantidad de desafíos que condicionan al estudiantado para afrontar las transiciones educativas y personales a partir de sus recursos; y tanto las entidades educativas como los grupos sociales pueden abrir oportunidades de desarrollo según características particulares del entorno.

Desde el punto de vista teórico, Savickas citado por Assandri (2019) considera que la persona se integra a un entorno específico y adopta una perspectiva “contextual y cultural sobre la adaptación social y la creación de nichos” (p. 7), donde el ser humano requiere formar y explorar recursos que le permitan desenvolverse y responder a los cambios a partir de su realidad circunstancial y diseño de vida. Es por esta razón y en concordancia con los resultados que se

reconoce que el estudiantado que posee más recursos socioemocionales (resiliencia y sus indicadores), logran un mayor desarrollo en la capacidad adaptativa que describe Savickas.

Por otra parte, ese diseño de vida al que se hace referencia desde la teoría de Savickas, es el que interpone el significado al comportamiento vocacional de la persona, ya que a partir de esta conducta se decide que se quiere hacer con la vida; decisiones y acciones que se convierten en la narrativa personal y conforman la identidad del ser humano, por medio de habilidades o competencias aprendidas durante experiencias cotidianas (Navarro-Bulgarelli, 2021).

Esas experiencias cotidianas y cambios constantes son parte del desarrollo de carrera, pues este según MyCareer, Skopje, (2019) es considerado como el camino que toma una persona durante su educación y trabajo, siendo el proceso de toda la vida de un individuo; el cual según Savickas citado por este mismo autor, se determina y desarrolla para alcanzar los propios objetivos y requiere de ciertos recursos adaptativos como el control, la preocupación, la perseverancia y la confianza para alcanzarlos y enfrentarlos de la mejor manera.

Retomando la conducta vocacional, en la adolescencia según menciona Rivas (2003), este comportamiento es parte de un proceso de socialización, que conlleva a transiciones para pasar de la adolescencia a la adultez, este proceso requiere del desarrollo de una autonomía, además de la construcción de una identidad que oriente el desarrollo de carrera. Es por esta razón, que este mismo autor expresa que la conducta vocacional repercute sobre el desarrollo integral, y considera la etapa adolescente como un momento crucial para empezar a trabajar con el comportamiento vocacional, a través del desarrollo de ciertas competencias que le permitan a la persona ser flexible, independiente y consistente con su diseño de vida.

En consecuencia, en el mundo actual es primordial preparar a las poblaciones jóvenes para que empiecen a desarrollar habilidades que puedan utilizar durante toda su vida y en diversos contextos; pues como afirma Navarro-Bulgarelli (2021) desde la teoría de Savickas se considera importante que la persona construya una carrera o trayectoria vocacional flexible en un mundo cambiante, volviéndose más empleable y adaptable.

Por esta causa es que autores como el MEP (2024) y Mora (2016), concuerdan en que en los centros educativos y sus programas se deben incluir estrategias donde el estudiantado adquiera herramientas para desarrollarse y desenvolverse en diversos contextos de vida y según sus vivencias cotidianas por medio de habilidades que el siglo XXI amerita. En este caso a través del estudio se identifica que estas dos variables aportan y benefician los procesos de adaptación-transición, pues según Campos y Chacón (2021) este proceso depende de factores personales y sociales que inciden en las nuevas experiencias, además en el cómo los sujetos las enfrentan.

De manera específica, según Fernández, et al. (2019) la resiliencia como actitud de afrontamiento ante experiencias adversas, permite al individuo utilizar recursos como la perseverancia, ecuanimidad, aceptación y confianza para afrontar las situaciones obteniendo un aprendizaje de estas. Asimismo, a nivel académico la resiliencia permite adaptarse en situaciones que generan estrés, dado que como mencionan Medina y Leon (2023) a medida que la resiliencia aumenta, el estrés académico tiende a disminuir, ayudando así a la prevención de riesgo y la promoción del desarrollo humano (Sánchez-Teruel y Robles-Bello, 2015).

A propósito, según señala Calderón (2023) en su estudio de la resiliencia educativa, esta es multifactorial, por lo cual se considera primordial el acompañamiento desde la disciplina de Orientación, para ayudar a la persona a identificar las cualidades o debilidades de la competencia favoreciendo su desarrollo y a su vez el desempeño; dado que como indica la UNESCO (2021) la resiliencia constituye una habilidad que posibilita el enfrentamiento a los cambios y desafíos en los procesos vocacionales, lo cual indica la necesidad de promover esta competencia en los programas e intervenciones de secundaria para fortalecer la perseverancia, ecuanimidad, confianza y aceptación .

En relación a esto, por su parte la adaptabilidad vocacional según diversos autores (Assandri, 2019; Remira, 2024) posibilita que las personas desarrollen flexibilidad y fidelidad hacia si mismos(as); lo que la hace una competencia transferible que permite al sujeto ajustarse en medio de los cambios, superar obstáculos o buscar nuevas alternativas, es por esta razón que se vuelve una habilidad que permite sobrellevar tareas relacionadas con la carrera y las transiciones, y es necesaria de incluir en las intervenciones de orientación vocacional para

proporcionar o facilitar el desarrollo de la preocupación, curiosidad, confianza y control en las personas adolescente.

En este caso también es importante el rol profesional de la persona orientadora al acompañar al grupo discente en la construcción de su carrera, donde según Savickas citado por Navarro-Bulgarelli (2021) el objetivo de la intervención debe ser “aumentar la adaptabilidad, la narratividad y la actividad de las personas orientadas” (p. 5) a través del acompañamiento que promueva la construcción y reconstrucción de una identidad, además de identificar narrativas personales que le ayuden al estudiantado a ser coherente y congruente con su trayectoria vital, asimismo favoreciendo su desarrollo vocacional, personal y educativo (Converso, 2020).

Aunado a esto se reafirma a partir de los hallazgos que se necesita fortalecer la resiliencia en las aulas de secundaria, para incrementar la adaptabilidad vocacional en la población, lo que podría ser un camino efectivo y alineado a ese objetivo de la Orientación que busca promover la construcción de carrera de manera activa y flexible.

Lo anterior significa, que comprobar el nivel de las variables de adaptabilidad vocacional y resiliencia fue un paso primordial para identificar ciertos aspectos que se necesitan fortalecer en la población participante y se relacionan, además que si se promueven o desarrollan funcionarán como recursos psicosociales en el grupo adolescente para enfrentar el desarrollo de su carrera. Relacionado a esto, a partir de los resultados se reconoce que la mayoría de la población se encuentra en rangos positivos en las dos variables, pero es necesario no ignorar a las personas que necesitan reforzar habilidades como: la preparación y planificación del futuro, la resolución de conflictos, la eficiencia, la toma de decisiones autónomas y firmes, la tolerancia a la frustración, estabilidad emocional y muchas otras que se expusieron en el análisis de los objetivos específicos.

En conclusión, se reconoce que tanto la adaptabilidad vocacional como la resiliencia son factores protectores ante las transiciones, los cambios y en situaciones consideradas adversas en la adolescencia, variables que favorecen la identidad personal y vocacional, facilitando un desarrollo integral saludable y favoreciendo la conducta vocacional. Además, se confirma que tienen una relación positiva, lo que reafirma lo que plantea Savickas sobre cómo se nutre la adaptabilidad vocacional a partir de recursos personales, pues al aumentar o fortalecer una la otra también lo hará. En consecuencia, se considera importante que, desde las entidades

educativas, entornos sociales y en especial los profesionales en Orientación fomenten este tipo de competencias transferibles en la adolescencia, lo que mejorara la flexibilidad, empleabilidad, así como la constancia de las personas jóvenes en la vida actual o a futuro, pues son competencias que se podrán utilizar de manera efectiva en diversos contextos y frente a situaciones cotidianas o imprevistas.

Capítulo V

Conclusiones, recomendaciones, alcances y límites

Conclusiones

A partir de los capítulos anteriores y del análisis de datos, en este apartado se exponen las conclusiones a nivel teórico y metodológico, además sobre los objetivos específicos y general de la presente investigación con la intención de recopilar los principales ideas y hallazgos.

En términos teóricos, a partir de la construcción de los antecedentes, la justificación y el marco teórico, se concluye que, aunque existieron avances relevantes en el estudio de la adaptabilidad vocacional y la resiliencia, la mayoría de las investigaciones se centraron en población universitaria, abordando ambas variables por separado. Lo anterior evidencio un vacío de conocimiento acerca de su desarrollo en población adolescente y su impacto en la educación diversificada y proceso vocacional propio de la edad.

Paralelamente se determinó la necesidad de promover el desarrollo vocacional y personal en estudiantes de secundaria, dado que ambas variables, según la revisión teórica, operan como factores protectores frente a la exclusión escolar, por lo tanto, su promoción contribuye al fortalecimiento del desempeño académico, facilita las transiciones educativas, los procesos de toma de decisiones y la planificación.

En el ámbito metodológico, se comprobó que las escalas utilizadas (CAAS y ER) en el instrumento de recolección de datos, mostraron altos niveles de confiabilidad y muy buena consistencia interna, lo cual respaldó la fiabilidad y veracidad de los resultados, permitiendo obtener conclusiones sólidas sobre las variables estudiadas.

Respecto a los objetivos de investigación, los hallazgos mostraron datos significativos. Por lo cual, en los párrafos siguientes se presentan las principales conclusiones derivadas del

análisis y la interpretación de los datos, iniciando con los objetivos específicos y finalizando con el objetivo general del estudio.

Primer objetivo específico. Este primer objetivo se focalizó en identificar el nivel de adaptabilidad vocacional en estudiantes de décimo año del CTPP en el año 2025, con la intención de conocer cuál es el grado de desarrollo de la variable y sus indicadores en la población estudiantil de educación diversificada.

De los datos obtenidos se evidenció que las habilidades con mayor desarrollo en adaptabilidad vocacional pertenecían a las dimensiones de control y preocupación, lo cual indicaba que en la muestra existe la capacidad de gestionar y regular su entorno vocacional, además de tener un sentido de compromiso por su futuro. En contraste, las habilidades con menor desarrollo en esta variable sugieren que las personas participantes percibieron menor desarrollo en habilidades de exploración de información y la autoeficacia para superar obstáculos, ya que se asocian a las dimensiones de curiosidad y confianza.

En particular, el indicador de preocupación tuvo una tendencia positiva de desarrollo (94,6%), ya que la mayoría de la población presentó actitudes y habilidades para planificar su futuro; y es que los hallazgos demostraron que en la población existe una conciencia sobre la importancia de la toma de decisiones en la actualidad y la preocupación por alcanzar un futuro planteado. Aunque existe esa preocupación, de acuerdo con los resultados, no toda la población está preparada para alcanzar el futuro y para planificar objetivos, por lo cual existe un punto de mejora.

Por otra parte, el indicador de control también presentó un grado alto de evolución (93,9%), y los datos indicaron que la población ha desarrollado habilidades que les permite tener confianza, responsabilidad y una actitud positiva para defender sus valores y creencias al actuar. Además, en relación a la toma de decisiones se reconoció que, aunque existieron estudiantes con seguridad en su autonomía, otros tenían inseguridad y su optimismo estaba poco desarrollado lo que denota baja esperanza sobre el futuro.

En cuanto a el indicador de curiosidad, de acuerdo con los resultados esta fue la única dimensión de la adaptabilidad vocacional con un nivel medio-alto (87,8%), en la cual los datos sugieren que la población tuvo una inclinación hacia la exploración de nuevas oportunidades,

lo cual expresa una disposición para aprovecharlas, aunque existe la necesidad de profundizar en la indagación y activación de la exploración cotidiana del entorno para que las personas puedan explorar alternativas y beneficiarse de ellas.

Por lo que atañe a la confianza como último indicador de la adaptabilidad vocacional, este al igual que los anteriores tuvo una tendencia positiva (91,2%), lo cual connota según los resultados que en la población existe seguridad en su capacidad de aprender, mejorar y realizar cosas con calidad. Además, si bien el grupo confía en sus capacidades aún presentan dificultades para ser eficientes y resolver problemas.

A nivel general, el estudio permitió identificar que más del 50% de la población tuvo un nivel alto de adaptabilidad vocacional, manifestando la capacidad, el impulso y compromiso de preocuparse por el futuro y tomar decisiones para alcanzarlo. Así mismo, se identificó que las personas estudiantes logran incidir sobre sí mismas y su entorno, a través de la disciplina, regulación, exploración y una alta autoestima y eficiencia. Lo anterior le permitirá a la población joven enfrentar cambios rápidos con niveles bajos de inseguridad, ansiedad u otros problemas, ya que la adaptabilidad vocacional les permitirá ser flexibles y adaptables de acuerdo con las oportunidades de su contexto y los procesos.

En contraste, un 41,2% tuvo un nivel medio y un 6,1% un nivel bajo de adaptabilidad vocacional, lo que posibilita la mejora de habilidades adaptativas. Según los hallazgos algunas habilidades que requieren de fortalecimiento son: la resolución de conflictos, la eficiencia en la ejecución de las tareas, la toma de decisiones autónomas, la autorregulación, el mantenimiento de una actitud positiva (optimismo), la capacidad de prepararse y establecer objetivos, en conjunto con la profundización en proceso de indagación y activación de la exploración del entorno y a nivel interno.

Segundo objetivo específico. El segundo objetivo de investigación estaba dirigido a comprobar el nivel de resiliencia en estudiantes de décimo año del CTPP en el año 2025, con la intención de conocer cuál es el grado de desarrollo de la variable y sus dimensiones en la población adolescente de educación diversificada.

El estudio permitió comprobar que las habilidades con mayor desarrollo en resiliencia se relacionaban con aspectos de aceptación, sentido de vida y confianza, además que los datos

indican que en la muestra existe la capacidad de logro para alcanzar metas u objetivos, y confianza en las propias capacidades. En contraste, las características con menor desarrollo en esta variable reflejan la necesidad de fortalecer las habilidades de autorregulación, disciplina y gestión de tareas en la población, componentes que pertenecen a los indicadores de confianza y sentirse bien solo(a), perseverancia y aceptación de sí mismos.

En cuanto a la dimensión de confianza y sentirse bien solo(a), se demostró que existía una tendencia positiva (92,6%), lo que apunta según los hallazgos a que la población tuvo una percepción de autoconfianza y autonomía, ya que mostraron una disposición para resolver problemas por sí mismas, aprender de sus experiencias y mantenerse estables en situaciones adversas. Por el contrario, los ítems con menor percepción positiva representan una oportunidad de mejorar aspectos como: la gestión a las demandas, la toma de decisiones firmes, la resolución de situaciones adversas, dado que, aunque la mayoría tiene un nivel de confianza elevado, hay adolescentes que experimentan inseguridad o dificultades en estas áreas.

Por otra parte, el indicador de perseverancia también tuvo un nivel alto en la mayoría de las personas estudiantes (95,3%), donde en los resultados se resaltó que el estudiantado tiene constancia, motivación, orientación de logro, además de eficiencia y valoración de la propia trayectoria. No obstante, aunque exista interés por lo objetivos y las metas, en cierta parte de la población se presentó una inconsistencia o falta de disciplina para concretar lo que planean, lo cual puede deberse a una baja tolerancia a la frustración y constancia.

En particular, la dimensión de ecuanimidad presentó un nivel medio-alto en el desarrollo de sus características (93,2%), y los datos sugieren que la muestra tuvo interés por su futuro y tienen una visión a largo plazo, lo cual es ideal para planificar objetivos con propósito para alcanzar metas. Además, aunque el estudiantado demostró proyección y reflexión sobre su futuro, aún tienen posibilidad de fortalecer ciertas capacidades como: mantenerse estables emocionalmente y ser flexibles ante situaciones adversas.

En lo que concierne a los hallazgos sobre el indicador de aceptación de sí mismo(a), al igual que los demás tuvo una tendencia positiva (94,6%), y los resultados reflejaron en el grupo discente un sentido de propósito y valoración de su vida, a través de la autoaceptación y una actitud de sentido de humor que reduce la tensión en situaciones difíciles. No obstante, como parte de los datos se reconoce que podría existir en una fracción de la muestra una dificultad

para dejar atrás situaciones que no pueden modificar, lo que sugiere una tendencia a la autoexigencia y nuevamente baja tolerancia a la frustración.

A nivel general, el estudio permitió comprobar que más del 50% de la población tuvo un nivel alto de resiliencia (66,9%), lo cual sugiere que estas personas tienen la capacidad de afrontar la adversidad, dependiendo de sí mismas y utilizando los propios recursos para buscar soluciones; lo anterior, es sumamente relevante, pues conforma la personalidad de los individuos.

En contraste, la población con un nivel medio de resiliencia (43 estudiantes) y un nivel bajo (4,1%) tienen posibilidad de mejora, ya que no desarrollar ciertas características resilientes podría causar que dependan de otras personas para enfrentar situaciones, además que puede existir inestabilidad o poca motivación para alcanzar objetivos o tomar decisiones. Entre estas características con menor desarrollo se encontraron: la gestión de demandas, la toma de decisiones, la resolución de conflictos, la consistencia en situaciones adversas y problemas con la tolerancia a la frustración, la estabilidad emocional, flexibilidad y autoexigencia positiva.

Tercer objetivo específico. Este tercer objetivo específico, se concentraba en contrastar los niveles de adaptabilidad vocacional y resiliencia según variables sociodemográficas, con la intención de establecer ciertas comparaciones, entendiendo como se distribuyen y comportan los niveles de las variables de acuerdo con cierta información de la población.

Por un lado, se identificó que, aunque los hombres presentaron una media levemente mayor, no hay diferencias significativas entre la adaptabilidad vocacional y resiliencia de la población según su sexo, lo cual evidencia la similitud en el punto de vista y experiencia entre hombres y mujeres en las dos variables de investigación. Asimismo, no existió una relación significativa entre la sección a la que pertenece el estudiantado con su nivel de desarrollo, lo que indica una distribución de rangos similar por grupos a pesar de que la muestra no sea equitativa entre secciones.

Por otra parte, de acuerdo con los datos, en todas las edades existieron porcentajes significativos en el rango alto de adaptabilidad vocacional, y se refleja que suele ir aumentando

ese porcentaje según aumenta la edad, aun así, no existe una relación estadística significativa entre la AV y la edad de la muestra.

Al contrario, la prueba Chi-cuadrado de Pearson mostró una relación significativa entre la resiliencia y la edad, lo que denota que esta variable no se comportaba igual en los grupos etarios, sino que algunas personas pueden mostrar mayor o menor resiliencia que otras. Es importante aclarar que a pesar de que los resultados sugirieron una relación, no se pudo afirmar con certeza, dado que de acuerdo con la prueba el tamaño de la muestra no cumplía completamente con los criterios para confirmar completamente esta relación entre la resiliencia y la edad.

Objetivo general . El objetivo general de investigación estuvo dirigido en analizar la relación entre el nivel de adaptabilidad vocacional y el nivel de resiliencia en estudiantes de 10°, con la intención de determinar y comprender cual es la relación entre variables de estudio y reconocer cómo favorecen la construcción de carrera de los individuos en su etapa de vida.

Por un lado, de acuerdo con la prueba correlacional de Pearson se identificó que existe una relación alta y positiva que confirma la hipótesis de investigación, la cual sugería que entre mayor nivel de resiliencia mayor es el nivel de adaptabilidad vocacional en el estudiantado y viceversa. Además, se reconoció que tanto la adaptabilidad vocacional como la resiliencia eran factores protectores para el crecimiento académico, vocacional y personal; además también eran competencias esenciales para promover un desarrollo integral saludable en poblaciones jóvenes, sirviendo de recursos psicosociales para enfrentar de manera efectiva las transiciones y fortalecer el desarrollo vocacional y bienestar personal.

Es evidente que las dos variables son una base importante en la formación de la identidad de las personas adolescentes y funcionan como herramientas para enfrentar cambios o situaciones difíciles en el presente y a futuro, dado que son competencias transferibles que permiten a la persona desenvolverse de manera exitosa y efectiva en diversos ámbitos de su vida.

Asimismo, se reforzó su relación al ambas variables ser competencias de este siglo (XXI), las cuales son esenciales en la etapa adolescente y en la transición vocacional, para proveer a las personas de recursos que faciliten este proceso de vida, y al trabajar una mejorará

la otra puesto que la adaptabilidad vocacional se fortalece con recursos socioemocionales como la resiliencia.

Como parte de los resultados también se concluye que tanto la resiliencia como la adaptabilidad en secundaria lograrían reducir el impacto de ciertos factores de riesgo que pueden generar ansiedad e inseguridad. Y es aquí donde el entorno y diversos profesionales de la educación deben procurar que el estudiantado afronte las transiciones educativas y personales con ciertos recursos que les permita enfrentar desafíos y buscar oportunidades de desarrollo según particularidades de su contexto.

El acompañamiento de la persona profesional en Orientación es primordial para el desarrollo de la carrera en la adolescencia, pues el objetivo de la intervención a nivel vocacional en esta etapa es aumentar la estabilidad, la adaptabilidad y la actividad de las personas en actividades que promuevan el alcance de su proyecto de vida, por lo cual se considera necesario fortalecer las habilidades con menor desarrollo identificadas durante el estudio.

Por otra parte, se reconoció que la conducta vocacional repercute sobre el desarrollo integral y es un proceso de socialización, que en la adolescencia conlleva al desarrollo de autonomía y construcción de una identidad que oriente el desarrollo de la carrera a través de ciertas habilidades que le permitan a la persona ser flexible, independiente y consistente con su diseño de vida y yo.

En síntesis, se estableció que las dos variables de investigación aportan y benefician los procesos de adaptación y transición en la etapa adolescente, dado que este proceso depende de factores personales y sociales que inciden en las nuevas experiencias y la manera en que las personas lo afrontan. En consecuencia, dichas variables aportan habilidades y recursos personales y sociales que favorecen el desarrollo de la carrera en un mundo actual caracterizado por el cambio constante, ya que permiten enfrentar desafíos, gestionar oportunidades y en general promueven el desarrollo integral.

Recomendaciones

En este apartado se detallan las recomendaciones consideradas a partir del análisis y conclusiones de investigación, las cuales van dirigidas a diversas entidades o personas involucradas en el desarrollo integral de adolescentes, principalmente sobre el tema de adaptabilidad vocacional y resiliencia, para aportar a la trascendencia de la teoría vocacional en la educación diversificada de Costa Rica.

Dirigidas al Ministerio de Educación Pública.

- Se recomienda integrar en los distintos programas vocacionales y en las políticas educativas de secundaria información constante y estrategias sistémicas que le permitan a la persona menor de edad desarrollar habilidades transferibles como la adaptabilidad vocacional y resiliencia. Dado que ambas variables se relacionan con mejores procesos de toma de decisiones, planificación, afrontamiento de transiciones, lo que contribuye a mejorar la empleabilidad, flexibilidad y consistencia en la población estudiantil.
- Ampliar los espacios y recursos para la exploración vocacional e indagación constante en los centros educativos, permitiendo que el colectivo estudiantil conozca e investigue oportunidades y alternativas en su entorno. Esto en relación al bajo desarrollo en habilidades asociadas con la curiosidad y la indagación cotidiana, por lo cual su promoción facilitaría el desarrollar su carrera de manera efectiva y planificar objetivos satisfactoriamente.
- Extender el uso de instrumentos exploratorios generalizados como la Career Adapt-Abilities Scale y la Escala de Resiliencia para la valoración inicial del estudiantado que ingresa a la educación diversificada. Esto facilitaría conocer habilidades poco desarrolladas o necesidades particulares para promover estrategias de prevención que favorezcan el desarrollo integral estudiantil, la autorregulación, la toma de decisiones y la autoeficacia y aminore problemas como la deserción.

- Se recomienda promover y divulgar en los Departamentos de Orientación en instituciones educativas, el uso de marcos conceptuales actualizados, como la teoría de construcción de carrera. Dado que estos enfoques resultan pertinentes con las dinámicas del mundo actual, caracterizado por cambios acelerados y ambientes laborales emergentes; y la adopción de un enfoque flexible y ajustable a las necesidades del estudiantado favorece los procesos de orientación haciéndolos más contextualizados.

Dirigidas al Departamento de Orientación del CTPP.

- De acuerdo con los resultados, se recomienda fortalecer el acompañamiento específico para fortalecer la planificación del futuro y la definición de objetivos y metas, debido a que una parte de la población no se mostró completamente preparada para proyectarse y actuar en función de sus metas, por lo cual es necesario promover la esperanza por alcanzar un futuro deseado.
- Facilitar experiencias o implementar actividades que fomenten la toma de decisiones autónomas y firmes, dando respuesta a los hallazgos que indicaron inseguridad y dificultades en cierta parte de la población para resolver situaciones adversas.
- Proponer y desarrollar estrategias que estimulen la exploración cotidiana del entorno en donde las personas jóvenes puedan explorar alternativas y beneficiarse de estas, con el fin de reforzar las habilidades relacionadas con la curiosidad, una de las dimensiones de la adaptabilidad vocacional en las que se observaron puntajes más bajos..
- Mejorar y trabajar en el fortalecimiento de habilidades socioemocionales como la resolución de conflictos, autoexigencia positiva, tolerancia a la frustración, constancia y eficiencia en la población adolescente con la intención de que se fortalezca su resiliencia o adaptabilidad, según las áreas que emergieron como punto de mejora en el análisis de los datos
- Se recomienda que el estudiantado continúe desarrollando habilidades de planificación, organización y establecimiento de metas, además de participar activamente en experiencias

de exploración vocacional, como ferias, talleres, plataformas virtuales para ampliar el conocimiento de las oportunidades educativas y laborales.

- Promover competencias transferibles como la adaptabilidad vocacional y la resiliencia, que funcionen como recursos protectores para el crecimiento académico, vocacional y personal, y, en general que propicien un desarrollo integral saludable en medio de transiciones, considerando que estas variables tienen una función protectora ante situaciones de cambio o adversidad.
- Se recomienda que la población trabaje su autorregulación emocional, su tolerancia a la frustración y otras habilidades que favorezcan la resiliencia y les permita tener una mayor estabilidad ante situaciones adversas y cambios en su entorno; además de fortalecer su confianza personal mediante la práctica constante en actividades que le impulsen a resolver problemas, tomar decisiones y ser autónomos, dado que son áreas de mejora según los hallazgos.

Dirigidas a Universidades que ofrecen la carrera de Orientación.

- Revisar, actualizar y proponer planes de estudio que incluyan contenidos y estrategias formativas relacionadas con teorías vocacionales contemporáneas, especialmente aquellas asociadas con las demandas del siglo XXI y las transformaciones del mundo laboral, y que sean aplicables a distintas poblaciones.
- Ampliar el conocimiento y fortalecer la formación sobre temas asociados a la conducta vocacional en la adolescencia y los recursos personales que favorecen el desarrollo de carrera en esta etapa de vida, dada la necesidad de comprender más profundamente los procesos vocacionales en la etapa joven.
- Integrar en los cursos de formación mayor información sobre las competencias transferibles y su relación con la empleabilidad, la autorregulación y el bienestar vocacional, lo que facilitaría el conocimiento de habilidades necesarias para el beneficio del desarrollo integral diverso.

- Establecer y promover nuevas investigaciones actualizadas que amplíen el conocimiento de teorías vocacionales en el contexto actual costarricense, como por ejemplo sobre la construcción de carrera, con el fin de aportar evidencia empírica que respalde las intervenciones educativas y en orientación.
- Mejorar el acceso a recursos, plataformas, herramientas tecnológicas e información actualizada sobre programas, proyectos o recursos, con la finalidad de apoyar la exploración vocacional y la toma de decisiones informadas con la población que se trabaje.
- Facilitar o generar espacios formativos y de aprendizaje práctico para que las personas estudiantes de Orientación conozcan plataformas, iniciativas, herramientas, instituciones u organizaciones que ofrezcan y potencien las oportunidades o alternativas de aprendizaje, favoreciendo el desarrollo vocacional de poblaciones adolescentes, especialmente en contextos de vulnerabilidad.
- Alinear esfuerzos con el MEP y el Colegio de Profesionales en Orientación, para fortalecer la formación vocacional en secundaria, facilitando la incorporación de herramientas teóricas y prácticas en los centros educativos, promoviendo espacios de capacitación continua para profesionales en temas relacionados con la adaptabilidad y resiliencia en el desarrollo de la carrera adolescente, dada su relevancia para el siglo actual y los procesos de transición.

Alcances y límites

El alcance de esta investigación fue correlacional, lo que indica que consistió en relacionar el nivel de adaptabilidad vocacional y resiliencia en estudiantes de décimo año del Colegio Técnico Profesional de Pococí. Lo anterior con el fin de identificar su relación, por medio del reconocimiento de sus componentes, lo que ofrece información sobre habilidades o competencias adaptativas y resilientes que tienen más desarrollada los jóvenes en secundaria y otras que requieran de mayor atención a nivel institucional, disciplinar y como comunidades educativas. Además, estos datos aportan en la teoría de construcción de carrera en la adolescencia, así como crea nuevos temas o incógnitas en torno al tema vocacional y personal en el siglo actual, lo que promueve la exploración de estos temas para fortalecer los procesos

de Orientación Vocacional con personas menores de edad, por último, se ofrece información sobre como las variables se ven relacionadas con algunos datos sociodemográficos lo que permito ampliar el conocimiento de cómo se comportan estas variables con personas de distintas características.

En lo que respecta a las limitaciones, se trabajó con población de décimo grado (15-18 años) que pertenecía al Colegio Técnico Profesional de Pococí en el año 2025, bajo un enfoque cuantitativo. Esto implica que la información recolectada se basa en información estadística, cuantificable y medible, por ende, no hay un abordaje profundo de las comprensiones más cualitativas, sino que se basa en un enfoque deductivo. Además, al tratarse de alcance correlacional, no se pretendía explicar las causas de las variables, sino identificar su nivel y analizar su relación. El instrumento exploratorio se aplicó una vez durante el curso lectivo, permitiendo analizar la relación entre el nivel de adaptabilidad vocacional y resiliencia de estudiantes de décimo que ingresan a educación diversificada.

Líneas futuras de investigación

Finalmente, se considera importante establecer algunas líneas futuras de investigación basándose en la exploración teórica, presentación y análisis de resultados, así como las conclusiones y recomendaciones de este estudio; dichas propuestas se exponen en párrafos a continuación.

Por un lado, se sugiere realizar estudios longitudinales, que permitan evaluar el desarrollo de competencias vocacionales y personales en adolescentes, ya sea al inicio de la educación diversificada y al finalizar, o desde que se ingresa a una institución secundaria y cuando terminan, con la intención de conocer la evolución y crecimiento de habilidades dentro de las instituciones.

Por otro lado, ya se conoció que las dos variables tienen una relación positiva, pero se puede investigar su relación por medio de un estudio con metodología mixta, que permita

explorar tanto la información estadística y cuantificable, como las comprensiones más cualitativas profundizando en las causas de las variables.

Otra línea de investigación puede ser un estudio cuantitativo donde se explore la influencia de la edad en los niveles de adaptabilidad vocacional o sobre la resiliencia, con una muestra más grande que permita comprobar si ha mayor edad, mayor es el desarrollo de las variables.

En relación a la teoría vocacional de construcción de carrera, se recomienda dirigir estudios hacia la exploración de esta en población adolescente, ya sea en temas de diseño de vida, desarrollo de la carrera, incremento de habilidades y competencias para el desenvolvimiento vocacional y muchos otros temas que conlleva esta teoría de Savickas.

Asimismo, como última sugerencia, se considera necesario seguir ampliando la investigación sobre la conducta vocacional en adolescentes, ya sea a través de estudios cualitativos que permitan comprender como se construye esta en población joven, o una investigación cuantitativa que permita identificar su grado de desarrollo en etapas jóvenes.

Referencias

- Alpízar, K. Arguedas, L. Rodríguez, M., & Salazar E. (2024). *Proyectos de vida de las personas en condición de discapacidad física o visual del Centro Semiestitucional San Ramón: un acercamiento desde el Enfoque de Resiliencia de Kukic*. (Tesis de licenciatura) Universidad Nacional, Costa Rica. Recuperado de <https://repositorio.una.ac.cr/items/bf61eeea-c42c-40c4-8dc3-dd3b78610c17>
- Alvarado, S. (mayo-agosto, 2023). Conducta vocacional del estudiantado de la carrera de Orientación de la Universidad de Costa Rica. *Rev. Actual. Investig. Educ*, 23(2), 356-389. <http://dx.doi.org/10.15517/aie.v23i2.52964>
- Álvarez-Justel, J. (julio, 2024). La autoconfianza y el apoyo familiar en la toma de decisiones académica y profesional del alumnado de secundaria. *Revista Española de Orientación y psicopedagogía*, 35(2), 7-24. Recuperado de <https://revistas.uned.es/index.php/reop/article/view/41944/30614>
- Álvarez-Pérez, P. R., & López-Aguilar, D. (feb, 2021). Competencias de adaptabilidad y factores de éxito académico del alumnado universitario. *Revista iberoamericana de educación superior*, 11(32), 46-66. Recuperado de [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-28722020000300046#:~:text=Para%20Savickas%20\(2012\)%20la%20adaptabilidad,de%20autorregulaci%C3%B3n%20en%20la%20persona](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-28722020000300046#:~:text=Para%20Savickas%20(2012)%20la%20adaptabilidad,de%20autorregulaci%C3%B3n%20en%20la%20persona).
- Álvarez, S. (mayo, 2015). La autonomía personal y la autonomía relacional. *Análisis Filosófico*, 35(1), 13-26. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3400/340042261002.pdf>
- Ambiel, R. (enero-junio, 2014). Adaptabilidade de carreira: uma abordagem histórica de conceitos, modelos e teorias [Adaptabilidad profesional: una aproximación histórica a conceptos, modelos y teorías]. *Revista Brasileira de Orientação*, 15(1), 15-24. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1679-33902014000100004&script=sci_abstract#:~:text=Assim%2C%20o%20objetivo%20este%20artigo%20%C3%A9%20apresentar%20a,apresentados%20questionamentos%20com%20vistas%20a%20instigar%20investiga%C3%A7%C3%B5es%20futuras

Arce, J. A. (octubre-diciembre, 2022). Salud Mental en Personas Jóvenes en Costa Rica. *Revista del Consejo de la Persona Joven*, 9(1), 71-94. Recuperado de <https://cpj.go.cr/wp-content/uploads/2022/10/4-Salud-mental-en-personas-jovenes.pdf#:~:text=Este%20art%C3%ADculo%20presenta%20un%20an%C3%A1lisis%20sobre%20la%20salud%20mental%20en>

Asamblea General Extraordinaria del Colegio de Profesionales en Orientación (2012). *CÓDIGO DE ÉTICA COLEGIO DE PROFESIONALES EN ORIENTACIÓN*. Recuperado de <https://www.cpocr.org/wp-content/uploads/2012/10/C%C3%93DIGO-DE-%C3%89TICA-CPO-5-nov-12.pdf>

Asamblea Legislativa de la Republica de Costa Rica. (s. f.). *Ley Fundamental de Educación. Decreto N° 2160*. Recuperado de <https://www.asamblea.go.cr/sd/Documents/BIBLIOTECADIGITAL/DOCUMENTOS/LEYES/LEY%202160-LEY%20FUNDAMENTAL%20DE%20EDUCACION.pdf>

Assandri, V. (2019). *Adaptabilidad de carrera en estudiantes universitarios uruguayos: ¿qué la define y en qué incide?* (Tesis de maestría) Universidad de San Andrés, Argentina. Recuperado de <https://repositorio.udesa.edu.ar/handle/10908/16737>

AproximadaMente (enero, 2024). *Desarrollando resiliencia a través de la reflexión y el análisis crítico*. Recuperado de <https://www.aproximadamente.com/desarrollando-resiliencia-a-traves-de-la-reflexion-y-el-analisis-critico/>

Ávila-Fuenmayor, F. (mayo-agosto, 2006). El concepto de poder en Michel Foucault. *Telos*, 8(2), 215-234. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/993/99318557005.pdf>

Bci somosdiferentes. (s. f.). *Guía de Autodesarrollo de Competencias. Competencia Autoconfianza*. Recuperado de https://evaluaciones.ays.cl/files/docs/bci_gui_autoconfianza.pdf

- Becas Benito Juárez (s. f.). *Cuáles son los cambios más comunes en la secundaria*. Recuperado de https://becasbenitojuarezmx.com/cambios-comunes-en-la-secundaria-que-esperar-en-esta-etapa/#Cambios_academicos_en_la_secundaria
- Belsky, G. (s. f.). *¿Qué es la flexibilidad cognitiva?*. Recuperado de <https://www.understood.org/es-mx/articles/que-es-la-flexibilidad-cognitiva>
- Berra, M. (abril, 2022). *La autoestima un aprendizaje actitudinal en la Orientación (Parte I)*. Recuperado de <https://www.espaciologopedico.com/revista/articulo/3762/la-autoestima-un-aprendizaje-actitudinal-en-la-orientacion-parte-i.html>
- Bisquerra, R. (Coord.). (2009). *Metodología de la investigación educativa*. Madrid, España: Editorial La Muralla.
- Brown, S.; Lent, R. (Eds.). (2013). *Career Development and Counseling* [Asesoramiento y Desarrollo profesional]. (2° ed.). Nueva Jersey: John Wiley & Sons, Inc. Recuperado de https://books.google.co.cr/books?hl=es&lr=&id=6mOX6XBxrv0C&oi=fnd&pg=PA147&dq=career+construction+theory&ots=olApmBA-7E&sig=oudh6Vw9xP0qhlonbpkdDslDb1s&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Bulgarelli, R. (noviembre-mayo, 2023). Seguimiento de las trayectorias vocacionales de las personas graduadas durante 2016-2021 de la Universidad LCI Veritas desde la teoría de construcción de carrera y diseño de vida. *Revista Innovaciones Educativas*, 25(39), 92-113. <https://doi.org/10.22458/ie.v25i39.4520>
- Cabello, P. (noviembre-diciembre, 2000). El sentido de la vida. *Pharos*, 7(2), 95-99. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/208/20807211.pdf>
- Calderón, Á. (2023). *Nivel de resiliencia educativa que presenta la población estudiantil de III Nivel que asiste al Instituto Profesional de Educación Comunitaria Arabela Jiménez de Volio en Cartago y al Instituto Profesional de Educación Comunitaria Santo Domingo de Heredia durante el año 2022 para mejorar el desempeño académico*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional, Heredia. Recuperado de <https://repositorio.una.ac.cr/server/api/core/bitstreams/4b481595-ee4e-49b8-9535-1b871a3e8450/content>

- Calvillo, Y. (2013). *Orientación vocacional: el proceso de toma de decisiones para realizar un proyecto de vida*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Pedagógica Nacional, México. Recuperado de <http://200.23.113.51/pdf/29546.pdf>
- Campos, F. (2022). *Relación entre el nivel de autoestima y la actitud hacia los servicios de apoyos educativos curriculares no significativos que reciben las personas estudiantes de secundaria del Centro Educativo Santa Inés en el año 2021*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional, Heredia. Recuperado de <https://repositorio.una.ac.cr/items/90b1d609-0814-42bf-8c9e-82b5476c9c5f>
- Campos, J., & Chacón, K. (2021). *Proceso de adaptación universitaria en estudiantes no tradicionales de la Universidad Nacional, Campus Omar Dengo*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional, Heredia. Recuperado de <https://repositorio.una.ac.cr/server/api/core/bitstreams/383d6385-37fc-4a12-94e6-397fc2f2c329/content>
- Campos, M., & Chávez, K. (2024). *Dimensiones exógenas de la inteligencia emocional: capacidad de adaptación al entorno y capacidad de relacionarse para la salud integral de adolescentes de séptimo y octavo año del Colegio Unidad José Rafael Araya Rojas*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional, Heredia. Recuperado de <https://repositorio.una.ac.cr/server/api/core/bitstreams/b2510f03-8a8c-41e4-8c73-08b8267c9fa2/content>
- Casazola, B. & Vargas, L. M. (2018). *Relación entre resiliencia y satisfacción con la vida en adolescentes de 15 a 18 años del distrito de Sachada* (Tesis de bachiller, Universidad Nacional de San Agustín). Arequipa-Perú. Recuperado de <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/renati/1155667?locale=es>
- Castilla-Cabello, H. (2014). *MANUAL DE LA ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG*. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/369751549/MANUAL-ESCALA-DE-RESILIENCIA-pdf>
- Castro, J. (abril, 2015). Identidad vocacional, claridad del autoconcepto y autoestima en adolescentes peruanos. *Psychology, Society, & Education*, 7(1), 23-39. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/318749854_Identidad_vocacional_claridad_del_autoconcepto_y_autoestima_en_adolescentes_peruanos#:~:text=El%20objetivo%20de%20este%20estudio%20ha%20sido%20describir%20la%20relaci%C3%B3n
- Castro, K. (20 de junio de 2021). País lucha contra una peligrosa amenaza postpandemia: La deserción escolar. *Crhoy.com Noticias* 24/7. Recuperado de <https://www.crhoy.com/nacionales/pais-luchacontra-una-peligrosa-amenaza-pospandemia-la-desercion-escolar/>

- Cerdas, V. Torres, N. & García, J. A. (julio, 2016). Tendencias y desafíos de la administración educativa costarricense: La génesis de un proyecto. *Revista Gestión De La Educación*, 6(2), 119-136. Recuperado de <https://doi.org/10.15517/rge.v1i2.25495>
- Chia de la Rosa P. (2018). *Trayectoria, motivación y adaptabilidad de la carrera en los estudiantes de Máster de Educación de la Universidad de Sevilla*. (Tesis de grado). Universidad de Sevilla, España. Recuperado de <https://idus.us.es/handle/11441/81800>
- Clark, C. Stábile, C. González, J. Mansilla, D. Lopresti, G. Oviedo, M. Valdez, M. (2022). *Orientación vocacional: abordajes, intervenciones y experiencias*. Córdoba: Editorial Brujas.
- Cort, R. W., Lavigne, K. N., Katz, I. M. & Zacher, H. (octubre, 2017). Linking dimensions of career adaptability to adaptation results: A meta-analysis [Vincular las dimensiones de la adaptabilidad profesional con los resultados de la adaptación: un metanálisis]. *Journal of Vocational Behavior*, 102, 151-173. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0001879117300593>
- Cort, R.W., Zacher, H. & Hirschi, A. (abril, 2019). Empirical developments in career construction theory [Desarrollos empíricos en la teoría de la construcción de carreras]. *Journal of Vocational Behavior*, 111, 1-6. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0001879118301556?via%3Dihub>
- Conrecursos.org (2019). *Edades por cursos*. Recuperado de <https://conrecursos.org/orientador/recursos-para-orientadoras-es/edades-por-cursos/>
- Converso, M. (2020). El rol del orientador vocacional en la construcción de proyecto de vida en sujetos en situación de vulnerabilidad social. (Tesis de licenciatura). Universidad de Belgrano, Argentina. Recuperado de <https://repositorio.ub.edu.ar/handle/123456789/9325>
- Costa, A. (octubre, 2025). *Qué es el método t Student y cómo se realiza*. Recuperado de <https://dcinl.com/que-es-el-metodo-t-student-y-como-se-realiza/>
- Departamento de Tercer Ciclo y Educación Diversificada (2025). *Guía para el desarrollo de Competencias Tercer Ciclo y Educación Diversificada*. Recuperado de https://ddc.mep.go.cr/sites/all/files/ddc_mep_go_cr/adjuntos/guia_para_el_desarrollo_de_competencias_tercer_ciclo_y_educacion_diversificada_2025.pdf

Educrisol (17 de mayo de 2024). *Cómo elegir una carrera desde la Secundaria: Guía completa de Orientación Vocacional*. Recuperado de <https://educrisol.com/elegir-carrera-secundaria-orientacion-vocacional/#investigacion-de-opciones-de-carrera>

Edumetrics (2025). *La Importancia de la Orientación Vocacional en el Rendimiento Escolar*. Recuperado de <https://www.edumetrics.cl/posts/la-importancia-de-la-orientacion-vocacional-en-el-rendimiento-escolar>

EDU.LAT (s. f.). *Qué es el Balance*. Recuperado de <https://definicion.edu.lat/significados/balance.html>

Espejo-Garcés, T., Lozano-Sánchez, A. M. & Fernández-Revelles, A. B. (octubre, 2017). Revisión sistemática sobre la resiliencia como factor influyente en el transcurso de la etapa adolescente. *Education, Sport, Health and Physical Activity*, 1(1), 32-40. Recuperado de <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/48960/ESHPA17-004-Espejo-Garces-T-Revision-Resiliencia.pdf?sequence=6#:~:text=Se%20recogen%20en%20los%20fundamentos%20m%C3%A1s%20te%C3%B3ricos%20sobre%20el%20estudio>

Euroinnova. (s. f.). *que es una situación adversa*. Recuperado de <https://www.euroinnova.com/blog/que-es-una-situacion-adversa>

Explainedy (2022). *¿Qué es la teoría de la construcción de carrera?*. Recuperado de <https://explainedy.com/que-es-la-teoria-de-la-construccion-de-carrera/#:~:text=Expresada%20sucintamente%2C%20la%20teor%C3%ADa%20sostiene%20que%20los%20individuos,elecci%C3%B3n%20ocupacional%20y%20da%20forma%20al%20ajuste%20vocacional>.

Fernández, J.-R. Llamas-Salguero, F., & Gutiérrez-Ortega, M. (junio, 2019). Revisión bibliográfica y evolución del término resiliencia. *Revista Educativa Hekademos*, 26, 40-47. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6985276.pdf>

Fernández J., & Vargas F. (2022). *Factores protectores presentes en el estudiantado de décimo y undécimo año del Colegio Nocturno de Naranjo, de acuerdo con el modelo de Resiliencia "Tengo, Puedo, Soy"*. (Tesis de licenciatura). Universidad de Costa Rica, San Pedro Montes de Oca, San José, Costa Rica. Recuperada de <https://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr/server/api/core/bitstreams/3e513ba0-aa40-427a-b689-d6ffac40e98d/content>

- Flecha, A. C. (diciembre, 2018). Autoaceptación y sentido/propósito vital en personas mayores institucionalizadas. *Pedagogía Social: Revista Interuniversitaria*, (33), 137-150. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6836758#:~:text=El%20principal%20objetivo%20de%20este%20estudio%20es%20conocer%20la>
- Flores, R. y Gil, J. (julio-septiembre, 2014). Reír en serio. El humor en el proceso de enseñanza/aprendizaje de la asignatura de Orientación y asesoramiento vocacional. *Revista de Orientación Educativa*, 28(54), 51-70. Recuperado de <http://www.nuevarevistadelpacifico.cl/index.php/roe/article/view/1222/1403>
- Fraga, S. (2014). La adaptabilidad organizacional un aporte conceptual para las organizaciones contemporáneas. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 25(1), 128-136. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4780460>
- Freudenthal, E. (Jun, 2017) De-construcción, re-construcción, co-construcción de la carrera profesional para un contexto no-occidental. *Revista de Investigación Psicológica*, (17), 105-115. Recuperado de http://scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322017000100007
- Frías, C. (2015). *La Orientación como disciplina y profesión*. En Mata, S. (Ed). El desarrollo teórico de la Orientación: un aporte de la Universidad de Costa Rica. [versión digital]. San José, C.R.: Universidad de Costa Rica. Recuperado de <https://www.orientachile.cl/wp-content/uploads/2016/07/El-desarrollo-te%C3%B3rico-de-la-Orientaci%C3%B3n.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2022). *Las 12 habilidades transferibles del Marco Conceptual y Programático de UNICEF*. Recuperado de <https://www.unicef.org/lac/media/30756/file/Las%2012%20habilidades%20transferibles.pdf>
- Fundación Luis Orione (2024). *Orientación vocacional y futuro profesional*. Recuperado de <https://fundacionluisorione.org/noticias/educacion/orientacion-vocacional-y-futuro-profesional/>
- García, A. (2023). *Resiliencia académica y rendimiento escolar de los estudiantes de Media Vocacional del Instituto Caldas, durante la pandemia por COVID-19*. (Tesis de maestría). Bucaramanga, Colombia. Recuperado de: <https://repository.unab.edu.co/handle/20.500.12749/21118>

- García J. (2024). *Análisis de datos cuantitativos* [Diapositivas en PowerPoint]. Recuperado de [file:///C:/Users/kathe/Downloads/6.%20An%C3%A1lisis%20de%20datos%20cuantitativos%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/kathe/Downloads/6.%20An%C3%A1lisis%20de%20datos%20cuantitativos%20(1).pdf)
- García, J. (27 de febrero de 2025). IPS 2025: Costa Rica y su Desafío en Educación Avanzada para el Progreso del País. *La República*. Recuperado de <https://www.larepublica.net/noticia/ips-2025-costa-rica-y-su-desafio-en-educacion-avanzada-para-el-progreso-del-pais>
- García, N. (2019). *Manual de orientación en Construcción de carrera*. Recuperado de https://www.marksavickas.com/files/1_Savickas_bio/Interviews/Savickas%20Publications/Other%20Languages/Spanish/Manual_de_orientacio%cc%81n_en%20construccion_de_carrera%208.15.2022.pdf
- García, X. Molinero, O. Ruíz, R. Salguero, A. de la Vega, R., & Már, S. (mayo-septiembre, 2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 83-98. Recuperado de <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v14n3/art09.pdf>
- Gracera, T. (13 de septiembre del 2023). Adolescentes que cambian de instituto: así se favorece su adaptación. *HOLA.COM*. Recuperado de <https://www.hola.com/padres/20230913350251/adolescentes-cambio-instituto-problemasadaptacion-tg/>
- González, F. (2015). *Orientación vocacional: Objetivo, técnicas y limitaciones*. Recuperado de <https://www.menteyciencia.com/orientacion-vocacional-objetivo-tecnicas-y-limitaciones/#:~:text=El%20objetivo%20principal%20de%20la%20orientaci%C3%B3n%20vocacional%20es,las%20caracter%C3%ADsticas%20individuales%20como%20las%20demandas%20del%20entorno>
- González, S. (septiembre, 2021). *La Orientación vocacional y el futuro de los jóvenes*. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/orientacion-vocacional-futuro-jovenes/>
- Guevara, C. (2014). *Corvec-Caribe: Por nuestra comunidad limonense*. Recuperado de <https://corvecaribe.blogspot.com/p/colegios-tecnicos-profesionales.html>

- Herrera, K y Salas, M. (2019). *La resiliencia en la toma de decisiones para la continuidad en la Educación Universitaria en madres solteras, en la provincia de Alajuela, periodo 2017. Un estudio desde la disciplina de Orientación*. (Tesis de licenciatura en Orientación). Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica. Recuperado de <https://repositorio.una.ac.cr/items/7097b1df-c147-400e-9533-fe17b41a1f4f>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Recuperado de <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativas, cualitativas y mixta*. (Cap. 7). Ciudad de México: McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C. V.
- Iberdrola. (s. f.). *El valor de las 'soft skills' (habilidades blandas) en el mercado laboral actual*. Recuperado de <https://www.iberdrola.com/talento/habilidades-blandas>
- Jiménez, K. (2023). *Informe Final del Proyecto de Práctica Profesional Supervisada en Orientación* (Inédito). Recuperado de <https://drive.google.com/file/d/1j2pRaT9prxcjoSXVjNDAAbJ87p9B6GvZ/view?usp=sharing>
- Jiménez, W., & Gaete, M. (enero-abril, 2013). Education Exclusion and Dropping out in Public Schools of Costa Rica [Estudio de la exclusión educativa y abandono en la enseñanza secundaria en algunas instituciones públicas de Costa Rica]. *Revista electrónica Educare*, 17(1), 105-128. Recuperado de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582013000100007&lang=es
- Juárez, M. (s. f.). *Coeficiente de correlación de Pearson*. Recuperado de <https://www.probabilidadyestadistica.net/coeficiente-de-correlacion-de-pearson/>
- Karacan, N. (2016). *The factors contribute to career adaptability of high school students* [Factores que contribuyen a la adaptabilidad profesional de los estudiantes de secundaria]. (Tesis de posgrado). Middle East Technical University, Turquía. Recuperado de <https://etd.lib.metu.edu.tr/upload/12619864/index.pdf>
- Li, Z. (2021). *Constructing a Career: An Investigation of the Career Construction Model of Adaptation in Recent Graduates* [Construyendo una carrera: una investigación sobre la

- Modelo de Construcción de Carrera de Adaptación en Recién Egresados]. (Tesis de licenciatura), Universidad de Carleton, Ottawa. Recuperado de <https://carleton.scholaris.ca/server/api/core/bitstreams/78b04298-e9bf-4524-8fd4-ae0f4e0a7f35/content>
- Liu, H., & Paramalingan, M. (2025). Chinese College Students' Career Education Skills and Career Adaptability: The Mediating Effect of Career Decision-Making Self-Efficacy [Habilidades de educación profesional y adaptabilidad profesional de estudiantes universitarios chinos: el efecto mediador de la autoeficacia en la toma de decisiones profesionales]. *Journal of Neonatal Surgery*, 14(26), 611-621. Recuperado de <https://www.jneonatalurg.com/index.php/jns/article/view/6336>
- Llano, A. (2010). *La aceptación de sí mismo y la autoafirmación*. Bogotá: Editorial San Pablo. Recuperado de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=VZMOY6Wep_0C&oi=fnd&pg=PA3&dq=aceptaci%C3%B3n+de+uno+mismo&ots=NimFC85wVv&sig=v9_bW7EiKp5jpy6A34TcE6buHwC#v=onepage&q&f=true
- LC Psicólogos, Orientación y Terapia (s. f). *Dificultades de Adaptación*. Recuperado de <https://lcpsicologos.com/psicologia-infantil-y-adolescencia/trastornos-emocionales/dificultadesde-adaptacion/>
- Luengo, R. (mayo-junio, 2013). Lectura crítica de un artículo científico IV: Validez externa de estudios cuantitativos. *Nure Investigación*, (64), 1-3. Recuperado de: <https://www.nureinvestigacion.es//OJS/index.php/nure/article/view/631/620>.
- Martín, F. A. (2011). *La encuesta: una perspectiva general metodológica*. Madrid: CIS.
- Martínez, I. (s. f.). *Fomentando la Autonomía a través de la Orientación Educativa*. Recuperado de https://oller2colegio.es/fomentando-la-autonomia-con-orientacion-educativa/?expand_article=1
- Martínez-Cuevas, G. Lara, M. Orozco, R., & Martínez-González A. (septiembre, 2024). El papel de la resiliencia en la relación entre sucesos vitales estresantes y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 32(2), 301-320. Recuperado de <https://doi.org/10.51668/bp.8324205s>
- Masten, A. S. (marzo, 2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. [Magia ordinaria: Procesos de resiliencia en el desarrollo.]. *American Psychologist*, 56(3), 227-

238. Recuperado de https://ocfcpacourts.us/wp-content/uploads/2020/06/Ordinary_Magic_Resilience_Process_000935.pdf
- Medina, L. Tanoira, D. & Tritten, L. (s. f.). *Orientación Vocacional, un proceso de búsqueda*. Recuperado de <https://fundacionvh.org/cuando-se-abre-la-vidaorientacion-vocacional/>
- Medina, W., & Leon, B. (2023). *Relación entre resiliencia y estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de Psicología de una universidad privada de la ciudad del Cusco-2023*. (Tesis de licenciatura). Universidad Continental, Cusco. Recuperado de IV_FHU_501_TE_Leon_Medina_2023.pdf
- Megías, F., & Castro, F. J. (2018). Competencia personal y social. Las habilidades sociales. *Metas de enfermería*, 21(4), 10. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6393921>
- Merino-Tejedor E. Hontangas P. M., & Petrides K. V. (julio-diciembre, 2018). Career Adaptability Mediates the Effect of Trait Emotional Intelligence on Academic Engagement [La adaptabilidad a la carrera media el efecto de la inteligencia emocional rasgo sobre el compromiso académico]. *Revista de Psicodidáctica (English ed.)*, 23(2), 77-85. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2530380517300357>
- Millán, A. & Román, R. (marzo, 2025). *La autoexigencia, la vocación y la identidad: encontrando el equilibrio*. Recuperado de <https://psicologosprincesa.com/blog/la-autoexigencia-la-vocacion-y-la-identidad-encontrando-el-equilibrio/>
- Ministerio de Educación Pública (2017a). *Yo me apunto con la educación. Estrategia Institucional que promueve la permanencia, reincorporación y éxito educativo*. Recuperado de <https://mep.go.cr/sites/default/files/2022-08/informacion-general-yo-me-apunto-2017.pdf>
- Ministerio de Educación Pública. (2017b). *Programas de Estudio de Orientación Primero, Segundo y Tercer Ciclos de la Educación General Básica y Educación Diversificada*. Recuperado de <https://www.mep.go.cr/sites/default/files/media/orientacion-nuevo.pdf>
- Ministerio de Educación Pública (2024). *Guía de Competencias Conceptos Generales y Trabajo metodológico para el curso lectivo 2024*. Recuperado de https://ddc.mep.go.cr/sites/all/files/ddc_mep_go_cr/adjuntos/guia_para_el_desarrollo_de_competencias_tercer_ciclo_y_educacion_diversificada_2025.pdf

Ministerio de Educación Pública (s. f.). *Servicio Nacional de Orientación. MEP*. Recuperado de <https://mep.go.cr/acerca-del-mep/servicio-nacional-orientacion>

Ministerio de Educación Pública y Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (s. f.). *Estrategia Institucional que promueve la permanencia, reincorporación y éxito educativo*. Recuperado de <https://mep.go.cr/sites/default/files/2022-08/informacion-general-yo-me-apunto-2017.pdf>

Mora, S. (2016). *Política Educativa*. Recuperado de <https://www.mep.go.cr/sites/default/files/2022-06/politicaeducativa.pdf>

Morales, J. (2020). La Orientación educativa y su pertinencia en el siglo XXI. *Revista Conrado*, 16(77), 172-183. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v16n77/1990-8644-rc-16-77-172.pdf>

Morgan, J. (junio, 2021). El análisis de la resiliencia y el rendimiento académico en los estudiantes universitarios. *Revista Nacional de Administración*, 12(1), 49-60. doi: 10.22458/rna.v12i1.3534

Murillo, O. (2022). Orientación para el desarrollo de la carrera: Instrumento para la exploración. *Actualidades Investigativas en Educación*, 22(1), 1-29. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/447/44769515014/html/>

Muñoz, C. (2023). *Cómo prosperar en un mundo de cambio constante*. Recuperado de <https://www.linkedin.com/pulse/c%C3%B3mo-prosperar-en-un-mundo-de-cambio-constante-mu%C3%B1oz-carvajal/>

Muñoz, M., Ortega, F., Castro, E. J. & Espinosa, D. M. (junio, 2018). La persistencia como fortaleza de carácter presente en estudiantes de licenciatura del centro de actualización del magisterio de Durango, México. *INNOVA Research Journal*, 3(6), 136-142. Recuperado de <https://www.bing.com/ck/a?!&&p=7cca6ed42c35422cJmltdHM9MTcxNzcwODQwMCZpZ3VpZD0xY2E3ZWY1Mi1kYWMyLTYxYWItMzdmZS1mYzk5ZGJhZTYwZDcmaW5zaWQ9NTI0Mw&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=1ca7ef52-dac2-61ab-37fe-fc99dba60d7&psq=Perseverancia+definici%C3%B3n+pdf&u=a1aHR0cHM6Ly9kaWZsbmV0LnVuaXJpb2phLmVzL2Rlc2NhcmdhL2FydGljdWxvLzY3Nzk3ODkucGRm&ntb=1>

MyCareer, Skopje, (2014). *HANDBOOK ON CAREER GUIDANCE AND COUNSELLING* [Manual sobre Carrera Orientación y asesoramiento]. Recuperado de https://helvetasks.org/eye/file/repository/EYE_Career_Guidance_ENG_Web.pdf

Narváez, M. (s. f.). *Prueba de chi-cuadrado: ¿Qué es y cómo se realiza?*. Recuperado de <https://www.questionpro.com/blog/es/prueba-de-chi-cuadrado-de-pearson/>

Navarrete-Cazales, Z. (agosto-octubre, 2022). Políticas para la educación secundaria en Costa Rica: una revisión de las reformas. *Revista de Investigación Educativa*, 37(37), 122-145. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/372248718_Politicasy_para_la_educacion_secundaria_en_Costa_Rica_una_revisi%3Bn_de_las_reformas

Navarro-Bulgarelli, M. (enero-junio, 2021). La teoría de construcción de carrera y diseño de vida, las críticas que se le hacen y su posible aplicación para la orientación vocacional de grupos en América Latina, complementándola con la pedagogía crítica de Freire. *Revista Costarricense de Orientación*, 1(1), 1-17. doi: <https://doi.org/10.54413/rco.v1i1.17>

Navarro-Bulgarelli, M. (julio, 2021). *Life design: Un paradigma para la construcción de carrera desde la visión de Mark L. Savickas*. Recuperado de <https://vidaytrascendencia.wixsite.com/blog/post/life-design-un-paradigma-para-la-construcci%3Bn-de-carrera-desde-la-visi%3Bn-de-mark-l-savickas>

Novella, M. (2002). *Escala de resiliencia*. Recuperado de <https://es.slideshare.net/slideshow/39013071-escaladeresilienciadewagnildyyoung/26889615>

Ochoa, C. (2015, mayo 29). *En Netquest*. Recuperado de <https://www.netquest.com/blog/muestreo-por-conveniencia>

- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (septiembre, 2021). *El entorno psicosocial de la escuela*. Recuperado de: <https://learningportal.iiep.unesco.org/es/fichaspraticas/mejorar-el-aprendizaje/el-entorno-psicosocial-de-la-escuela#:~:text=Los%20elementos%20clave%20que%20contribuyen%20al%20clima%20psicosocial,escuela%20y%20la%20educaci%C3%B3n%20social%20y%20emocional%20%28ESE%29.>
- Organización Mundial de la Salud (2021). *Salud mental del adolescente*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- OpenAI. (2024). ChatGPT (versión del 3 de septiembre del 2024) [Adaptación de ítems]. <https://chatgpt.com/>
- Oviedo, H., & Campo-Arias, A. (2005). Metodología de investigación y lectura crítica de estudios Aproximación al uso del coeficiente alfa de Cronbach. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, XXXIV(4), 572-580. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/806/80634409.pdf>
- Pacheco, J., & Ramírez, J. (2021). *La autoestima profesional en la construcción de carrera de un grupo de personas profesionales en Orientación del sector de San José* (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional, Heredia. Recuperado de <https://repositorio.una.ac.cr/server/api/core/bitstreams/1bcfb845-78cc-4acd-849a-c88b245c152d/content>
- Pineda, S., & Aliño, M. (s. f.). *El concepto de adolescencia*. Recuperado de https://www.academia.edu/9101067/Capitulo_i_el_concepto_de_adolescencia
- Ponte, A. (2017). *Adaptación a la vida universitaria y resiliencia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo*. (Tesis de licenciatura). Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo-Perú. Recuperado de <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/3439>
- Psicologiaysalud.com.es (s. f.). *Proyecto sobre tu futuro: Claves para una proyección efectiva*. Recuperado de <https://psicologiaysalud.com.es/project-onto/>

Ramos, C. A. (enero-julio, 2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Avances en psicología*, 23(1), 9-17. Recuperado de <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/167/159>

Ramírez, V. (2023). *Experiencia de empoderamiento durante el proceso de adaptabilidad de carrera de dos mujeres estudiantes de formación STEM pertenecientes a la Organización Rocket Girls en el año 2022*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional, Heredia. Recuperado de <https://repositorio.una.ac.cr/server/api/core/bitstreams/3f240e46-3d09-4d59-97f1-b04a4df859ef/content>

Remira, D. (8 de diciembre de 2024). *Qué Es la Adaptabilidad y Por Qué Es Clave para el Éxito*. Recuperado de <https://tumayorpotencial.com/que-es-la-adaptabilidad-y-por-que-es-clave-para-el-exito/>

Real Academia Española. (s. f.a). *Invencibilidad*. Recuperado de <https://dle.rae.es/invencibilidad?m=form>

Real Academia Española (s. f.b). *Ingenio*. Recuperado de <https://dle.rae.es/ingenio>

Real Academia Española (s. f.d). *Habilidad*. Recuperado de <https://dle.rae.es/habilidad>

Rebaza, R. (2021). *RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEL DISTRITO DE VICTOR LARCO, 2019*. (Tesis de maestría). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Perú. Recuperado de https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9667/Resiliencia_RebazaReyes_Rocio.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Red de Apoyo por la Justicia y la Paz. & Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Ed.). (2010). *Desarrollo adolescente y derechos humanos*. Caracas: Editorial Ignaka, C.A. Recuperado de <https://www.unicef.org/venezuela/media/921/file/Desarrollo%20Adolescente%20y%20derechos%20%20humanos.pdf>

- Rivas, F. (enero-abril, 2003). Conducta y asesoramiento vocacional en la adolescencia. *Papeles del psicólogo*, 23(84), 18-34. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/778/77808403.pdf>
- Rodríguez J. A. (septiembre, 2003). Paradigmas, enfoques y métodos en la investigación educativa. *Investigación educativa*, 7(12), 23-40. Recuperado <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/educa/article/view/8177/7130>
- Rodríguez, K. (2023). *La Orientación vocacional y su relación con la toma de decisiones en adolescentes que cursan el último año de educación media superior*. (Tesis de maestría). Universidad Autónoma de Baja California, Mexicali. Recuperado de <https://repositorioinstitucional.uabc.mx/server/api/core/bitstreams/12cec483-562b-4def-b9fd-e9f3dabd8f40/content>
- Romero, A. (2023). *La construcción de carrera en personas profesionales que emprenden con actividades distintas a su formación universitaria en la gran área metropolitana (GAM)*. (Tesis de maestría). Universidad de Costa Rica, San José. Recuperado de <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/90080/993571%20Andrea%20Romero%20Brown%20TFG%2005%2010%202023%20Final%20entrega.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Romero-Rodríguez, S., Figuera-Gazo, P., Freixa-Niella, M., & Llanes-Ordóñez, J. (julio, 2019). Adaptabilidad de la carrera en estudiantes universitarios: un estudio a través de entrevistas autobiográficas. *Revista de Investigación Educativa*, 37(2), 379-394. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.6018/rie.37.2.322441>
- Salgado, C. (diciembre, 2012). Medición de la resiliencia en adolescentes y adultos. *Temática Psicológica: Revista especializada de los programas Académicos de Doctorado y Maestría en Psicología*, 8(1), 21-27. Recuperado de <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/tematicapsicologica/article/view/847/759>
- Salgado, M. (2019). *MUESTRA PROBABILÍSTICA Y NO PROBABILÍSTICA*. Recuperado de http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/108928/secme-10911_1.pdf
- Sánchez-Teruel, D., & Robles-Bello, M. A. (abril-octubre, 2015). Escala de Resiliencia 14 ítems (RS-14): Propiedades Psicométricas de la Versión en español. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 2(40), 103-113. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645432011.pdf>

- Santafé-Chimborazo, G. Simbaña-Veloz, G. Nuela-Torres, R. & Villacís-Yáñez, I. (julio, 2024). El autoconocimiento: importancia de la orientación vocacional y profesional, estudio de caso, Unidad Educativa Ambato. *Digital Publisher CEIT*, 9(4-1), 81-92. Recuperado de <https://www.bing.com/search?q=orientaci%C3%B3n%20vocacional%20y%20%20autoceptaci%C3%B3n&qsn=&form=QBRE&sp=-1&lq=0&pq=orientaci%C3%B3n%20vocacional%20y%20%20autoceptaci%C3%B3n&sc=12-39&sk=&cvid=9E19D028089B4895989A2871232B1DAB>
- Soriano, J. (2023). *¿Cuáles son las funciones de la Orientación Profesional?*. Recuperado de <https://psicologiaymente.com/organizaciones/funciones-de-orientacion-profesional>
- Teneu, A. (2023). *La adaptabilidad, una habilidad clave para cualquier trabajador*. Recuperado de <https://blogs.uoc.edu/mel/es/la-adaptabilidad-una-habilidad-clave-para-cualquier-trabajador/>
- Universidad Autónoma de Madrid (enero, 2022). *Preguntas y respuestas sobre género e investigación*. Recuperado de <https://www.uam.es/uam/media/doc/1606914575077/qa-genero-investigacion--2.pdf#:~:text=Es%20cuando%2C%20de%20forma%20muchas%20veces%20involuntaria%20e,mujeres%20y%20presenta%20los%20resultados%20como%20universalmente%20v%C3%A1lidos.>
- Universidad de California en Los Ángeles, UCLA (s. f.). *Apéndice D: Consideraciones éticas en Investigaciones con seres humanos*. Recuperado de https://healthpolicy.ucla.edu/sites/default/files/2023-09/apendice_d_elaborando.pdf
- Vargas-Hernández, E. & Salas-Pérez, K. (2022). Retos y desafíos de las personas profesionales de la orientación vocacional: una mirada desde los diversos contextos laborales en Costa Rica. *Revista Costarricense de Orientación*, 2(1), 1-20. <https://doi.org/10.54413/rco.v2i1.32>
- Vargas, M. A., Sánchez, B., Azofeifa, C., Solano, L. & Romero, C. E. (enero-junio, 2024). Psychometric properties of the wagnild and young resilience scale in Costa Rican older adults [Propiedades psicométricas de la escala de resiliencia de Wagnild y Young en personas adultas mayores costarricenses]. *MHSalud*, 21(1), 35-49. Recuperado de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-097X2024000100035&lang=es

- Vélez, M. I. (julio-diciembre, 2006). El proceso de toma de decisiones como un espacio para el aprendizaje en las organizaciones. *Revista Ciencias Estratégicas*, 14(16), 153-169. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1513/151320326003.pdf>
- Vega-Malagón, G., Ávila-Morales, J., Vega-Malagón, A. J., Camacho-Calderón, N., Becerril-Santos, A. & Leo-Amador, G. E. (mayo, 2014). Paradigmas en la investigación. Enfoque cuantitativo y cualitativo. *European Scientific Journal*, 10(15), 523-528. Recuperado de <https://core.ac.uk/reader/236413540>
- Vicente, V. & Valenzuela, V. (mayo, 2020). Savickas Teoría de La a construcción de La Carrera Traducción. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/459254490/SAVICKAS-Teoria-de-la-Construccion-de-la-Carrera-Traduccion>
- Vinaccia, S., Quiceno, J. M. & Moreno, E. (junio-agosto, 2007). Resiliencia en adolescentes. *Revista Colombiana de Psicología*, 16(16), 139-146. Recuperado de <https://revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/1011/1471>
- Watson, M. (diciembre, 2013). Deconstruction, Reconstruction, Co-construction: Career Construction Theory in a Developing World Context [Deconstrucción, re-construcción, co-construcción: carrea Teoría de la construcción en un context mundial en desarrollo]. *Journal of the Indian Association for Career and Livelihood Planning (IACLP)*, 2(1), 3-14. Recuperado de <https://jivacareer.org/wpcontent/uploads/2022/12/2-Mark-Watson-Formatted.pdf>
- Yosen (2024). *Qué es la exploración vocacional y por qué es necesaria*. Recuperado de <https://saludvital.cl/desarrollo/que-es-la-exploracion-vocacional-y-por-que-es-necesaria/>
- Zumárraga-Espinosa, M. (septiembre-diciembre, 2023). Resiliencia académica, rendimiento e intención de abandono en estudiantes universitarios de Quito. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 21(3), 1-34. <https://doi.org/10.11600/rlcsnj.21.3.5949>

Apéndices

Apéndice A

CUESTIONARIO "RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE ADAPTABILIDAD VOCACIONAL Y RESILIENCIA"

Investigadora: Karina Rebeca Jiménez Brenes.

Estimado/a participante se está realizando una **investigación** con el objetivo de **analizar** la relación entre el **nivel de adaptabilidad vocacional con el nivel resiliencia** en estudiantes de **décimo grado**, por lo cual con este cuestionario se busca:

1. Identificar su nivel de adaptabilidad vocacional. Y
2. Comprobar su nivel de resiliencia.

Por esta razón su colaboración es muy valiosa y solamente tardará aproximadamente **15 minutos** en responder; cabe resaltar que sus **respuestas** serán **confidenciales y anónimas**, por lo cual se le solicita que conteste con la mayor honestidad posible; además de que su participación es voluntaria.

Estoy dispuesta/o a participar de manera voluntaria en esta encuesta.

Sí () No ()

Bloque I- Aspectos generales.

Le agradezco su ayuda y le solicito contestar de la manera más honesta a las preguntas que se presenten en el cuestionario, indicando una única respuesta como aquella que se acerque más a lo que cree, piensa o siente. **Recuerde que NO hay respuestas buenas ni malas.**

1. Sexo:

Hombre () Mujer () Otro ()

2. Edad en años cumplidos: _____

3. Sección a la que pertenece: 10-1 () 10-2 () 10-3 () 10-4 () 10-5 () 10-6 ()
10-7 () 10-8 () 10-9 ()

Bloque II: Adaptabilidad vocacional.

Le solicito que indique **cuanto ha desarrollado las siguientes habilidades**, marcando una **x sobre el número** que representa la respuesta con la que se sienta más identificado(a). Si marca **1** significa que esa habilidad está **muy poco desarrollada**; si marca **2** es que esta **poco desarrollada**; si marca **3** es que esta **algo desarrollada**; si marca **4** es que está **bastante desarrollada** y si marca **5** es que esta **desarrollada muchísimo**.

1=MUY POCO	3=ALGO	4=BASTANTE
2=POCO		5=MUCHÍSIMO

ÍTEMS	PUNTAJE				
4. La habilidad de pensar en cómo será mi futuro.	1	2	3	4	5
5. La habilidad de darme cuenta de que las decisiones de hoy determinan mi futuro.	1	2	3	4	5
6. La habilidad de prepararme para el futuro.	1	2	3	4	5
7. La habilidad de tomar conciencia de la educación y decisiones vocacionales que debo tomar.	1	2	3	4	5
8. La habilidad de planificar cómo alcanzar mis objetivos.	1	2	3	4	5
9. La habilidad de preocuparme por mi carrera, es decir el camino que construyes a lo largo de la vida.	1	2	3	4	5
10. La habilidad de ser optimista.	1	2	3	4	5
11. La habilidad de tomar decisiones por mí mismo/a.	1	2	3	4	5
12. La habilidad de ser responsable de mis acciones.	1	2	3	4	5
13. La habilidad de defender las cosas en las que creo.	1	2	3	4	5
14. La habilidad de contar conmigo mismo/a.	1	2	3	4	5
15. La habilidad de hacer lo que es correcto para mí.	1	2	3	4	5

16. La habilidad de explorar mi entorno.	1	2	3	4	5
17. La habilidad de buscar oportunidades para crecer como persona.	1	2	3	4	5
18. La habilidad de explorar las opciones antes de tomar decisiones.	1	2	3	4	5
19. La habilidad de observar diferentes formas de hacer las cosas.	1	2	3	4	5
20. La habilidad de indagar profundamente en las preguntas que tengo.	1	2	3	4	5
21. La habilidad de ser curioso/a ante las nuevas oportunidades.	1	2	3	4	5
22. La habilidad de realizar las tareas de manera eficiente.	1	2	3	4	5
23. La habilidad de tener cuidado por hacer las cosas bien.	1	2	3	4	5
24. La habilidad de aprender nuevas habilidades.	1	2	3	4	5
25. La habilidad de estudiar de acuerdo con mis capacidades.	1	2	3	4	5
26. La habilidad de superar los obstáculos.	1	2	3	4	5
27. La habilidad de resolver los problemas.	1	2	3	4	5

Bloque III: Resiliencia.

En esta sección se encuentran una serie de afirmaciones, le solicito que conteste una por una cada frase, **marcando una x sobre el número** que representa la respuesta que considere describa mejor cuál es su forma habitual de actuar y pensar. Si selecciona **1** significa que está **totalmente en desacuerdo** con la afirmación; si selecciona **2** significa que está **en desacuerdo**; si selecciona **3** significa que **no está de acuerdo ni en desacuerdo**; si selecciona **4** significa que está **de acuerdo** y si selecciona **5** que está **totalmente de acuerdo** con la afirmación.

1=Totalmente en desacuerdo	3=Ni de ni acuerdo	4=De acuerdo
2=En desacuerdo	desacuerdo	5=Totalmente de acuerdo

ÍTEMS	PUNTAJE				
28. Al enfrentar situaciones dependo más de mí mismo(a), de mis propias capacidades y decisiones que de otras personas.	1	2	3	4	5
29. Generalmente, me las arreglo para resolver problemas o manejar situaciones por mi cuenta.	1	2	3	4	5
30. Me siento seguro(a) y cómodo(a) de estar solo(a) si tengo que estarlo.	1	2	3	4	5
31. Creer en mí mismo(a) me permite atravesar tiempos difíciles, superando desafíos.	1	2	3	4	5
32. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5
33. Puedo enfrentar ciertas dificultades porque las he experimentado anteriormente.	1	2	3	4	5
34. Soy decidido(a).	1	2	3	4	5
35. En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.	1	2	3	4	5
36. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	1	2	3	4	5
37. Es importante para mí mantenerme interesado(a) en mis objetivos y metas.	1	2	3	4	5
38. Me mantengo interesado(a) en mis objetivos y metas.	1	2	3	4	5
39. Me siento orgulloso(a) de haber logrado cosas en mi vida.	1	2	3	4	5
40. Cuando planeo algo lo realizo.	1	2	3	4	5
41. Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera, no tenga motivación o deseo.	1	2	3	4	5
42. Tengo autodisciplina.	1	2	3	4	5
43. Tengo la energía suficiente para mantener la calma y equilibrio para hacer lo que debo hacer.	1	2	3	4	5
44. Generalmente puedo ver una situación de varias maneras,	1	2	3	4	5

evaluando diferentes enfoques de la situación.					
45. Soy amigo(a) de mí mismo(a), me trato con amabilidad y comprensión.	1	2	3	4	5
46. Tomo las cosas una por una, enfocándome en una a la vez.	1	2	3	4	5
47. Usualmente tengo una visión a largo plazo.	1	2	3	4	5
48. Me pregunto cuál es la finalidad de todo.	1	2	3	4	5
49. Mi vida tiene significado.	1	2	3	4	5
50. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada, no las puedo cambiar.	1	2	3	4	5
51. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	1	2	3	4	5
52. Por lo general, encuentro algo de que reírme.	1	2	3	4	5

¡Gracias por completar el cuestionario!

Sí le interesa recibir información sobre los resultados de investigación puede escribir al correo: karina.jimenez.brenes@est.una.ac.cr o karinajimenezbrenes@gmail.com

Apéndice B

Juicio de expertas y Prueba piloto

Enlace a carpeta de One Drive para el proceso de valoración de expertas hacia el instrumento de exploración: https://unaacrr-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/karina_jimenez_brenes_est_una_ac_cr/Eu4sW1FDvpJOIBxSxbvevMcBpaWe5V8GxvCmSFNXwDefXQ?e=UXjoic

Enlace a carpeta de One Drive para el proceso de prueba piloto del instrumento en población adolescente: https://unaacrr-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/karina_jimenez_brenes_est_una_ac_cr/ElhJLCV0gzJPruC73iszLIIBA8p1ZhnTvYCzl9TkmeO9Dg?e=VROcJT

Apéndice C

Distribución de ítems ER

Distribución de ítems por indicador de acuerdo con las dos versiones peruanas de la escala de resiliencia.

Afirmación	Indicador al que pertenece en la versión del 2002	Indicador al que pertenece en la versión del 2014	Distribución Seleccionada para cada ítem
1. Al enfrentar situaciones dependo más de mí mismo(a), de mis propias capacidades y decisiones que de otras personas.	Confianza y sentirse bien solo(a)	Confianza y sentirse bien solo(a)	Confianza y sentirse bien solo(a)
2. Generalmente, me las arreglo para resolver problemas o manejar situaciones por mi cuenta.	Perseverancia	Confianza y sentirse bien solo(a)	Confianza y sentirse bien solo(a)
3. Me siento seguro(a) y cómodo(a) de estar solo(a) si tengo que estarlo.	Confianza y sentirse bien solo(a)	Confianza y sentirse bien solo(a)	Confianza y sentirse bien solo(a)
4. Creer en mí mismo(a) me permite atravesar tiempos difíciles, superando desafíos.	Confianza y sentirse bien solo(a)	Confianza y sentirse bien solo(a)	Confianza y sentirse bien solo(a)
5. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	Perseverancia	Confianza y sentirse bien solo(a)	Confianza y sentirse bien solo(a)
6. Puedo enfrentar ciertas dificultades porque las he experimentado anteriormente.	Confianza y sentirse bien solo(a)	Aceptación de uno mismo(a)	Confianza y sentirse bien solo(a)
7. Soy decidido(a).	Confianza y sentirse bien solo(a)	Perseverancia	Confianza y sentirse bien solo(a)
8. En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.	Confianza y sentirse bien solo(a)	Aceptación de uno mismo(a)	Confianza y sentirse bien solo(a)
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	Confianza y sentirse bien solo(a)	Aceptación de uno mismo(a)	Confianza y sentirse bien solo(a)

10. Es importante para mí mantenerme interesado(a) en mis objetivos y metas.	Perseverancia	Perseverancia	Perseverancia
11. Me mantengo interesado(a) en mis objetivos y metas.	Perseverancia	Confianza y sentirse bien solo(a)	Perseverancia
12. Me siento orgulloso(a) de haber logrado cosas en mi vida.	Confianza y sentirse bien solo(a)	Perseverancia	Perseverancia
13. Cuando planeo algo lo realizo.	Ecuanimidad	Perseverancia	Perseverancia
14. Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera, no tenga motivación o deseo.	Perseverancia	Ecuanimidad	Perseverancia
15. Tengo autodisciplina.	Perseverancia	Aceptación de uno mismo(a)	Perseverancia
16. Tengo la energía suficiente para mantener la calma y equilibrio para hacer lo que debo hacer.	Confianza y sentirse bien solo(a)	Ecuanimidad	Ecuanimidad
17. Generalmente puedo ver una situación de varias maneras, evaluando diferentes enfoques de la situación.	Confianza y sentirse bien solo(a)	Ecuanimidad	Ecuanimidad
18. Soy amigo(a) de mí mismo(a), me trato con amabilidad y comprensión.	Ecuanimidad	Ecuanimidad	Ecuanimidad
19. Tomo las cosas una por una, enfocándome en una a la vez.	Ecuanimidad	Confianza y sentirse bien solo(a)	Ecuanimidad
20. Usualmente tengo una visión a largo plazo.	Ecuanimidad	Confianza y sentirse bien solo(a)	Ecuanimidad
21. Me pregunto cuál es la finalidad de todo.	Ecuanimidad	Perseverancia	Ecuanimidad
22. Mi vida tiene significado.	Aceptación de uno mismo(a)	Ecuanimidad	Aceptación de uno mismo(a)
23. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada, no las puedo cambiar.	Aceptación de uno mismo(a)	Confianza y sentirse bien solo(a)	Aceptación de uno mismo(a)
24. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	Aceptación de uno mismo(a)	Confianza y sentirse bien solo(a)	Aceptación de uno mismo(a)
25. Por lo general, encuentro algo en(de) que reírme.	Aceptación de uno mismo(a)	Perseverancia	Aceptación de uno mismo(a)

Nota: el color en las últimas 3 columnas indica el año por el cual se seleccionó el indicador.

Apéndice D

Consentimiento informado

Universidad Nacional de Costa Rica
Centro de Investigación y Docencia en Educación
División de Educación para el Trabajo
Carrera de Licenciatura en Orientación
Bach. Karina Jiménez Brenes. Código: 3173

**Consentimiento Informado para encargado/as legales**

Estimado/a padre, madre o encargado/a legal.

Saludos cordiales, se está realizando una **tesis** sobre la relación entre el nivel de adaptabilidad vocacional y resiliencia en estudiantes de décimo grado en el año 2025, a cargo de Karina Jiménez Brenes profesional en Orientación y estudiante de Licenciatura en la Universidad Nacional; para este proceso necesito de su colaboración para recolectar la información necesaria para mi estudio; por medio de la aplicación del cuestionario sobre la “Relación entre el nivel de **adaptabilidad vocacional y resiliencia**”, el cual pretende medir el nivel de desarrollo de estas capacidades en **estudiantes de 10°** del Colegio Técnico Profesional de Pococí

Por lo cual, por este medio le solicito su consentimiento para poder aplicar el cuestionario al estudiante a su cargo, con el objetivo de recolectar los datos; es importante aclarar que la prueba es anónima y confidencial, no se solicitan datos que no sean necesarios; y la participación es voluntaria por lo cual el/la estudiante podrá no participar si así lo decide.

Cabe resaltar que la aplicación de este cuestionario no interfiere con el desarrollo del estudiante, sino que podrá beneficiar a la población estudiantil en cuanto a autoconocimiento

y desarrollo vocacional; si acepta que su hijo/a participe en la actividad puede completar la siguiente información:

Yo, _____, cédula: _____
acepto que el/la estudiante _____ a mí cargo participe
en el cuestionario. Reitero que he sido informado (a) sobre la finalidad del proceso.
Reconozco que la información que se brinde en el curso de este proceso es estrictamente
confidencial y es para uso disciplinar.

Firma de encargada/o legal

Fecha

Sí le interesa recibir información sobre los resultados de investigación puede escribir a los
correos: karina.jimenez.brenes@est.una.ac.cr o karinajimenezbrenes@gmail.com

