

UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA ACERCA DEL ROL DE LA ADAPTABILIDAD DURANTE LA ADOLESCENCIA

PABLO MOLINA MORENO, SILVIA FERNANDEZ GEA, ELENA MARTINEZ CASANOVA,
AFRICAMARTOS MARTINEZ, MARIA DEL MAR PEREZ FUENTES



INTRODUCCIÓN

En un mundo en constante cambio, la adaptabilidad se ha convertido en una competencia clave para afrontar los desafíos de la vida cotidiana, especialmente durante la adolescencia, una etapa marcada por transformaciones significativas a nivel personal, social y académico. Comprender cómo esta habilidad influye en el desarrollo de los adolescentes resulta crucial para guiar intervenciones educativas y psicosociales efectivas.

OBJETIVOS

El objetivo principal de este trabajo es analizar y sintetizar la evidencia disponible en la literatura de investigación sobre la adaptabilidad como una habilidad esencial en los diversos contextos que configuran el desarrollo de los adolescentes.

METODOLOGÍA

Se llevó a cabo una búsqueda a través de distintas bases de datos en las que se identificaron 138 estudios que se revisaron siguiendo criterios específicos de inclusión y exclusión. Finalmente, se seleccionaron un total de 12 estudios que abordan la habilidad de adaptabilidad en distintos contextos, como el social y el familiar.

RESULTADOS

La adaptabilidad profesional permite a los adolescentes manejar el estrés académico, planificar su futuro y adaptarse a un entorno educativo cambiante. Aquellos con alta adaptabilidad profesional muestran mayor resiliencia, autoeficacia y satisfacción vital, facilitando decisiones informadas y éxito a largo plazo. En el ámbito social, la adaptabilidad mejora la construcción de relaciones saludables, la gestión de conflictos y reduce problemas emocionales. Los adolescentes con apoyo en salud mental y un entorno familiar estable desarrollan una adaptabilidad social más sólida, lo que repercute positivamente en su bienestar general. En cuanto a la adaptabilidad familiar, un entorno que ofrece apoyo emocional y comunicación efectiva es crucial para el bienestar emocional y psicológico de los adolescentes. La falta de adaptabilidad familiar se asocia con mayores niveles de ansiedad y depresión, mientras que un entorno adaptativo mejora las habilidades de afrontamiento y la gestión del estrés.

CONCLUSIÓN

La adaptabilidad es fundamental para el desarrollo adolescente saludable ya que logra impactar su bienestar en diversas dimensiones. Los educadores y padres deben promover esta habilidad mediante apoyo emocional, orientación profesional y desarrollo de habilidades sociales. Futuras investigaciones deberían adoptar enfoques y métodos estandarizados para entender mejor la adaptabilidad en diferentes contextos, contribuyendo así a optimizar el desarrollo saludable de los adolescentes.

Agradecimientos Esta publicación es parte del proyecto de I+D+i PID2020-119411RB-I00, financiado por MCIN/AEI/10.13039/501100011033/ y FEDER "Una manera de hacer Europa". Asimismo, agradecer a las ayudas para contratos predoctorales para la formación de doctores, contemplada en el Subprograma Estatal de Formación del Programa Estatal para Desarrollar, Atraer y Retener Talento, en el marco del Plan Estatal de Investigación Científica, Técnica y de Innovación 2021-2023 concedida a Pablo Molina Moreno (Referencia: PRE2021-097460). Así como con el apoyo del Ministerio de Educación y Formación Profesional, a través de programa de ayudas para la Formación del Profesorado Universitario (FPU) otorgado a Silvia Fernández Gea con referencia FPU21/03514. También cuenta con el apoyo del Ministerio de Educación y Formación Profesional, a través del programa de becas de Formación del Profesorado Universitario (FPU) concedidas a Elena Martínez Casanova con el número de referencia FPU22/02580.

