Sanitas
Revista arbitrada de ciencias de la salud
Vol. 4(especial6), 29-35, 2026
DOI: https://doi.org/10.62574/sanitas.v4iespecial6.005

Experiencias y significados de la resiliencia en adultos jóvenes en situación de calle de Riobamba

Experiences and meanings of resilience among homeless young adults in Riobamba

Camila Anaí Cabezas-Barragán
camilacb48@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0009-0004-4141-2586

Rodolfo Nicolás Robalino-Noboa
rodolforn23@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0009-0004-5778-9927

Antonella Sebastiana Villarreal-Ponton
antonellavp87@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0009-0009-5282-518X

RESUMEN

Objetivo: analizar las narrativas y los significados que los adultos jóvenes en situación de calle de la ciudad de Riobamba, Ecuador, atribuyen a la resiliencia. **Método:** estudio cualitativo, con paradigma interpretativo, diseño fenomenológico y corte transversal. Participaron seis adultos jóvenes seleccionados por conveniencia en espacios públicos; sus relatos se organizaron en categorías de afrontamiento, apoyo social, redes de apoyo, esperanza, visión de futuro y significado de la resiliencia. **Resultados:** los participantes describieron la resiliencia como una fuerza interior para resistir, adaptarse y aprender de la adversidad. Coexistieron el afrontamiento activo y la evitación, una esperanza frágil sostenida por pequeños actos de bondad y una percepción de redes de apoyo esporádicas, poco accesibles y a veces excluyentes. **Conclusión:** la resiliencia en esta población es un proceso dinámico que requiere redes de apoyo estables, respetuosas y orientadas a la inclusión social.

Descriptores: resiliencia psicológica; personas sin hogar; adaptación psicológica. (Fuente, DeCS).

ABSTRACT

Objective: To analyse the narratives and meanings that homeless young adults in the city of Riobamba, Ecuador, attribute to resilience. **Method:** Qualitative study with an interpretive paradigm, phenomenological design and cross-sectional scope. Six young adults were selected by convenience in public spaces; their accounts were organised into categories of coping, social support, support networks, hope, future outlook and meaning of resilience. **Results:** Participants described resilience as an inner strength to endure, adapt and learn from adversity. Active coping coexisted with avoidance, alongside a fragile hope sustained by small acts of kindness and a perception of support networks as sporadic, hard to access and sometimes exclusionary. **Conclusion:** Resilience in this population is a dynamic process that requires stable, respectful support networks oriented towards social inclusion.

Descriptors: resilience, psychological; homeless persons; adaptation, psychological. (Source, DeCS).

Recibido: 04/08/2026. Revisado: 12/08/2026. Aprobado: 15/09/2026. Publicado: 01/10/2026.

Original breve

INTRODUCCIÓN

La resiliencia se entiende como la capacidad de adaptarse de forma positiva ante la adversidad. En una revisión interdisciplinaria, Southwick et al. señalaron que no se trata de un rasgo fijo, sino de un proceso que depende de factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales, y que puede variar a lo largo del tiempo y entre distintos ámbitos de la vida (1). En la misma línea, Luthar et al. definieron la resiliencia como un proceso dinámico de adaptación positiva en contextos de adversidad significativa y advirtieron sobre la necesidad de precisar tanto el riesgo como el resultado adaptativo que se estudia (2).

Masten, por su parte, sostuvo que la resiliencia surge del funcionamiento de sistemas adaptativos humanos básicos, como los vínculos afectivos, la regulación emocional y la resolución de problemas (3). Sin embargo, estos recursos no actúan en el vacío. Ungar propuso que la resiliencia depende tanto de la capacidad de la persona para buscar los recursos que sostienen su bienestar como de la capacidad de su entorno para ofrecerlos de manera culturalmente significativa (4), lo que obliga a estudiarla en el contexto concreto en que se manifiesta.

La situación de calle constituye uno de los contextos de mayor adversidad. Fazel et al. describieron que las personas sin hogar presentan una elevada carga de enfermedades infecciosas y crónicas, consumo de sustancias, problemas de salud mental y mortalidad prematura, en comparación con la población general (5), y en una revisión sistemática con metarregresión encontraron prevalencias elevadas de dependencia del alcohol y de otras drogas, de trastornos psicóticos y de depresión mayor en esta población (6). A estas condiciones se añade el estigma. Kidd observó, en jóvenes sin hogar de Nueva York y Toronto, que el estigma social desempeñaba un papel importante en su estado de salud mental y en su nivel de riesgo suicida (7).

No obstante, la investigación con jóvenes en situación de calle también ha documentado fortalezas. Rew y Horner identificaron fortalezas personales en adolescentes sin hogar que vivían en un entorno de alto riesgo (8), y Kidd y Davidson, a partir de los relatos de jóvenes sin hogar de dos grandes ciudades norteamericanas, mostraron que la adaptación a la vida en la calle se vivía como una necesidad más que como una elección (9).

En el Ecuador, las experiencias de los adultos jóvenes en situación de calle han sido poco documentadas. Por ello, el objetivo de este estudio fue analizar las narrativas y los significados que los adultos jóvenes en situación de calle de la ciudad de Riobamba atribuyen a la resiliencia, considerando sus estrategias de afrontamiento, el apoyo social percibido y sus concepciones sobre la esperanza y el futuro.

MÉTODO

Se realizó un estudio cualitativo, enmarcado en el paradigma interpretativo, con diseño fenomenológico y alcance transversal. La fenomenología se eligió porque permite describir

cómo las personas viven un fenómeno y qué significado le otorgan, a partir de sus propias palabras (10). Participaron seis adultos jóvenes en situación de calle residentes en la ciudad de Riobamba, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia en espacios públicos como calles, mercados y centros comunitarios, debido a que se trata de una población de difícil acceso y sin registros oficiales. El número de participantes se consideró adecuado por la especificidad del grupo y el objetivo acotado del estudio (11).

Se incluyeron personas mayores de 18 años, sin trabajo estable o en situación de desempleo y con capacidad para expresar verbalmente sus vivencias. Se excluyó a las personas con consumo activo de alcohol o de sustancias psicoactivas, ya que esta condición podía dificultar la coherencia de los relatos. Las entrevistas indagaron las estrategias de afrontamiento, el apoyo social, las redes de apoyo, la esperanza, la visión de futuro y el significado atribuido a la resiliencia. Los relatos se organizaron en categorías temáticas, cada una con un polo alto y uno bajo, y se representaron como redes de respuestas. La participación fue voluntaria, se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes y se garantizó su anonimato.

RESULTADOS

El análisis permitió identificar seis categorías, en las que coexistieron expresiones de fortaleza y de vulnerabilidad. La Tabla 1 resume cada categoría con sus expresiones representativas:

Tabla 1. *Categorías de la experiencia resiliente de los adultos jóvenes en situación de calle (n = 6).*

Categoría	Polo	Contenido principal	Expresión representativa
Afrontamiento	Alto	Reflexión, recuerdo de experiencias previas y regulación emocional	«Pienso en qué hice antes»
	Bajo	Postergación de los problemas y resolución en solitario	«Prefiero resolverlo solo, porque no siempre hay quien ayude»
Apoyo social	Alto	Trato digno y empático de otras personas	«Siento que existo, que no soy invisible»
Redes de apoyo	Alto	Albergues, iglesias, comedores y voluntarios	Ayuda en momentos importantes
	Bajo	Ayuda esporádica, poco accesible y a veces excluyente	Sensación de no ser bienvenidos
Esperanza	Alto	Esperanza construida desde la experiencia de resistir	«Si llegué hasta aquí, puedo seguir»
	Bajo	Desorientación e incertidumbre cotidiana	«No sé qué camino tomar»
Visión de futuro	Alto	Deseo de empleo, vivienda propia y reunión familiar	«Quiero creer que será mejor»

Categoría	Polo	Contenido principal	Expresión representativa
	Bajo	Presente centrado en la supervivencia	«No pienso mucho en el futuro, solo en sobrevivir hoy»
Resiliencia	Alto	Fuerza interior, resistencia y crecimiento emocional	«No rendirme, aunque tenga hambre o frío»

Fuente: elaboración propia (2026).

Afrontamiento

Varios participantes describieron un afrontamiento activo, basado en anticipar sus acciones, recordar lo que hicieron en situaciones pasadas y buscar soluciones prácticas. Para regular sus emociones recurrían a estrategias sencillas, como respirar profundamente, caminar o distraerse. Algunos reconocieron que esta actitud no siempre era una elección, sino la única opción disponible. En el polo opuesto, otros relatos mostraron evitación: dejar los problemas para después o resolverlos en soledad, como forma de protegerse del rechazo y de la decepción.

Apoyo social y redes de apoyo

El contacto humano genuino tuvo un impacto profundo. Los participantes recordaron con gratitud a quienes los trataron con respeto, gestos que les devolvían el sentido de existencia y de dignidad. Reconocieron la ayuda de albergues, iglesias, comedores y grupos de voluntarios; sin embargo, la percibieron como limitada, esporádica y difícil de acceder, y señalaron que en algunos lugares no se sentían bienvenidos o que ciertas ayudas respondían más al interés de quien las brindaba que a un compromiso real. Aun así, manifestaron disposición a aceptar apoyo si este implicaba una mejora sostenible en su calidad de vida.

Esperanza y visión de futuro

La esperanza apareció como un recurso frágil y fluctuante. Algunos participantes mantenían la capacidad de imaginar un futuro con empleo, vivienda propia y reencuentro familiar, y encontraban ánimo en pequeños actos de bondad de desconocidos o en el ejemplo de otras personas que habían logrado salir de la calle. Otros, en cambio, expresaron desorientación y una dificultad marcada para pensar más allá de la supervivencia diaria.

Significado de la resiliencia

Los participantes entendieron la resiliencia como una fuerza interior que les permitía resistir, adaptarse y mantenerse firmes, vinculada con la paciencia, la esperanza y la claridad mental. La describieron como un proceso que no es igual para todos y que se fortalece o se debilita según las vivencias, e implica aprender de los errores, mantener la calma y tomar decisiones distintas para sobrevivir y redefinir la propia identidad.

DISCUSIÓN

Los hallazgos muestran que los adultos jóvenes en situación de calle de Riobamba conciben la resiliencia como un proceso dinámico, que se construye o se debilita según las experiencias vividas. Esta concepción coincide con las definiciones que entienden la resiliencia como un proceso de adaptación positiva frente a la adversidad, y no como un rasgo estable (1,2). Asimismo, las estrategias descritas por los participantes, como la reflexión, la regulación emocional y la búsqueda de soluciones prácticas, corresponden a los sistemas adaptativos básicos que Masten identificó como el núcleo de la resiliencia (3).

La afirmación de que el afrontamiento activo no siempre es una elección, sino la única opción disponible, concuerda con los relatos recogidos por Kidd y Davidson, en los que la adaptación a la vida en la calle se vivía como una necesidad (9). Del mismo modo, Bender et al. describieron que los jóvenes en situación de calle desarrollan habilidades de supervivencia, fortalezas personales y el uso de recursos informales (12), y Thompson et al., en entrevistas a adultos jóvenes sin hogar, identificaron como componentes de la resiliencia las fortalezas individuales, una visión optimista de la vida, las redes de apoyo externas y los mecanismos personales de afrontamiento (13). Estas dimensiones coinciden con las categorías del presente estudio.

La esperanza apareció como un recurso frágil, sostenido por pequeños actos de bondad y amenazado por la incertidumbre cotidiana. Desde la teoría de Snyder, la esperanza requiere tanto la percepción de metas alcanzables como la de caminos para lograrlas (14). En los participantes con baja esperanza, la falta de caminos concretos, como el acceso a empleo o vivienda, parece explicar la dificultad para proyectarse más allá de la supervivencia diaria.

El apoyo social fue percibido de forma paradójica: esencial para la dignidad y la esperanza, pero escaso, inconstante y en ocasiones excluyente. Según la hipótesis del amortiguamiento, el apoyo protege frente al estrés cuando responde a las necesidades concretas de la persona (15), lo que ayuda a explicar por qué una ayuda esporádica o condicionada tuvo un efecto limitado. Además, el estigma descrito por Kidd (7) puede contribuir a que la experiencia de sentirse mal recibidos desaliente la búsqueda de ayuda y favorezca el afrontamiento solitario observado en algunos participantes. Estos resultados coinciden con el planteamiento de Ungar, según el cual la resiliencia depende tanto de la persona como de la capacidad del entorno para ofrecer recursos significativos (4).

En consecuencia, las intervenciones dirigidas a esta población deberían ir más allá de la asistencia inmediata y fortalecer los recursos internos, como el afrontamiento y la esperanza, junto con servicios estables, respetuosos y orientados a la vivienda y al empleo. Entre las limitaciones del estudio, el muestreo por conveniencia y el número reducido de participantes impiden generalizar los hallazgos; el diseño transversal no permite analizar la evolución de la resiliencia, y la exclusión de personas con consumo activo de sustancias pudo omitir perspectivas relevantes de ese subgrupo.

CONCLUSIÓN

Los adultos jóvenes en situación de calle de Riobamba conciben la resiliencia como una fuerza interior que les permite resistir, adaptarse y aprender de la adversidad, y que se fortalece o se debilita según sus vivencias. En sus relatos coexisten el afrontamiento activo y la evitación, así como una esperanza frágil que se alimenta de pequeños actos de bondad. La percepción de redes de apoyo esporádicas y poco acogedoras limita el potencial de estas estrategias, por lo que se requieren servicios psicosociales estables, basados en el respeto y la dignidad, que favorezcan la inclusión social y laboral de esta población.

FINANCIAMIENTO

No monetario.

CONFLICTO DE INTERÉS

No existe conflicto de interés con personas o instituciones ligadas a la investigación.

AGRADECIMIENTOS

A UNIANDES.

REFERENCIAS

1. Southwick SM, Bonanno GA, Masten AS, Panter-Brick C, Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. Eur J Psychotraumatol. 2014;5:25338.
2. Luthar SS, Cicchetti D, Becker B. The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. Child Dev. 2000;71(3):543-62.
3. Masten AS. Ordinary magic: resilience processes in development. Am Psychol. 2001;56(3):227-38.
4. Ungar M. Resilience across cultures. Br J Soc Work. 2008;38(2):218-35.
5. Fazel S, Geddes JR, Kushel M. The health of homeless people in high-income countries: descriptive epidemiology, health consequences, and clinical and policy recommendations. Lancet. 2014;384(9953):1529-40.
6. Fazel S, Khosla V, Doll H, Geddes J. The prevalence of mental disorders among the homeless in western countries: systematic review and meta-regression analysis. PLoS Med. 2008;5(12):e225.
7. Kidd SA. Youth homelessness and social stigma. J Youth Adolesc. 2007;36(3):291-9.
8. Rew L, Horner SD. Personal strengths of homeless adolescents living in a high-risk environment. ANS Adv Nurs Sci. 2003;26(2):90-101.
9. Kidd SA, Davidson L. "You have to adapt because you have no other choice": the stories of strength and resilience of 208 homeless youth in New York City and Toronto. J Community Psychol. 2007;35(2):219-38.

10. Neubauer BE, Witkop CT, Varpio L. How phenomenology can help us learn from the experiences of others. Perspect Med Educ. 2019;8(2):90-7.
11. Malterud K, Siersma VD, Guassora AD. Sample size in qualitative interview studies: guided by information power. Qual Health Res. 2016;26(13):1753-60.
12. Bender K, Thompson SJ, McManus H, Lantry J, Flynn PM. Capacity for survival: exploring strengths of homeless street youth. Child Youth Care Forum. 2007;36(1):25-42.
13. Thompson SJ, Ryan TN, Montgomery KL, Lippman AD, Bender K, Ferguson K. Perceptions of resiliency and coping: homeless young adults speak out. Youth Soc. 2016;48(1):58-76.
14. Snyder CR. Hope theory: rainbows in the mind. Psychol Inq. 2002;13(4):249-75.
15. Cohen S, Wills TA. Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychol Bull. 1985;98(2):310-57.

Derechos de autor: 2026 Por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/