

# **Resiliencia en estudiantes universitarios**

**Autores:**

**Angie Paola Alba Ospina**

**Karen Liseth Chalarca Rangel**

**Universidad Popular del Cesar**

**Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales**

**Programa de Psicología**

**Valledupar/Cesar**

**2023**

**Resiliencia en estudiantes universitarios**

**Autores:**

**Angie Paola Alba Ospina**

**Karen Liseth Chalarca Rangel**

**Asesora Temática:**

**Karen Suarez**

**Asesor Metodológico:**

**Carlos Arturo Riveira Zuleta**

**Universidad Popular del Cesar**

**Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales**

**Programa de Psicología**

**Valledupar/Cesar**

**2023**

**Dedicatoria**

Primeramente, gracias a Dios por permitirme culminar este proyecto, a mis padres, gloria Ospina y Aquilio ayola por apoyarme en todo este proceso que no fue fácil, pero gracias a ellos hoy puedo decir que sin su apoyo no fuera sido fácil mil gracias por creer en mí, por darme la oportunidad de educarme, y esos amigos que creen en mí y apoyan todas mis decisiones y a mi profe Maribel montero fuente de inspiración en todo mi proceso de formación, a mis hermanos por su apoyo, a todos ellos le dedico este trabajo que más que un trabajo es algo que me pone plenamente feliz porque es hecho con mucho empeño y sacrificio.

**ANGIE PAOLA ALBA OSPINA**

El presente proyecto va dedicado a mi esposo Heder Alvarado, por el apoyo incondicional que me brinda. A mis hijas Luna, Victoria quienes han sido el motor y motivo de cada esfuerzo para poder lograr mis metas.

A mis hermanas y amigas que siempre me apoyaron y me brindaron su afecto para ir siempre hacia adelante.

**KAREN LISETH CHALARCA RANGEL**

**Agradecimiento:**

Primeramente, gracias a Dios por permitirme culminar este proyecto, a mis padres por apoyarme en todo este proceso que no fue fácil, pero gracias a ellos hoy puedo mil gracias por creer en mí, inculcarme valores, y darme la oportunidad de educarme en esta linda y hermosa carrera y la dicha de hoy decir con orgullo lo logre.

Agradezco a mi compañera de trabajo y amiga de vida Karen Liseth Chalarca Rangel, por la confianza, su esfuerzo y dedicación en todo este proceso académico.

También quiero agradecer a los docentes Karen Suarez y Carlos Arturo Riveira Zuleta, por su calidad humana y compromiso por haber sido más que nuestros tutores, nuestros compañeros Igualmente agradezco a cada uno de esos docentes que hicieron parte de este proceso académico, gracias a ellos logramos llegar a este punto tan importante.

**ANGIE PAOLA ALBA OSPINA**

En primer lugar, le agradezco a DIOS por permitirme llegar a este punto de mi vida. A mi esposo Heder Alvarado, que siempre me ha brindado su apoyo incondicional para poder cumplir todos mis objetivos personales y académicos. a mis hijas luna y victoria quienes han sido mi motor y me han impulsado cada día, mis hermanas que con su cariño me han impulsado siempre a perseguir mis metas y nunca abandonarlas frente a las adversidades.

En especial a mi hermana Daniela, que me ha brindado las herramientas tanto económicas como emocionales para poder continuar este camino.

A mi compañera de proyecto y amiga Angie Paola Alba Ospina, gracias por tu amistad, por saber apoyarme, comprenderme y por su dedicación y esmero para poder cumplir esta gran meta de nuestras vidas.

Agradezco a Karen Suarez y Carlos Arturo Riveira Zuleta, por su calidad de docentes y hacer todo lo necesario en el proceso de desarrollo del proyecto, ya que son unos excelentes asesores, que han sido parte de este proceso de aprendizaje para poder llegar hasta aquí. A ustedes gracias, sin su apoyo no hubiera sido posible alcanzar esta meta.

**KAREN LISETH CHALARCA RANGEL**

**Tabla de Contenido**

Introducción .....	7
Aspectos temáticos .....	14
Desarrollo Temático .....	25
Resiliencia.....	25
Dimensiones .....	31
Factores de Riesgo y Protectores .....	33
Estrategias.....	37
Conclusiones.....	41
Referencias .....	46

## **Introducción**

La resiliencia es un tema importante en Colombia, un país que ha enfrentado numerosos desafíos en su historia reciente, como el conflicto armado, la violencia, el narcotráfico, el COVID-19 y los desastres naturales. La resiliencia se refiere a la capacidad de las personas, comunidades e instituciones para adaptarse, resistir y recuperarse de situaciones adversas.

En Colombia, la resiliencia ha sido fundamental para enfrentar y superar estos desafíos. Durante décadas, el conflicto armado ha afectado a millones de personas en el país, causando desplazamientos forzados, violaciones de derechos humanos y una profunda división en la sociedad. Sin embargo, a pesar de la violencia y el miedo, muchos colombianos han demostrado una gran resiliencia, encontrando formas de reconstruir sus vidas y comunidades.

Un ejemplo de esto es el trabajo de organizaciones como el Centro Nacional de Memoria Histórica, que ha trabajado para documentar y visibilizar las historias de las víctimas del conflicto armado, y promover la reconciliación y la construcción de la paz. También han surgido iniciativas ciudadanas como el movimiento Marcha Patriótica, que ha luchado por los derechos de los campesinos, los indígenas y otros grupos vulnerables afectados por el conflicto.

La resiliencia también se ha demostrado en la capacidad de las comunidades para enfrentar los desastres naturales. Colombia es un país propenso a eventos climáticos extremos como inundaciones, deslizamientos de tierra y terremotos. Sin embargo, las comunidades han aprendido a prepararse y responder a estas situaciones, y se han desarrollado políticas y programas para la gestión del riesgo de desastres.

Por ejemplo, después del deslizamiento de tierra que ocurrió en la ciudad de Mocoa en 2017, que dejó más de 300 muertos, el gobierno colombiano implementó medidas para mejorar la gestión del riesgo de desastres, incluyendo la creación de un sistema de alerta temprana y la construcción de infraestructuras para la prevención de deslizamientos.

La resiliencia es un tema complejo y multifacético, por lo que no existe una cifra única que permita medirla en Colombia. Sin embargo, según el Índice de Resiliencia de las Ciudades, en su edición 2020, Bogotá es la ciudad más resiliente de Colombia, seguida de Medellín y Cali. Este índice evalúa la capacidad de las ciudades para resistir, adaptarse y recuperarse de las crisis y desastres naturales.

En otro estudio realizado por Yanez, et. al. en el 2021, donde realizan un estudio por departamentos en términos de resiliencia, plantean que los departamentos de Casanare, Sucre y Córdoba tienen los peores resultados en el índice compuesto de resiliencia, en ese orden de ideas, Sucre y Córdoba obtuvieron resultados muy bajos en todas las variables que conforman las tres dimensiones de estudio. Por otro lado, Casanare tuvo un gran desempeño en cuanto a la diversidad de empresas, pero sus resultados en la diversidad del suelo, el indicador de desempeño integral y la huella ecológica fueron muy bajos. Esto muestra que tener fortalezas en una dimensión no es suficiente para considerar a un departamento como resiliente, ya que se requiere una buena coordinación con las demás categorías.

En el Índice Global de Riesgo Climático 2021, Colombia ocupa el puesto 23 a nivel mundial y el tercero en América Latina, lo que indica que el país está expuesto a riesgos climáticos significativos, como inundaciones, deslizamientos de tierra, sequías y eventos extremos de temperatura. En 2020, el Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios

Ambientales (IDEAM) de Colombia informó que el país había experimentado 62 desastres naturales, incluyendo inundaciones, deslizamientos de tierra, terremotos y sequías, que afectaron a más de 700.000 personas y causaron la muerte de al menos 174.

Sumado a esto, según el informe del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) sobre el Índice de Desarrollo Humano 2020, Colombia ocupa el puesto 79 a nivel mundial, lo que indica un nivel medio de desarrollo humano. Este informe evalúa el desarrollo humano en términos de salud, educación e ingresos.

Por lo tanto, a pesar de los desafíos y riesgos a los que se enfrenta Colombia, el país ha demostrado una notable capacidad de resiliencia y adaptación. Por ejemplo, en los últimos años, Colombia ha logrado reducir significativamente la tasa de pobreza y mejorar la calidad de vida de muchos de sus ciudadanos. Además, el país ha implementado diversas políticas y programas para abordar los riesgos climáticos y reducir la vulnerabilidad de sus comunidades. En resumen, aunque Colombia enfrenta varios desafíos en términos de resiliencia, también ha demostrado una capacidad significativa de adaptación y recuperación.

Ahora bien, la etapa universitaria es un período de transición y crecimiento personal en el que los estudiantes enfrentan múltiples desafíos académicos, emocionales y sociales. Ante esta realidad, la resiliencia se convierte en una habilidad fundamental para los estudiantes universitarios, ya que les permite hacer frente a los obstáculos que puedan surgir durante su trayectoria educativa.

Es por esto que, la resiliencia es una habilidad esencial que permite a los estudiantes universitarios superar los obstáculos y desafíos que pueden enfrentar durante su carrera

académica. Los estudiantes universitarios pueden enfrentar una variedad de desafíos, como el estrés académico, la falta de recursos financieros, el choque cultural y la presión social, por lo tanto, la resiliencia les ayuda a superar estos desafíos y a desarrollar una mentalidad más fuerte y positiva.

Ahora bien, hay varias razones por las cuales la resiliencia es particularmente importante para los estudiantes universitarios. En primer lugar, la universidad es un momento de transición importante en la vida de una persona, ya que implica dejar la seguridad y comodidad del hogar y enfrentar nuevos desafíos. En segundo lugar, los estudiantes universitarios enfrentan múltiples fuentes de estrés, como la presión académica, la adaptación a un entorno social nuevo y desconocido, la preocupación por el futuro y las dificultades financieras.

Estos factores pueden aumentar el riesgo de problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión, y reducir la capacidad de los estudiantes para tener éxito en su educación, sin embargo, a pesar de estos desafíos, muchos estudiantes universitarios muestran una notable capacidad de resiliencia.

Por consiguiente, la resiliencia es una habilidad que se puede aprender y desarrollar a lo largo del tiempo, debido a que los estudiantes universitarios resilientes tienen la capacidad de adaptarse a situaciones cambiantes y enfrentar problemas con una actitud positiva y perseverante, también está relacionada con la capacidad de buscar y recibir apoyo social, lo que permite a los estudiantes manejar mejor el estrés y las dificultades que puedan enfrentar.

Los estudiantes universitarios que desarrollan la resiliencia tienen más probabilidades de tener éxito académico y personal, pues la resiliencia les permite mantener una actitud positiva frente a los desafíos, encontrar soluciones creativas a los problemas y aprender de las situaciones difíciles, también les ayuda a mantener el enfoque y la motivación en el logro de sus metas académicas y personales.

Sin embargo, no todos los estudiantes universitarios desarrollan la resiliencia de la misma manera. Los factores que influyen en su desarrollo pueden incluir experiencias de vida previas, apoyo social, personalidad y otros aspectos del entorno universitario. Por lo tanto, es importante que los estudiantes, profesores y administradores universitarios trabajen juntos para fomentar la resiliencia y crear un ambiente de apoyo y crecimiento para los estudiantes.

Teniendo en cuenta lo anterior, surge un interrogante principal ¿Cómo es el proceso de resiliencia en los estudiantes universitarios de Colombia?, es por esto que esta monografía tiene como propósito explorar las características de la resiliencia, factores que influyen en su desarrollo y estrategias para fomentarla en estudiantes universitarios en Colombia. Además, se discutirán algunas de las herramientas y recursos disponibles para ayudar a los estudiantes universitarios a desarrollar su resiliencia y enfrentar los desafíos de la vida universitaria de manera efectiva.

La vida universitaria es una experiencia única y emocionante, pero también puede ser desafiante y estresante para muchos estudiantes, la presión académica, la adaptación a un nuevo entorno social y cultural, y los desafíos financieros son solo algunas de las dificultades que pueden enfrentar los estudiantes universitarios. En este contexto, la

resiliencia puede ser una habilidad esencial para ayudar a los estudiantes universitarios a enfrentar los desafíos y tener éxito tanto académica como personalmente.

Es importante entender que la resiliencia se refiere a la capacidad de recuperarse de situaciones difíciles y adaptarse a los cambios en la vida, por lo tanto, los estudiantes universitarios resilientes tienen la capacidad de manejar el estrés y la presión académica, mantener la motivación y la disciplina, y enfrentar las dificultades personales. Además, la resiliencia puede ayudar a los estudiantes universitarios a mantener una actitud positiva, desarrollar habilidades de resolución de problemas y tomar decisiones efectivas.

Ahora bien, hay varias razones por las que es importante estudiar la resiliencia en estudiantes universitarios. En primer lugar, la vida universitaria implica una serie de cambios significativos en la vida de un estudiante, desde la adaptación a un nuevo entorno hasta la necesidad de cumplir con las expectativas académicas y financieras, los estudiantes universitarios enfrentan una serie de desafíos únicos. Como resultado, los estudiantes universitarios son propensos a experimentar niveles significativos de estrés y ansiedad, que, de no manejarse adecuadamente, estos niveles de estrés pueden tener un impacto negativo en el bienestar físico y mental de los estudiantes, así como en su rendimiento académico.

En segundo lugar, los estudiantes universitarios enfrentan una variedad de dificultades personales que pueden ser particularmente desafiantes. Algunos estudiantes universitarios pueden enfrentar problemas de salud mental, como depresión o ansiedad. Otros pueden enfrentar desafíos financieros o problemas de relaciones interpersonales. En cualquiera de estos casos, la resiliencia puede ser una habilidad importante para ayudar a los estudiantes universitarios a manejar y superar estas dificultades.

En tercer lugar, la resiliencia en los estudiantes universitarios puede tener un impacto significativo en su futuro profesional, los empleadores buscan a menudo candidatos que sean capaces de enfrentar y resolver problemas de manera efectiva, trabajar bien bajo presión y adaptarse a los cambios en el entorno laboral. La resiliencia puede ayudar a los estudiantes universitarios a desarrollar estas habilidades y prepararlos para el éxito en el mundo laboral.

Además, la resiliencia puede tener un impacto positivo en el bienestar general de los estudiantes universitarios, pues, aquellos que son resilientes pueden tener una mayor capacidad para enfrentar situaciones estresantes y mantener una actitud positiva. También pueden tener una mayor capacidad para establecer y alcanzar metas, lo que puede aumentar su confianza y autoestima.

Por otro lado, el presente trabajo de investigación se elabora bajo un enfoque cualitativo de revisión sistemática de la literatura, basándose en una perspectiva desde la psicología educativa, para la cual, primeramente se realizara una revisión bibliográfica de anteriores trabajos que se hayan realizado en los últimos 5 años en referencia a la temática abordada, posteriormente el sustento teórico de la monografía partirá desde lo general hasta lo particular definiendo que es la resiliencia y sus características, y por último, se elabora una conceptualización de la importancia de la resiliencia en los estudiantes universitarios.

### **Aspectos temáticos**

Vizoso (2019), evaluó la resiliencia, el optimismo-pesimismo y las estrategias de afrontamiento activo del estrés en una muestra de 450 estudiantes de Ciencias de la Educación en la Universidad de León (España), en el estudio se utilizaron tres herramientas de evaluación: la escala de resiliencia CD-RISC, el test de optimismo LOT-R y la escala de afrontamiento activo del inventario de estrategias de afrontamiento (CSI). Los resultados revelaron diferencias de género en las puntuaciones de resiliencia, optimismo y algunas estrategias de afrontamiento. Asimismo, se encontró que tanto el optimismo como la estrategia de afrontamiento centrada en la resolución de problemas fueron predictores de la resiliencia en los estudiantes.

Siguiendo con los antecedentes, Román, et. al. (2019), realizaron un estudio descriptivo y transversal donde se investigó a 597 estudiantes universitarios españoles con el fin de describir sus niveles de resiliencia y analizar cómo este constructo se relaciona con el género y la tendencia religiosa. La escala de resiliencia Connor-Davidson (CD-RISC) fue utilizada como principal herramienta de medición. Los resultados indican que los hombres obtuvieron puntajes más altos en optimismo y adaptación al estrés, mientras que las mujeres reportaron una espiritualidad más elevada. Además, se observó que tanto los cristianos como los ateos/agnósticos mostraron promedios más altos en el desafío de la conducta orientada a la acción, mientras que los musulmanes presentaron una espiritualidad más elevada.

Jerez (2021), plantea su investigación buscando analizar la relación entre la resiliencia y factores sociodemográficos como el sexo, la titulación y el nivel y tipo de práctica de actividad física, este estudio tomo una muestra de 571 estudiantes universitarios

de la Universidad de Granada en España, y se utilizó el test CD-RISC como instrumento principal. Los resultados indicaron que los valores de resiliencia obtenidos fueron inferiores a los promedios de estudios realizados con profesionales. Además, se observó que los hombres obtuvieron una puntuación más alta que las mujeres, y que los estudiantes de Educación Social presentaron puntuaciones más bajas en Control y Espiritualidad. Finalmente, se observó que los estudiantes que practicaban actividad física diariamente obtuvieron valores más altos en todas las categorías, excepto en Espiritualidad.

Cotán (2021), planteó una investigación con el objetivo de conocer la perspectiva de los estudiantes españoles con discapacidad mediante el uso del método biográfico-narrativo. Buscó analizar las barreras y ayudas que estos estudiantes identifican en las Universidades. Los resultados se centran en los factores resilientes y herramientas que el colectivo identificó, especialmente a través de la figura de "tutores de resiliencia", concluyendo que las relaciones con compañeros, profesores, familiares y amigos son fundamentales y decisivas para el éxito de sus trayectorias universitarias.

Blanco, et. al. (2022), quisieron evaluar la posible relación entre la capacidad de resiliencia y la intención de abandono universitario. Se analizó una muestra de 440 estudiantes de nuevo ingreso en dos programas de estudio (Magisterio y Psicología) de diversas universidades españolas. Los hallazgos revelan que los estudiantes que expresan la intención de abandonar los puntajes muestran más bajos en la escala de resiliencia. Además, se observa que los estudiantes del Grado en Psicología tienen una mayor tendencia a querer abandonar en comparación con los estudiantes del Grado en Magisterio. Por lo tanto, se sugiere la incorporación de herramientas que promuevan la resiliencia como una medida preventiva contra el abandono universitario.

Castañeda, et. al. (2022), por su parte, investigaron la percepción de resiliencia y apoyo social en un grupo de estudiantes universitarios en su primer y último año de estudios. Un total de 100 estudiantes españoles voluntarios de ambos sexos participaron en el estudio y completaron tres pruebas. Los resultados mostraron una relación positiva entre la resiliencia y el apoyo social tanto al inicio como al final del primer año académico. Los estudiantes que tenían relaciones positivas con amigos puntuaron más en resiliencia y apoyo social, tanto en primer año como en cuarto; mientras que aquellos que tenían relaciones positivas con familiares puntuaron más en apoyo social, pero solo en el primer año.

Ahora bien, Villalba y Avello (2019), buscaron identificar el nivel de resiliencia y satisfacción con la vida de estudiantes de la Universidad Estatal Peruana de San Agustín, Arequipa, ante situaciones sociales desfavorables. Para ello, se utilizó una muestra de 40 estudiantes universitarios con edades entre 18 y 36 años. Los resultados obtenidos indican que el 60% de la muestra posee un nivel "medio alto" de resiliencia, el 30% un nivel "alto" y el 10% un nivel "medio". Además, se encontró que existe una relación significativa entre el nivel de resiliencia "medio alto" y el nivel de satisfacción "satisfecha". En conclusión, los resultados sugieren una relación altamente significativa entre el grado de resiliencia y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios.

El estudio realizado por Tipismana (2019) buscaba identificar los factores de resiliencia y afrontamiento que influyen en el rendimiento académico en dos muestras de universidades privadas de Lima, Perú. Los resultados mostraron que la resiliencia y el promedio ponderado tienen un efecto significativo en la percepción del rendimiento académico, y que ambos factores predicen directa, indirecta y relacionamente el

rendimiento académico. Además, se encontró que el funcionamiento familiar es un predictor indirecto del rendimiento académico a través de la resiliencia.

Seguidamente, Estrada, et. al. (2020) plantean una investigación con el propósito de establecer la conexión entre el bienestar psicológico y la resiliencia en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público "Nuestra Señora del Rosario" en Puerto Maldonado – Perú, la muestra consistió en 134 estudiantes elegidos mediante un muestreo probabilístico estratificado. Según los resultados, el bienestar psicológico y la resiliencia están relacionados directa y significativamente. En resumen, se concluye que cuanto mejor sea el bienestar psicológico de los estudiantes, mayor será su capacidad de resiliencia y viceversa.

Ahora bien, Medina, et. al (2020), llevaron a cabo una investigación con el objetivo de examinar la relación entre los niveles de resiliencia y engagement la cual se refiere a conexión emocional (medido en términos de vigor, dedicación y absorción) en los estudiantes de Ciencias Contables en la Universidad Nacional del Altiplano de Puno en Perú durante la pandemia del COVID-19 en el año 2020, el estudio se llevó a cabo con 70 estudiantes de tercero a quinto semestre. Los resultados mostraron una asociación positiva entre la resiliencia y el engagement en los estudiantes, demostrando que los estudiantes que desarrollan el engagement son más propensos a desarrollar la resiliencia y aplicarla en distintos aspectos de su vida.

Otro de los estudios sobre la resiliencia fue el elaborado por Holguín y Rodríguez (2020), donde analizaron la relación entre la resiliencia y la proactividad en 285 estudiantes de Instituciones de Educación Superior en seis distritos de Lima, Perú, con edades promedio de 32 años y que trabajaban tanto de manera formal como informal. Los

resultados demostraron una relación positiva y significativa entre la resiliencia y la proactividad en los estudiantes evaluados, y se observó una mayor relación en aquellos que recibían apoyo económico de sus familias durante su formación profesional. Además, se encontró que los emprendedores más proactivos eran aquellos que realizaban actividades laborales informales y que tanto los emprendedores formales como informales presentaban niveles similares de resiliencia.

Posteriormente, Campos y Garay (2021), buscaron establecer la asociación entre la resiliencia y el estrés académico en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada en Huancayo, Perú, en 2020, durante un período de aprendizaje virtual. Se contó con una muestra de 278 estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes. Se encontró una relación débil inversa entre la resiliencia y el estrés académico, por lo tanto, se concluye que cuanto mayor sea la resiliencia, menor será el estrés académico y viceversa. Se sugiere la creación de talleres y programas para fomentar la resiliencia en los estudiantes, lo que les permitiría afrontar mejor el estrés académico.

Mientras tanto, Bojórquez, et. al. (2019), realizaron una investigación para conocer si la resiliencia y la regulación emocional están relacionadas con la satisfacción de vida de los estudiantes universitarios, esta investigación se llevó a cabo con 100 estudiantes universitarios de México entre las edades de 18 y 31 años, los instrumentos de evaluación incluyeron la Escala de Inteligencia Emocional Percibida (TMMS-24), la Subescala de Reparación Emocional Percibida (REP), la Escala Breve de Estrategias Resilientes (BRCS) y la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS), los resultados mostraron correlaciones positivas y significativas entre la resiliencia, la regulación emocional y la satisfacción con

la vida. Por lo tanto, se concluye que estos factores son componentes esenciales de la capacidad resiliente.

Por otro lado, Gómez, et. al. (2021), ejecutaron un estudio para examinar la correlación entre la resiliencia y el rendimiento académico (RA) según el género en estudiantes universitarios jóvenes, se contó con la participación de 51 estudiantes de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos (UAEM) en México (18 hombres y 33 mujeres, con edades entre 21 y 32 años). Los resultados del estudio indican que hay una relación positiva entre la resiliencia y el rendimiento académico, así como una diferencia significativa en los niveles de resiliencia según el género, con los estudiantes masculinos mostrando niveles más altos de resiliencia que las mujeres. Además, se encontró una correlación significativa entre la resiliencia y el rendimiento académico.

Sumado a esto, Cajigal, et. al. (2022), presentan una investigación que tuvo como objetivo establecer un modelo contextualizado de investigación para el abandono escolar universitario en los programas de Educación y Educación Física y Deporte de la Universidad Autónoma del Carmen en México, donde se presenta una alta tasa de deserción. Los resultados indicaron que los factores que más influyen en la deserción de los estudiantes son externos a la institución. Desde la perspectiva de la resiliencia, se puede trabajar en la construcción de elementos que ayuden a atender estos factores negativos a través de programas de tutoría universitaria. Este estudio tiene un enfoque cuantitativo descriptivo.

Otro de los estudios internacionales sobre la resiliencia es el de Ordoñez (2020), el cual tuvo por objetivo analizar la conexión entre la resiliencia y el compromiso académico

en estudiantes de una universidad en Quevedo, Ecuador, la muestra estuvo compuesta por 155 estudiantes universitarios de la Universidad de Quevedo, con edades comprendidas entre los 18 y los 24 años, los resultados revelaron que existe una relación altamente significativa entre la resiliencia y el compromiso académico en los estudiantes. Además, se identificó que hay una relación significativa entre las dimensiones de competencia personal y aceptación de uno mismo con las dimensiones de vigor, dedicación y absorción. En cuanto a la resiliencia, se observó que predominaba el nivel alto y muy alto, mientras que en el compromiso académico predominaba el nivel alto y medio.

Vega, et. al. (2021), en su investigación sobre los niveles de resiliencia y síntomas depresivos en estudiantes de psicología de la Universidad Técnica de Manabí de Ecuador, afectados por la pandemia del COVID-19 durante los meses de junio y julio de 2020. Se utilizó un enfoque mixto cuantitativo-cualitativo, con el método inductivo-deductivo y la aplicación de la Escala de Resiliencia de Saavedra y Villalta, el Inventario de Depresión de Beck II y una entrevista semiestructurada. Los resultados indicaron que, a mayor resiliencia, menores son los síntomas depresivos. Se concluye que, dada la situación actual de la pandemia, existe el riesgo de que la resiliencia disminuya y aumenten los síntomas depresivos en la población estudiantil.

Ocampo y Correa (2022), indagaron sobre la situación emocional y la capacidad de resiliencia en estudiantes universitarios en la región del Norte de Potosí, Bolivia, durante la etapa postpandemia de Covid-19, la población del estudio estuvo compuesta por 282 estudiantes de las carreras de Trabajo Social, Economía y Derecho, para el estudio, se consideraron dos variables: el estado emocional (medido por las dimensiones de depresión y estrés) y la resiliencia (medida por la autoestima y la capacidad para superar situaciones

adversas). Los resultados mostraron que los niveles de depresión y estrés en los estudiantes se encontraban en un nivel moderado, mientras que la autoestima y la resiliencia estaban en un nivel medio-alto.

Por otro lado, Morgan (2021), realiza un estudio con el objetivo de examinar la posible relación entre los factores protectores resilientes y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, la muestra estuvo compuesta por 497 estudiantes universitarios de Costa Rica. Entre las fortalezas identificadas se encuentran la confianza en sí mismo y la perseverancia, mientras que las debilidades detectadas incluyen la satisfacción personal, la ecuanimidad y el sentirse bien solo. Sin embargo, los resultados indican que la resiliencia no explica significativamente el rendimiento académico de los estudiantes.

En una investigación realizada por González (2021), con el propósito de investigar la relación entre ansiedad, resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Guatemala, se utilizó una regresión logística binomial y se aplicaron tres escalas: la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC) de 10 ítems, y la Escala de Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD-2). La muestra estuvo conformada por 378 estudiantes de una universidad pública en Guatemala. Los resultados sugieren que la ansiedad y la resiliencia son factores importantes a considerar en la promoción del bienestar psicológico y la salud mental de los estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19.

Además, a nivel nacional encontramos autores como Dueñas, et. al. (2019) elaboran un artículo de investigación en Colombia donde incluyen el término "estudiantes no destacados" para referirse a aquellos estudiantes con alto nivel socioeconómico pero que obtienen resultados académicos bajos, como contraposición al concepto de estudiantes

resilientes que se aplica a aquellos que logran resultados académicos destacados a pesar de vivir en contextos de bajo nivel socioeconómico. Los resultados indican que existen diferencias significativas en las variables asociadas a la resiliencia y el rendimiento académico entre estos dos grupos de estudiantes, siendo los estudiantes resilientes más comunes en los colegios públicos.

Por su parte, Hernández, et. al. (2020), realizaron una investigación con el objetivo de comparar los niveles de resiliencia entre jóvenes universitarios y jóvenes trabajadores, y analizar posibles relaciones entre esta variable y la edad de los participantes. La muestra, seleccionada incidentalmente, consistió en 188 jóvenes de Colombia, cuyas edades oscilaban entre los 18 y los 27 años. De estos, 138 estaban estudiando en la universidad mientras que 50 eran trabajadores. Los resultados mostraron que contar con un mayor nivel de estudios (en este caso, de nivel superior universitario), resulta ser un factor protector ante la adversidad; por consiguiente, sería deseable que tanto a nivel personal, familiar como institucional se realizaran mayores esfuerzos para aumentar el nivel educativo de las personas.

Además, Chávez (2020), realizaron un trabajo de investigación sobre la Relación entre la resiliencia y la calidad de vida en estudiantes universitarios de Cajamarca en el departamento del Tolima, para ello, se evaluó a un grupo de 369 estudiantes de diferentes ciclos y facultades de la institución, los resultados indican una correlación positiva significativa entre la resiliencia y la calidad de vida, así como entre la resiliencia y las diferentes dimensiones de calidad de vida, incluyendo Hogar y bienestar económico, Amigos, vecindario y comunidad, Vida familiar y familia extensa, Educación y ocio, Medios de comunicación, Religión y Salud. En conclusión, se afirma que la resiliencia es

un factor crucial para el bienestar y la calidad de vida de los estudiantes, y que contribuye al desarrollo en todas las áreas de su vida.

Por otro lado, Flórez, et. al. (2020), llevaron a cabo un estudio sobre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes universitarios que han sido víctimas del conflicto armado en Colombia. Los resultados mostraron que el nivel de resiliencia más común entre los estudiantes fue el medio, seguido del muy alto, alto, bajo y muy bajo, además, las estrategias más utilizadas en relación con los diferentes niveles de resiliencia fueron la solución de problemas, la religión, la búsqueda de apoyo social y la evitación emocional, mientras que las menos usadas fueron la autonomía, la negación, la expresión de la dificultad de afrontamiento y la reacción agresiva.

Sumado a esto, Atencia, et. al. (2020), en su investigación indagaron cómo la resiliencia, el burnout, el rendimiento académico, el rezago, la repitencia y la deserción universitaria se relacionan en estudiantes de la Facultad de Ingenierías de la Universidad de Córdoba, Colombia. Los resultados revelaron una correlación significativa entre la resiliencia y el burnout, concretamente, altos niveles de resiliencia estuvieron relacionados con altas puntuaciones en la dimensión de eficacia académica. Además, se encontró que la resiliencia tuvo un impacto significativo sobre las tres dimensiones del Síndrome de Burnout Estudiantil, con estimaciones negativas en las variables de agotamiento y eficacia.

Vergel, et. al. (2021), se plantearon por objetivo estudiar la resiliencia en mujeres estudiantes de posgrado en universidades públicas en la región Norte de Santander, a través de encuestas y el test de la escala de resiliencia, el cual fue administrado a una muestra de 150 estudiantes de edades comprendidas entre 27 y 45 años. Los resultados indican que la resiliencia está relacionada con la fortaleza de carácter. Las mujeres con altos niveles de

resiliencia se caracterizan por tener una calidad de vida centrada en vivir con categoría primaria, tener conocimientos y habilidades, y automotivarse para mejorar su estado actual.

Continuando con las investigaciones sobre resiliencia, encontramos que Oviedo, et. al. (2021), se enfocaron en analizar cómo la resiliencia puede actuar como un factor protector para disminuir el suicidio en estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Ibagué. Se contó con una muestra de 21 adolescentes, tanto hombres como mujeres, de edades entre 11 y 17 años, que presentaron conductas de autoagresión. Los resultados indicaron que los participantes mostraron diversas formas de autolesión como una forma de expresión individual, y que los aspectos del hogar, las metas personales y el proyecto de vida pueden ser factores protectores y potenciar su capacidad de resiliencia.

Govea (2022), quien analizó la resiliencia de los estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19 a través de la literatura científica disponible. Después de realizar una búsqueda bibliográfica, se seleccionaron un total de 24 artículos que cumplieron con los criterios de inclusión, de lo cual se concluye que los estudiantes de enfermería lograron emplear diversas estrategias de afrontamiento y reconocer tanto los factores de riesgo como los factores protectores. Esto les permitió desarrollar su resiliencia como un mecanismo de afrontamiento personal, lo que les brindó la capacidad de hacer frente a situaciones estresantes y amenazantes, reduciendo así la probabilidad de trastornos mentales y mejorando su calidad de vida.

Además, Velásquez (2022), estudió la relación entre la resiliencia, el apoyo social percibido y el funcionamiento familiar en relación con la información sociodemográfica de los estudiantes universitarios de los semestres 1º, 2º y 3º de la Universidad Simón Bolívar en Barranquilla durante el período de confinamiento obligatorio debido a la Covid-19, los

resultados sugieren que cuando una persona percibe mayor apoyo social, tiene un mayor nivel de resiliencia y experimenta un mejor funcionamiento familiar. Es decir, estos tres factores están relacionados entre sí de manera positiva y directa. En resumen, los resultados de este estudio sugieren que la población estudiantil desarrolló un nivel medio de resiliencia y percepción de apoyo social durante el período de confinamiento obligatorio debido al nuevo Coronavirus SARS CoV2.

A nivel local encontramos una investigación de Dueñez y Ortega (2020), con el objetivo de examinar los factores de resiliencia comunitaria en los jóvenes del área urbana de las comunas del municipio de Valledupar. Los resultados indican que los factores resilientes de los jóvenes están equilibrados, con puntuaciones por encima de 80, lo que sugiere que tienen habilidades para hacer frente a las dificultades y buscar soluciones. Además, buscan apoyo social de otros y mantienen relaciones interpersonales y afectivas saludables, lo que contribuye a su desempeño práctico en diferentes áreas de la vida, como la educación, la familia, la vida social, emocional y comunitaria. En resumen, estos hallazgos indican que los jóvenes de las comunas de Valledupar poseen habilidades de resiliencia que les permiten enfrentar los desafíos y resolver problemas en su vida diaria.

## **Desarrollo Temático**

### **Resiliencia**

De esta manera, la resiliencia se puede definir como una capacidad universal que permite a individuos, grupos y comunidades prevenir, minimizar o superar los efectos negativos de la adversidad, esta definición proviene del Proyecto Internacional de Resiliencia de Canadá en 1996.

Es importante agregar que según Kotliarenco (1997), las personas resilientes tienen la capacidad de construir conductas positivas en respuesta a la adversidad, y estas conductas son socialmente aceptables. Además, la resiliencia no se limita al ámbito individual, sino que también se puede observar en familias, grupos y comunidades.

Teniendo en cuenta lo anterior, es importante mencionar que la resiliencia es una habilidad innata en cada individuo que le permite superar, adaptarse o recuperarse de situaciones adversas o pérdidas en momentos específicos de su vida. De acuerdo con la definición de Grotberg (2001), la resiliencia se refiere a la capacidad humana para enfrentar y superar experiencias adversas, lo que puede resultar en un fortalecimiento o transformación personal. Por lo tanto, se reconoce la capacidad que tienen las personas para afrontar las dificultades y enfrentar las situaciones difíciles o calamitosas que puedan presentarse en su vida.

Melillo y Suarez (2001) identifican varios pilares de la resiliencia, entre ellos:

- La autoestima consistente, que es la base de todos los demás pilares y se desarrolla en la niñez a través de la interacción con otras personas;
- La introspección, que implica la capacidad de observarse y entenderse a uno mismo y se apoya en la autoestima;
- La independencia, que consiste en tener límites con uno mismo y los problemas y no aislarse;
- La capacidad de relacionarse, que implica establecer vínculos con otros para equilibrar la necesidad de dar y recibir afecto;

- La iniciativa, que implica desafiarse a uno mismo con tareas exigentes; el humor, que implica encontrar algo gracioso en situaciones difíciles para evitar pensamientos negativos;
- La creatividad, que implica buscar opciones para resolver problemas utilizando los recursos disponibles;
- La moralidad, que implica comprometerse con los valores y es especialmente importante en la niñez para fomentar un buen trato;
- La capacidad de pensamiento crítico, que implica proponer formas de enfrentar situaciones y lograr cambios positivos.

En contraste, según la definición propuesta por Suarez (2004), la resiliencia es considerada una característica humana que otorga a las personas la capacidad de superar y, en algunos casos, incluso prosperar a partir de la adversidad. Se entiende como un proceso dinámico que conduce a una adaptación positiva, incluso en situaciones de extrema dificultad. En otras palabras, se trata de una habilidad que permite a los individuos aceptar los cambios y desafíos de la vida y encontrar formas de sobrellevarlos de manera constructiva.

En 2008, Eugenio Saavedra y Marco Villalta crearon una Escala de Resiliencia adaptada a la cultura chilena. Este cuestionario está diseñado para ser utilizado por jóvenes y adultos y permite evaluar el nivel general de resiliencia, así como identificar los factores específicos que la componen para poder trabajar en ellos.

La escala consta de 60 preguntas distribuidas en 12 factores de resiliencia específicos, basados en la combinación del modelo de verbalizaciones de Grotberg (yo soy,

yo estoy, yo tengo, yo puedo) y el modelo de Saavedra, que establece la existencia de cuatro niveles de profundidad:

- Respuesta resiliente: comportamiento dirigido a objetivos, respuesta sostenida o relacionada.
- Visión del problema: comportamiento recurrente.
- Visión de sí mismo: aspectos afectivos y cognitivos positivos ante los problemas.
- Condiciones de base: sistema de creencias y vínculos sociales que impregnan la memoria de seguridad básica e interpretan la acción específica y los resultados.

Estos factores dan paso a 12 factores específicos de resiliencia, que resultan de la combinación del modelo de las verbalizaciones de Grotberg (yo soy, yo estoy, yo tengo, yo puedo), que se profundizara más adelante, y el modelo de Saavedra, que destaca la existencia de cuatro ámbitos de profundidad.

Los doce factores son los siguientes:

1. El juicio general del sujeto basado en los valores culturales que definen su identidad y la interpretación de hechos y acciones.
2. La relación que el sujeto establece consigo mismo para definir su contribución particular al estilo sociocultural.
3. La forma particular en que el sujeto interpreta una situación problemática
4. La forma en que el sujeto interpreta las acciones que realiza.
5. El valor de la socialización primaria y las redes sociales con raíces en la historia personal.
6. El vínculo afectivo que establece la persona con su entorno social cercano.

7. La convicción del papel de las redes sociales cercanas para apoyar la superación de situaciones problemáticas nuevas.
8. El valor contextual de las metas y las redes sociales sobre la situación problemática.
9. Las posibilidades del sujeto sobre sí mismo y su vínculo con el entorno.
10. La percepción del sujeto sobre sus posibilidades de éxito ante una situación problemática.
11. La valoración de una situación problemática como una posibilidad de aprendizaje.
12. La posibilidad de pedir ayuda a otros para solucionar situaciones problemáticas.

Es importante tener en cuenta que los seres humanos pueden reaccionar de manera diferente ante estímulos similares, especialmente en situaciones de dolor, adversidad o estrés, Saavedra y Villalta (2008), mencionan que, algunos pueden mostrar conductas de vulnerabilidad frente a estos estímulos, mientras que otros pueden permanecer indiferentes o no tener una reacción clara. Por otro lado, existen personas resilientes que son capaces de resistir y superar el estímulo adverso, logrando tener una buena calidad de vida a pesar de las condiciones negativas a las que se enfrentan.

Puig y Rubio (2011) sostienen que la resiliencia es un "proceso que comienza cuando una persona se enfrenta a una dificultad, desarrolla sus habilidades personales y recibe apoyo de los recursos y personas a su alrededor para superar la situación". En otras palabras, el proceso de resiliencia es dinámico y cambia en respuesta a las dificultades, y se basa en la capacidad de la persona para desarrollar habilidades y recibir apoyo para superar los desafíos que enfrenta. El resultado es una adaptación positiva a la situación adversa.

Por otro lado, Puig y Rubio (2011) sugieren que las personas desarrollan habilidades personales y encuentran apoyo en su entorno para superar situaciones difíciles.

En resumen, la definición completa de la resiliencia propuesta por Grotberg (2001) incluye fuentes de interacción que permiten al individuo fortalecerse y enfrentar las adversidades de manera efectiva.

Por lo tanto, una persona resiliente es aquella que aplica los factores protectores y los pilares de la resiliencia para salir de situaciones adversas. Estos factores y pilares actúan para contrarrestar lo negativo de la situación, permitiendo al individuo obtener una perspectiva positiva, tener confianza para enfrentar las dificultades y superarlas.

En el ámbito educativo, esta habilidad adquiere importancia según Morales (2017), ya que puede ser transformada en una capacidad, ya sea negativa o positiva, dependiendo de si se potencia adecuadamente o no. En este sentido, los educadores tienen la oportunidad de desempeñar un papel significativo al ofrecer opciones que fortalezcan la resiliencia y justifiquen la evaluación de esta capacidad como algo mutable y susceptible de cambio.

Ahora bien, Benítez, et. al. (2018), sugiere que los estudiantes universitarios resilientes son capaces de afrontar de manera más efectiva los desafíos académicos y mantener un rendimiento satisfactorio. La resiliencia se asocia con factores como el optimismo, la autoeficacia, la motivación intrínseca y el apoyo social, que contribuyen al éxito académico y al bienestar general del estudiante.

Ramos, et. al. (2020), por su parte, encuentran una correlación positiva entre la resiliencia y el rendimiento académico en estudiantes universitarios, estableciendo que aquellos estudiantes con mayor resiliencia tienden a experimentar menos estrés, tener una mayor motivación y mostrar una mayor persistencia en el logro de sus metas académicas.

## **Dimensiones**

En 1995, Grotberg propuso las fuentes de interacción de la resiliencia que ayudan a las personas a afrontar las adversidades y salir fortalecidos o, en el mejor de los casos, superarlas. Estas fuentes son: el apoyo social del entorno (Yo tengo), las fuerzas opuestas que se desarrollan en el individuo (Yo soy y Yo estoy), y la adquisición de habilidades para solucionar conflictos (Yo puedo).

Gómez (2019) cita a Wagnild y Young (1993) quienes proponen que la resiliencia está compuesta por 5 dimensiones.

- La primera dimensión es la ecuanimidad, que se refiere a la habilidad de mantener la calma y equilibrio en situaciones adversas.
- La segunda dimensión es la perseverancia, que se relaciona con la capacidad de persistir y lograr metas con autonomía.
- La tercera dimensión es la confianza en sí mismo, la cual se relaciona con la capacidad de confiar en uno mismo para alcanzar las metas propuestas.
- La cuarta dimensión es la satisfacción personal, la cual se refiere a una filosofía de vida que incluye no solo la satisfacción individual, sino también la satisfacción social.
- Finalmente, la quinta dimensión es sentirse adecuadamente solo, que hace referencia a la importancia de valorar la soledad y sentir gratitud por ella.

Siguiendo lo mencionado anteriormente, Salgado (2012) profundiza en las dimensiones presentadas por Wagnild y Young, agregando detalles sobre lo que cada dimensión involucra.

En relación a la primera dimensión, destaca la importancia de tener una perspectiva equilibrada sobre la propia vida, apreciando las habilidades desarrolladas en las experiencias vividas y manteniendo la calma y la aceptación ante las situaciones adversas, evitando reacciones extremas.

La segunda dimensión enfatiza la continuidad y el deseo de avanzar en la vida, construyendo lo que se ha propuesto, lo que implica compromiso y disciplina.

La tercera dimensión se enfoca en la toma en serio de las propias perspectivas y creencias sobre lo que se puede lograr, considerando las competencias y habilidades personales y dependiendo de uno mismo para superar los desafíos.

La cuarta dimensión se refiere a la comodidad y satisfacción con lo que se hace, con quiénes se está y el lugar donde se encuentra, analizando la contribución que se hace y promoviendo la realización de objetivos a corto plazo.

Por último, la quinta dimensión destaca la personalidad y singularidad de cada individuo, asumiendo la responsabilidad de los propios actos, con un sentido de auto pertenencia, libertad y la conciencia de ser único en su entorno.

Por otro lado, Saavedra y Villalta (2008) consideran las categorías de interacción del individuo en relación con sus acciones para aprender y transformar proactivamente sus pruebas, que incluyen la capacidad de generar objetivos de acción, resolver situaciones problemáticas, definir su identidad y su historia personal.

En todo caso, ser una persona "resiliente" no implica una protección completa contra la adversidad, ya que esta capacidad tiene sus límites y no hay individuos completamente invulnerables. Por esta razón, resulta relevante conocer cuáles son los

factores que aumentan el riesgo de vulnerabilidad en un sujeto y qué situaciones pueden incrementar la probabilidad de sufrir daños. (Saavedra y Villalta, 2008)

### **Factores de Riesgo y Protectores**

Es importante destacar que existen factores de riesgo biológicos y medioambientales que pueden poner en peligro la resiliencia de un individuo, aunque es necesario tener en cuenta que la biología y el ambiente no son completamente independientes.

Al hablar de los factores de riesgo biológicos se incluyen defectos congénitos, bajo peso al nacer, falta de atención médica durante el embarazo y exposición a sustancias antes del nacimiento, entre otros, por otro lado, los factores ambientales incluyen pobreza, discordia familiar, violencia, numerosos hermanos, enfermedades mentales en la familia, baja educación de los padres y negligencia paterna, entre otros.

Sumado a esto Guidano (1994) establece que el autoconcepto también es un factor importante en la conducta resiliente, según se ha mencionado anteriormente. La forma en que una persona se percibe a sí misma y a los demás es fundamental para su capacidad de comprender y evaluar las situaciones que enfrenta, y para dar sentido y coherencia a sus experiencias pasadas.

Estas características de las personas resilientes comienzan a formarse desde edades tempranas, y se establecen a través de una combinación de influencias biológicas heredadas, el sistema vincular de crianza y la influencia social. Por ejemplo, la autoestima se refleja en cómo el niño se coordina con los demás, el optimismo se origina en la

satisfacción de necesidades y el sentido de competencia depende de las oportunidades que los adultos que rodean al niño le brinden. (Reda, 1994).

Kotliarenco (1997), identifica una serie de factores protectores que se encuentran presentes en los niños resilientes, entre los cuales se incluyen: autoestima positiva, confianza, optimismo y esperanza, autonomía e independencia, sociabilidad, capacidad para experimentar emociones, habilidades positivas de imitación, empatía, humor positivo, motivación y sentido de competencia. Asimismo, destaca la importancia de un ambiente familiar cálido y de contar con padres que brinden apoyo y estimulación.

Es importante identificar la fuente del factor de riesgo para poder trabajar en torno a él y prevenir resultados negativos. En este sentido, podemos identificar tres vertientes principales de donde provienen los riesgos: las características del niño, las características y las experiencias familiares, los cuales se van a desglosar a continuación de acuerdo con lo propuesto por Saavedra y Villalta (2008):

### *Características del infante*

- Efectos fetales por uso de alcohol y sustancias psicoactivas.
- Nacimiento prematuro
- Temperamento difícil
- Temperamento tímido
- Deterioro neurológico
- Bajo Coeficiente Intelectual
- Desorden psiquiátrico
- Agresión repetida

- Abuso de psicoactivos
- Delincuencia
- Fracaso académico

### ***Características Familiares***

- Pobreza
- Familias numerosas
- Problemas con abuso de sustancias
- Padres con afecciones mentales
- Padres con antecedentes de criminalidad

### ***Experiencias Familiares***

- Vínculos afectivos pobres
- Ausencia de figura protectora por largos tiempos
- Eventos de extrema violencia
- Negligencia de los padres
- Ruptura de la relación de los padres
- Relación negativa padres-hijo
- Abuso sexual
- Frecuentes cambios de vivienda
- Embarazo adolescente

Teniendo en cuenta lo anterior planteado por Saavedra y Villalta en el 2008, es importante también mencionar cuales son esos factores protectores que posibilitan el

correcto desarrollo de la resiliencia y de aquellas habilidades que permiten a las personas sobresaltar situaciones complejas.

Los factores protectores de la resiliencia en estudiantes universitarios pueden influir en su capacidad para hacer frente a los desafíos y adversidades, es importante tener en cuenta que los factores pueden variar según el contexto cultural y las características individuales de los estudiantes.

**Apoyo social:** El apoyo social de amigos, familiares y compañeros de clase puede tener un impacto significativo en la resiliencia de los estudiantes universitarios. Según el estudio de Ong, et. al. (2018), el apoyo social percibido se asocia positivamente con la resiliencia en estudiantes universitarios.

**Autoeficacia:** La creencia en las propias habilidades y competencias, conocida como autoeficacia, es un factor protector clave en la resiliencia de los estudiantes universitarios. Un estudio realizado por Hossain, et. al. (2020), encontró una relación positiva entre la autoeficacia y la resiliencia en estudiantes universitarios, permitiéndoles un mejor desempeño dentro y fuera del aula.

**Estrategias de afrontamiento adaptativas:** Las estrategias de afrontamiento adaptativas, como la resolución de problemas, la búsqueda de apoyo social y el enfoque positivo, pueden fortalecer la resiliencia en estudiantes universitarios. Según el estudio de Rodríguez, et. al. (2019), las estrategias de afrontamiento adaptativas permiten a los estudiantes tener una mejor respuesta durante situaciones de estrés.

En resumen, los factores protectores que contribuyen a la resiliencia tienen su origen en el sujeto mismo, incluyendo su biología, así como en el entorno familiar y social

que lo rodea, lo cual permite establecer que tanto los factores de riesgo como protectores tienen un mismo origen, sin embargo, lo que los diferencia es la naturaleza de los mismos, mientras los factores de riesgo implican una afectación física o emocional hacia la persona, los factores protectores por el contrario pretenden una mejoría y correcto desarrollo físico y psicológico de la persona desde edades tempranas.

### **Estrategias**

En este sentido, existen diversas estrategias que pueden fomentar la resiliencia en las personas, estas estrategias son algunas que pueden ser implementadas por profesionales, docentes y estudiantes universitarios que pretendan promover la resiliencia en sí mismos o en otros.

El pensamiento positivo es una estrategia importante para fomentar la resiliencia, ya que las personas resilientes tienden a ver las situaciones difíciles como una oportunidad para crecer y aprender, en lugar de verlas como una amenaza. El pensamiento positivo puede ser una fuente de motivación y esperanza, y puede ayudar a las personas a mantenerse enfocadas en sus metas y objetivos a largo plazo (Seligman, 1998). Además, se puede desarrollar a través de la práctica y la reflexión, y puede ser una habilidad muy valiosa en situaciones de estrés y adversidad.

La autoestima también es un factor importante en la resiliencia, las personas con una alta autoestima tienden a ser más resistentes a los efectos negativos del estrés y la adversidad (Masten, 2001). La autoestima se puede desarrollar a través de la práctica de actividades que aumenten la autoconfianza, como el logro de objetivos personales o la superación de desafíos. Asimismo, el apoyo social y el pensamiento positivo también pueden ayudar a aumentar la autoestima.

Por último, la capacidad de controlar las emociones también es importante para fomentar la resiliencia. Las personas resilientes son capaces de controlar sus emociones en situaciones estresantes y utilizarlas de manera constructiva para afrontar los desafíos. La capacidad de controlar las emociones se puede desarrollar a través de la práctica de técnicas de relajación, como la meditación o la respiración profunda (Davidson et al., 2003).

Cultivar la gratitud, es un factor importante en la resiliencia, ya que las personas que pueden encontrar cosas por las que estar agradecidos, incluso en tiempos difíciles, pueden mejorar su bienestar emocional y físico. La investigación ha encontrado que la gratitud puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad (Emmons & McCullough, 2003).

Desarrollar la capacidad de afrontamiento, la capacidad de afrontamiento es la capacidad de una persona para manejar situaciones difíciles. Las personas resilientes pueden desarrollar habilidades de afrontamiento efectivas, como la resolución de problemas, el pensamiento positivo y la comunicación efectiva. La investigación ha encontrado que las habilidades de afrontamiento efectivas pueden mejorar la resiliencia (Connor & Davidson, 2003).

Una de las estrategias más importantes para fomentar la resiliencia es el apoyo social, la presencia de amigos, familiares o incluso grupos de apoyo puede ser una fuente de fortaleza para las personas que enfrentan situaciones difíciles. El apoyo social puede proporcionar una sensación de pertenencia, un sentimiento de valor y un sentido de propósito, todos ellos factores clave para la resiliencia (Cohen, 2004). Asimismo, el apoyo social también puede reducir el estrés y la ansiedad, que son factores que pueden afectar negativamente a la resiliencia.

Otra estrategia importante para fomentar la resiliencia es la capacidad de adaptación, pues las personas resilientes son capaces de adaptarse a situaciones cambiantes, encontrar nuevas formas de enfrentar los desafíos y aprender de sus experiencias. La capacidad de adaptación se puede desarrollar a través de la práctica y la exposición a situaciones desafiantes (Bonanno, 2004). La resiliencia no se trata de ser resistente a todo tipo de estrés, sino de ser capaz de recuperarse de situaciones difíciles y aprender de ellas.

Además, establecer relaciones positivas son un factor importante en la resiliencia. Tener amigos y familiares de apoyo puede ayudar a una persona a sentirse más segura y protegida durante tiempos difíciles. La investigación ha encontrado que las relaciones positivas también pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar la salud mental (Umberson & Montez, 2010).

Sumado a esto, mantener una perspectiva positiva incluso en situaciones estresantes. Esto no significa ignorar los problemas, sino buscar soluciones constructivas y mantener la esperanza de que las cosas mejorarán con el tiempo. La investigación ha encontrado que una perspectiva optimista puede ayudar a reducir el estrés y mejorar la salud mental (Carver et al., 2010).

Aprender a regular las emociones es otra de las estrategias que se pueden implementar, pues las personas resilientes son capaces de controlar sus emociones y mantener una perspectiva positiva. La regulación emocional puede ser una habilidad difícil de desarrollar, pero hay técnicas efectivas, como la meditación, la atención plena y la terapia cognitivo-conductual, que pueden ayudar a mejorarla (Gross, 2013).

Otro punto interesante es encontrar significado y propósito, las personas resilientes pueden encontrar significado y propósito en sus vidas, incluso en tiempos difíciles. Esto puede incluir objetivos personales, creencias espirituales o un sentido de responsabilidad hacia los demás. Tener un propósito claro puede ayudar a las personas a superar los desafíos de la vida (Masten, 2014).

Practicar la autodisciplina, esta es una habilidad importante en la resiliencia, las personas resilientes pueden establecer metas y trabajar diligentemente para alcanzarlas, incluso en situaciones difíciles. La autodisciplina también puede ayudar a las personas a controlar sus emociones y comportamientos en momentos de estrés (Duckworth et al., 2014).

## **Conclusiones**

Para concluir, se puede definir la resiliencia como la capacidad de adaptarse y recuperarse de situaciones difíciles. Es una habilidad que puede ser desarrollada y fortalecida a lo largo de la vida, y que se ha demostrado que es esencial para una buena salud mental y bienestar emocional.

Las personas resilientes tienen la capacidad de superar situaciones adversas, como la pérdida de un ser querido, la pérdida de un trabajo o un problema de salud. Estas personas no se rinden fácilmente ante los obstáculos y son capaces de encontrar formas de afrontar los desafíos. Además, tienen la capacidad de aprender de estas experiencias y utilizar lo aprendido en situaciones futuras.

Es importante mencionar que, la resiliencia es un factor clave en el éxito académico y personal de los estudiantes universitarios, los estudiantes que son más resilientes tienen más probabilidades de superar los desafíos académicos y personales, adaptarse a los cambios y mantener su motivación para alcanzar sus objetivos. Además, los estudiantes resilientes también son más propensos a desarrollar relaciones interpersonales saludables y efectivas, lo que puede mejorar su bienestar emocional.

La resiliencia es una cualidad fundamental para los estudiantes universitarios, ya que les permite hacer frente a los desafíos académicos, emocionales y personales que pueden surgir durante su trayectoria educativa. Los estudiantes universitarios resilientes son capaces de adaptarse a situaciones nuevas y difíciles. Pueden ajustarse a los cambios en el entorno académico, como la carga de trabajo, los estilos de enseñanza y las exigencias de los cursos.

Además, la resiliencia ayuda a los estudiantes a manejar el estrés asociado con las demandas académicas, los plazos, los exámenes y las responsabilidades personales, pueden mantener la calma en momentos de presión y encontrar estrategias eficaces para hacer frente al estrés, así mismo, los estudiantes universitarios resilientes tienen una mayor capacidad para persistir en sus metas a pesar de los obstáculos. Se mantienen motivados incluso cuando enfrentan dificultades académicas o personales, y están dispuestos a trabajar arduamente para superar los desafíos.

Sumado a esto, la resiliencia fomenta el desarrollo de habilidades de afrontamiento efectivas, los estudiantes universitarios resilientes aprenden a identificar y utilizar estrategias de afrontamiento saludables, como la planificación, la resolución de problemas y el autocuidado, para hacer frente a los desafíos que enfrentan.

Es decir, la resiliencia es una cualidad crucial para los estudiantes universitarios, ya que les permite adaptarse, persistir y superar las dificultades académicas y personales. Al desarrollar la resiliencia, los estudiantes están mejor preparados para enfrentar los desafíos universitarios y construir una base sólida para su futuro éxito.

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede afirmar que la resiliencia se ve influenciada tanto por factores de riesgo como por factores protectores. Los factores de riesgo son aquellos que pueden aumentar la probabilidad de que una persona experimente dificultades y tenga una menor capacidad de resiliencia, mientras que los factores protectores son aquellos que pueden ayudar a las personas a desarrollar una mayor capacidad de resiliencia y superar situaciones difíciles.

Los factores de riesgo para la resiliencia incluyen el estrés, la pobreza, la falta de apoyo social, la falta de habilidades sociales y emocionales, el abuso y la negligencia infantil, y los problemas de salud mental y física. Estos factores pueden hacer que sea más difícil para las personas enfrentar situaciones difíciles y superar las adversidades.

Por otro lado, los factores protectores para la resiliencia incluyen el apoyo social y emocional, la capacidad de regular las emociones, la capacidad de afrontamiento y resolución de problemas, la capacidad de adaptarse a nuevas situaciones, la autoeficacia y el sentido de la comunidad. Estos factores pueden ayudar a las personas a desarrollar una mayor capacidad de resiliencia y superar situaciones difíciles.

Es importante tener en cuenta que la resiliencia es un proceso dinámico que puede ser influenciado por una variedad de factores, tanto internos como externos. Las personas pueden mejorar su capacidad de resiliencia a través de la práctica de estrategias específicas y la construcción de relaciones positivas y apoyo social.

Las estrategias que fomentan la resiliencia en los estudiantes universitarios son fundamentales para ayudar a las personas a desarrollar su capacidad de adaptarse y recuperarse de situaciones difíciles. La investigación ha demostrado que existen varias estrategias que pueden ser efectivas para fortalecer la resiliencia, y estas incluyen:

Establecer relaciones positivas: tener relaciones significativas y de apoyo puede ayudar a las personas a sentirse conectadas y protegidas, lo que puede aumentar su capacidad de resiliencia.

**Aprender a regular las emociones:** las personas resilientes suelen ser capaces de regular sus emociones de manera efectiva, lo que les permite enfrentar situaciones estresantes con mayor tranquilidad y equilibrio.

**Encontrar significado y propósito:** tener un sentido de propósito y significado en la vida puede ayudar a las personas a enfrentar situaciones difíciles con más determinación y motivación.

**Mantener una perspectiva positiva:** una perspectiva optimista puede ayudar a las personas a enfrentar las dificultades con una actitud más positiva y a encontrar soluciones creativas.

**Practicar la autodisciplina:** la autodisciplina y la perseverancia son habilidades importantes para la resiliencia, ya que permiten a las personas seguir adelante a pesar de los obstáculos.

**Cultivar la gratitud:** la gratitud puede ayudar a las personas a enfocarse en lo que tienen y a apreciar los aspectos positivos de su vida, lo que puede aumentar su capacidad de resiliencia.

**Desarrollar la capacidad de afrontamiento:** aprender habilidades específicas de afrontamiento, como la resolución de problemas y la toma de decisiones, puede ayudar a las personas a enfrentar situaciones difíciles con más eficacia.

En resumen, las estrategias que fomentan la resiliencia son importantes para ayudar a las personas a enfrentar situaciones difíciles y desarrollar su capacidad de adaptarse y recuperarse. La práctica de estas estrategias puede mejorar la capacidad de resiliencia de las personas, lo que puede tener beneficios significativos para su bienestar emocional y mental.

Por otro lado, la resiliencia puede ser fomentada y desarrollada, aunque algunas personas pueden ser más resilientes por naturaleza, la buena noticia es que la resiliencia puede ser aprendida y desarrollada. Los estudiantes pueden mejorar su resiliencia a través de diversas estrategias, como las mencionadas anteriormente, por lo tanto, es importante que los estudiantes universitarios tengan acceso a recursos y programas que les ayuden a desarrollar su resiliencia y enfrentar los desafíos que puedan surgir en su vida universitaria.

## Referencias

- Atencia, D., Plaza, M., & Hernandez, H. (2020). Resiliencia, burnout y fracaso académico en estudiantes de Ingeniería de la Universidad de Córdoba, Colombia. *Revista Espacios*, 41(11), 23-38. <http://ww.revistaespacios.com/a20v41n11/20411123.html>
- Benitez, J. L., Justicia, F., & Pichardo, M. C. (2018). Resiliencia académica en estudiantes universitarios: Un enfoque basado en fortalezas. *Revista Iberoamericana de Educacion*, 76(1), 33-51.
- Blanco, E., Galve, C., Herrero, F., & Bernardo, A. (2022). Intención de abandono y resiliencia en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *Magister*, 34, 17-23. <https://reunido.uniovi.es/index.php/MSG/article/view/17217>
- Bojorquez, C., Velazco, F., & Garcia, R. (2019). Relacion entre los factores resilientes: regulacion emocional, resiliencia y satisfaccion con la vida en estudiantes universitarios. *Revista Inclusiones*, 6, 1-17. <https://revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/1803>.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Cajigal, E., Arias, L., & Farfa, E. (2022). Resiliencia y deserción escolar. Un estudio para plantear estrategias desde la tutoría en la educación superior. *Revista de Investigacion Educativa*(34), 199-228. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i34.2794>
- Campos Blas, M. M., & Garay Alvarado, E. (23 de Mayo de 2021). *Repositorio UPLA*. <https://hdl.handle.net/20.500.12848/2247>

- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical psychology review, 30*(7), 879-889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Castañeda García, P., Alejo Trujillo, T., Cota Bedoya, M., García Torres, M., & Cruz Santana, V. (2022). Análisis cuantitativo de resiliencia y apoyo social en estudiantes universitarios de primero y último curso de Psicología. *Revista Iberoamericana De Psicología, 15*(1), 79-90. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.15108>
- Chavez, E. (2020). Relación entre la resiliencia y la calidad de vida en estudiantes universitarios de Cajamarca. *Avances en Psicología: Revista de la Facultad de Psicología y Humanidades, 28*(1), 61-74. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2020.v28n1.2112>
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist, 59*(8), 676-684. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>
- Connor, K. M. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety, 18*(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Cotán Fernández, A. (2021). *Red de informacion educativa*. <https://hdl.handle.net/11162/221690>
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine, 65*(4), 564-570. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000077505.67574.e3>

- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of personality and social psychology*, 92(6), 1087-1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Dueñas, X., Godoy, S., Duarte, J., & Lopez, D. (2019). La resiliencia en el logro educativo de los estudiantes colombianos. *Revista Colombiana de Educación*(76). <https://doi.org/10.17227/rce.num76-8037>
- Dueñez Rodriguez, M. A., & Ortega Chamorro, A. E. (30 de Agosto de 2020). *Repositorio UNAD*. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/36782>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Estrada, E., & Mamani, H. (2020). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de educación superior pedagógica. *Revista de Investigación Apuntes Universitarios*, 10(4), 56-68. <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.491>
- Florez, L., Lopez, J., & Vilchez, R. (2020). Niveles de resiliencia y estrategias de afrontamiento: reto de las instituciones de educación superior. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado* , 23(3), 35-47. <https://doi.org/10.6018/reifop.438531>
- Gomez, D., Delgado, U., Martinez, F., Ortiz, M., & Aviles, R. (2021). Resiliencia, género y rendimiento académico en jóvenes universitarios del Estado de Morelos. *Conciencia EPG*, 6(1), 36-51. <https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.6-1.3>

- Gonzalez, D. (2021). Bienestar psicológico, resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Guatemalteca de Educación Superior*, 4(1), 43-58.  
<https://doi.org/10.46954/revistages.v4i1.53>
- Govea Niño, R. C. (18 de Noviembre de 2022). *Repositorio UAN*.  
<http://repositorio.uan.edu.co/handle/123456789/7582>
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359-365. <https://doi.org/10.1037/a0032135>
- Guidano, V. (1994). *El sí mismo en proceso*. Paidós.
- Hernandez, J., Caldera, J., Reynoso, O., Caldera, I., & Salcedo, S. (2020). Resiliencia. Diferencias entre estudiantes. *Pensamiento Psicologico*, 18(1), 21-30.  
<https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI18-1.rdeu>
- Holguin Alvarez, J. A., & Rodríguez Castillo, M. F. (2020). Proactividad y resiliencia en estudiantes emprendedores de Lima. *Propósitos Y Representaciones*, 8(2).  
<https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n2.367>
- Hossain, M. S., Sultana, A., & Ahmed, M. (2020). Self-efficacy and resilience among university students: The mediating role of psychological well-being. *Journal of Public Affairs*, 20(4), 21-45.
- IRP. (1996). *Resiliencia Reseach Centre*.  
<https://resilienceresearch.org/internationalresilienceproject/>
- Jerez, P. (2021). Resiliencia en estudiantes universitarios segun el sexo, titulacion y nivel de actividad fisica. *Revista Digital de Educacion Fisica*(69), 53-63.

[http://emasf.webcindario.com/Resiliencia\\_en\\_estudiantes\\_universitarios\\_segun\\_el\\_sexo\\_titulacion\\_y\\_nivel\\_de\\_actividad\\_fisica.pdf](http://emasf.webcindario.com/Resiliencia_en_estudiantes_universitarios_segun_el_sexo_titulacion_y_nivel_de_actividad_fisica.pdf)

- Kotliarenco, M. (1997). La pobreza desde la mirada de la Resiliencia. *Revista El Observador*.
- Kotliarenco, M. (1997). *La Resiliencia como adjetivación del proceso de desarrollo infantil*. CEANIM.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 30(7), 6-20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- Medina, G., Lujano, Y., Aza, P., & Sucari, W. (2020). Resiliencia y engagement en estudiantes universitarios durante el contexto del COVID 19. *Revista Innova Educacion*, 2(4), 658-667. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2020.04.010>
- Morales Courbis, H. S. (11 de Mayo de 2017). *Repositorio UAM*.  
<http://hdl.handle.net/10486/679830>
- Morga, J. (2021). El análisis de la resiliencia y el rendimiento académico en los estudiantes universitarios. *Revista Nacional de Administración*, 12(1).  
<https://doi.org/10.22458/rna.v12i1.3534>
- Ocampo, D., & Correa, A. (2023). Situación emocional y resiliencia de estudiantes universitarios, pos-pandemia de la COVID-19. Norte de Potosí, Bolivia. *Revista científica Sociedad & Tecnología*, 6(1), 17-32. <https://doi.org/10.51247/st.v6i1.322>

- Ong, A. D., Edwards, L. M., & Bergeman, C. S. (2018). Hope as a resilience factor in later adulthood. *Personality and Individual Differences, 123*, 168-173.
- Ordoñez Morales, D. E. (2020). *Repositorio UCV*.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/47952>
- Oviedo Tovar, N., Sánchez Ramírez, L., Quintero Padilla, A., Agredo Morales, J., & Latorre Arias, N. (2021). Resiliencia como factor protector para mitigar el parasuicidio en los adolescentes de Ibagué, Colombia. *IPSA Scientia, Revista científica Multidisciplinaria, 6*(4), 60-80. <https://doi.org/10.25214/27114406.1128>
- Ramos Sánchez, L., Vargas Morúa, G., Fonseca Bourlot, C., Vindas Brenes, J., & Morera Castro, M. (2020). Resiliencia y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Innovar: Revista de ciencias administrativas y sociales, 30*(76), 69-82.
- Reda, M. (1994). *Sistemas cognitivos complejos*. INTECO.
- Rodríguez Rey, R., Alonso Tapia, J., Hernansaiz Garrido, H., & Pérez, E. (2019). Coping with COVID-19 confinement: Replication and validation of a scale for its assessment in the Spanish population. *PsyArXiv*.
- Roman, S., Martinez, A., Zurita, F., Chacon, R., Puertas, P., & Gonzalez, G. (2019). Capacidad de resiliencia según tendencia religiosa y género en universitarios. *Revista electrónica de investigación educativa, 21*.  
<https://doi.org/10.24320/redie.2019.21.e15.2016>
- Saavedra, E., & Villalta, M. (2008). *Escala de Resiliencia SV-RES para jóvenes y adultos*. CEANIM.

[https://www.academia.edu/26343874/Saavedra\\_Villalta\\_SV\\_RES60\\_ESCALA\\_DE\\_RESILIENCIA\\_SV\\_RES](https://www.academia.edu/26343874/Saavedra_Villalta_SV_RES60_ESCALA_DE_RESILIENCIA_SV_RES)

Seligman, M. E. (1998). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Pocket Books.

Tipismana Neyra, O. (2019). *Universidad Científica*.

<https://hdl.handle.net/20.500.12805/785>

Umberson, D., & Montez, J. K. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of health and social behavior*, 51(1), 54-66.

<https://doi.org/10.1177/0022146510383501>

Vega Intriago, J., Borrero Pinargote, C., & Cedeño Mendoza, E. (2021). Niveles de resiliencia y la presencia de síntomas depresivos en los estudiantes universitarios. *Revista Ecuatoriana De Psicología*, 4(9), 134-142.

<https://doi.org/10.33996/repesi.v4i9.58>

Velásquez Montero, W. (2022). *Repositorio UniSimon*.

<https://hdl.handle.net/20.500.12442/9579>

Vergel, M., Gomez, C., & Gallardo, H. (2021). Resiliencia en mujeres universitarias en Norte de Santander, Colombia. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 19(3), 1-19. <https://doi.org/10.11600/rlcsnj.19.3.4590>

Villalba, C., & Avello, M. (2019). Resiliencia como factor determinante para la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Revista Cubana de Educación Médica Superior*, 33(3), 1-15. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=93206>

Vizoso, C. (2019). Resiliencia, optimismo y afrontamiento en estudiantes de Ciencias de la Educación. *Psychology, Society, & Education, 11*(3), 367-377.

<https://doi.org/10.25115/psye.v10i1.2280>

Yanez, M., Martelo, J., & Rodriguez, H. (2020). Cálculo y análisis de la resiliencia de los departamentos de Colombia. *Redalyc*(41). <https://doi.org/10.25100/sye.v0i41.8670>