

Resiliencia en Estudiantes Universitarios del Centro Regional Universitario de San Miguelito

Resilience in University Students At The University Center Of San Miguelito

Nancy Córdoba

Universidad de Panamá. Centro Regional Universitario de San Miguelito. Facultad de Psicología. Panamá
nancy.cordoba@up.ac.pa

 <https://orcid.org/0000-0003-1989-0907>

Nilena Álvarez

Universidad de Panamá. Centro Regional Universitario de San Miguelito. Facultad de Psicología. Panamá
nilenaalvarez01@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0003-4853-9139>

Eloy Melvin Santos Figueroa

Universidad de Panamá. Facultad de Psicología. Panamá
eloy.santos@up.ac.pa

 <https://orcid.org/0000-0003-2791-5895>

Recibido: 19/07/2023

Aceptado: 26/08/2023

DOI <https://doi.org/10.48204/contacto.v3n3.4813>

RESUMEN

El presente artículo tiene como objetivo determinar la influencia emocional que tiene la resiliencia en los estudiantes de diferentes facultades en el Centro Regional Universitario de San Miguelito. La investigación se enmarca en el diseño no experimental, de campo y nivel descriptivo. La población de estudio es de ciento treinta y nueve (139) estudiantes que asisten a diferentes facultades del Centro Regional Universitario de San Miguelito, la muestra fue de tipo censal, pues correspondió a la cantidad de ciento treinta y nueve (139) estudiantes que representa el 100% de la población. Para la recolección de información se utilizó un Test de Resiliencia determinada mediante la técnica de la encuesta con el apoyo instrumental del cuestionario, el cual se estructuró en dos (2) apartados: a. Competencia personal, y; b. aceptación de uno mismo y de la vida. Al respecto, el estudio concluye que existe una relación positiva entre las competencias personales y la aceptación de sí mismo y de la vida en los estudiantes para afrontar los desafíos de la vida universitaria. Indicadores como buena autoestima, autocontrol y seguridad en sí mismo muestran como el buen manejo de sus emociones influyen en la resiliencia de los universitarios encuestados.

Palabras Clave: Influencia, emocional, resiliencia, individuo, educación superior

ABSTRACT

The objective of this article is to determine the emotional influence that resilience has on students from different faculties at the San Miguelito Regional University Center. The research is framed in a non-experimental, field and descriptive level design. The study population is one hundred thirty-nine (139) students who attend different faculties of the Regional University Center of San Miguelito, the sample was census type, as it corresponded to the number of one hundred thirty-nine (139) students that represents 100% of the population. To collect information, a Resilience Test was used, determined through the survey technique with the instrumental support of the questionnaire, which was structured in two (2) sections: a. Personal competence, and b. acceptance of self and life. In this regard, the study concludes that there is a positive relationship between personal competencies and acceptance of self and life in students to face the challenges of university life. Indicators such as good self-esteem, self-control and self-confidence show how good management of their emotions influences the resilience of the university students surveyed.

Keywords: Influence, emotional, resilience, individual, higher education

Introducción

La resiliencia es un conjunto de atributos y habilidades para afrontar adecuadamente situaciones adversas, como factores estresantes y situaciones riesgosas. (Kotliarenco et al.,1997) El término resiliencia es un constructo teórico relativamente nuevo en el campo de la Psicología. Este vocablo alude a factores que propician (positivamente) que un individuo se sobreponga de manera saludable a cualquier problema u obstáculo. Para el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (2016), la resiliencia es la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos. Sin embargo, etimológicamente, procede del latín saliere, el cual quiere decir "saltar hacia atrás, rebotar o surgir", y el prefijo "re" le añade al concepto de repetición o reanudación.

La conceptualización de dicho término, para la mayoría de los estudios, se concuerdan en considerar a la resiliencia como una capacidad humana de tener éxito o sobrellevarse de un modo favorable frente a situaciones adversas o estresantes que pueden ocasionar consecuencias negativas (González y Artuch, 2019).

Por su parte, Álvarez, (2014), define la resiliencia como la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida e, inclusive, ser transformado por ellas (p.3). De igual manera se ha discutido sobre los diversos factores o fenómenos que generan en los individuos una mayor o menor resiliencia, identificando aspectos internos, como la inteligencia emocional y las habilidades de socialización, y factores externos como la familia, el contexto social y las relaciones de amistad.

En el contexto actual de la educación superior, los estudiantes se enfrentan a diversos desafíos que van más allá de lo académico, y uno de los aspectos cruciales que influyen en su capacidad para superar dichos desafíos es su resiliencia emocional; por lo tanto, como ya ha sido explicado con anterioridad la

resiliencia está dada en la capacidad de estos en enfrentar y adaptarse positivamente a situaciones adversas, y en el entorno de una institución de educación superior, las emociones desempeñan un papel esencial en la construcción y fortalecimiento de esta habilidad.

De allí, pues, el entorno académico superior está caracterizado por una carga de trabajo exigente y altas expectativas, lo que puede generar niveles significativos de estrés en los estudiantes, (Alvarez Romo y Cerrón Ramos, 2020). Este estrés, si no es manejado adecuadamente, puede influir negativamente en la capacidad de un individuo para enfrentar desafíos futuros. Las emociones como la ansiedad, el miedo al fracaso y la frustración pueden surgir como respuestas a este estrés, y si no se gestionan adecuadamente, pueden debilitar la resiliencia de los estudiantes. Por otro lado, aprender a manejar estas emociones de manera saludable puede contribuir a desarrollar la capacidad de adaptación y superación.

Por su parte, y no menos importante, al dar referencias a las relaciones interpersonales que juegan un papel fundamental en la vida de los estudiantes universitarios; la resiliencia dará lugar a la calidad de las conexiones con compañeros, profesores y personal de la institución que puede influir en su bienestar emocional.

Como bien lo señala Greco (2010), el apoyo emocional proveniente de estas relaciones puede actuar como un amortiguador frente a los desafíos académicos y personales. Sentirse comprendido y respaldado emocionalmente puede fortalecer la capacidad de un individuo para enfrentar situaciones adversas y recuperarse de ellas.

E aquí, que el autocuidado juega un papel importante por parte del individuo, pues esta refiere a la práctica deliberada de cuidar tanto el cuerpo como la mente. En el contexto de la resiliencia en una institución de educación superior, el autocuidado emocional es esencial. Las emociones positivas y la salud mental son pilares fundamentales de la resiliencia (Ballesteros y Ramírez Noreña, 2021.). La práctica regular de actividades que promuevan el bienestar emocional, como la meditación, el ejercicio físico y la expresión creativa, puede ayudar a los estudiantes a desarrollar una mayor capacidad para recuperarse de los desafíos y adversidades (Seoane, 2020).

Visto de esta forma, la resiliencia es un proceso dinámico al que se antepone el individuo perteneciente a una institución de educación superior; el cual, tiene lugar a lo largo del tiempo, y se sustenta en la interacción existente entre la persona y el entorno, que incluye la familia y el medio social. La resiliencia es el resultado de un equilibrio entre factores de riesgo, factores protectores y personalidad de cada individuo, funcionalidad y estructura familiar, pero puede variar con el transcurso del tiempo y con los cambios de contexto. Además, implica algo más que sobrevivir al acontecimiento traumático o a las circunstancias adversas, ya que se incluye la capacidad de ser transformado por ellas e incluso construir sobre ellas, dotándolas de sentido.

Así, la resiliencia no solo supone continuar viviendo, sino tener éxito en algún aspecto vital y disfrutar de la vida en general. Si bien es cierto, el uso del concepto de resiliencia en Psicología es

relativamente nuevo, el mismo tiene una practicidad en diverso ámbito de la vida; en donde se expone la capacidad de permanecer compacto e íntegro el individuo, sin quebrarse al ser presionado por una fuerza externa; he aquí, que se antepone las emociones como impulsor o inhibidores de la resiliencia, dependiendo de cómo se gestionen.

Autores como Carbajal y Violeta (2023) , señalan que es importante reconocer la importancia de las emociones, aprender a manejar el estrés, cultivar relaciones interpersonales significativas y practicar el autocuidado emocional son aspectos cruciales para fortalecer la resiliencia de los estudiantes universitarios. La capacidad de enfrentar los desafíos académicos y personales con flexibilidad y positividad no solo contribuye al éxito individual, sino que también prepara a los estudiantes para afrontar los retos que la vida les presente después de su paso por la educación superior.

En este orden de ideas, la finalidad del estudio procura determinar la Influencia emocional que tiene la resiliencia en el estudiante del Centro Regional Universitario de San Miguelito, se enfatiza debido que la influencia emocional en la resiliencia se manifiesta a menudo en la dificultad para manejar el estrés académico. La presión constante por rendir académicamente, cumplir con plazos de entrega y obtener calificaciones sobresalientes puede desencadenar emociones negativas como la ansiedad y la frustración. Estas emociones no solo afectan el bienestar emocional del estudiante, sino que también pueden erosionar su capacidad para enfrentar futuros obstáculos. El estrés prolongado y mal gestionado puede debilitar la resiliencia emocional, lo que a su vez puede dificultar la recuperación de los reveses académicos y personales.

Otra problemática inherente a la influencia emocional en la resiliencia de los individuos en instituciones de educación superior es el aislamiento social y la falta de apoyo emocional. Muchos estudiantes enfrentan la transición a un nuevo entorno educativo y la separación de sus redes de apoyo tradicionales. Esta situación puede generar sentimientos de soledad y desapego, lo que a su vez impacta negativamente en su capacidad para enfrentar desafíos de manera resiliente. La falta de conexiones interpersonales sólidas puede limitar la disponibilidad de recursos emocionales necesarios para superar dificultades académicas y personales.

Otro aspecto problemático es la falta de enfoque en el autocuidado emocional; la naturaleza exigente del entorno académico a menudo lleva a los estudiantes a priorizar sus responsabilidades académicas sobre su bienestar emocional. Esto puede resultar en la supresión de emociones, la falta de reconocimiento de las propias necesidades emocionales y la falta de prácticas de autocuidado. La ausencia de herramientas y estrategias para gestionar y canalizar emociones puede debilitar la capacidad de adaptación y recuperación frente a los desafíos.

Al respecto, para inferir sobre el fundamento teórico que determina la actual temática que lleva por título, influencia emocional que tiene la resiliencia en el estudiante del Centro Regional Universitario de San Miguelito; la resiliencia puede ser abordada desde dos enfoques distintos. Por un lado, se encuentra

la perspectiva de “riesgo”, la cual se centra en los aspectos que pueden desencadenar un daño psicológico, biológico o social; su interés se encuentra en los factores de riesgo alrededor del individuo. Por otro lado, está el enfoque de resiliencia o también llamado “modelo de desafío”, el cual se centra en los aspectos o escudos protectores que pueden generar una defensa al posible daño o amenaza de los ya mencionados factores de riesgo y que desencadenan en el individuo la capacidad o la habilidad para superar esas adversidades.

Según Cáceres, (2020) la resiliencia es una cualidad humana fundamental que refleja la capacidad de enfrentar, adaptarse y recuperarse ante situaciones difíciles, adversidades y cambios inesperados. Se trata de la habilidad de mantener la fortaleza mental y emocional en medio de las tormentas de la vida, permitiendo a las personas no solo sobrevivir a los desafíos, sino también crecer y transformarse a raíz de ellos. La resiliencia implica una combinación de factores cognitivos, emocionales y sociales que interactúan para permitir la superación de obstáculos y la construcción de una mayor fortaleza interna.

En la esencia de la resiliencia yace la capacidad de manejar el estrés, las emociones negativas y las presiones externas de manera saludable. Las personas resilientes no evitan las dificultades, sino que las afrontan con valentía y flexibilidad. A través de la resiliencia, las personas pueden convertir los momentos de adversidad en oportunidades de aprendizaje y crecimiento personal (Borja, 2018). La capacidad de adaptarse a circunstancias cambiantes y mantener una perspectiva optimista es un aspecto central de la resiliencia, permitiendo a las personas encontrar soluciones creativas y mantener una actitud constructiva incluso en los momentos más desafiantes.

La resiliencia no es un rasgo estático, sino una habilidad que puede ser desarrollada y fortalecida a lo largo del tiempo. La adopción de estrategias de afrontamiento saludables, el cultivo de redes de apoyo social, la búsqueda de ayuda profesional cuando sea necesario y la práctica del autocuidado emocional son formas de nutrir y potenciar la resiliencia. A medida que las personas enfrentan y superan obstáculos, su confianza en su capacidad para manejar situaciones difíciles aumenta, y esta confianza a su vez se convierte en un recurso valioso para enfrentar futuros desafíos. En última instancia, la resiliencia es un recordatorio poderoso de la capacidad humana para encontrar fuerza interior y esperanza en medio de las adversidades más oscuras.

En este orden de ideas, es imperativo recalcar la resiliencia según la perspectiva del riesgo, el cual, para González, (2021) se convierte en una herramienta fundamental para mitigar y contrarrestar los efectos negativos de situaciones adversas o contextos de vulnerabilidad. En este contexto, la resiliencia se refiere a la capacidad de un individuo o comunidad para resistir, adaptarse y recuperarse de circunstancias difíciles o amenazantes. La resiliencia se concibe como un factor de protección que actúa como un amortiguador ante los riesgos y las tensiones que podrían llevar a resultados negativos.

Esta perspectiva reconoce que todas las personas están expuestas a riesgos en diferentes momentos de sus vidas, ya sea en el ámbito personal, social o ambiental. Estos riesgos pueden incluir situaciones como la pobreza, la violencia, la discriminación, desastres naturales o problemas de salud (Gaxiola, 2018).

Desde la óptica del enfoque de “riesgo”, la resiliencia se considera una respuesta activa y adaptativa a estos riesgos, permitiendo a los individuos y comunidades no solo sobrevivir ante ellos, sino también prosperar y crecer a pesar de las circunstancias desfavorables.

En este marco, la resiliencia no es solo una característica individual, sino también un producto de interacciones complejas entre las capacidades personales, los recursos disponibles y los sistemas de apoyo social. Se busca fortalecer a las personas y comunidades en riesgo, dotándolas de herramientas para enfrentar los desafíos, reducir los impactos negativos y encontrar soluciones creativas ante las adversidades. En última instancia, desde la perspectiva de “riesgo”, la resiliencia se presenta como una estrategia clave para empoderar a las personas y aumentar su capacidad de navegación en entornos con potenciales amenazas y desafíos (González, 2021).

Por su parte, al determinar la resiliencia según el modelo de desafío, para Morales y González, (2014), esta se visualiza como un proceso dinámico y en constante evolución, en el que los individuos no solo se recuperan de las adversidades, sino que también las utilizan como oportunidades para crecer y desarrollarse. En este enfoque, se considera que los desafíos y las dificultades son parte inherente de la vida, y la resiliencia no se trata simplemente de volver al estado anterior, sino de superarlo con una mayor fortaleza y sabiduría. Esta perspectiva se centra en la idea de que los desafíos son catalizadores para el cambio positivo y el autodescubrimiento.

El modelo de desafío reconoce que la resiliencia no surge solo de la capacidad de enfrentar problemas, sino también de la forma en que se abordan y se interpretan. Las personas resilientes adoptan una mentalidad de "desafío" en lugar de una mentalidad de "amenaza". Ven las dificultades como oportunidades para aprender, desarrollar nuevas habilidades y adquirir una mayor comprensión de sí mismos y del mundo que los rodea (Pereira, 2017). Esta perspectiva transformadora permite a las personas enfrentar los desafíos con mayor valentía y creatividad, lo que a su vez fortalece su capacidad de afrontamiento y adaptación.

El enfoque de “modelo de desafío” también destaca la importancia de la autorreflexión en el proceso de resiliencia. Las personas que adoptan este modelo suelen explorar cómo han cambiado y crecido como resultado de enfrentar desafíos. Esta autorreflexión contribuye a la construcción de una narrativa interna positiva y significativa, lo que refuerza la autoestima y la confianza en las propias capacidades para superar futuros obstáculos Valiente, (2015). En última instancia, el “modelo de desafío” redefine la resiliencia como un camino hacia el autodescubrimiento, el crecimiento personal y la transformación, enfocando la atención en el potencial de crecimiento inherente en cada situación adversa.

Para el autor Pereira, (2017) la influencia emocional es un factor de gran envergadura en la vida cotidiana de las personas, dado que nuestras emociones desempeñan un papel crucial en cómo interpretamos y respondemos al mundo que nos rodea. Cada experiencia, interacción y decisión que enfrentamos está matizada por nuestro estado emocional en ese momento. Nuestras emociones pueden ser

poderosas impulsoras de acciones positivas, como la empatía, la compasión y la solidaridad, o pueden ser barreras para el crecimiento personal y la resolución de problemas, cuando nos dejamos llevar por la ira, el miedo o la tristeza de manera desmedida.

La influencia emocional se extiende a múltiples aspectos de la vida, desde el ámbito personal hasta el profesional. En el contexto de las relaciones interpersonales, nuestras emociones pueden determinar la calidad de nuestras interacciones y cómo nos conectamos con los demás (Vásquez, 2018). Una comunicación efectiva y empática requiere la comprensión de las emociones propias y ajenas. En el entorno laboral, las emociones pueden influir en la productividad, la creatividad y la toma de decisiones. Un equipo de trabajo en el que las emociones son gestionadas de manera saludable tiende a ser más colaborativo y eficiente.

La influencia emocional también está vinculada a la inteligencia emocional, que es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones, así como las emociones de los demás. Cultivar la inteligencia emocional permite que las personas naveguen con mayor éxito por las complejidades de las relaciones interpersonales y enfrenten los desafíos de manera más resiliente (Pereira, 2017). En última instancia, comprender y gestionar la influencia emocional es fundamental para llevar una vida equilibrada, satisfactoria y conectada con quienes nos rodean.

En resumidas cuentas, la educación superior presenta varios retos y desafíos para los estudiantes, desde la carga académica y la transición a la independencia hasta las preocupaciones financieras y la competencia (Vásquez, 2018). Superar estos desafíos requiere habilidades de afrontamiento, apoyo social y la búsqueda de recursos disponibles dentro y fuera de la institución educativa.

Al comprender los aspectos teóricos del estudio, es imperativo reconocer que ser resiliente no quiere decir que la persona no experimenta dificultades o angustias. El dolor emocional y la tristeza son comunes en las personas que han sufrido grandes adversidades o traumas en sus vidas. De hecho, el camino hacia la resiliencia probablemente está lleno de obstáculos que afectan nuestro estado emocional. La resiliencia no es una característica que la gente tiene o no tiene. Incluye conductas, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas y desarrolladas por cualquier persona.

En este sentido, el presente estudio se justifica al determinar la influencia emocional que tiene la resiliencia en los estudiantes de diferentes facultades en el Centro Regional Universitario de San Miguelito, debido que es de crucial importancia las complejidades y desafíos que enfrentan en este entorno. La educación superior es un período de transición significativa en la vida de los jóvenes, donde se encuentran expuestos a una serie de factores estresantes, como altas demandas académicas, adaptación a un nuevo entorno y responsabilidades personales y financieras. En este contexto, las emociones juegan un papel determinante en la manera en que los estudiantes enfrentan y superan las dificultades, así como en su capacidad para alcanzar su máximo potencial académico y personal.

Comprender la influencia emocional en la resiliencia, conlleva al beneficio del presente estudio hacia los estudiantes universitarios, pues este indicio puede arrojar luz sobre cómo las emociones positivas y negativas impactan en su capacidad para afrontar el estrés, mantener una salud mental equilibrada y establecer relaciones interpersonales significativas. A través de esta investigación, se podría identificar qué factores emocionales favorecen o dificultan la construcción de la resiliencia, permitiendo desarrollar estrategias de apoyo y herramientas de afrontamiento específicas para fortalecer la capacidad de recuperación de los estudiantes.

Además, investigar la relación entre la influencia emocional y la resiliencia en el contexto universitario tiene como aporte institucional el reconocer las implicaciones más amplias en la formación de políticas educativas y programas de apoyo. Si se comprende cómo las emociones influyen en la adaptación de los estudiantes a situaciones desafiantes, las instituciones educativas podrían implementar medidas que promuevan un ambiente emocionalmente saludable. Esto incluiría la oferta de servicios de asesoramiento psicológico, programas de educación emocional y estrategias de gestión del estrés, todo lo cual podría contribuir a mejorar el bienestar general de los estudiantes y su capacidad para sobrellevar los desafíos de la educación superior.

En resumidas cuentas, el estudio de la influencia emocional en la resiliencia en los estudiantes de diferentes facultades del Centro Regional Universitario de San Miguelito es fundamental para comprender cómo las emociones moldean sus experiencias y su capacidad para enfrentar desafíos. Los resultados de esta investigación podrían tener un impacto positivo en el diseño de estrategias de apoyo y en la promoción de un entorno educativo que fomente el crecimiento emocional y la resiliencia de los estudiantes en esta etapa crucial de sus vidas.

Materiales y Método

El estudio está basado en un diseño no experimental, de tipo campo y nivel descriptivo.

En lo que respecta a la población de estudio, está enmarcada por ciento treinta y nueve (139) estudiantes que asisten a diferentes facultades del Centro Regional Universitario de San Miguelito. La muestra correspondió a la cantidad de ciento treinta y nueve (139) estudiantes que conforman a la población. Al respecto, se aplicó un muestreo de tipo censal, pues, se tomó en cuenta al 100% de la población para ser partícipes del estudio.

Como instrumento de recolección de datos, se utilizó la Escala de Resiliencia (ER-14) de 14 ítems de Wagnild, (2009c), la cual mide el grado de resiliencia individual, considerado como una característica de personalidad positiva que permite la adaptación del individuo a situaciones adversas.

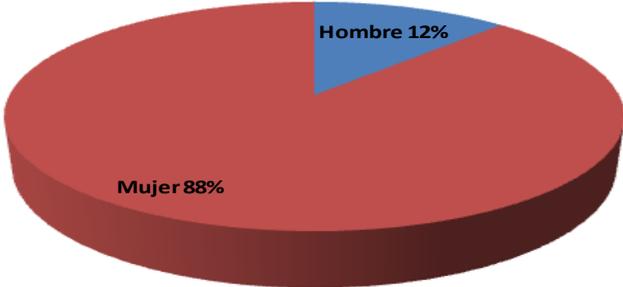
La RS-14 mide dos factores: Factor I: Competencia Personal (11 ítems, auto-confianza, independencia, decisión, ingenio y perseverancia) y Factor II: Aceptación de uno mismo y de la vida (3 ítems, adaptabilidad, balance, flexibilidad y una perspectiva de vida estable). Las puntuaciones obtenidas por los sujetos se suelen dividir en 5 niveles de resiliencia que son más de 60 puntos muy alta resiliencia; entre 45 y 59= alta resiliencia; 30 y 44 puntos normal; 15 y 29 baja; y entre 1 y 14 muy baja.

Para la recolección de datos, se aplicó el Test de Resiliencia determinada mediante la técnica de la encuesta con el apoyo instrumental del cuestionario que se elaboró en los formularios de Google, y el procesamiento de los datos fue realizado con el software SPSS, mientras que para la confección de las figuras se utilizó el software de Microsoft Excel.

Resultados

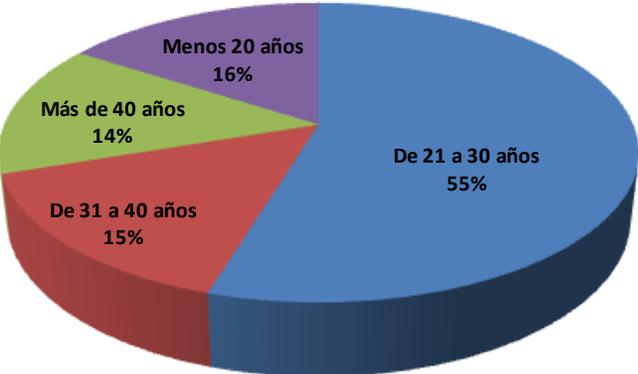
En el presente apartado de la investigación científica se materializará los datos estadísticos con el objeto de reconocer la problemática en cuestión; para ello, a continuación, se expone los resultados bajo la estructura que enmarco el instrumento de investigación.

Figura 1
Sexo



En lo que refiere a la composición de la muestra, en la figura 1 se puede apreciar que la misma estuvo mayormente conformada por mujeres, representando el 88%, mientras que los hombres constituían el 12% restante.

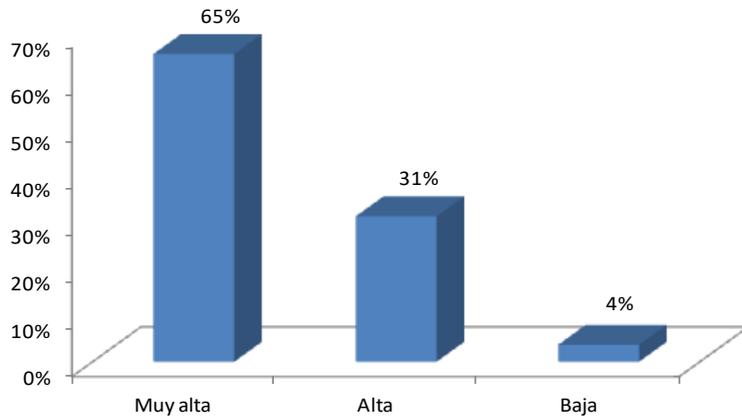
Figura 2
Edad



Con respecto a la edad, en la figura 2 se aprecia que un 55% se ubicaba en el rango de 21 a 30 años, seguido por un 16% con menos de 20 años, un 15% entre 31 y 40 años, y un 14% con más de 40 años. La edad promedio fue de 28.60 años, indicando que se trató principalmente de adultos jóvenes.

Figura 3

Factor I Competencia personal

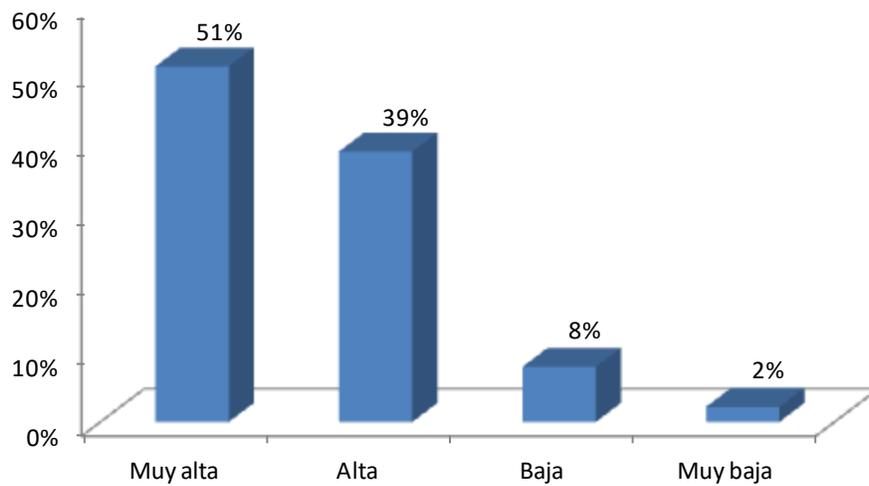


Nota: Resultados del Test de Resiliencia

En términos de resiliencia, al evaluar la competencia personal, la figura 3 evidencia que un 65% de la muestra exhibió niveles "muy altos", seguido por un 31% con niveles "altos", y un reducido porcentaje del 4% con niveles "bajos".

Figura 4

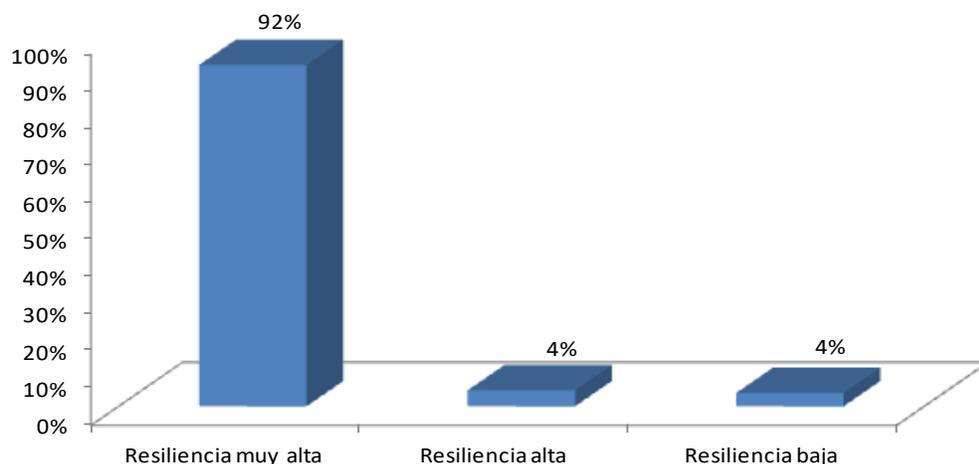
Factor II. Aceptación de uno mismo y de la vida



Nota: Resultados del Test de Resiliencia

En lo que respecta a la aceptación de uno mismo y de la vida, en la figura 4, se aprecia que el 51% obtuvo puntuaciones "muy altas", seguido por un 39% con puntuaciones "altas", mientras que un 8% obtuvo puntuaciones "bajas" y un 2% puntuaciones "muy bajas".

Figura 5
Resiliencia



Nota: Resultados del Test de Resiliencia

En cuanto a los niveles de resiliencia total de los estudiantes del Centro Regional Universitario de San Miguelito, (CRUSAM), la figura 5 demuestra que el 92% de los encuestados cuenta con puntuaciones muy altas de resiliencia, un 4% tiene puntuaciones altas, mientras que solamente un 4% presenta puntuaciones que los ubican en puntuaciones de resiliencia baja.

Estos resultados demostraron que la gran mayoría de los estudiantes del Centro Regional Universitario de San Miguelito poseían niveles significativamente altos de resiliencia tanto en términos de competencia personal como de aceptación de uno mismo y de la vida, lo que sugiere una fortaleza psicológica predominante en esta población estudiantil.

Discusión

La vida universitaria representa un desafío que requiere firmeza y un buen control emocional para interactuar con compañeros y profesores de manera resiliente. Los hallazgos de esta investigación revelan niveles muy altos de resiliencia en la mayoría de los jóvenes del Centro Regional Universitario de San

Miguelito. Estos resultados destacan cómo los jóvenes manejan sus emociones y su conexión con la resiliencia.

En cuanto a las Competencias Personales y la Aceptación de uno mismo y de la vida, los jóvenes demostraron habilidad para afrontar y superar desafíos. Estos dos componentes de la resiliencia parecen complementarse en los encuestados, indicando una sólida competencia personal y una aceptación positiva de sí mismos y de la vida. Han aprendido de las dificultades, lo que les otorga autocontrol en momentos complicados.

Es relevante destacar la confianza en sí mismos y la aceptación personal, fortaleciendo así su autoestima. Disfrutaban situaciones cotidianas y se sienten satisfechos con sus logros. Su habilidad para mantener la calma es indicativa de un autocontrol valioso y una cualidad resiliente. Los hallazgos muestran que se consideran con buena estima y disciplina, características clave para la resiliencia en situaciones adversas.

Estos resultados se alinean con un estudio previo sobre la influencia emocional en la resiliencia de estudiantes universitarios realizado por Belykh (2019). Este estudio exploró cómo las emociones positivas, como la gratitud, pueden contribuir a la resiliencia. Descubrieron que aquellos que practicaban la gratitud mostraban una mayor resiliencia emocional, sugiriendo que las emociones positivas fortalecen la capacidad de recuperación en momentos difíciles.

Nuestro estudio se alinea con investigaciones similares, como el trabajo de Vega y Elizabeth (2019) sobre "Inteligencia Emocional y Resiliencia en Estudiantes de Cuarto y Quinto Año de Psicología en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco". Este estudio exploró la conexión entre emociones positivas y la resiliencia frente al estrés. Sus hallazgos demostraron que experimentar emociones positivas, incluso en momentos estresantes, se asociaba con una mejor capacidad para recuperarse emocionalmente y mantener una salud psicológica estable.

Del mismo modo, nuestro estudio se vincula con la investigación de Vizoso-Gómez y Arias-Gundín (2018) sobre "Resiliencia, Optimismo y Burnout Académico en Estudiantes Universitarios". El enfoque de este trabajo fue explorar cómo las estrategias de afrontamiento emocional afectan la resiliencia de los estudiantes universitarios. Encontraron que el uso de estrategias adaptativas para manejar las emociones estaba relacionado con niveles más altos de resiliencia.

Estos estudios sugieren que las emociones, especialmente las positivas, y las estrategias de afrontamiento emocional, juegan un papel crucial en la capacidad de los estudiantes universitarios para superar desafíos y desarrollar resiliencia.

Conclusiones

En términos generales, los resultados obtenidos aportan evidencias de la influencia emocional en la resiliencia de los estudiantes universitarios que estudian en el Centro Regional Universitario de San Miguelito. Sus respuestas en los componentes Competencias personal y Aceptación de si mismo mostraron una relación positiva y significativamente alta al indicar los estudiantes sus capacidades para afrontar las dificultades con firmeza, sin temores y con calma asumiendo una buena aceptación de la vida y de si mismo que los conduce a presentar comportamientos de resiliencia en el entorno en que se desenvuelven.

Tal como lo expresa Álvarez, (2014), al definir la resiliencia como la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida e, inclusive, ser transformado por ellas (p.3). No resulta fácil para los jóvenes universitarios controlar las emociones en un entorno en donde las exigencias y desafíos crecen en la medida que avanza en su vida académica y que le exige compromiso, responsabilidad, estabilidad emocional sin muchas oportunidades de explicar o justificar comportamientos que resultan inadecuados en la vida universitaria.

Estos hallazgos encontrados pueden servir a futuros estudios con universitarios debido a que la resiliencia es una cualidad del ser humano que debe construirse a través de programas dirigidos a fortalecer la autoestima y a brindar herramientas cognitivas y emocionales para afrontar situaciones amenazantes y estresantes que se presentan en el diario vivir.

Cuando una persona cuenta con mecanismos de afrontamiento ante situaciones adversas su calidad de vida mejora igualmente su salud mental; los seres humanos no pueden evitar vivir situaciones difíciles, pero sí pueden tener el control de sus emociones, sus pensamientos y sentimientos que en esencia determinan su existir.

Referencias Bibliográficas

Álvarez Romo, K. A., y Cerrón Ramos, N. D. (2020). *Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con jornada escolar completa de la provincia de Lircay-Huancavelica*. Huancayo: Universidad Continental.

Álvarez, A. (2014). *Factores predictivos del uso de alcohol y tabaco en los adolescentes*. México D.F.; Editorial Latino-Am. Enfermagem.

Ballesteros, I., Marcela, L., Ramírez Noreña, A. (2021.). Resiliencia y emociones positivas desde los fundamentos de la inteligencia emocional. Corporación Universitaria Minuto de Dios.

Belykh, A. (2019). Resiliencia e Inteligencia Emocional: bosquejo de modelo integrador para el desarrollo del saber ser del estudiante universitario. *Revista iberoamericana de educación superior* 10.29, 158-179.

- Borja, Y. (2018). Resiliencia en adolescentes mexicanos. México D.F.; Editorial Enseñanza e Investigación en Psicología.
- Cáceres, L. (2020). Resiliencia, rendimiento académico y variables sociodemográficas en estudiantes universitarios. Bogotá Colombia. Ediciones Psicología Iberoamericana.
- Carbajal, C., y Violeta, M. (2023). Salud mental del profesorado universitario por cambios vertiginosos durante la gestión educativa. Lima: Universidad Cesar Vallejo.
- Gaxiola, E. (2018). Autorregulación, resiliencia y metas educativas: Variables protectoras del rendimiento académico. Bogotá Colombia. Ediciones Colombiana de Psicología S.A.
- González, M. y Artuch, R. (2019). Perfiles de resiliencia y estrategias de afrontamiento en la universidad: Variables contextuales y demográficas. Madrid España. Editorial Journal of Research in Educational Psychology.
- González, N. (2021). La resiliencia y engagement y su asociación con el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Medicina. México D.F.; Editorial Universidad Autónoma del Estado de México.
- Greco, C. (2010). Las emociones positivas: su importancia en el marco de la promoción de la salud mental en la infancia. *Liberabit* 16.1, 81-93.
- Kotliarenco, M. A., Cáceres, I., Fontecilla, M. (1997). Estado de arte en resiliencia. Organización Panamericana de la Salud.
- Morales, M. y González, A. (2014). *Resiliencia, Autoestima, Bienestar psicológico y Capacidad intelectual en estudiantes Universitarios*. Sevilla: Díada Editora.
- Pereira, R. (2017). Psiquiatria.com. Resiliencia individual, familiar y social. Barcelona: Ediciones Fontanella.
- Sánchez-Teruel, D., Robles-Bello, M. A. (2014). Escala de Resiliencia 14 ítems (RS-14): Propiedades Psicométricas de la Versión en Español. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 103-113.
- Seoane, E. (2020). Resiliencia: El arte de transformar el dolor en crecimiento personal.
- Valiente, R.M. (2015). Propiedades psicométricas del índice de sensibilidad a la ansiedad. Barcelona: Ediciones Psicothema S.A.
- Vásquez, M. (2018). Concepto de Resiliencia. México C.A.; Ed. McGraw-Hill.
- Vega, B., y Elizabeth, M. (2019). Inteligencia Emocional y Resiliencia en los estudiantes de cuarto y quinto año de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco. Perú.

Vinaccia, S., (2019). Calidad de vida, resiliencia, percepción y conducta. Bogotá Colombia. Ediciones Acta Colombiana de Psicología S.A.

Vizoso-Gómez, C., y Arias-Gundín, O. (2018). Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes universitarios. *European journal of education and psychology* 11.1, 47-59.

Conflicto de interés

Los autores de este trabajo declaran no tener conflicto de interés.

Información adicional

La correspondencia y las solicitudes de materiales sobre este escrito deben dirigirse al autor al correo electrónico proporcionado.

Las impresiones y la información sobre permisos están disponibles en el siguiente enlace:

https://www.revistas.up.ac.pa/index.php/contacto/acceso_reuso

