



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



San José de Cúcuta, 03 de diciembre del 2021

Señores:

**COMITÉ DE TRABAJO DE GRADO**

Departamento de Psicología

Universidad de Pamplona

Asunto: Aval para entrega del documento final de trabajo de grado.

Por medio de la presente, yo Esp. Robinson Mauricio Caicedo Villamizar CC. 88275446 notifico la aprobación del trabajo de grado titulado “Impacto del Entrenamiento en Resiliencia en estudiantes de la Universidad de Pamplona”, realizado por los estudiantes de décimo semestre del programa de Psicología, sede Villa del Rosario: Katerine Gisela Torres Rodríguez C.C 1007751335 y Stick Andrey Manzano Pérez C.C 1001023935.

Agradezco su atención.

Atentamente,

*Robinson mauricio caicedo v.*

Ps. Esp. Robinson Mauricio Caicedo Villamizar  
C.C 88275446  
Docente Universidad de Pamplona



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

PAGE \\*  
MERGEF  
COMITE

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Salud  
Departamento de Psicología



IMPACTO DEL ENTRENAMIENTO EN RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE LA  
UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Modalidad trabajo de grado: Investigación

Presentado por:  
Stick Andrey Manzano Pérez  
Katerine Gisela Torres Rodríguez

Cúcuta, Colombia  
2021

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Salud  
Departamento de Psicología



IMPACTO DEL ENTRENAMIENTO EN RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE LA  
UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Modalidad trabajo de grado: Investigación

Director:

Robinson Mauricio Caicedo Villamizar  
Esp. En educación, educación especial e inclusión social

Presentado por:

Stick Andrey Manzano Pérez  
Katerine Gisela Torres Rodríguez

Cúcuta, Colombia  
2021

## **Agradecimientos**

*En primera instancia queremos agradecer a nuestras familias, quienes nos han brindado su incondicional apoyo y comprensión, no sólo durante cada paso de nuestro proceso formativo, sino desde el primer segundo de existencia.*

*Seguidamente a nuestros docentes de la Universidad de Pamplona que con esfuerzo y vocación han dejado en nosotros conocimientos y experiencias que contribuyen en nuestro crecimiento profesional, académico y personal.*

*Finalmente, a nuestro docente asesor que ha brindado su acompañamiento y orientación durante dos años en los que ha estado presente en cada evolución y transformación del presente trabajo de grado y de nosotros como estudiantes.*

## Tabla de contenido

Resumen.....	7
Abstract.....	7
Introducción.....	8
Planteamiento del problema.....	9
Descripción del problema.....	9
Formulación del problema.....	11
Objetivos.....	12
Objetivo general.....	12
Objetivos Específicos.....	12
Justificación.....	13
Estado del Arte.....	15
Antecedentes internacionales.....	15
Antecedentes nacionales.....	17
Antecedentes regionales.....	18
Marco Teórico.....	21
Psicología Positiva.....	21
Resiliencia.....	27
Entrenamiento en resiliencia Universidad de Pamplona.....	34
Módulo I. El conflicto y la conciliación.....	34
Módulo II. Competencias personales.....	37
Módulo III. Resiliencia e inteligencia emocional.....	39
Estudiantes universitarios.....	41
Metodología.....	46
Diseño de investigación.....	46
Población.....	46
Muestra.....	46

Definición de variables.....	47
Resiliencia .....	47
Hipótesis.....	47
Procedimiento.....	47
Instrumento.....	49
Resultados .....	51
Datos generales .....	51
Comparación de primera y segunda aplicación por ítem .....	53
Prueba de normalidad.....	61
Comparación de medias y de totales .....	61
Comparación de las puntuaciones por sexos.....	62
Discusión.....	63
Recomendaciones .....	66
Referencias.....	67
Apéndices.....	79

### **Lista de tablas**

Tabla 1 Ficha técnica del instrumento.....	50
Tabla 2 Prueba de normalidad.....	61
Tabla 3 Comparación de medias y de totales.....	61
Tabla 4 Comparación de las puntuaciones por sexos de la primera aplicación.....	62

## Lista de figuras

Figura 1 Distribución por sexos.....	51
Figura 2 Puntuaciones totales de cada participante de la primera aplicación.....	52
Figura 3 Puntuaciones totales de cada participante de la segundo aplicación.....	53
Figura 4 Primer ítem- “Soy capaz de adaptarme cuando ocurren cambios”.....	54
Figura 5 Segundo ítem- “Puedo enfrentarme a cualquier cosa”.....	54
Figura 6 Tercer ítem- “Intento ver el lado divertido de las cosas cuando me enfrento con problemas”.....	55
Figura 7 Cuarto ítem- “Enfrentarme a las dificultades puede hacerme más fuerte”.....	56
Figura 8 Quinto ítem- “Tengo tendencia a recuperarme pronto tras enfermedades, heridas u otras privaciones”.....	56
Figura 9 Sexto ítem- “Creo que puedo lograr mis objetivos, incluso si hay obstáculos”.....	57
Figura 10 Séptimo ítem-“Bajo presión me centro y pienso claramente”.....	58
Figura 11 Octavo ítem-“No me desanimo fácilmente con el fracaso”.....	58
Figura 12 Noveno ítem- “Creo que soy una persona fuerte cuando me enfrento a los retos y dificultades de la vida”.....	59
Figura 13 Décimo ítem-“Soy capaz de manejar sentimientos desagradables y dolorosos como tristeza, temor y enfado” .....	60

## Lista de Apéndices

A. Consentimiento.....	79
B. Cuestionario CD- RISC 10.....	80

## **Resumen**

La presente investigación tuvo como objetivo evaluar el impacto de un entrenamiento en resiliencia que impartió bienestar universitario de la Universidad de Pamplona a estudiantes de pregrado de últimos semestres, para ello se empleó un enfoque de investigación cuantitativo de tipo descriptivo, donde se aplicó como instrumento de evaluación la escala de resiliencia CD RISC-10 en una muestra de 66 participantes, implementándose en dos momentos específicos con la población de estudio, el primero antes de iniciar el programa de intervención y el segundo, al finalizar el programa. Se obtiene como resultado un leve aumento en las puntuaciones de resiliencia, sin embargo no existió una diferencia significativa entre ambas aplicaciones al igual que en la comparación entre la variable de sexo. En conclusión los estudiantes universitarios que participaron en la investigación cuentan con una buena capacidad para afrontar las adversidades, no obstante, según los análisis el entrenamiento no obtuvo un impacto estadísticamente significativo.

## **Abstract**

The objective of this research was to evaluate the impact of a resilience training that imparted Bienestar Universitario of the Universidad de Pamplona to undergraduate students of last semesters, a descriptive quantitative research approach was used, using the resilience scale CDRISC-10 as an assessment tool in a sample of 66 participants, implemented at two specific times with the study population, the first before the start of the intervention programme and the second at the end of the programme. It results in a slight increase in the resilience scores, however there was no significant difference between both applications as in the comparison between the sex variable. In conclusion, the university students who participated in the research have a good capacity to face the adversities, however, according to the analyses the training did not have a statistically significant impact.



## Introducción

La resiliencia es una variable psicológica que en las últimas décadas se ha incrementado el interés por estudiarla desde el campo de la psicología clínica, ya que diversos estudios la han encontrado asociada al bienestar psicológico. Por ello, se ha vuelto tendencia identificar sus componentes, su relación con otras variables psicológicas, medirla y averiguar si se puede influir en ella. Esto último, puede verse reflejado en la creación de lo que se conocen como entrenamientos o programas para aumentar la resiliencia. Por medio de la revisión de literatura realizada, sólo se halla un estudio en Colombia que buscaba medir el impacto y eficacia de un entrenamiento en resiliencia, el cual arrojó resultados positivos.

En la presente investigación, se realizó la medición del impacto de un entrenamiento en resiliencia que surge a partir de una iniciativa tomada por el área de Bienestar Universitario de la Universidad de Pamplona para sus estudiantes de últimos semestres, que se llevó a cabo por medio de la plataforma Microsoft Teams, con el fin de identificar el impacto que este entrenamiento está teniendo en la población universitaria que participa en él. Para identificar el impacto se empleó un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, en el que se recogen las bases teóricas desde la psicología positiva y constructo teórico de la variable de resiliencia, sumado a ello las temáticas abordadas en el proyecto de Bienestar Universitario y las implicaciones de la población estudiada.

Para medir el impacto se utilizó el instrumento CD-RISC 10 que mide la resiliencia desde una sola dimensión, el cual se aplicó antes y después del entrenamiento en resiliencia, participando 66 estudiantes de distintos programas de la Universidad de Pamplona, los estudiantes que participaron en el estudio accedieron de forma voluntaria a hacer parte de la investigación y contestar el cuestionario en las dos aplicaciones. Una vez obtenidos los resultados, se llevó a cabo el análisis estadístico de los datos obtenidos, identificando las puntuaciones antes y después del entrenamiento en resiliencia, seguido a esto, se buscó comparar por medio de estadística no paramétrica las puntuaciones de ambas aplicaciones y por último, se compararon los cambios detectados en cada aplicación de los hombres y mujeres que participaron en la investigación.

## Planteamiento del problema

### Descripción del problema

La resiliencia es un concepto que se ha reconocido cada vez más en los últimos años, obteniendo cada vez más protagonismo en el área de la psicología clínica, específicamente desde la perspectiva de la psicología positiva. Según Leipold y Greve (2009) la resiliencia es “la estabilidad o rápida recuperación de un individuo (o incluso crecimiento) bajo condiciones de adversidad significativa” (p, 42). Como se indica en el anterior concepto, la resiliencia es una característica que permite a los individuos sobrellevar situaciones de dificultad, que a pesar de que puedan verse afectados por ellas, sean capaces de reponerse e inclusive mejorar en algún aspecto personal e individual.

De acuerdo a lo anterior se han creado programas de capacitación/entrenamiento para potencializar esta capacidad en los individuos, promoviendo la resiliencia y dotando al sujeto de herramientas que permitan favorecerla, ya que como indica Rutter (1993), esta surge como un proceso que se construye en la interacción del individuo con el contexto. Bajo ese orden de ideas, el objetivo de estos entrenamientos es impactar en el individuo, de manera que a la hora de interactuar con su contexto adverso pueda responder positivamente al mismo. Intervenciones realizadas con la población militar de algunas zonas de Estados Unidos han concluido que los soldados que reciben estas capacitaciones aumentan sus factores protectores, cuidan su salud mental y reducen el abuso de sustancias psicoactivas; sin embargo, existen algunas barreras en estos entrenamientos relacionadas con el estigma acerca de la salud mental, la no aceptación, falta de recursos económicos y una inadecuada preparación de los instructores que imparten la capacitación (García, 2013).

Son muy pocas las investigaciones que se han propuesto en utilizar instrumentos psicométricos con el fin de evaluar el impacto de los programas/entrenamientos en resiliencia. Una de ellas se realizó en una institución de educación superior de Bogotá, en la que se ejecuta una intervención con personas que puntúan bajo en resiliencia en la primera aplicación de la escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Luego de recibir el entrenamiento se realiza una segunda aplicación del mismo instrumento con el fin de identificar el impacto generado. Los resultados indicaron un aumento en las puntuaciones pero no de forma significativa. Los

autores recomiendan ampliar el tamaño de la muestra y aumentar el número de sesiones a implementar (Sanchez, 2016).

Se debe tener en cuenta que cada entrenamiento ha sido adaptado a poblaciones con necesidades específicas, lo que a su vez denota la falta de un protocolo estructurado y generalizable a otros contextos y poblaciones para su aplicación. Por lo cual, se hace necesario estudiar los efectos en la población en que sea aplicado el entrenamiento en resiliencia, que en este caso es la de estudiantes universitarios; anteriores estudios realizados en el 2014 por Rincón y Rivera (como se citó en Sanchez, 2016) han obtenido como resultado un bajo grado de resiliencia en estudiantes universitarios de edades entre 15 y 22 años.

Los entrenamientos en resiliencia resultan convenientes teniendo en cuenta las problemáticas que comúnmente afectan a esta población, entre ellas está el contexto actual de emergencia sanitaria causado por el virus Sars Cov-19, de la que existe evidencia que afectó en gran medida la salud mental de las personas, como se ve representado en una investigación realizada con 189 personas en el área metropolitana del Valle de Aburrá (Antioquia), que identificó la presencia de síntomas de ansiedad y depresión en el 32.8 % de los participantes, síntomas psicóticos en el 22.7% y además síntomas de consumo problemático de alcohol en un 43.9% . Además que este último factor se encuentra asociado a problemáticas como la violencia y disfuncionalidad familiar, donde se registra un alto nivel de disfunción familiar, con una cifra de 72.5%, distribuidos de la siguiente forma: el 31.2% de la población presenta disfunción familiar leve, el 18.5% disfunción familiar moderada y un 12.7% disfunción familiar severa (Escobar Toro, 2020).

Por otro lado, sigue existiendo una problemática alrededor de la economía y vida laboral; según el reporte del DANE de febrero de 2021, la tasa de desempleo en 13 ciudades metropolitanas de Colombia es de 18,1%. La ciudad de Cúcuta ocupa el primer puesto entre las ciudades con mayor tasa de desempleo, con un 22,3%. Así mismo, la Universidad del Rosario realizó un estudio sobre las problemáticas que afrontan los jóvenes y la percepción que tienen de ellas (Corredor, 2020). Los resultados indicaron que el 31% priorizaba la crisis económica y un 27% el desempleo. A partir de lo anterior, se puede deducir que la expectativa que se tiene frente al mercado laboral una vez se gradúen representa una fuente de preocupación para los estudiantes universitarios.

Otra problemática importante a la que se enfrentan los estudiantes es el estrés académico; algunos estudios en latinoamérica evidencian que el 98% de los estudiantes universitarios han presentado estrés académico (Jerez-Mendoza & Oyarzo-Barría, 2015), mientras que en Colombia el 88.7 % de esta misma población, estuvo expuesto a momentos de preocupación y nerviosismo. (Blanco et al., 2015). De igual forma, Berrio y Mazo (2011) manifiestan que la “gran mayoría de estudiantes experimentan un grado elevado del estrés académico, pues tienen la responsabilidad de cumplir las obligaciones académicas, experimentan en ocasiones sobrecarga de tareas y trabajos y además la evaluación de los profesores de sus padres y de ellos mismos sobre su desempeño les genera ansiedad”. También mencionan que el estrés puede alterar su estado de ánimo, provocando un déficit en la atención y concentración.

### **Formulación del problema**

¿Cuál es el impacto del entrenamiento en resiliencia en los estudiantes de la Universidad de Pamplona?

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Identificar la efectividad de un entrenamiento en resiliencia, por medio de la escala de resiliencia CD RISC-10 con el fin de que se evidencie el impacto del programa en la población estudiantil de la Universidad de Pamplona.

### **Objetivos Específicos**

Determinar las puntuaciones de resiliencia antes y después de un entrenamiento en resiliencia por medio de la escala CD RISC- 10.

Comparar las puntuaciones de resiliencia de los estudiantes al inicio y al final del entrenamiento por medio de estadística no paramétrica en el programa SPSS.

Analizar las diferencias estadísticas de los resultados en las puntuaciones de resiliencia por sexos a través del programa de análisis estadístico SPSS.

## Justificación

En el desarrollo del ser humano puede verse implicada la resiliencia en algunos aspectos y etapas de su vida, la cual permite sobrellevar situaciones de dificultad y sacarles provecho, contribuyendo así positivamente a su crecimiento. Aunque intervengan algunos aspectos como el temperamento, la salud, el sexo, la apariencia física o su inteligencia (Uriarte, 2005), el individuo cuenta con la capacidad de incrementar y fortalecer su propia resiliencia, para ello requiere de recursos favorables que le proporcione su entorno; es por ello que las instituciones educativas requieren de proyectos cuyo fin sea potencializar tan importante característica, teniendo en cuenta que sus estudiantes los necesitan dependiendo de las problemáticas en las cuales se ven involucrados.

Esta investigación resulta útil para la población a la que se aplica el entrenamiento en resiliencia, ya que al comprobar su efectividad se detecta que tanto impactó y mejoró la característica que el programa se propuso a potencializar, lo que permite obtener una retroalimentación de dicho proceso, dando la oportunidad de identificar qué aspectos funcionan como se espera y cuáles se pueden mejorar en el programa, con el fin de seguir aportando al bienestar psicológico de los estudiantes de la universidad de Pamplona, el cual es primordial para formar no sólo profesionales competentes en su área, si no individuos capaces de construir una sociedad propositiva y optimista .

En cuanto a la metodología empleada en este estudio, se opta por un diseño no experimental de alcance descriptivo en el que se aplica una prueba que mide el grado de resiliencia antes del inicio del entrenamiento y al finalizar el mismo. Se escogió este tipo de diseño debido a que es la manera más viable de comprobar el impacto del programa por la modalidad en que se imparte, siendo esta una manera regida por los criterios de confiabilidad y validez gracias al instrumento estandarizado que es empleado y al análisis cuantitativo que se le da a los datos.

Es importante aclarar que el entrenamiento en resiliencia promovido por bienestar Universitario de la Universidad de Pamplona se lleva a cabo de manera virtual por medio de la plataforma de Microsoft Teams, debido a que están impedidas las actividades de tipo presencial por las condiciones sanitarias en las que se encuentra el país a causa de la pandemia. El aporte

que este estudio realiza a la psicología radica en que no existe ningún estudio que busque comprobar los efectos de un entrenamiento en resiliencia llevado a cabo desde una metodología virtual y que es impartido a un gran número de participantes a la vez; además que los resultados obtenidos permitirán identificar y posiblemente superar las limitaciones que se encuentren a la hora de seguir implementando dichos programas en esta población estudiantil.

## Estado del Arte

Según Toro y Parra (2010) asemejan el estado del arte con la revisión de antecedentes, definiéndolo como un momento metodológico dentro de cualquier investigación que busca clarificar el estado actual de un problema. Por otro lado Vanegas y Toro Arango (2012) refieren que un objetivo del estado de arte es:

Contribuir a la construcción de nuevos conocimientos, ya que permite hacer una radiografía de lo que existe y no existe con el fin de abonar el camino para nuevas investigaciones con temáticas poco o nunca antes abordado y generar reflexiones que faciliten trascender lo dicho sobre una temática específica. Es así que, realizar un estado del arte implica explicar, describir y/o comprender qué se ha investigado en todas las dimensiones posibles hasta ahora escritas por otros investigadores en relación a un tema de estudio predeterminado. (p. 26)

A continuación se encontrarán las investigaciones que fueron meticulosamente seleccionadas a partir de su utilidad y su respectivo aporte; desde el margen internacional, nacional y regional; realizadas en los últimos diez años y relacionadas con el objeto de estudio del presente proyecto.

### Antecedentes internacionales

En Tabriz en el año 2016 se realizó una investigación titulada “*Effect of the Penn Resiliency Program on students with emotional problems*” llevada a cabo por Vahedi S, Gargari RB, Gholami, S; que consistió en medir los efectos del programa construido por The penn Resiliency program, que consta de 11 sesiones grupales cuyos componentes son el modelo ABC, reconocimiento de los estilos cognitivos, reestructuración cognitiva, descatastrofización, poner en perspectiva y desafío a los pensamientos negativos. La segunda parte del programa es la resolución de problemas, que lo compone la asertividad, relajación y resolución de conflictos. Para evaluar la efectividad del programa se realizó un diseño pretest-postest en el que se aplicó la escala DASS 21 y el entrenamiento en resiliencia a un grupo control y un grupo experimental. Los resultados indican en la aplicación postest un



decrecimiento en las puntuaciones de ansiedad, depresión y estrés en el grupo experimental en comparación al grupo control.

Se añade también un estudio realizado en el año 2016 nombrado “*Resiliencia en estudiantes universitarios. Un estudio comparado entre carreras*” y realizado por Caldera, J., Aceves, B., y Reynoso, O. buscó determinar los niveles de resiliencia en distintas carreras de una universidad pública de México, las profesiones pertenecen al campo de la salud y al económico-administrativo. Para ello utilizaron la escala de Wagnild y Young de 25 items, además tienen en cuenta aspectos como la edad, el sexo y el estrato socioeconómico. Dentro de los resultados se encontró que ningún estudiante tenía resiliencia baja, el 91,5 % tenía un nivel alto y tan solo el 8,5% tenía un nivel medio; en cuanto a la comparación entre las carreras, los estudiantes de derecho obtuvieron las puntuaciones más altas, mientras que los estudiantes de medicina y negocios internacionales fueron las más bajas. No se encuentran diferencias significativas en las otras variables estudiadas.

Por último se rescató la investigación “*Resiliencia. Diferencias entre estudiantes universitarios y jóvenes trabajadores*” hecha por Hernández, J., Caldera, J., Reynoso, O., Caldera, I., y Salcedo, S. en el año 2020. La investigación tuvo como fin comparar los niveles de resiliencia entre estudiantes universitarios y trabajadores de Jalisco (México) del mismo rango de edad, 18 a 27 años. La muestra consta de 138 estudiantes de educación superior y 50 personas que trabajaban y sus estudios eran hasta la educación media; dentro de los resultados obtenidos los estudiantes universitarios obtuvieron puntajes de resiliencia más altos que los de los trabajadores; los hombres obtuvieron mejores puntuaciones que las mujeres en la dimensión de competencia personal y finalmente no hubo diferencias significativas entre edades. Los autores concluyen que acceder a una educación superior es un factor protector para las personas.

Estas investigaciones tienen en común la misma población y la variable de resiliencia que el presente estudio, por lo que es de gran utilidad saber los efectos que produce una intervención centrada en fortalecer esta capacidad en contextos diferentes al propio y el grado de resiliencia que pueden tener los estudiantes que logran acceder a la educación superior, además del descubrimiento de que este grado puede variar según la carrera y el sexo que son

aspectos que representan resultados significativos que deben ser considerados en futuros estudios que permitan comparar contextos.

### **Antecedentes nacionales**

En un estudio realizado por Alvarez y Cáceres en el año 2010 denominado *Resiliencia, rendimiento académico y variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de Bucaramanga (Colombia)*; consistió en explorar las dimensiones de la Resiliencia y su correlación con la edad, el estrato socioeconómico, el número de hijos, las diferencias de género, estado civil y tipo de convivencia familiar. Fue un estudio correlacional transversal con una muestra no probabilística de 180 estudiantes universitarios de la ciudad de Bucaramanga. El instrumento empleado fue el Cuestionario de resiliencia para estudiantes universitarios (CRE-U). Se logró detectar que las mujeres, los solteros y quienes viven con sus familias eran quienes poseían mayores niveles de resiliencia.

Por otra parte, Sánchez en el 2016 elaboró una investigación *Programa de intervención terapéutica en resiliencia en una institución de educación superior*; donde propuso un programa de resiliencia que constaba de seis sesiones, donde se hace intervención individual y grupal por medio de talleres, abordando las siguientes temáticas: confianza en sí mismos, la satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien solo y perseverancia. Este programa se aplicó a la población universitaria, que incluye a docentes, administrativos y estudiantes de una universidad de Bogotá; en un principio se utilizó la escala de resiliencia de Wagnild y Young, las personas que puntuaron más bajo formaron parte del grupo de control, contando con 10 participantes. Al finalizar el programa se hace una segunda aplicación del instrumento inicial, dando como resultado un aumento del grado de resiliencia en los participantes, con un rango de discrepancia de 14, también se aplicó la prueba a un grupo que no recibió la intervención pero en la primera aplicación tenían un grado bajo de resiliencia, se concluyó que al pasar el tiempo su resiliencia no había mejorado.

Más adelante en el 2020 Atencia, Plaza y Hernandez, realizaron una investigación sobre *Resiliencia, burnout, y fracaso académico en estudiantes de ingeniería Universidad de Córdoba*, se basó en un diseño cuantitativo descriptivo de alcance correlacional, que tuvo como

objetivo analizar la relación que existe entre la resiliencia, burnout, rendimiento, rezago, repitencia, y deserción universitaria por medio de los cuestionarios MBI-SS y CD-RISC de 10 ítems, aplicados a una muestra de 488 estudiantes de la facultad de ingenierías de la Universidad de Córdoba. Los resultados indican correlación y valores de predicción importantes en la dimensión de Eficacia académica del Burnout sobre rendimiento académico. Así mismo, se identifica una relación positiva entre eficacia y resiliencia.

Las anteriores investigaciones resultan pertinentes para la investigación ya que brindan un acercamiento al panorama a nivel nacional de la resiliencia como variable individual y como característica a potencializar por medio de entrenamientos. Es importante mencionar que las investigaciones realizadas en el país sobre esta última son escasas, por ello se recalca en la necesidad de realizar más estudios que busquen comprobar la efectividad de los entrenamientos en resiliencia. También se puede concluir que es posible aumentar el nivel de resiliencia por medio de un programa que busque potencializarla; de igual forma, se logra identificar que variables sociodemográficas como el sexo y la convivencia familiar y capacidades que permiten tener un desempeño óptimo frente a una tarea como lo es la eficacia se encuentran asociadas a un mayor nivel de resiliencia.

### **Antecedentes regionales**

Arias Ortiz, Parada Rodríguez y Ruiz Domínguez en el año 2018 de la Universidad Simón Bolívar de Cúcuta, llevaron a cabo una investigación denominada “Diferencias en el nivel de resiliencia de acuerdo al sexo en pacientes con artritis reumatoide en institución prestadora de salud de Cúcuta”, la cual se llevó a cabo desde una metodología cuantitativa de diseño no experimental transversal de corte con alcance descriptivo. La muestra seleccionada para la investigación fue de 30 personas divididas equitativamente por sexo (15 mujeres y 15 hombres). El instrumento empleado fue la escala Wagnild y Young, que en su aplicación identificó en los participantes un nivel de resiliencia normal en el 80% de la población y niveles de resiliencia alta en el 20%, denotando también que la pertenencia a un sexo no influía en las medias poblacionales.

Al mismo tiempo, la Universidad de Pamplona en el año 2018 desarrolla una investigación titulada “Bienestar psicológico y resiliencia en adultos mayores institucionalizados” realizada por Mora y Ramos en la ciudad de Cúcuta, para ello aplicaron la escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la escala de Resiliencia ER de Would y Young a 30 adultos mayores del hogar Santa Teresa de los Andes, con el fin de determinar el nivel de estas variables presentes en esta etapa del ciclo vital. Los resultados a nivel general arrojaron niveles altos de autoestima, satisfacción con sus relaciones interpersonales, así mismo se muestran receptivos a tener nuevas experiencias y el desarrollo de habilidades; en cuanto a la resiliencia en la dimensión de competencia personal el 76,7% obtuvo puntuaciones altas, mientras que en la dimensión de aceptación personal 53% puntuaron medio debido a que aún no se han adaptado a vivir en la institución.

Posteriormente, Soracá, Rincón y Chacón en el 2020 realizaron un estudio sobre Resiliencia y conductas de acoso y violencia escolar en las Instituciones educativas de San José de Cúcuta. En este estudio se pretendió determinar la relación entre resiliencia y acoso escolar, para ello tomaron una muestra de 25 estudiantes de cuarto grado de primaria y emplearon la escala de Wagnild y Young junto al manual AVE de acoso y violencia escolar, encontrando que la mayoría de conductas de acoso y violencia escolar eran relativamente bajas y el 68% de la población puntuó bajo en el grado de resiliencia, por lo que los autores concluyeron que no se presentaba ninguna relación de estas dos variables; sin embargo el equilibrio mental que refieren tenía relación con la intimidación, la distimia y el auto desprecio.

Las investigaciones realizadas en Norte de Santander sobre resiliencia son escasas y han tomado como objeto de estudio poblaciones diferentes a las que corresponden al presente trabajo, por lo que deja ver la necesidad de abordar a los estudiantes de educación superior; incluyendo que se han comparado otras variables como el sexo, el bienestar psicológico y la violencia escolar, mas no se han implementado programas de intervención para mejorar la resiliencia.

La realización del estado de arte de esta investigación, permitió explorar distintos estudios con la variable de resiliencia, los cuales aportaron conocimientos en cuanto a metodología, bases teóricas, la relación con otras variables que fueron comparadas en sus investigaciones y los resultados observados en diversos contextos; todo esto aportó luces que

servieron de guía en el camino de la presente investigación. Sin embargo, fueron escasos los programas de resiliencia y en especial que fueran aplicados a la población universitaria; así mismo, los estudios a nivel nacional y regional que dejan ver la necesidad de abordar temáticas de la psicología positiva como lo es la resiliencia en la educación superior.

## Marco Teórico

### Psicología Positiva

En el primer capítulo se aborda la psicología positiva puesto que la variable de resiliencia se encuentra contenida en esta rama de la psicología, que aporta un punto de vista más propositivo y enfocado en gran parte a la prevención de los trastornos mentales y al fortalecimiento de la salud mental, que es lo que se pretende conseguir con los programas de entrenamiento en resiliencia.

Se considera que la psicología positiva fue constituida y aceptada como un campo de la psicología por la Asociación Americana de Psicología, sus siglas en inglés (APA) en el año 1998 gracias a Seligman (1998), el cual era el presidente de la APA en ese tiempo. En su discurso de posicionamiento manifiesta que la psicología necesita ser redirigida a una perspectiva que ha sido ignorada y clama atención, a la que denomina “psicología positiva” y la define como una ciencia que enfatiza en la comprensión y la construcción de las cualidades más positivas de un individuo que son el optimismo, valentía, ética de trabajo, visión del futuro, habilidades interpersonales, la capacidad de placer, percepción y responsabilidad social.

Así también Seligman y Csikszentmihalyi (2000) desarrollaron investigaciones teóricas a cerca de la psicología positiva, destacando que esta tiene tres niveles, un nivel subjetivo, que se divide en experiencias en el pasado, donde se encuentra el bienestar y la satisfacción, en el futuro, está la esperanza y el optimismo y en el presente, el *fluir* y la felicidad. En el nivel individual se abordan aspectos como la capacidad de amar, la vocación, el coraje, la habilidad interpersonal, la sensibilidad estética, la perseverancia, el perdón, la originalidad, espiritualidad, el talento y la sabiduría. En el nivel grupal está inmerso la responsabilidad, crianza, altruismo, cortesía, moderación, tolerancia y ética laboral, son virtudes enfocadas a una mejor convivencia y ciudadanía.

Estos autores pretenden retomar los objetivos que en un principio tenía la psicología, pero que por causa de eventos sociales catastróficos, como la segunda guerra mundial, se centró solo en la evaluación, el diagnóstico y el tratamiento de patologías mentales. La psicología tenía como propósitos, curar enfermedades mentales, hacer la vida de todas las personas más

productivas y satisfactorias, e identificar las personas sobresalientes y potencializar sus capacidades; así mismo manifiestan que:

Nuestro mensaje es recordar a nuestro campo que la psicología no es solo el estudio de patología, debilidad y daño; también es el estudio de fuerza y virtud. El tratamiento no es solo arreglar lo que está roto; está nutriendo lo mejor. La psicología no es solo una rama de la medicina relacionada con la enfermedad o la salud; es mucho más grande. Se trata de trabajo, educación, conocimiento, amor, crecimiento y juego. Y en esta búsqueda de lo mejor, la psicología positiva no se basa en ilusiones, fe, autoengaño, modas pasajeras o agitar las manos; trata de adaptarse lo que es mejor en el método científico para los problemas únicos que el comportamiento humano presenta a aquellos que desean comprender soportarlo en toda su complejidad. (Seligman y Csikszentmihalyi; 2000 p.7)

Aunque la psicología positiva es un campo científico relativamente reciente; mucho antes ya se habían interesado en estudiar aspectos positivos del individuo, por ejemplo, William James (Como se cita en Mesurado, 2017) con la corriente de la psicología del self se preguntaba por qué algunas personas se encontraban felices en medio de la adversidad y por el contrario, otras personas bajo la misma situación reaccionaron con estados de melancolía, desesperanza y tristeza; llegó a la conclusión de que habían personas con una mente sana donde predominaban la alegría, el optimismo y la incapacidad de sentirse mal, esto se puede dar de manera voluntaria donde racionalizan y le dan más importancia a lo bueno de su vida o también se da de forma involuntaria por una simple predisposición genética.

Una de las raíces de este campo también fue la psicología humanista, con representantes como Rogers, el cual hablaba de la persona de funcionamiento completo, caracterizada por la apertura a la experiencia, la vida existencial, la confianza organísmica, la libertad de experiencia y la creatividad. Por otro lado, está Maslow con su concepto de autorrealización, donde la persona que alcanza dicho estado posee un bienestar total y contribuye socialmente sin esperar recompensa alguna, también se encuentra el concepto de experiencia cumbre, como sucesos de extrema felicidad y paz que es difícil que lo experimente la mayoría de personas (Mesurado, 2017).

Los autores de estas teorías rescataban la excepcionalidad y lo bueno del ser humano, al igual que la psicología positiva; sin embargo, su aplicación derivó a libros de autoayuda poco suficientes y de escasa validez, por lo que no fue muy bien recibida por la comunidad científica. En cambio la psicología positiva se propone tomar las contribuciones más significativas del humanismo y someterlos a una valoración empírica con el fin de que muchos de estos recursos contribuyan a la formación de un saber más objetivo (Seligman y Peterson, 2004), comprobando que tanto la debilidad como la fortaleza del individuo puede llegar a comprenderse desde la ciencia.

A partir de la labor académica realizada por Seligman y su apoyo para la creación de centros investigativos en torno a la psicología positiva, como el de la Universidad de Pensilvania entre otros espacios científicos consolidados únicamente para este campo de la psicología; se empezaron a consolidar vertientes muy importantes, entre ellas se encuentra los valores en acción que son una clasificación de las fortalezas del carácter, estudiadas por Seligman y Peterson (2004), se consideran rasgos positivos que se pueden evidenciar en pensamientos, sentimientos y conductas, además proponen la creación de un manual de las virtudes humanas que al igual que el Manual Diagnóstico de Salud Mental (DSM) sea establecido por un acuerdo entre varios investigadores del tema.

Seligman et al (2005) determinaron después de un arduo trabajo recopilando información sobre las virtudes que tiene un buen individuo que han sido descritas por pensadores antiguos, y contrastadas con distintas tradiciones religiosas y filosóficas (confucianismo, taoísmo, budismo, hinduismo, filosofía Ateniense, judaísmo, cristianismo e islamismo), encontrándose así, seis virtudes universales, puesto que tienen similitudes y relación en la historia de diversas culturas; estas son: la sabiduría, la justicia, la templanza, la humanidad, el coraje y la trascendencia. Para que se considere que una persona tiene un buen carácter, debe contar con las seis virtudes por encima de un umbral y estas se alcanzan con la adquisición de las fortalezas que componen a cada una.

La sabiduría hace referencia a las fortalezas cognitivas en la que se adquiere y se utiliza el conocimiento, se encuentran la creatividad, curiosidad, juicio y perspectiva; la justicia a las fortalezas cívicas que contribuyen a una vida comunitaria en armonía, están la equidad, liderazgo y trabajo en equipo; la templanza a las fortalezas que protegen contra el exceso, que



contiene el perdón, humildad, prudencia, autocontrol y autoestima; la humanidad a las fortalezas interpersonales como el amor, bondad e inteligencia social; el coraje a las fortalezas emocionales que incluyen la valentía, perseverancia, autenticidad y honestidad; y por último, la trascendencia a las fortalezas que brindan significado, como son la gratitud, esperanza y espiritualidad (Seligman et al, 2005).

Otra línea de estudio dentro de la psicología positiva, son las emociones positivas cuya pionera Fredrickson (1998) propone que sean analizadas por un modelo distinto a los demás que se enfocan más en las emociones negativas que tienen una función adaptativa, puesto que genera una respuesta rápida entre acción y pensamiento, en cambio las emociones positivas no encajan correctamente con esta descripción; es así como se propone un modelo específico para las emociones positivas basado en la ampliación y construcción de recursos personales del individuo, que van desde los físicos hasta los intelectuales y sociales, siendo estos más duraderos que los estados emocionales que los originaron.

La autora lo explica a través de cuatro emociones, empezando por la alegría que promueve el juego, lo que a su vez desarrolla habilidades físicas, sociales e intelectuales que pueden ser utilizadas en otros contextos sin que esté presente la emoción; la siguiente emoción es el interés que permite el crecimiento personal, el esfuerzo creativo y el desarrollo de la inteligencia; en tercer lugar está la satisfacción que amplía la visión del mundo y de sí mismo dando la posibilidad del desarrollo de una personalidad sana; y la última emoción es la del amor, aunque sea un concepto muy amplio y en ella se contengan más emociones positivas, el establecer interacciones desde el amor ayuda a construir y fortalecer los lazos sociales.

Hay más emociones positivas que no fueron descritas pero que de igual forma tienen el mismo propósito de ampliar y construir recursos en el individuo; es por ello que Fredrickson (1998) enfatiza en la importancia que se debe dar en la promoción de estas emociones y asegura que ayuda a deshacer las secuelas de las emociones negativas, sugiere que “un efecto de las emociones positivas puede ser aflojar el control que las emociones negativas ganan en la mente y el cuerpo de un individuo al dismantelar o deshacer la preparación psicológica y fisiológica para situaciones específicas” (p, 315). De este modo las emociones positivas brindan bienestar y protegen la salud de las personas, además que se ha comprobado que las emociones negativas repercuten en enfermedades cardiacas (Kaplan, et al 1993).

Uno de los intereses de la psicología positiva es la felicidad y el bienestar del individuo, alrededor de esta temática han surgido varias perspectivas y análisis, entre ellas la de Diener et al. (1997) que habla del bienestar subjetivo, como un “campo de la psicología que intenta comprender las evaluaciones de las personas sobre sus vidas, pueden ser principalmente cognitivas o afectivas, pueden consistir en la frecuencia con la que las personas experimentan emociones agradables y emociones desagradables” (p.1). En sus investigaciones tratan de comprender no sólo los aspectos indeseables si no las diferencias individuales del bienestar subjetivo a largo plazo y afirman que se puede considerar que una persona tiene bienestar subjetivo alto si su satisfacción con la vida y la presencia de alegría son frecuentes, por el contrario, si en una persona predominan emociones negativas como ira o ansiedad y poca alegría, se considera que el bienestar subjetivo es bajo.

Con respecto a su relación con la salud mental, no se considera que tener un bienestar subjetivo sea igual a tener una salud mental óptima, puesto que hay personas que pueden sentirse satisfechas con su vida y presentan algún trastorno mental, por ejemplo alguien que tiene trastorno esquizoide y se siente feliz sin tener que compartir experiencias personales con otras personas. Es importante entender que en este campo se le da valor a esa percepción interna de cada individuo que tiene en relación con la forma en que ve su propia vida (Diener et al, 1997), esto implica que los estándares impuestos por la comunidad científica no siempre se vean reflejados en una persona con un bienestar subjetivo alto.

Continuando con estudios acerca del bienestar, Ryff (1989) desarrolla el concepto de bienestar psicológico, en el que la felicidad se alcanza a través de un buen funcionamiento psicológico, así mismo describe seis características del bienestar psicológico: (a) aceptación de uno mismo y de su propia vida pasada, reflejando madurez y optimismo ; (b) relaciones positivas con los demás, generando empatía, confianza e intimidad; (c) autonomía, la persona no se aferra a miedos, creencias o leyes de las masas; (d) dominio ambiental, donde se adapta y aprovecha las oportunidades de su entorno; (e) propósito en la vida, sentido de intención y dirección en la vida ;y (f) crecimiento personal, continúa su desarrollo personal y no se mantiene en un estado estático.

Por otro lado, está el bienestar social que según Keyes (1998) “es la evaluación de las circunstancias y el funcionamiento en la sociedad de uno mismo” (p.122). Además está compuesto por cinco aspectos, integración social, aceptación social, contribución social, realización social y coherencia social; considerando que una persona sana es consciente de que vive en un mundo imperfecto pero aun así, busca darle sentido a su vida. Tiempo después Keyes (2006), desarrolló el concepto de vida floreciente, como un estado óptimo caracterizado por emociones positivas, bienestar psicológico y social.

Keyes (2013), describe varios de los componentes que mencionaba Ryff anteriormente en el bienestar psicológico, que se pueden ver reflejados en la vida floreciente de un adulto sano mentalmente. Experimentan un bienestar emocional alto, por lo que se sienten satisfechos con su vida, se aceptan a sí mismos, su vida tiene un propósito, están en constante crecimiento y desarrollo; tienen un dominio del ambiente, por lo que saben utilizar sus recursos y a su vez reflejan un grado alto de autonomía en los que son responsables de cada decisión que han tomado.

Por otra parte, Seligman (2011) propone un modelo que contiene los elementos principales del bienestar, que son: las emociones positivas, el compromiso, las relaciones positivas, el sentido y la realización o logro, resumiéndose en PERMA según las siglas en inglés. Estos elementos se pueden medir y mejoran el bienestar del individuo. Para incluir estos elementos en el modelo se tiene que cumplir con tres criterios, el primero es que contribuyan al bienestar, el segundo consta de que la persona lo elige por su propio bien y no solo para alcanzar otro de los elementos, y el tercero, es que cada elemento se conceptualiza y se mide de forma independiente a los otros (Seligman, 2018).

Todas estas teorías han sido propuestas desde la comprobación empírica, ya que se pretende dar mayor validez a la psicología positiva para que pueda ser utilizada en el bienestar y mejoramiento de la salud mental de las personas con o sin trastornos mentales. De igual forma, tienen una estrecha relación, por su visión más completa y optimista del ser humano y dan a conocer las fortalezas o estrategias de afrontamiento que permiten el bienestar y la felicidad. De la misma forma Avia y Vásquez (citado en Uriarte, 2005) afirman que:

La resiliencia coincide con la perspectiva salugénica de la psicología positiva, la cual trata de estudiar las facetas de la mente, que nos sirven de sistema inmunológico, que nos defienden de las enfermedades: el optimismo, la extraversión, el altruismo, la autoestima positiva, la tendencia a minimizar el dolor, el olvido de las desgracias, el sentido del humor, las creencias religiosas, entre otras. Hoy en día se admite que la búsqueda del bienestar y la felicidad es una necesidad evolutiva. (p.74)

## **Resiliencia**

En el presente capítulo se hace una recopilación de antecedentes históricos importantes en el desarrollo conceptual de la resiliencia, clasificaciones de las definiciones más empleadas en investigaciones, conceptos asociados al constructo de la resiliencia y algunos de los modelos y teorías más relevantes.

Para empezar, es importante aclarar que la palabra resiliencia proviene del latín *resilio*, que se traduce como volver a atrás, volver de un salto, resaltar o rebotar (Katliarenco et al, 1997). El concepto de resiliencia no es exclusivo de la psicología, pues este surge de la física con relación a las propiedades de los materiales, así como con la capacidad que tienen los mismos para recuperarse luego de ser sometidos a diferentes presiones o fuerzas (García del Castillo et al, 2016), inclusive, otros autores concluyen que fue un concepto tomado de la física y de la ingeniería civil que luego fue adaptado a las ciencias sociales (Becoña, 2006).

La psicología clínica no siempre estuvo enfocada en éste concepto o alguno similar a él, ya que desde sus inicios, estaba más enfocada en el área de la patología y la enfermedad, enfoque que dio como resultado los estudios en cuanto a la aparición de trastornos, los factores de riesgo que influyen en su aparición y el cómo afectaban negativamente a las personas que los padecían (Kalawski, y Haz, 2003). No obstante, ocurrió un cambio de paradigma que ayudó a ampliar su mirada hacia la salud mental en general, centrándose más en los aspectos que mantenían sanas a las personas. Los autores mencionan que una de las razones que influyeron en este cambio de paradigma fueron los descubrimientos obtenidos en las investigaciones, de que algunas personas que vivían experiencias traumáticas no llegaban a desarrollar una

patología, inclusive llegaban a obtener algún aprendizaje y beneficiarse de ellas (Poseck et al , 2006).

Entre aquellas variables que se identificaron como aquellas que permiten a las personas adaptarse y mantenerse sanas a pesar de las circunstancias fue la resiliencia, cuyos estudios iniciaron el siglo pasado, por lo que es considerado un concepto relativamente nuevo en el campo de la psicología. En el año 1942 Scoville publica un artículo que se identifica como la primera vez que se utiliza el concepto de resiliencia, usandolo para referirse al hecho de que los niños y niñas no se veían afectados al vivir situaciones que ponían en peligro su integridad, mientras que si lo hacía el desarraigo familiar (Kalawski, y Haz, 2003). Los primeros estudios se centraron en individuos con esquizofrenia, personas expuestas al estrés y condiciones de pobreza extrema y el funcionamiento de personas que vivieron alguna experiencia traumática en etapas tempranas de su vida (Cicchetti, 2003 como se cita en Becoña, 2006).

Uno de los estudios más representativos fueron los realizados por Werner y Smith en 1982, tenían la hipótesis de que aquellos niños que viven situaciones de extrema adversidad serían más propensos a presentar problemas en el aprendizaje, consumo de drogas, comportamiento criminal y sufrir de enfermedades físicas y mentales (García del Castillo et al, 2016). Sin embargo, esta idea se vio refutada por los descubrimientos realizados en la investigación. Los resultados indicaron que el 55% mostró una alta capacidad de adaptación sin llegar a padecer ninguno de los problemas anteriormente mencionados, e inclusive, después de 30 años de seguimiento hecho a los participantes del estudio estas condiciones se mantenían durante el tiempo.

La resiliencia ha sido una variable ampliamente estudiada en diferentes contextos, sin embargo, no se llega a un consenso en cuanto a su definición. Existen diversas formas de conceptualizar y explicar la resiliencia, por lo que García-Vesga y Dominguez (2013) deciden clasificarlas en al menos cuatro tipos de explicaciones: (a) las que se relacionan con el componente de adaptabilidad, (b) Las que la definen como una capacidad o habilidad, (c) las que hacen énfasis en que es una combinación de factores internos y factores externos y (d) las que definen la resiliencia como adaptación y como proceso.

En el componente de adaptabilidad Löesel et al. (1989) como se cita en García y Dominguez (2013), la define como una “adaptación efectiva ante eventos de la vida

severamente estresantes y acumulativos” (p.65). En otras palabras, la superación de experiencias de dificultad ayuda a construir la confianza suficiente para posteriormente afrontar situaciones similares. También Milgram y Palti (1993) caracterizan a los niños y niñas resilientes, como aquellos que afrontan adecuadamente los estresores ambientales durante sus primeros años de vida. Así mismo, los describen como niños activos, reflexivos, confidentes y alertas. También poseen habilidades de búsqueda y atracción de apoyo, así como habilidad de hacer amigos de su edad, relacionarse con adultos y pedir ayuda.

Algunas interpretaciones que la identifican como una capacidad o habilidad son las de Grotberg (1995) quien sostiene que la resiliencia es la capacidad humana universal de enfrentar las adversidades de la vida, superarlas y salir transformado de ellas. La autora hace énfasis en que es importante tener en cuenta el componente ambiental (García-Vesga y Dominguez, 2013) llevando a concluir que es un fenómeno complejo y que no tiene una sola causal, sino que se ven implicadas diferentes dimensiones del ser humano, volviéndose así una característica multicausal. Por otro lado Vanistendael (1994) sostiene que la resiliencia está compuesta por dos elementos, la resistencia ante la destrucción, entendiéndose como la capacidad para proteger la propia integridad bajo presión, y por otro lado, la capacidad para construir un comportamiento vital a pesar de que se esté en circunstancias difíciles.

Como ejemplos de explicaciones que integran factores internos y factores externos se encuentra la de Rutter (1985), quien afirma que la resiliencia está compuesta por una serie de procesos sociales e intrapsíquicos que permiten construir una vida sana, a pesar de vivir en un entorno insano. Los procesos que se mencionan tienen lugar con el paso del tiempo, es decir, con el paso de los años y las experiencias que los niños y niñas obtienen, dándose afortunadas combinaciones de atributos que les permite lograr la adaptación y bienestar en su medio social y familiar. Igualmente, Suarez Ojeda (2004) como se cita en Piaggio (2009), define a la resiliencia como una condición humana que da a las personas la capacidad de sobreponerse a la adversidad siendo esta “un proceso dinámico que tiene por resultado la adaptación positiva aún en contextos de gran adversidad” (p. 294).

Con relación a las definiciones como adaptación y proceso, la resiliencia se refiere al “mantenimiento de una adaptación positiva aún después de vivir experiencias de una adversidad significativa” (Luthar, Cicchetti y Becker, 2000. p. 1). Por otro lado Masten y

Powels la definen como patrones de adaptación positiva en contextos de riesgo significativo de adversidad (p. 4, 2003), siendo estas manifestaciones de competencia en contextos de desafío para la adaptación y el desarrollo (Masten y Coatsworth, 1998). Los anteriores autores tienen en común que identifican a una persona resiliente cuando cumplen dos juicios fundamentales, primero estuvieron o están expuestos a una amenaza significativa o adversidad severa y segundo, lograron una adaptación positiva a pesar de los grandes atentados durante el proceso de desarrollo. (Masten y Coatsworth, 1998; Luthar et al, 2000).

El concepto del que se ha venido discutiendo ha sido asociado a otros constructos, e incluso, se han llegado a utilizar para reemplazarlo. Entre ellos se encuentra el concepto de *competencia*, Masten y Coastworth, (1998) la definen como “patrones de adaptación positiva al medio ambiente” (p. 206), se diferencia de la resiliencia en que ésta se centra sólo en el ajuste positivo, mientras que la segunda se centra en el positivo y negativo (Fernandes et al, 2015). Otro constructo es el *Afrontamiento*, Lazarus y Folkman en 1986, (como se cita en Amarís et al, 2013) lo definen como los “esfuerzos cognitivos y conductuales que se desarrollan para para manejarse ante las demandas internas o externas que se se perciben como desbordantes de los recursos disponibles” (p, 127), entendiendo que es una facultad que tienen las personas resilientes que les permite sobreponerse (Fernandes et al, 2015).

El *locus de control* es un constructo visto como la percepción de recompensa previo a su propia conducta (Rotter, 1966) es decir, la sensación de que su comportamiento influye o no en los eventos que un individuo vive. Este puede ser interno; que quiere decir que sus actos influyen en los eventos, o externo, que significa que estos eventos se escapan de su control. Otro constructo es el de *hardiness* o *dureza*, también conocido como personalidad resistente, que fue propuesto por Kobasa y Maddi en 1984 y se define como una constelación de características de personalidad que fueron aprendidas y desarrolladas en la infancia, que brindan resistencia ante situaciones vitales estresantes (Como se cita en Godoy y Godoy, 2002). Los dos constructos anteriormente mencionados son vistos como factores protectores que favorecen la capacidad resiliente (García del Castillo et al, 2016; Becoña, 2006)

Kotliarenco, y colaboradores citan dentro de su Estado de Arte en Resiliencia el concepto de Mandala de la resiliencia usado por Wolin y Wolin (1993), con el que señalan con algunas características personales que hacen a una persona resiliente que son: Introspección, el

arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta; independencia; la capacidad de establecer límites entre uno mismo y ambientes de dificultad manteniendo distancia física y emocional de ellos; capacidad de relacionarse, que permite establecer lazos íntimos y beneficiosos con otras personas pudiendo brindarse a otros; iniciativa, el gusto por exigirse y ponerse tareas cada vez más exigentes; humor, capacidad de encontrar comedia en la tragedia; creatividad, conociéndose como el acto de crear orden, belleza y propósito a partir del caos y el desorden; y por último, moralidad refiriéndose a poseer conciencia moral, siendo capaz de distinguir entre lo bueno y lo malo.

Con el paso de los años y las investigaciones realizadas en torno a la resiliencia con poblaciones variadas, han surgido diversas teorías que buscan explicar este concepto y las características que lo componen, a continuación se presentarán algunas de las más recientes, basadas en la recopilación hecha por Fletcher y Sarkar (2013).

*El modelo genérico de resiliencia en respuesta al trauma* propuesto por Agabi y Wilson (2005) busca identificar variables que resultan clave a la hora de comprender la manera en que funciona y surge el comportamiento resiliente, siendo este evocado por las experiencias traumáticas a las que se enfrenta una persona. Las variables clasificadas en el modelo son la personalidad, la regulación del afecto, el afrontamiento, las defensas del ego y la utilización de recursos y factores protectores que permiten afrontar la situación positivamente. Las variables anteriormente mencionadas interactúan dinámicamente entre sí, dando como resultado el comportamiento resiliente.

La teoría de *El depósito de afrontamiento*, creada por Dunn et al (2008), es un concepto basado en el modelo de bienestar del estudiante de medicina. Este concepto propone una gama de entradas o *inputs*, que estaría encargadas de llenar el depósito (inputs positivos) o de vaciar el depósito (inputs negativos), los cuales combinado con factores de la personalidad y del temperamento conducirán a resultados positivos en el bienestar del estudiante, que en este caso sería una buena capacidad resiliente.

Galli y Vealey (2008) construyeron un *Modelo de resiliencia deportiva*, en el que identifican por medio del análisis de los datos arrojados por la investigación cinco dimensiones que describen las experiencias de resiliencia de los deportistas. Respiración y duración, que



hace referencia a que estas experiencias a menudo tuvieron lugar durante un gran periodo de tiempo; agitación, que señala la sensación de experimentar una amplia gama de emociones desagradables y luchas internas, sintiéndose avergonzados, frustrados, enojados, heridos o avergonzados; recursos personales, entre los cuales se encuentran la positividad, determinación, compromiso, madurez y persistencia; influencias socioculturales, en donde el apoyo social cumplían un rol fundamental junto con los factores culturales y los resultados positivos, que son consecuencia de la agitación y proporcionan ganancia en aprendizajes, perspectivas, apoyo, fortalecimiento y motivación para ayudar a otros.

Leipold y Greeve (2009) proponen un *Modelo integrativo de afrontamiento y resiliencia*. En este modelo los autores resaltan que tradicionalmente se contempla a la resiliencia como una importante forma de afrontar una situación de dificultad. Así mismo, argumentan que tal variable surge como resultado de procesos de afrontamiento, tomando como ejemplo la asimilación y acomodación, que se ven influenciados por factores personales y situaciones específicas. Por otro lado, proponen ver a la resiliencia como una constelación estabilizadora, llegando a considerarla como parte importante de un puente conceptual entre el afrontamiento y el desarrollo.

Mancini y Bonnano (2009) describen un *Modelo de resiliencia basado en las diferencias individuales*, buscando identificar las diferencias existentes entre una trayectoria resiliente y otro tipo de trayectorias que surgen como respuesta a una pérdida. Se tuvieron en cuenta los los datos más recientes en su momento, sobre diferencias individuales como prejuicios de automejoramiento, afrontamiento represivo, creencias a priori, identidad, continuidad y complejidad, apego desdeñoso y consuelo de recuerdos positivos. Con las características anteriormente mencionadas se formuló un modelo hipotetizado de resiliencia, teniendo en cuenta la importancia que tienen los procesos de evaluación de la experiencia y el uso de los recursos sociales.

La teoría de *Resiliencia Personal* fue propuesta por Denz-Penhey y Murdoch (2008), en la que tenían como objetivo identificar que cosas en común había en las historias de las personas que tenían enfermedades con bajas probabilidades de supervivencia, pero que a la vez tenían una buena calidad de vida en el momento de la primera entrevista. Para los autores, la resiliencia tiene cinco dimensiones; conexión con su entorno social, familiar, físico, con la

sabiduría obtenida de la propia experiencia, una psicología personal con una mentalidad de apoyo y un fuerte sentido de sí mismo. Uno de los hallazgos más importantes fue que aunque en un principio algunos pacientes no tenían una gran capacidad resiliente, fueron capaces de desarrollarla con el transcurrir del tiempo y de su enfermedad, tanto antes como durante su recuperación.

La resiliencia también ha sido estudiada en la población universitaria, llegando a encontrarla asociada a otros constructos que favorecen la salud y el bienestar, como la inteligencia emocional. Altos niveles de resiliencia y reparación emocional están asociados a puntajes altos en satisfacción con la vida (Cejudo, 2016). Por otro lado, un estudio detecta la relación entre resiliencia, bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento de foco en el problema y reevaluación positiva (Benavente y Quevedo, 2018). En otra investigación con universitarios, se encuentra una relación estadísticamente significativa entre la resiliencia y el burnout académico (Vizoso y Arias, 2018), los estudiantes con altos niveles de resiliencia tenían altos niveles de eficacia, y como sostienen los autores “tener niveles altos de eficacia podría ser considerado como un factor relevante en la prevención del burnout” (p. 54).

Connor y Davidson (2003) crearon su propio modelo de resiliencia fundamentado en los estudios de tres autores, Kobaza (1979) y Rutter (1985) y Lyons (1991) con los cuales sentaron la base teórica de la escala CD- RISC de 25 ítems, escala que busca medir la resiliencia. Connor y Davidson tomaron lo que ellos consideraron los elementos clave de las teorías de cada uno de los autores anteriormente mencionados.

Desde el trabajo de Kobaza (1979) con su concepto de *hardiness*, se establecieron ítems que buscaban reflejar control, compromiso y la visión de cambio como un desafío. Del trabajo de Rutter (1985) se tomaron características como desarrollo de una estrategia con un objetivo o meta clara, orientación a la acción, fuerte confianza y autoestima, adaptación a los cambios, habilidades de resolución de problemas sociales, afrontamiento del estrés, asunción de responsabilidades, lazos afectivo seguros y estables y experiencias de éxito y logro. Desde los estudios de Lyons (1991) se tomaron la paciencia y la habilidad para soportar el estrés y el dolor. Y por último, los autores rescatan las experiencias de Shackleton, quien realza la importancia de la creencia de la buena suerte y la espiritualidad (fé) (Connor y Davidson, 2003).

## **Entrenamiento en resiliencia Universidad de Pamplona**

En el tercer capítulo se encuentra el proyecto de Bienestar universitario en el que se busca desarrollar o potencializar la resiliencia como un aspecto que se puede adquirir y mejorar en la población de estudiantes universitarios de últimos semestres y para ello, formulan un entrenamiento que se divide en tres módulos que se describen a continuación con el fin de que se comprenda las bases teóricas que se emplearon en este proceso con la población.

### **módulo I. El conflicto y la conciliación.**

En las capacitaciones que se llevan a cabo en torno a esta sección se pretende instruir a los estudiantes de la Universidad de Pamplona sobre la definición, análisis, teorías, patrones, niveles y demás puntos que se desprenden del conflicto, además propone la conciliación como uno de los mecanismos alternativos de resolución de conflictos más usados en el contexto Colombiano, y cómo es posible emplearlo en situaciones de la vida diaria.

El conflicto es definido por Swanstrom y Weissmann (2005) como el resultado de oposición de intereses, que implica escasez de recursos, divergencia de objetivos y frustración. Así mismo, Torrego y Moreno (2003) ven el conflicto como una situación en la que dos o más individuos se encuentran en oposición o desacuerdo porque sus posiciones, intereses, necesidades, deseos o valores son percibidos como incompatibles; también se ven involucrados los sentimientos y las emociones, si el proceso de resolución no es favorable, la relación entre las partes puede salir deteriorada.

Uno de los autores más representativo en torno a la resolución de conflictos y su posible prevención es Burton (1999), enfatiza en que el conflicto y su solución va a depender de la relaciones humanas que tengan las partes de la disputa, si dicha relación tiene aspectos positivos va a ser mucho más sencillo resolverlo; por el contrario, si priman los intereses individuales de cada parte, el conflicto será demasiado complejo y llevará más tiempo. También destaca la implicación de un tercero como un camino hacia la resolución del conflicto, esta persona será imparcial y se encargará de que se emplee una buena comunicación donde ambos puedan expresar sus ideas y entre ellos mismos den las posibles soluciones.

Por otra parte, Hocker y Wilmort (2017) consideran que en los conflictos interpersonales, las personas creen que la otra parte se está interponiendo completamente con

sus objetivos o metas y lo perciben como incompatible, por lo tanto “es la percepción el núcleo del análisis del conflicto” (p. 3). De la misma manera, afirman que antes de que suceda el conflicto interpersonal ya está surgiendo o se estaba manifestando un conflicto intrapersonal, es decir que la persona se encontraba en tensión con sus propios sentimientos y pensamientos; lo que muchas veces no se manifiesta en el diálogo pero está presente en acciones, una de ellas puede ser evitar a alguien que se percibe como partícipe del conflicto.

La comunicación también es un factor indispensable en cualquier conflicto, puede crear conflictos o ser el camino para exacerbar o transformarlo en algo bueno y productivo; como sea la comunicación dentro del conflicto implica el impacto de este mismo. Generalmente las personas que se encuentran en conflicto también se encuentran en una relación de interdependencia donde las decisiones que tomen afectan a la otra parte en cierta medida; por lo tanto deben existir intereses mutuos aunque no se reconozcan a simple vista, así es como la interdependencia contiene elementos de cooperación y de competencia que utilizados adecuadamente pueden ser una herramienta para encontrar una solución (Hocker y Wilmort, 2017).

Existen diferentes tipologías del conflicto, una de ellas es la de Moore (1994) que hace una clasificación según las causas que dan lugar al conflicto: a) conflictos de relación, donde predominan las emociones y conductas negativas, ideas falsas e irreales que desemboca a discusiones innecesarias; b) conflictos de información, son originados por la escasa o nula información ante un tema; c) conflictos de intereses, cada una de las partes quiere poner sus intereses por encima de los demás; d) conflictos estructurales, son causados por el contexto u organización de una serie de sistemas; e) conflictos de valores, surge cuando no hay aceptación de las diferentes creencias que pueden tener los individuos.

Alzate (2002) expone que el conflicto tiene una serie de fases que hace que se siga manteniendo, a lo que denomina el ciclo del conflicto. En la primera fase, se encuentran las actitudes y las creencias como punto de partida para dar origen a un conflicto y son estas mismas las que determinan la forma en que se responde; la segunda fase, es el conflicto como tal, cuando ya se expresa en el contexto; la tercera fase, es la respuesta o comportamiento que se suele adoptar en un conflicto, en su gran mayoría se vuelve un patrón de conducta; la cuarta

y última fase, es el resultado de dicha situación que puede ser tanto negativo como positivo, en el primer caso es posible que se refuercen las creencias y continúe el ciclo.

Para cortar el ciclo del conflicto, la clave no está en evitar a toda costa que se dé el conflicto, ya que muchas veces lo que produce es la intensificación de él por la misma represión. Por ello, se debe intervenir en la respuesta que se da ante él y esto se hace tomando conciencia de la actitud y sentimientos que se generan, con ello se abre un poco más el panorama para lograr ver las posibles alternativas o soluciones desde una buena disposición y apertura para escuchar los motivos y necesidades de la otra persona, y así mismo saber expresar los propios y reflejar una disposición de cambio y apoyo para lograr buenos resultados (Alzate, 2002).

Debido a los conflictos que constantemente rodean al individuo y a la sociedad en general, muchos de ellos no se han resuelto y terminan ocasionando serios daños en la estructura de la humanidad, creando más violencia; por ello surge la necesidad de educar para la paz, que en palabras de Fisas (1998) “significa dotar al individuo de la autonomía suficiente para que puede razonar y decidir con toda libertad. Significa proporcionar los criterios que nos permiten defender nuestras diferencias y divergencias sin violencia” (p.14). A partir de ello, se pretende generar una cultura de paz, Boulding (1992) la define como:

Una cultura que promueve la pacificación, una cultura que incluya estilos de vida, patrones de creencias, valores y comportamientos que favorezcan la construcción de la paz y acompañe los cambios institucionales que promuevan el bienestar, la igualdad, la administración equitativa de los recursos, la seguridad para los individuos, las familias, la identidad de los grupos o de las naciones, y sin necesidad de recurrir a la violencia. (p.107)

Desde Colombia también se promueve la resolución de conflictos y se habla de los Métodos Alternativos de Solución de Conflictos, por sus siglas (MASC) que son herramientas que ofrecen a las personas diversas oportunidades para solucionar sus conflictos por sí mismas o con la ayuda de un tercero sin la necesidad de acudir a los despachos judiciales (Ministerio de justicia, s.f). Una de las más utilizadas es la mediación donde se involucra un tercero desde una posición neutral y es aceptado por los implicados en el conflicto, este tiene como función

facilitar la comunicación y así dar paso a una negociación donde ambas partes quedan están de acuerdo con el resultado (Jeong, 2010). A pesar de que se brinden herramientas de resolución de conflictos el verdadero camino es aprendiendo a cambiar el propio comportamiento (Miller et al, 2014)

## **módulo II. Competencias personales.**

El objetivo en este módulo es el de reforzar o visibilizar cada una de las habilidades que tiene el ser humano para potenciar y ser un profesional competitivo a la hora de enfrentarse a la realidad del mercado laboral. Además, promueve la actitud reforzadora en situaciones de interacción social, laboral o personal.

Se considera que una persona competente “es aquella que tiene la capacidad para identificar situaciones problemáticas, aprender y utilizar sus habilidades, conocimientos y motivaciones para actuar y resolver estos problemas y conseguir los resultados perseguidos con un alto estándar de desempeño” (Centro Universitario EUSA, 2016, p.7). Uno de los autores más reconocidos en este campo define las competencias como “características subyacentes en una persona que están causalmente relacionadas con los comportamientos y la acción exitosa en su actividad profesional” (McClelland, 1973, p.3).

Las competencias personales hacen referencia al modo en que una persona puede gestionar sus propios recursos, dentro de este grupo de competencias se encuentra la confianza en sí mismo, el autocontrol, la visión positiva, la gestión del estrés, la asertividad y habilidades comunicativas; estas son más duraderas a través del tiempo, sin embargo son más difíciles de adquirir o cambiar debido a que están estrechamente relacionadas con los rasgos de personalidad. También existen otras competencias que permiten alcanzar un buen desempeño o éxito, están las de logro que comprenden orientación a resultados, iniciativa, responsabilidad, resolución de problemas, planificación y organización (Centro Universitario EUSA, 2016).

Más allá de las competencias mencionadas, también se encuentran las de colaboración, como el trabajo en equipo, la empatía y la flexibilidad con el fin de crear relaciones satisfactorias que permitan alcanzar metas. Hay un aspecto que también es importante y es el de poder influir en otras personas y ayudar a que ellos desarrollen habilidades, a este grupo de competencias se les denomina de movilización y se encuentra el liderazgo, orientación al

servicio, la influencia, la comunicación y resolución de Conflictos y estas se hacen principalmente siendo un modelo a seguir y dando ejemplo al resto de personas (Centro Universitario EUSA, 2016).

Las habilidades sociales son una herramienta muy útil a la hora de desenvolverse en cualquier contexto donde hay personas, contiene tres componentes, el primero es la empatía como capacidad de comprender a los demás, según Goleman (1999) existen cuatro modos de actuar desde la empatía: a) comprensión de los demás, se identifican las emociones de los demás con el fin de entenderlas; b) orientación hacia el servicio, se logra tener una visión sobre necesidades futuras que puede llegar a tener alguien más; c) aprovechamiento de la diversidad, se ven las ventajas de lo diferente para el logro de objetivos; d) conciencia política, se reconocen inclinaciones o ideologías desde la tolerancia y el respeto.

El segundo, es el conocimiento de las convenciones sociales, donde hay un estudio previo del contexto en el que uno se encuentra, ya sea una empresa, o una institución pública o privada se suelen regir por parámetros, principios y normas; el tercer componente es el factor situacional, se refiere a una situación específica a la que hay que actuar acorde al momento o circunstancia que se esté presentando teniendo en cuenta quienes son las personas que se encuentran alrededor, por ejemplo una reunión de trabajo en los que se habla sólo de cuestiones laborales a una salida con los compañeros de trabajo realizada para pasar un tiempo de esparcimiento (Monsalve, s.f).

De acuerdo a Roca (2003) las habilidades sociales tienen tres dimensiones básicas, las conductas observables como los gestos, movimientos corporales y expresiones verbales; los componentes fisiológicos en los que se refleja en el sistema nervioso la respuesta emocional; y las cogniciones o pensamientos sobre la forma de percibir la realidad. La asertividad forma parte esencial de las competencias de una persona, Llacuna y Pojel (2004) lo definen como “habilidad personal que permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás” (p.1)

Las consecuencias de adquirir una actitud positiva para Roca (2003) son:

Facilita la comunicación y minimiza la posibilidad de que los demás malinterpreten los mensajes, ayuda a mantener relaciones interpersonales más satisfactorias, aumenta las

posibilidades de conseguir lo que se desea, incrementan las satisfacciones y reduce las molestias y conflictos producidos por la convivencia, mejora el autoestima, favorece las emociones positivas en uno mismo y los demás, quienes se relacionan con una persona asertiva obtienen una comunicación clara y no manipuladora, se sienten respetados y perciben que el otro se siente bien con ellos. (p. 12)

### ***módulo III. Resiliencia e inteligencia emocional.***

El objetivo de este módulo es impartir diferentes temáticas y conceptos que se desprenden de la resiliencia, la inteligencia emocional, liderazgo, trabajo en equipo y el manejo de las emociones con el fin de que los estudiantes de últimos semestres de la Universidad de Pamplona aprendan y compartan lo aprendido en su vida diaria y futuro entorno laboral. A continuación se presentarán algunos modelos de inteligencia emocional y resiliencia aplicados en el entrenamiento.

En 1983 Gardner reformula el concepto de inteligencia construyendo su modelo de inteligencias múltiples, el cual establece que los seres humanos no poseen un sólo tipo de inteligencia, sino ocho distintas, encontrándose la inteligencia lógico matemática, lingüística, cinestésico-corporal, espacial, naturalista, intrapersonal, interpersonal y musical (Como se cita en Macías, 2002)

El modelo de Gardner sirvió de base para que Mayer y Salovey formularan por primera vez el concepto de Inteligencia Emocional en 1990, ellos la definen como:

“la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Como se cita en Berrocal y Extremera, 2005, p. 68).

Desde éste modelo, los autores proponen formulan cuatro componentes conocidos como habilidades básicas este modelo son cuatro a) percepción emocional, la habilidad para identificar las emociones propias y de los demás; b) asimilación emocional, como la capacidad



de tener en cuenta los sentimientos cuando pensamos y solucionamos problemas; c) comprensión emocional, la facilidad para desglosar, etiquetar y reconocer categorías de sentimientos; d) regulación emocional, que es la capacidad de apertura hacia sentimientos positivos o negativos, reflexionar sobre ellos y usarlos en beneficio propio, también involucra las emociones de los demás (Berrocal y Extremera, 2005).

Goleman (1997) es un gran referente de la inteligencia emocional, la define como “la capacidad de reconocer los sentimientos propios y de los demás, ser capaz de motivarse y mantener relaciones buenas con las personas con las que se interactúa” (p.13) enfatiza en que las emociones tienen una función por lo que es conveniente experimentar las que se consideran negativas como el miedo, la ira, el enojo, entre otras. También menciona que las habilidades emocionales se pueden aprender y mejorar, aunque algunas de ellas sean innatas y uno de los entornos que propician la gestión emocional son los hogares. De igual forma, el desarrollo de esta inteligencia es la que determina en gran parte el desempeño laboral y exitoso.

Otro de los modelos de inteligencia emocional más relevantes es el de Reuven Bar-On, quien la define como “un conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en la capacidad para enfrentarse a las exigencias y presiones del medio ambiente” (Bar-On y Parker, 2018, p. 9). El modelo Bar-On se compone de cinco dimensiones: Intrapersonal, que se subdivide en conocimiento emocional de sí mismo, asertividad, autoconcepto, autorrealización e independencia; el interpersonal se compone de empatía, relaciones interpersonales y responsabilidad social; la adaptabilidad, que abarca la solución de problemas, prueba de realidad y flexibilidad; el manejo del estrés, que identifica la tolerancia y el control de impulsos y por último el estado de ánimo, con características como felicidad y optimismo (García-Fernandez y Giménez- Mas, 2010).

La resiliencia ya ha sido abordada en un capítulo aparte del presente trabajo, sin embargo en el entrenamiento en resiliencia se tienen en cuenta algunos puntos de vista de otros teóricos. Entre ellos está el metanálisis de Hu et al. (2015) en donde analizaron diferentes investigaciones para determinar una relación entre los rasgos de una personalidad resiliente con la salud mental, obteniendo como resultado una correlación positiva con respecto a un bienestar psicológico óptimo, en cuanto a la edad determinan que los adultos se encuentran con un nivel más alto de resiliencia a comparación de los niños y adolescentes; por lo tanto, los autores

sugieren que la resiliencia juega un papel importante en ayudar a los individuos a alcanzar un estado de salud mental positivo y reducir factores de riesgo” (Hu et al, 2015, p.24).

En otro estudio donde se comparaban los niveles de resiliencia entre hombres y mujeres entre 15 a 65 años, no se encontraron diferencias significativas en la edad y tampoco en el género; sin embargo, se destaca que los hombres obtuvieron puntajes altos en generatividad y vínculos mientras que las mujeres en el área de modelos y los puntajes más bajos en los hombres fue en las redes y las mujeres en la afectividad y la autonomía, Saavedra y Villalta (2008) explica que esto sucede por una “tendencia a que los hombres se apoyan más en una respuesta generativa autónoma, prescindiendo de redes y las mujeres ocupan los modelos de otros, optando la colaboración y colectividad” (p. 37).

### **Estudiantes universitarios**

En el cuarto y último capítulo busca abordarse a la población de estudio, que en este caso son estudiantes de la Universidad de Pamplona que realizaban el entrenamiento en resiliencia impartido por la dependencia de bienestar universitario. A lo largo del capítulo se encontrarán definiciones de la población, descripciones de la etapa de desarrollo en la que se encuentran, algunas de sus problemáticas más comunes rescatadas por estudios e investigaciones sobre la resiliencia en poblaciones con estas características.

Según el Consejo Nacional de Acreditación (2019), una universidad es una “institución de educación superior que se desempeña bajo criterios de universalidad, realizando labores de investigación, formación académica de profesionales, producción, desarrollo y transmisión del conocimiento y la cultura” (párr. 9) . Así mismo, están facultadas para ofrecer programas de formación en ocupaciones, profesiones o disciplinas, programas de especialización, maestrías, doctorados y postdoctorados. A partir de lo anterior, se determina que un estudiante universitario es aquél que cursa alguno de los programas de formación académica profesional ofrecidos por una universidad.

Los teóricos del ciclo vital buscan agrupar un conjunto de características en común que posee un grupo de personas en cierta etapa del desarrollo. Papalia (2014) clasifica el desarrollo humano en ocho etapas: prenatal, infancia, niñez temprana, niñez media, adolescencia, adultez temprana, adultez media y adultez tardía, sin embargo, existe heterogeneidad en cuanto a las

etapas en las que se encuentran los universitarios, pues actualmente no existe una edad específica como requisito exigido a la hora de ingresar a una universidad (GOV.CO, 2019), lo que significa que hay estudiantes que apenas están saliendo de su etapa de adolescencia, otros entrando o saliendo de la etapa de adultez temprana, o inclusive quienes están entrando a la etapa tardía. Por ello, a continuación se abordarán algunos aspectos de las etapas en las que se encuentran los estudiantes universitarios.

La adolescencia se ubica entre los 11 y 20 años, según Árias (2011) un porcentaje significativo de estudiantes están ingresando a las universidades con edades de entre 14 y 16 años, mientras que la cantidad de los que tienen 18 años es mucho menor. Durante esta etapa ocurren diversos cambios a nivel físico, cognitivo y social. A nivel físico ocurren cambios rápidos y profundos, presentando también la madurez reproductiva, los mayores riesgos a su salud resultan debiéndose a problemas de conducta, alimentarios y de sustancias psicoactivas. A nivel cognoscitivo aunque se desarrolla el pensamiento abstracto y científico persiste la inmadurez en algunas actitudes y conductas, igualmente la educación se centra en la preparación para la universidad y el trabajo. Por otro lado, a nivel social se tiene como objetivo central la búsqueda de la identidad, incluida la sexual. Y por último, a nivel social, el grupo de pares puede significar una influencia positiva o negativa en su desarrollo.

La etapa de adultez temprana abarca desde los 20 a 40 años, etapa en la que es más común que los universitarios se gradúen, en un rango de entre 25 y 34 años (Rojas, 2018). Los cambios que suceden a nivel físico aumentan y permiten alcanzar su máximo nivel y luego disminuyen ligeramente, también eligen un estilo de vida que influirá en su calidad de vida. A nivel cognitivo el razonamiento moral se vuelve más complejo y se eligen las opciones laborales o educativas en algunas ocasiones luego de un periodo de exploración. En la dimensión social se estabilizan los estilos y rasgos de personalidad, se establecen relaciones íntimas y estilos de vida personales; sin embargo en Colombia, sólo el 20% de los adultos llegan a consolidar un matrimonio por lo que no es un estándar a cumplir de esta etapa (Unisabana, 2014).

La universidad es una de las trayectorias más comunes, que los jóvenes seleccionan para llevar a cabo su proyecto de vida. Según algunos análisis, la educación universitaria aumenta las posibilidades de empleo y poder adquisitivo, así como la calidad de vida a largo

plazo. (Como se cita en Papalia, 2014). Sin embargo, en el contexto colombiano una parte de esta afirmación se pone en duda debido al contexto actual, por ejemplo, se reporta en la ciudad de Cúcuta, que entre agosto y octubre de 2020 el desempleo tuvo una cifra del 20,6 %, de la cantidad total de esa cifra que representa el 27,5 de jóvenes (Corredor, 2020) lo cual indica que este sector de la población está teniendo dificultades a la hora de conseguir un empleo y ser productivos.

Los estudiantes que cursan una carrera universitaria debido al contexto al que se exponen, tienen la oportunidad de afinar sus habilidades, cuestionar las ideas que traen consigo y probar nuevas perspectivas para entender el mundo (Papalia, 2014). Pero además de esto deben afrontar diversas problemáticas y exigencias durante toda su etapa de estudios, como las responsabilidades académicas que generan estrés (Restrepo et al, 2020) que en los casos más crónicos deriva en el síndrome de “burnout” (Escuderos, et al, 2017), ansiedad y depresión (Vergara et al, 2014), consumo de sustancias psicoactivas (Barbieri et al, 2011), y sumado a esto la existencia de una crisis sanitaria causada por el virus Sars-Cov 19, que causó profundos cambios en la vida de los estudiantes, entre estos la forma de aprender, pasando de la presencialidad a una metodología completamente virtual a la que no todos los estudiantes del país tienen acceso (Ruka, 2020), significando así que los universitarios se ven expuestos a situaciones que involucran adversidad y riesgo que deben afrontar.

Así mismo, el ingreso a la universidad puede ser un episodio novedoso y caótico en la vida de los estudiantes, que de igual manera requiere de adaptación. Se llevó a cabo una investigación con estudiantes de nuevo ingreso del área de ciencias de salud en una universidad de México, que buscaba investigar los niveles de resiliencia y los factores de riesgo a los que estaban expuestos, identificando que en su mayoría los estudiantes universitarios tenían altos niveles de resiliencia, un consumo responsable de alcohol y baja dependencia al tabaco, pero a la vez se registró un alto riesgo para contraer una enfermedad de transmisión sexual. Se concluye que no existe una relación entre la resiliencia y el bajo consumo de alguna sustancia psicoactiva. (Lugo-Marquez et al, 2016).

Un estudio que buscaba identificar las diferencias en los niveles de resiliencia comparando el género y las facultades (educación y teología) de una universidad en Turquía, obtuvo como resultados mayores niveles de resiliencia en el género masculino en comparación

con el femenino, no se reportan diferencias significativas en cuanto los niveles entre las dos facultades (Erdogan et al, 2015). Por otro lado, una investigación realizada en México con 141 estudiantes, de cuatro carreras diferentes (Medicina, Derecho, Psicología y Negocios Internacionales) no reportó diferencias significativas en cuanto a los niveles de resiliencia según el sexo, la carrera universitaria, o la edad (Caldera et al, 2016).

Mantener un buen rendimiento académico es una preocupación bastante común entre los estudiantes. Una investigación realizada en la Universidad de Sucre (Colombia), logró encontrar una relación entre alto rendimiento académico y factores resilientes, encontrando que aquellos con mejor rendimiento académico tenían puntajes más altos en el cuestionario de resiliencia en las variables de introspección, iniciativa, independencia, moralidad, interacción y pensamiento crítico. Se identifica que las mujeres tendían a tener mayor rendimiento académico que los hombres (Peralta et al, 2006). Por otro lado, en una universidad de México se realiza una investigación con las mismas variables, encontrando una relación directamente proporcional entre las dos, encontrando a los factores de interacción e introspección como los más altos y pensamiento crítico e independencia como los más bajos. (Soldevilla et al, 2018).

En contraste, una investigación realizada con universitarios de Bucaramanga, halló como resultado la presencia de factores resilientes en la población evaluada, detectando en mayores niveles habilidades para solucionar problemas, sentido del humor y comportamientos vitales positivos, así mismo, se encontraron mayores niveles de resiliencia en las mujeres, en los solteros, y en quienes viven con sus familias (Álvarez y Cáceres, 2010). Sin embargo, la relación entre resiliencia, edad, rendimiento académico, estrato socioeconómico fue negativa y débil, de lo que se puede concluir que no necesariamente tener más edad o tener mayor acceso a recursos que le permitan una mejor calidad de vida hace más resiliente a un estudiante.

Teniendo en cuenta el nuevo auge de la psicología positiva y el foco en aquellas características que ayudan a las personas a permanecer sanas, también se ha buscado investigar la resiliencia junto con otras variables en la población universitaria. Una investigación hecha con una muestra internacional que abarcó estudiantes universitarios de Estados Unidos, Australia y Hong Kong. Los resultados arrojaron una asociación positiva entre resiliencia y el apoyo social percibido, lo que significa que podían llegar a percibir el apoyo social de su familia, amigos y otras personas significativas, así mismo con la variable, significando que

aquellos que realizaban actividades extracurriculares en la universidad presentaban también mayores niveles de resiliencia. Adicionalmente, se registra que los estudiantes con más bajos niveles de resiliencia, mostraban niveles mayores de angustia psicológica (Pidgeon et al, 2014).

Otro factor de las variables propuestas desde la Psicología Positiva que se ha buscado asociar con la resiliencia es el bienestar psicológico. Una investigación realizada con estudiantes peruanos, arrojó una relación directa y estadísticamente significativa entre la resiliencia y el bienestar psicológico, (Estrada y Mamani, 2020). Otra investigación asocia el bienestar psicológico y la resiliencia con estrategias de afrontamiento y variables de personalidad (Benavente-Cuesta y Quevedo-Aguado, 2018). Similar al estudio anterior, se detecta una relación directa entre resiliencia y bienestar psicológico, así como también una relación entre altos niveles de resiliencia y estrategias de afrontamiento como focalización en el problema y reevaluación positiva del problema.

## **Metodología**

### **Diseño de investigación**

El presente estudio tiene un enfoque cuantitativo, lo que significa que “es una vía para obtener conocimientos, teniendo su soporte en la indagación a través de elementos cognitivos y en datos numéricos extraídos de la realidad, procesados estadísticamente para probar teorías” (Del Canto y Silva, 2013, p. 26), el cual resulta útil debido a la naturaleza de las variables, los instrumentos utilizados y los fines de la investigación.

Se orienta a un diseño no experimental ya que “no se genera ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente en la investigación por quien la realiza” (Hernández, 2014, p.152) y de tipo descriptivo debido a que cada variable se mide de forma independiente, pudiendo ser descritas y analizadas por aparte para especificar los aspectos que se encuentren en el objeto de estudio (Cazau, 2006). Se realiza una primera aplicación del instrumento a la población antes de que se inicie el entrenamiento en resiliencia, y una vez finalizado el entrenamiento se realiza una segunda aplicación con el fin de identificar el impacto de este estímulo en la muestra.

### **Población**

La población estudiada son los estudiantes universitarios inscritos en el periodo 2021-1 al entrenamiento en resiliencia del departamento de bienestar universitario de la Universidad de Pamplona. Teniendo en cuenta que la institución de estudios superiores oferta 54 programas de pregrado por lo que actualmente cuenta con tantos estudiantes de primer a último semestre en todas las sedes; de los cuales 421 se encuentran realizando su trabajo social con el proyecto de Bienestar universitario, abarcando estudiantes de séptimo hasta décimo semestre, cuyo estrato socioeconómico varía entre 1, 2 y 3 que se encuentran en distintas regiones del país debido a la emergencia sanitaria por el virus Covid-19.

### **Muestra**

La muestra que se tomará para la presente investigación serán los estudiantes universitarios que se encuentran haciendo el entrenamiento en resiliencia de Bienestar universitario y deseen participar en el estudio. Teniendo en cuenta lo anterior, se empleó un muestreo de forma voluntaria, en el que por decisión propia 66 personas participaron; para ello

se utilizó el muestreo no probabilístico o muestras dirigidas que se caracterizan por la selección de individuos según los intereses de la investigación y no necesariamente la muestra debería ser representativa de la población (Hernández, 2014). Este tipo de muestreo resulta muy útil, ya que en el presente estudio la población debe contar con características determinadas como estar entre los últimos semestres y estar inscritos en el entrenamiento de resiliencia.

## **Definición de variables**

### **Resiliencia.**

Según Connor y Davidson (2003) la resiliencia abarca el conjunto de cualidades que permiten a las personas prosperar ante la adversidad. También tienen en cuenta que la resiliencia es una característica multidimensional que varía según el contexto, el tiempo, la edad, el género o cultura de origen. Como se cita en Cambell-Sills y Stein (2007), la resiliencia se refiere a la adaptación positiva al enfrentar el estrés o el trauma (Luthar et al, 2000) y también la habilidad para mantener un buen funcionamiento después de la exposición al estrés.

## **Hipótesis**

H1: El entrenamiento en resiliencia tiene como efecto el aumento del nivel de resiliencia en los estudiantes de la Universidad de Pamplona.

H2: El entrenamiento en resiliencia no tuvo ningún efecto en el nivel de resiliencia en los estudiantes de la Universidad de Pamplona.

Ho: El entrenamiento en resiliencia tiene como efecto la disminución del nivel de resiliencia en los estudiantes de la Universidad de Pamplona.

## **Procedimiento**

El proceso para llevar a cabo la investigación se dividió en seis fases según las pautas establecidas por el comité de trabajo de grado de la Universidad de Pamplona, a continuación se describe de manera detallada lo realizado en cada una de las fases:



**Fase I.**

En un principio se realizó una exploración de diferentes temáticas de investigación, con el fin de establecer varias alternativas de las cuales se seleccionó la más viable, que se ajustara a los intereses de los investigadores, el acceso a los recursos y disponibilidad de la población. Posteriormente se empieza a realizar más a fondo la revisión teórica para construir el problema de investigación, la justificación, el estado de arte y el marco teórico con sus respectivas referencias y finalmente se plantea la metodología a utilizar cumpliendo con la entrega del anteproyecto en la plataforma de la Universidad.

**Fase II.**

En esta fase se realiza el primer acercamiento a la población, gestionando el permiso de aplicar el instrumento con Bienestar Universitario y así mismo, se les proporciona a todos los participantes un consentimiento de forma virtual para la utilización de los datos con solo fines académicos.

**Fase III.**

Se realiza la primera aplicación del instrumento CD- RISC 10 con la población antes de que inicie el entrenamiento en resiliencia, posteriormente se vuelve a hacer la última aplicación del instrumento finalizando el último encuentro de la intervención dirigida por Bienestar Universitario.

**Fase IV.**

Después de recolectar la información de los participantes en el entrenamiento en resiliencia se procede a analizar los resultados de las dos aplicaciones del instrumento CD- RISC 10.

**Fase V.**

En esta fase se grafican los resultados y se comparan con otros estudios e investigaciones relacionados con la misma variable y población con el fin de contrastar los datos encontrados.

## **Fase VI.**

Por último se realiza la entrega del proyecto final de investigación, con sus respectivas conclusiones y recomendaciones para el entrenamiento y próximas investigaciones alrededor del mismo, y así mismo, se lleva a cabo la sustentación ante jurados.

## **Instrumento**

El instrumento utilizado para recolectar la información necesaria para llevar a cabo el estudio es la Escala de Resiliencia Connor-Davidson (CD-RISC 10), el cual se aplicará a los participantes del entrenamiento en resiliencia por medio de un Formulario de Google enviado a través de la plataforma microsoft teams, encargándose de identificar el nivel de resiliencia en los participantes. El instrumento fue creado por Katryn Connor y Jonathan Davidson en el 2003 contando inicialmente con 25 ítems, aplicado a muestras comunitarias, pacientes ambulatorios de atención primaria y psiquiátrica, ensayos clínicos generalizados de trastornos de ansiedad y estrés postraumático. Tiempo después, Laura Campbell-Sills y Murray Stein (2007) validan la versión de 10 ítems en una población de 1743 graduados de licenciatura de la Universidad de San Diego. Para esta investigación se emplea la versión de 10 ítems traducida al español y validada por Notario (2011) con una muestra de 681 estudiantes de la Universidad de Cuenca en España.

Los ítems del CD-RISC 10 están dirigidos a medir el nivel de resiliencia, a través de afirmaciones asociadas con la habilidad para adaptarse al cambio, afrontamiento de cualquier situación, capacidad para ver el lado divertido de las situaciones, recuperación rápida del daño, capacidad de manejar emociones, manejo adecuado bajo presión y creencias de fortaleza y tenacidad. El cuestionario recoge la información por medio de una escala tipo likert con cinco opciones de respuesta que indican de 0 a 4 puntos el nivel de acuerdo con las afirmaciones del cuestionario siendo 0 = “Nunca”, 1= “Rara vez”, 2= “A veces”, 3= “A menudo” y 4= “Casi siempre”.

La escala CD-RISC 10 traducida al español muestra unas buenas propiedades psicométricas y altos niveles de confiabilidad y validez en adultos jóvenes (Notario et al, 2011), teniendo un coeficiente de Cronbach de 0.85 y un análisis factorial con rangos de entre 0.48 y 0.76. Fue utilizada también en el contexto colombiano, siendo aplicado en estudiantes

universitarios de Bogotá y Villavicencio, obteniendo en los análisis psicométricos un alfa de cronbach de 0.838 y 41.139 de varianza acumulada, indicando que tiene una adecuada validez en la población colombiana (Riveros et al, 2017). Por otro lado, es importante aclarar que debido a la naturaleza del instrumento y los resultados de los análisis factoriales obtenidos en las investigaciones que buscaban adaptar el CD-RISC 25 a 10 ítems, se establece que el instrumento mide una sola dimensión que es *resiliencia* (Campbell- Sills y Stein, 2007; Notario et al, 2011, 2014; Serrano et al, 2013; Soler et al, 2015; Riveros et al, 2016, 2017).

**Tabla 1**

*Ficha técnica de instrumento*

<b>Nombre</b>	CDRISC - 10
<b>Nombre original</b>	Connor- Davidson Resilience Scale 10 items
<b>Autores</b>	Laura Campbell-Sills y Murray Stein (2007)
<b>Procedencia</b>	Universidad de California, San Diego Estados Unidos.
<b>Adaptación al español</b>	Notario et al (2011). Social and Health Care Research Center, Universidad de Castilla-La Mancha, Cuenca, España.
<b>Aplicación</b>	Individual
<b>Ámbito de aplicación</b>	Investigación
<b>Duración</b>	10 a 15 minutos
<b>Finalidad</b>	Identificar el nivel de resiliencia en el encuestado
<b>Baremación</b>	La traducción hecha por Notario fue validada en una muestra de 681 estudiantes universitarios. La validación en Colombia se llevó a cabo con una muestra de 265 estudiantes universitarios con edades entre 19 y 42 años.

## Resultados

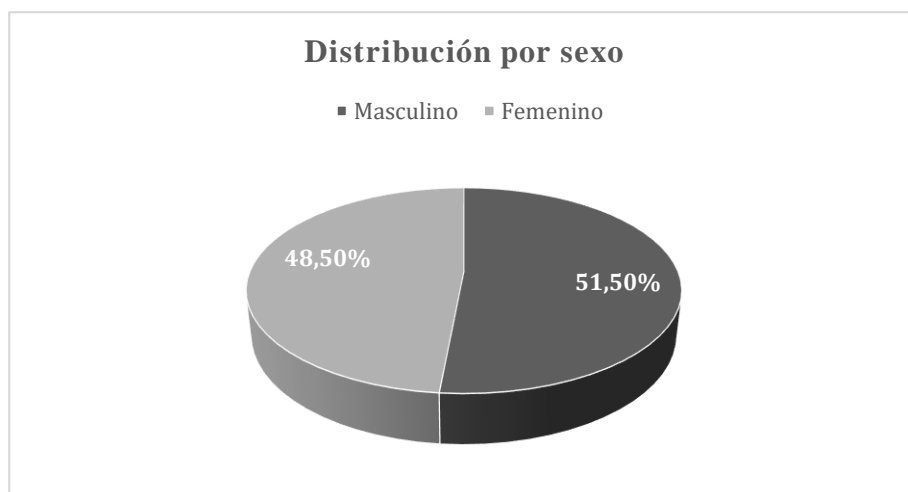
En este apartado se evidencia el análisis de los datos recolectados por medio de la Escala de Resiliencia de Connor y Davidson en su versión de 10 ítems (CD-RISC 10), el cual se aplicó en dos oportunidades a un grupo de estudiantes de la Universidad de Pamplona de últimos semestres que asistieron a capacitaciones virtuales del Entrenamiento en resiliencia impartido por la dependencia de Bienestar Universitario, contando con un total de 66 participantes. Se realizó la primera aplicación antes de la primera sesión del entrenamiento, y la segunda aplicación al finalizar la última sesión del mismo; esto con el fin de identificar la influencia que el entrenamiento tuvo en los participantes, por medio de la comparación de las puntuaciones obtenidas en ambas aplicaciones del instrumento.

A continuación se describirán los datos de forma cuantitativa, a través del programa de análisis estadístico SPSS en su versión 22, por medio del cual se obtuvo la distribución por sexos, las puntuaciones totales de cada participante en la primera y segunda aplicación, la comparación de frecuencias en ambas aplicaciones, las pruebas de normalidad, Pruebas T que comparan las medias de ambas aplicaciones, Pruebas de Wilcoxon para comparar totales de las dos aplicaciones y Pruebas de Mann Whitney que comparan las puntuaciones por sexo de cada aplicación.

### Datos generales

#### Figura 1

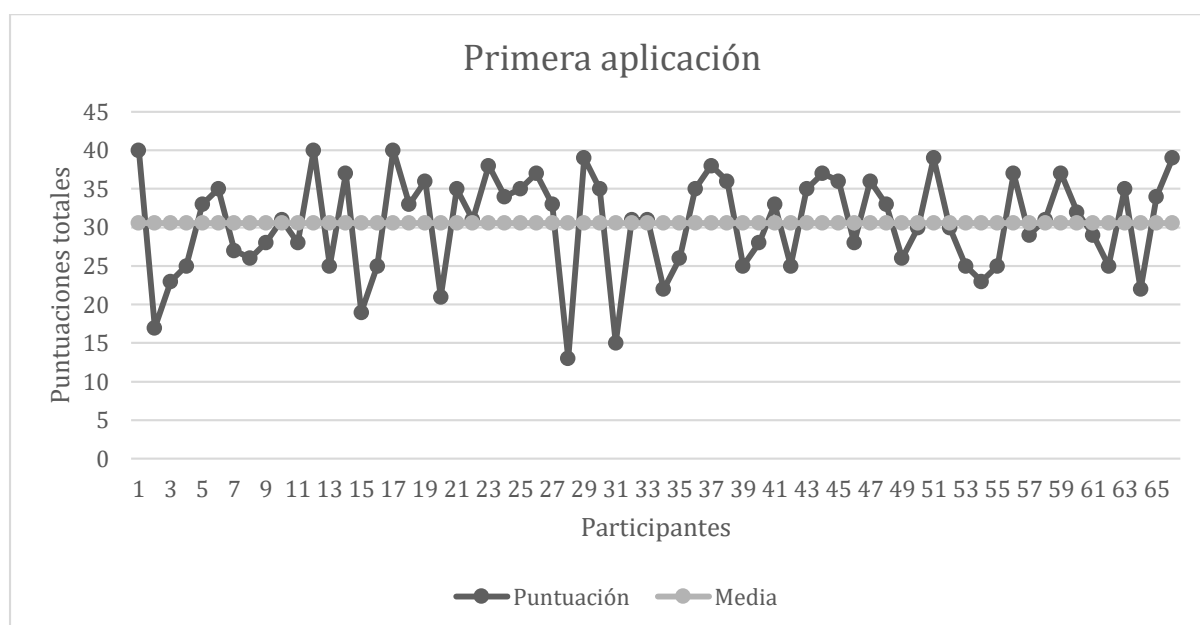
*Distribución por sexos*



La población a la que se aplicó la prueba tuvo un total de 66 participantes, de los cuales 32 eran hombres y 34 eran mujeres. Los participantes hacían parte de programas de pregrado de la Universidad de Pamplona y se encontraban realizando su trabajo social por medio del proyecto “Entrenamiento en Resiliencia” impartido por Bienestar Universitario. Las edades de los participantes se ubican en un rango entre 21 y 54 años.

## Figura 2

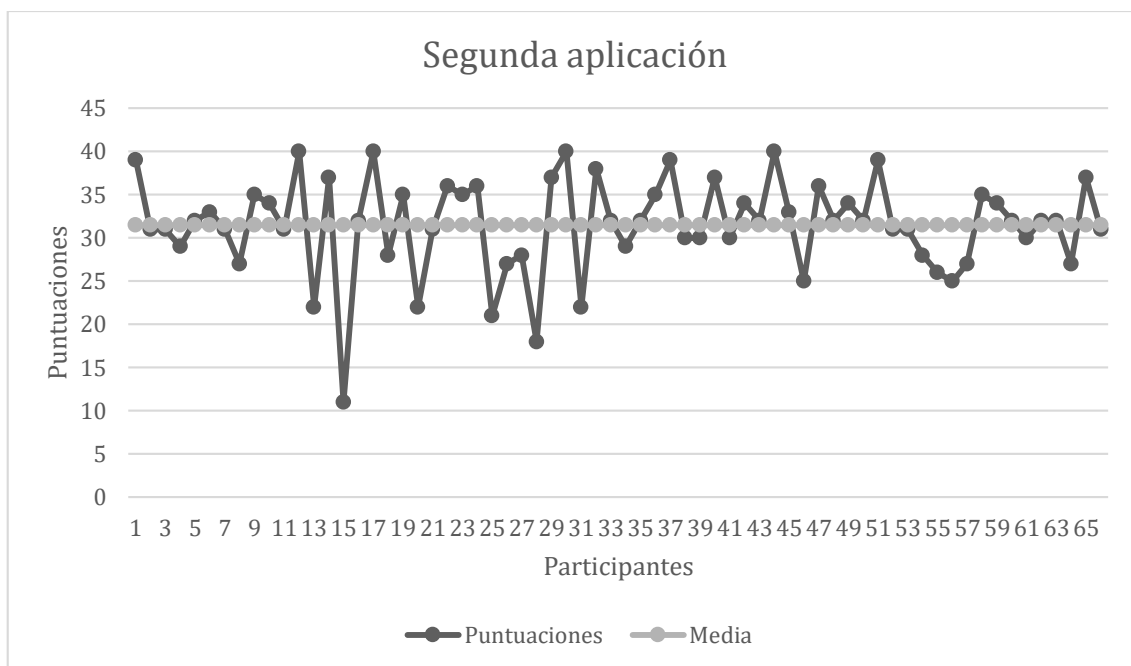
*Puntuaciones totales de cada participante de la primera aplicación.*



En la figura 2, se puede observar las puntuaciones totales de cada participante, donde 0 es la puntuación mínima y 40 es la puntuación máxima, teniendo en cuenta como punto de referencia la media obtenida que fue de 30,56. De acuerdo a esto se identifica que 29 participantes se encuentran por debajo de la media, sin embargo los cuales 4 se perciben más alejados en comparación al resto obteniendo puntuaciones por debajo de 20. Por otro lado, fueron 37 participantes los que obtuvieron puntajes por encima de la media acercándose a la puntuación máxima del test.

**Figura 3**

*Puntuaciones totales de cada participante de la segunda aplicación.*



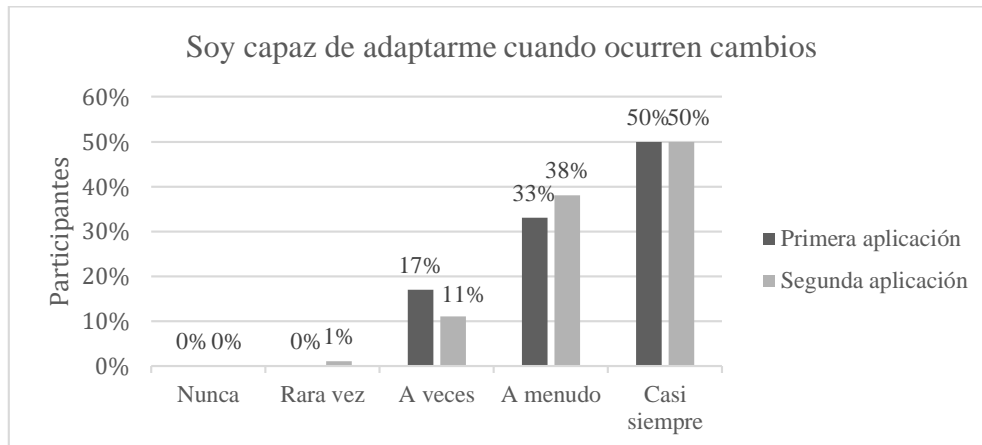
En la segunda aplicación la media fue de 31,48, aumentando 0,92 puntos con respecto a la media de la primera aplicación. A partir de ello se observa que 30 personas se encuentran por debajo de la media con sólo 2 personas estando por debajo de 20 puntos y uno de ellos se observa más alejado todavía en comparación de la primera aplicación. Por otra parte, se encuentran 36 personas por encima de la media.

### **Comparación de primera y segunda aplicación por ítem**

A continuación se encontrará un análisis comparativo de los porcentajes de frecuencia de las opciones seleccionadas por los participantes en la primera y segunda aplicación, mostrando con especificidad las variaciones obtenidas en cada ítem.

**Figura 4**

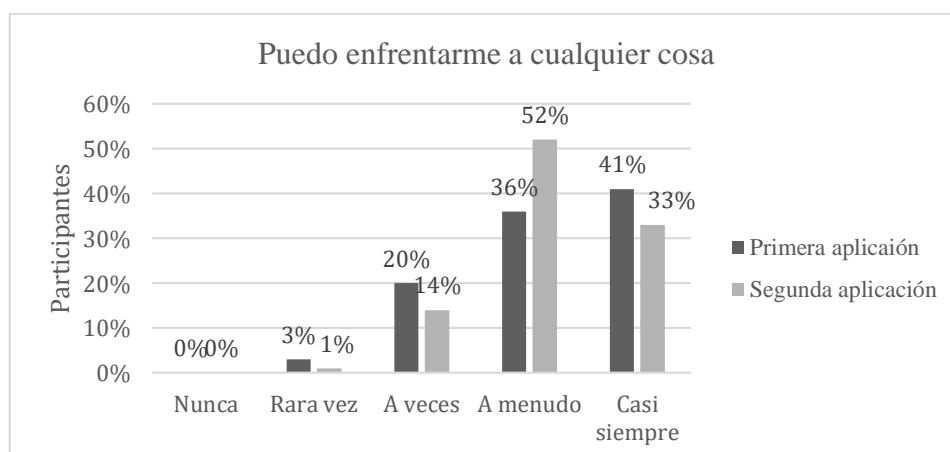
Primer ítem- “Soy capaz de adaptarme cuando ocurren cambios”



Como se muestra en la figura 4 del primer ítem que corresponde a la afirmación “Soy capaz de adaptarme cuando ocurren cambios”, en la primera aplicación la respuesta con más frecuencia fue *Casi siempre* con un total de 33 participantes que representan el 50% de la población; por otro lado, en la segunda aplicación esta cifra se mantuvo en 33 con un 50%. Así mismo, en la primera y segunda aplicación las respuestas menos seleccionadas fueron *Nunca* y *Rara vez*. Aunque la opción *Casi siempre* sigue siendo la opción más seleccionada en ambas aplicaciones, en la segunda aplicación el porcentaje de la opción de *A menudo* aumentó en un 5% y la de *A veces* en 1%.

**Figura 5**

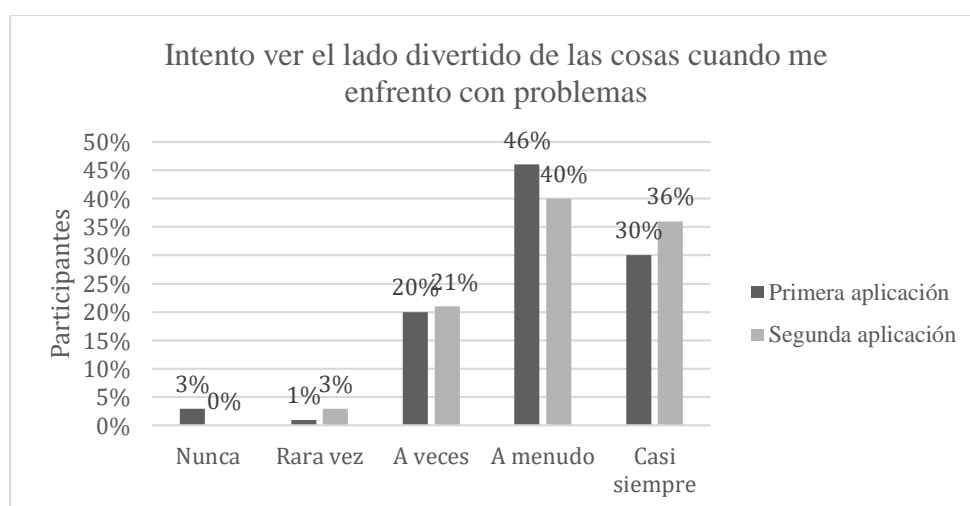
Segundo ítem- “Puedo enfrentarme a cualquier cosa”



En la segunda afirmación “Puedo enfrentarme a cualquier cosa” se observa que la opción más seleccionada es *Casi siempre* con 27 personas que representa el 41% y le sigue a esta, *A menudo* con 24 personas con un porcentaje del 36%; mientras que en la segunda aplicación el porcentaje más alto fue el de la opción *A menudo* siendo elegida 34 veces representando un 52% y además teniendo una diferencia significativa con la opción *Casi siempre* siendo esta 22 con un 33%. Por otro lado, la opción rara vez disminuyó en su frecuencia de selección en la segunda aplicación en comparación de la primera.

**Figura 6**

Tercer ítem- “Intento ver el lado divertido de las cosas cuando me enfrento con problemas”

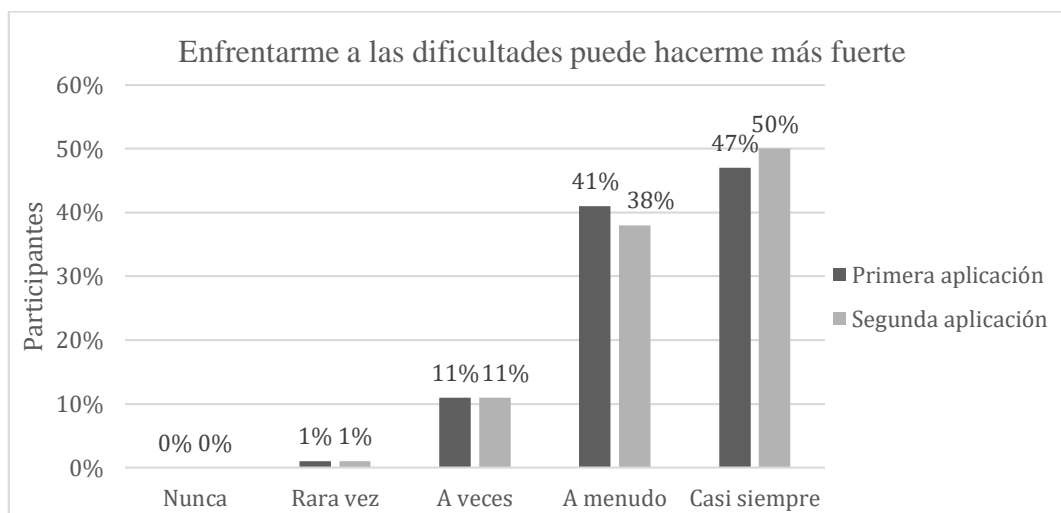


Con respecto a la figura 6 se puede evidenciar que en la primera aplicación las respuestas estaban distribuidas mayormente en la opción *A menudo*, con 30 personas que representan el 46% de la población, siguiendo con la opción de *Casi siempre* con 20 personas que significan el 30% y finalmente la opción de *A veces* con 13 participantes siendo el 20%. En comparación con la segunda aplicación la respuesta *A menudo* sigue siendo la más frecuente con el 40%, continuando *Casi siempre* con el 36% siendo 24 personas las que seleccionaron esta opción.



### Figura 7

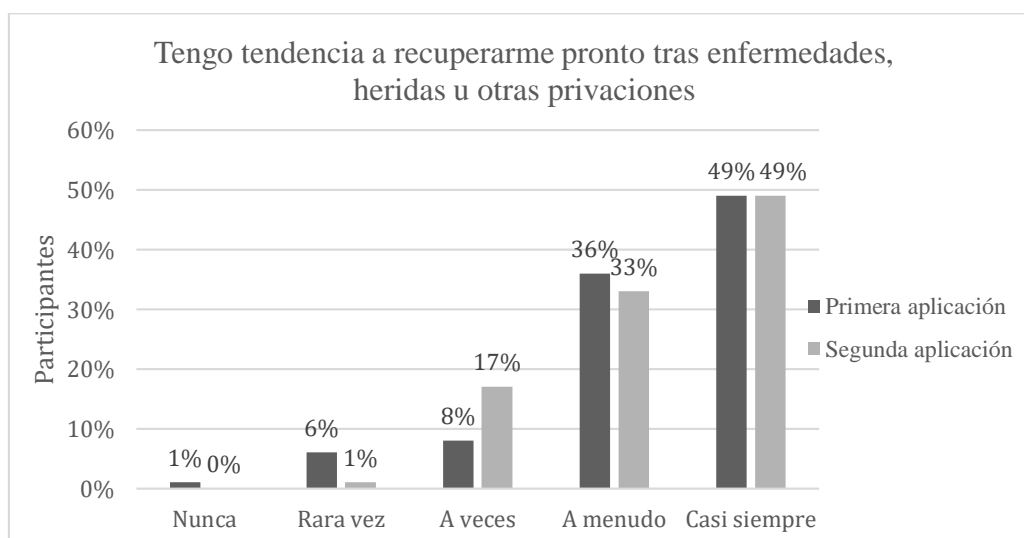
Cuarto ítem- “Enfrentarme a las dificultades puede hacerme más fuerte”



En el cuarto ítem que corresponde a la afirmación “Enfrentarme a las dificultades puede hacerme más fuerte”, la opción más frecuente fue *Casi siempre* con 31 personas que representan el 47%, la siguiente es *A menudo* con 27 personas que son el 41%. En la segunda aplicación más personas respondieron *Casi siempre* con 33 personas significando el 50%, mientras que las opciones de *Nunca*, *Rara vez* y *A veces* se mantuvieron iguales y *A menudo* disminuyó a un 38% respondiendo 25 personas.

### Figura 8

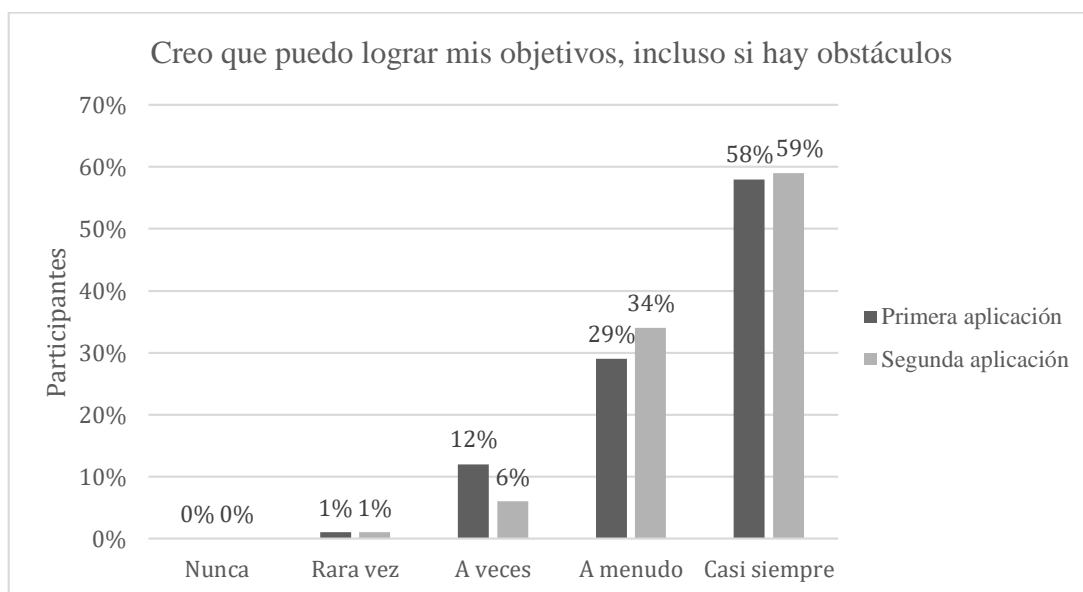
Quinto ítem- “Tengo tendencia a recuperarme pronto tras enfermedades, heridas u otras privaciones”.



En la figura 8 sobre la afirmación “Tengo tendencia a recuperarme pronto tras enfermedades, heridas u otras privaciones”, el 49% que representa a 32 participantes respondieron *Casi siempre*, seguido de la opción *A menudo* con 24 personas que corresponde al 36%. En comparación con la segunda aplicación se mantuvo el mismo porcentaje de 49% en la respuesta de *Casi siempre*, y disminuyó a un 33% la opción *A menudo*, también se observa que aumentó la frecuencia de la respuesta *a veces* con 11 participantes cuyo porcentaje es del 17 % de la población.

### Figura 9

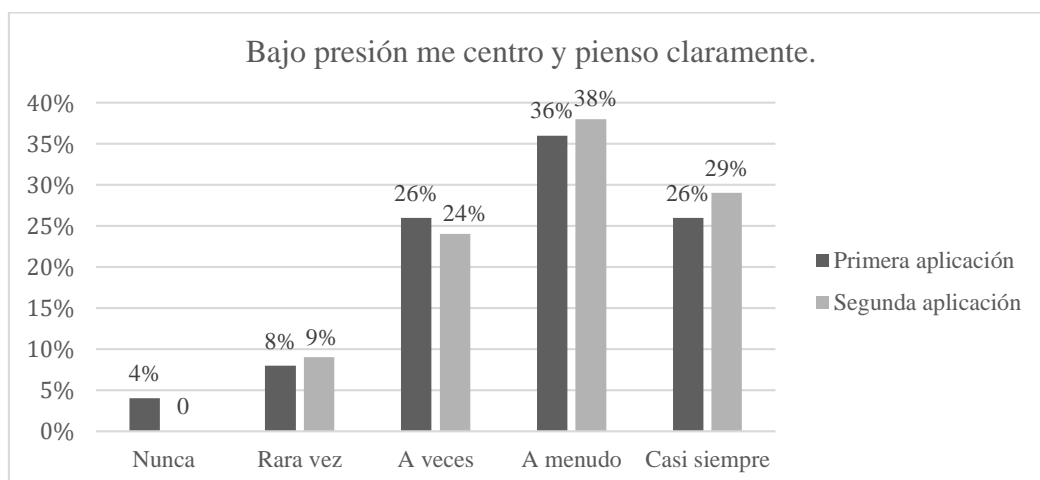
Sexto ítem- “Creo que puedo lograr mis objetivos, incluso si hay obstáculos”.



En la figura 9 correspondiente al ítem “Creo que puedo lograr mis objetivos, incluso si hay obstáculos”, se puede observar que la mayoría de participantes optaron por la respuesta *Casi siempre* con 38 personas siendo el 58% de la población, continuando con la opción *A menudo* donde 19 personas que son el 29% seleccionaron esta opción y el 12% respondió *A veces*. En la segunda aplicación se obtuvieron resultados más favorables aumentando a 34% en la opción *A menudo* y 59% en *Casi siempre*.

**Figura 10**

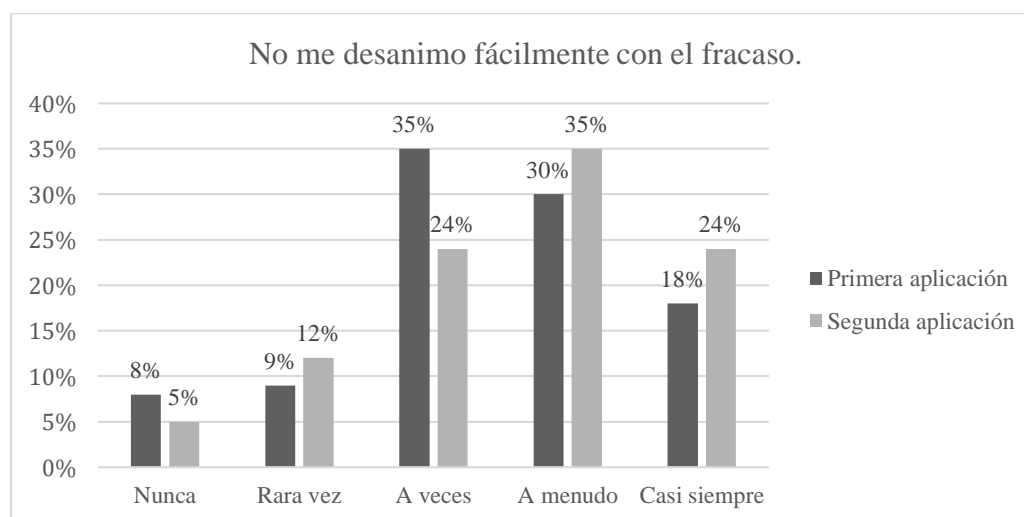
Séptimo ítem-“Bajo presión me centro y pienso claramente”.



Como se observa en la figura 10, la opción más seleccionada en la séptima pregunta de la primera aplicación es la de *A menudo*, con una frecuencia de 24 y un porcentaje de 36, seguida por las opciones *A veces* y *Casi siempre* compartiendo 17 en cantidad de participantes que la seleccionaron y un porcentaje de 26%. En la segunda aplicación se percibe que la frecuencia de selección aumentó en las opciones *A menudo* y *Casi siempre* siguiendo a como la opción más seleccionada *A menudo* con 25 elecciones y un porcentaje de 38%. Por otro lado, de los resultados anteriores se puede concluir que las opciones seleccionadas en su mayoría eran de las opciones con mayor puntuación *A veces*, *A menudo* y *Casi siempre*, es decir 2, 3 y 4 correspondientemente.

**Figura 11**

Octavo ítem-“No me desanimo fácilmente con el fracaso”.



Las figura 11 demuestra que en la primera aplicación en la octava pregunta la respuesta más seleccionada es la opción *A veces* con una frecuencia de 23 y un porcentaje 35%, seguidas de las opciones *A menudo* con 20 selecciones y un porcentaje de 30% y por último la opción *Casi siempre* con una frecuencia de 12 y un porcentaje de 18%, mientras que en la segunda aplicación el porcentaje de selección de la opción *A menudo* disminuyó significativamente, exactamente un 11%, lo que hizo que la opción con mayor selección pasara a ser *A menudo* con una frecuencia de selección de 23 y un porcentaje de 35%, seguido de las opciones *A veces* y *Casi siempre* igualándose en frecuencias con 16 selecciones y un 24%.

### Figura 12

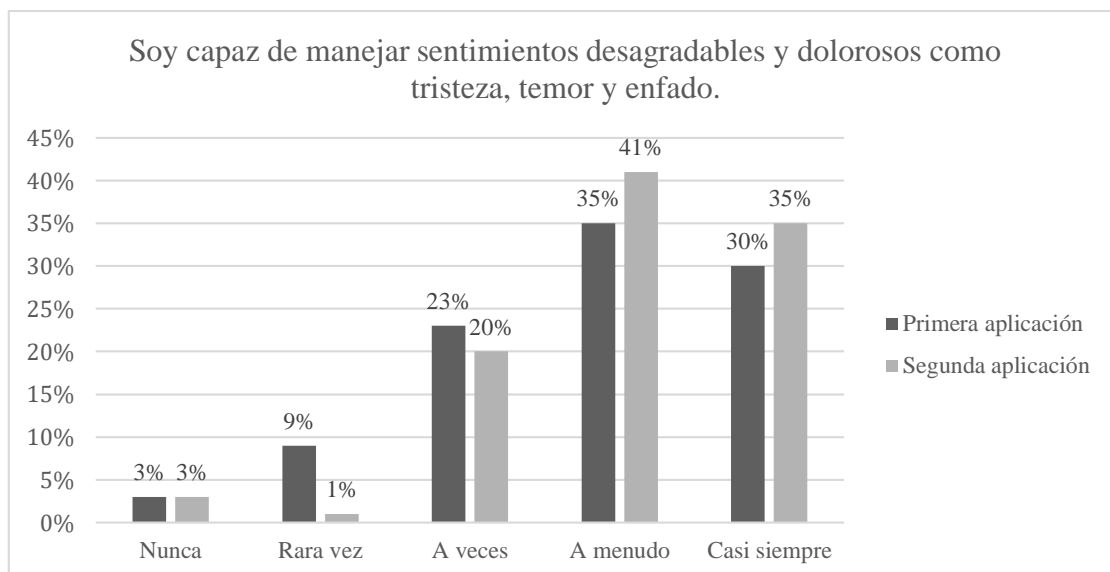
Noveno ítem- “Creo que soy una persona fuerte cuando me enfrento a los retos y dificultades de la vida”



En esta pregunta y a partir de la observación de la gráfica #, se puede notar una diferencia significativa entre las variaciones de las preguntas anteriores a comparación la novenas pregunta, ya que la mayoría de elecciones se concentran en las opciones *A menudo* y *Casi siempre* con 20 y 32 selecciones en la primera aplicación y 27 y 28 selecciones respectivamente, fenómeno que no sucede en las anteriores preguntas. Sin embargo, llama la atención que la opción *Casi siempre* fue la más seleccionada en la primera y segunda aplicación, disminuyendo un 7% en la segunda. Por otro lado, en la opción de *A menudo* se observa un incremento en la segunda aplicación de un 11%.

**Figura 13**

Décimo ítem- “Soy capaz de manejar sentimientos desagradables y dolorosos como tristeza, temor y enfado”.



A partir de la gráfica 13, se identifica que en la primera aplicación la opción con mayor frecuencia fue *A menudo* con 23 selecciones que representa el 35%, seguida de la opción *Casi siempre* con 20 selecciones que significa el 30%. En la segunda aplicación las opciones *A menudo* y *Casi siempre* siguieron siendo las opciones más seleccionadas con frecuencias de 27 y 23 selecciones y 41% y 35% porcentajes respectivamente. Por otro lado, las opciones menos seleccionadas fueron *Nunca* con una frecuencia de 2 que se mantuvo constante en ambas aplicaciones, la opción *Rara vez* que tuvo 6 elecciones y un porcentaje de 8% en la primera aplicación y en la segunda aplicación sólo se seleccionó una vez, representando esto un 1%.

## Prueba de normalidad

**Tabla 2**

*Prueba de normalidad*

	<b>Significancia Shapiro-Wilk</b>
<b>Primera aplicación</b>	0,012
<b>Segunda aplicación</b>	0,003

De acuerdo a la normalidad obtenida en las pruebas hechas en cada aplicación, se detectaron las puntuaciones Shapiro-Wilk de 0,012 en la primera aplicación y 0,003, las cuales al no superar el porcentaje 0,05 de error, indican que los datos no se encuentran distribuidos normalmente, por lo que se debe aceptar la hipótesis alterna donde se emplean estadísticos no paramétricos para los análisis comparativos de la primera y segunda aplicación.

## Comparación de medias y de totales

**Tabla 3**

*Comparación de medias y de totales*

	<b>Media</b>	<b>Prueba de Rangos de Wilcoxon</b>
<b>Primera aplicación</b>	30,56	0,098
<b>Segunda aplicación</b>	31,48	Sig. Bilateral

Se utilizaron las pruebas de Wilcoxon para comparar los rangos con signo las cuales arrojaron una significancia bilateral de 0,098, recomendando que se conserve la hipótesis nula, significado esto que no existe una diferencia estadísticamente significativa entre los resultados de la primera aplicación con la segunda.

## Comparación de las puntuaciones por sexos

**Tabla 4**

*Comparación de las puntuaciones por sexos de la primera aplicación*

	<b>Sexo</b>	<b>Medias</b>	<b>Pruebas Mann Whitney</b>
<b>Primera aplicación</b>	Masculino	35,5	0,403 Sig. Bilateral
	Femenino	31,59	
<b>Segunda aplicación</b>	Masculino	34,31	0,738 Sig. Bilateral
	Femenino	32,74	

En la tabla 4 se observa la comparación de ambos sexos por cada aplicación, para ello se utilizó la prueba de Mann Whitney para dos condiciones o grupos independientes; en la primera aplicación la significancia bilateral fue de 0,403 y en la segunda aplicación fue de 0,738, indicando para ambos casos que se acepte la hipótesis nula, es decir, no existieron diferencias estadísticamente significativas.

## Discusión

A partir de la revisión de artículos, revistas y libros que se realizó para establecer las bases teóricas de la presente investigación, se percibe que la resiliencia es una característica esencial en las personas que permite superar las adversidades de forma satisfactoria y así mismo varía según el contexto, el tiempo, la edad, el género o cultura de origen, por lo que se consideró pertinente realizar este estudio. Por medio de una comparación a partir de los hallazgos encontrados en este estudio que tiene como título “Impacto Del Entrenamiento En Resiliencia En Estudiantes De La Universidad De Pamplona”. Es importante mencionar que el entrenamiento en resiliencia realizado por parte de la universidad se llevó a cabo bajo la modalidad virtual, característica que lo diferencia de otros entrenamientos que se han realizado con la misma variable, por lo que no existen investigaciones que traten entrenamientos en esta modalidad.

El impacto que se obtuvo del entrenamiento en resiliencia en los estudiantes de la Universidad de Pamplona no se puede generalizar debido a que no hubo diferencias estadísticamente significativas, sin embargo las medias reflejan un aumento de la resiliencia al finalizar la intervención. En comparación con otra investigación realizada por Sanchez (2016) en la ciudad de Bogotá con población universitaria, en la que se realizó un programa dirigido a aumentar la resiliencia y se aplicó un pretest y posttest con el cuestionario de Wagnild y Young se vio reflejado en los resultados que el nivel de resiliencia aumentó, aunque esta población no haya obtenido puntajes muy altos en la variable estudiada. Es de rescatar, que a partir de la revisión bibliográfica realizada en busca de entrenamientos de resiliencia en el contexto colombiano y con población universitaria, este fue el único estudio encontrado con el cual era más viable contrastar los resultados del presente estudio.

Por el contrario, en el presente estudio la mayor parte de la población que participó en la investigación reflejó altas puntuaciones en la escala CD-RISC 10, lo cual coincide con los resultados de la investigación de Caldera et al. (2016) a estudiantes universitarios de México, donde el 91,5 % puntuó en el nivel alto de la escala de resiliencia de Wagnild y Young. Así mismo Hernández et al. (2020) afirma a partir de su investigación sobre “Resiliencia: Diferencias entre estudiantes universitarios y jóvenes trabajadores” que contar con estudios universitarios es un factor protector de la resiliencia en las personas.



Otra de las variables analizadas fue el sexo identificando que en las puntuaciones de resiliencia los hombres tenían un promedio mayor que el de las mujeres en ambas aplicaciones, sin embargo, se identifica que aunque los promedios de los hombres se mantuvo más alto en comparación de las mujeres, el promedio de hombres disminuyó en comparación de el de las mujeres que sí aumentó. En el mismo sentido, al hacer las comparaciones entre un grupo y otro, no se logran establecer diferencias estadísticamente significativas, resultados similares que se hallan en las investigaciones de Caldera et al (2015) y Saavedra y Villalta (2008).

Es importante mencionar que muchos de los estudios que decidieron determinar el nivel de impacto de algún entrenamiento en resiliencia como por ejemplo los de Vahedi et al. (2016), Moreno et al. (2020), y Yang FEI (2019), los cuales obtuvieron resultados positivos pero que no se evidenciaron directamente en la variable de resiliencia, es decir, midieron su impacto a través de escalas que identifican variables psicológicas como el estrés, las emociones positivas o negativas, la ansiedad, la depresión, la calidad del sueño, mientras que el presente estudio que midió la variable resiliencia directamente, no encontró resultados representativos.

Por otro lado, se toma a consideración algunas de las observaciones realizadas por Sánchez (2016), que posiblemente muchas de las estrategias que se propusieron en su programa de intervención debieron requerir de más sesiones y tiempo para implementarlas, caso similar al presente entrenamiento, ya que la información y herramientas se compartían durante un sólo encuentro y se avanzaba al siguiente componente. De igual forma, existieron limitaciones en este estudio que se pueden ver reflejadas en cuestiones metodológicas, dado que la naturaleza del diseño empleado permite un acercamiento a las variaciones en los puntajes de resiliencia en ambas aplicaciones, sin embargo, el nivel de control de las variables como el estímulo aplicado a la población es reducido, dado que la administración del estímulo no estaba a cargo de los investigadores, sino de un agente externo como lo es la dependencia de Bienestar universitario.

## Conclusiones

La presente investigación tuvo como fin evaluar el impacto de un programa de entrenamiento en resiliencia para estudiantes de últimos semestres de pregrado de la Universidad de Pamplona que se venía desarrollando por Bienestar Universitario de forma virtual, debido a la emergencia sanitaria que se presenta por el virus COVID-19; como resultado de ello, a continuación se dan a conocer las conclusiones a las que se llegaron dando cumplimiento a los objetivos propuestos en el presente estudio.

En primer lugar, se cumple con la aplicación del instrumento antes de iniciar el entrenamiento con un número total de 66 participantes, los cuales culminaron el programa de intervención y se les aplicó por segunda vez la escala de resiliencia CD-RISC 10. Así mismo, se registran las puntuaciones obtenidas por los participantes teniendo la media como un puntaje de referencia hacia los resultados que se encontraban más cerca del puntaje máximo que corresponde a 40. Teniendo como resultado en la primera y segunda aplicación que el 56% y 54, 5% de los participantes contaron con puntajes por encima de la media, lo cual indica una alta resiliencia.

En segundo lugar, se logra hacer la comparación de las puntuaciones obtenidas en ambas aplicaciones, se identificó que existió un leve aumento en la media de la segunda aplicación en comparación a la primera, lo que podría dar a entender que el entrenamiento tuvo impacto en la población. No obstante, a partir de las pruebas de Wilcoxon realizadas, los resultados arrojaron que no existieron diferencias estadísticamente significativas entre una aplicación y otra. Por consiguiente, los resultados de la presente investigación no son generalizables a comparación de otros diseños de investigación.

En tercer lugar, la comparación de las puntuaciones de resiliencia antes y después del entrenamiento a partir de la variable sexo. Las medias de las puntuaciones de los hombres siempre fueron mayores que las de las mujeres, sin embargo no existieron diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las aplicaciones, de acuerdo a los antecedentes de las investigaciones anteriormente mencionadas se deduce que no hubo cambios significativos en las puntuaciones independientemente de si era hombre o mujer.

## Recomendaciones

En el presente apartado inicialmente se busca resaltar el hecho de que el entrenamiento en resiliencia el cual fue objeto de estudio, se realizó de manera virtual por medio de la Plataforma Microsoft Teams, cada participante ingresaba a la reunión mientras que los expositores impartían las temáticas y dejaban las tareas correspondientes de acuerdo al eje temático, por lo cual se recomienda llevar a cabo el entrenamiento de manera presencial y aplicar el mismo cuestionario antes y después del entrenamiento con el fin de comparar si tiene más impacto una modalidad u otra.

En vista de que existen muchos más instrumentos que miden la resiliencia, sería de provecho también utilizar escalas con diferentes propiedades psicométricas o estructuras, que permitan extraer información a partir de otras dimensiones no exploradas con el instrumento utilizado en la presente investigación. Por otro lado, en cuenta que la resiliencia es un componente importante desde el paradigma del bienestar psicológico, sería pertinente replicar este estudio buscando medir el impacto del entrenamiento, pero no necesariamente sobre la variable específica de resiliencia, sino sobre otros fenómenos psicológicos como la ansiedad, la depresión o el estrés por medio de escalas psicométricas que miden las variables anteriormente mencionadas.

El diseño empleado para la investigación fue limitante en algunos aspectos, sobre todo en la posibilidad de generalizar los hallazgos encontrados, por lo que sería prometedor para próximas mediciones del impacto de programas de resiliencia, emplear un diseño de tipo experimental con dos grupos de control. Teniendo en cuenta, que las puntuaciones ya eran significativamente altas en la primera aplicación, otra de las recomendaciones que se realizan a la hora de verificar el impacto del entrenamiento es seleccionar como participantes sólo a aquellos que tengan niveles bajos de resiliencia, ya que estos serían los candidatos que más necesitarían de los beneficios que podría aportarles el contenido del entrenamiento, y por otro lado, permitiría identificar con mayor pertinencia el impacto producido por el entrenamiento en resiliencia. Igualmente, es necesario realizar modificaciones al entrenamiento en cuanto las estrategias empleadas, disminuyendo la enseñanza teórica e incrementando las actividades prácticas que lleven a los estudiantes a crear comportamientos resilientes.

## Referencias

- Agaibi, C. E. y Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. *Trauma, Violence, & Abuse*, 6(3), 195-216. <https://doi.org/10.1177/1524838005277438>
- Álvarez, L. y Cáceres, L. (2010). Resiliencia, Rendimiento Académico y Variables Sociodemográficas en Estudiantes Universitarios de Bucaramanga (Colombia). *Psicología Iberoamericana*, 18(2), 37-46. <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133915921005.pdf>
- Alzate, R. (2002). *Teoría del conflicto*. Universidad Complutense de Madrid. Escuela Universitaria de Trabajo Social. <https://mediacionesjusticia.files.wordpress.com/2013/04/alzate-el-conflicto-universidad-complutense.pdf>
- Arias, D. (2011). La edad escolar: ¿Otro problema de la educación?. La crónica del Quindío. <https://www.cronicadelquindio.com/noticias/general-1/la-edad-escolar-otro-problema-de-la-educacin>
- Atencia, D., Plaza, M. y Hernández, H. (2020). Resiliencia, burnout y fracaso académico en estudiantes de Ingeniería. *Espacios*, 41(11), 23. [https://www.researchgate.net/publication/340385468\\_Resiliencia\\_burnout\\_y\\_fracaso\\_academico\\_en\\_estudiantes\\_de\\_Ingenieria\\_de\\_la\\_Universidad\\_de\\_Cordoba\\_Colombiana](https://www.researchgate.net/publication/340385468_Resiliencia_burnout_y_fracaso_academico_en_estudiantes_de_Ingenieria_de_la_Universidad_de_Cordoba_Colombiana)
- Avia, M. y Vázquez, C. (1999). *Optimismo inteligente*. Alianza Editorial.
- Bar-On, T. y Parker, J. (2018). *Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On: versión para jóvenes* (R. Bermejo, Ferrándis, M. Ferrando, M.D. Prieto y M. Sainz, adaptadoras). [http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/BarOn\\_extracto-web.pdf](http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/BarOn_extracto-web.pdf).

- Benavente-Cuesta, M y Quevedo-Aguado, M. (2018). Resiliencia, bienestar psicológico y afrontamiento en universitarios atendiendo a variables de personalidad y enfermedad. *Revista de Psicología y Educación/Journal of Psychology and Education*, 13(2), 99-112. <https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.161>.
- Berrocal, P. y Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 19(3), 63-93. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>.
- Boulding, E. (1992) The concept of peace culture [El concepto de la cultura de paz], UNESCO.
- Burton, J. (1990). *Conflict: Resolution and Prevention* [Conflicto: Resolución y prevención]. The Macmillan Press.
- Caldera, J., Aceves, B. y Reynoso, O. (2016). Resiliencia en estudiantes universitarios. Un estudio comparado entre carreras. *Psicogente*, 19(36), 227-239. <https://doi.org/10.17081/psico.19.36.1294>
- Campbell-Sills, L. y Stein, M. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6):1019-1028. doi: 10.1002/jts.20271.
- Cazau, P. (2006). *Introducción a la investigación en ciencias sociales*. (3a.ed.). Ruidinuskín.
- Cejudo, J., López-Delgado, M. y Rubio, M. (2016). Inteligencia emocional y resiliencia: su influencia en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Anuario de Psicología*, 46(2), 51-57. <http://dx.doi.org/10.1016/j.anpsic.2016.07.001>
- Centro Universitario EUSA. (2016). *Manual de desarrollo de competencias*. <https://www.eusa.es/wp-content/uploads/2016/11/eusa-manual-de-competencias-2016-interactivo.pdf>

- Corredor, C. (2020, diciembre 11) Desempleo y educación en los jóvenes. *La opinión*.  
<https://www.laopinion.com.co/columnistas/desempleo-y-educacion-en-los-jovenes>
- Connor, K. y Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. doi: 10.1002/da.10113. PMID: 12964174.
- Consejo Nacional de Acreditación (s.f) <https://www.mineducacion.gov.co/CNA/1741/article-187237.html#:~:text=La%20Ley%2030%20de%201992,%2C%20acad%C3%A9mica%2C%20cient%C3%ADfica%20y%20pedag%C3%B3gica>.
- Del Canto, E y Silva, A. (2013). Metodología cuantitativa: abordaje desde la complementariedad en ciencias sociales. *Revista de Ciencias Sociales*, 3(141), 25-34.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15329875002>
- Denz-Penhey, H y Murdoch, C. (2008). Personal resiliency: Serious diagnosis and prognosis with unexpected quality outcomes. *Qualitative Health Research*, 18(3), 391-404.  
<https://doi.org/10.1177/1049732307313431>.
- Desempleo y problemas emocionales, las grandes preocupaciones de los jóvenes al cierre del año. (2020, 1 de diciembre). <https://www.urosario.edu.co/Periodico-NovaEtVetera/Sociedad/Desempleo-y-problemas-emocionales-las-grandes-preo/>.  
*Nova et Vetera*.
- Diener, E., Suh, E. y Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25–41. <https://psycnet.apa.org/record/1997-43193-002>
- Dunn, L., Iglewicz, A. y Moutier, C. (2008). A Conceptual Model of Medical Student Well-Being: Promoting Resilience and Preventing Burnout. *Acad Psychiatry* 32, 44–53.  
<https://doi.org/10.1176/appi.ap.32.1.44>.
- Estrada, E., y Mamani, H. (2020). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de educación superior pedagógica. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 56 - 68.  
<https://doi.org/10.17162/au.v10i4.491>

- Fei, Y. (2019). Efectos del entrenamiento de enfermeros en resiliencia emocional sobre el estrés percibido, las emociones positivas y negativas y la calidad del sueño. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 28(2), 199 - 209. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6950256>
- Fernandes de Araújo, L., Teva, I. y Bermúdez. (2015). Resiliencia en adultos: una revisión teórica. *Terapia psicológica*, 33(3), 257-276. [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=s071848082015000300009&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=s071848082015000300009&script=sci_arttext&tlng=en).
- Fisas, V. (1998). *Cultura de paz y gestión de conflictos*. UNESCO.
- Fredrickson, B. (1998). What Good Are Positive Emotions?. *Review of general psychology : journal of Division 1, of the American Psychological Association*, 2(3), 300–319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- García del Castillo, J., Castillo, Á., López, C. y Dias, P. (2016). Conceptualización teórica de la resiliencia psicosocial y su relación con la salud. *Salud y drogas*, 16(1), 59-68.
- García-Vesga, M. y Domínguez-de la Ossa, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, niñez y juventud*, 11(1), 63-77. DOI:10.11600/1692715x.1113300812.
- Galli, N., y Vealey, R. (2008). “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. *The sport psychologist*, 22(3), 316-335. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>.
- García, M. y Giménez, S. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado* [en línea], 3(6),43-52. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3736408>.

- García, M. (2013). Revisión de programas de resiliencia basados en la evidencia en los ejércitos. *Sanidad Militar*, 69(3), 182-194. <https://dx.doi.org/10.4321/S1887-85712013000300005>.
- Godoy, D., y Godoy, J. (2002). La personalidad resistente: una revisión de la conceptualización e investigación sobre la dureza. *Clínica y salud*, 13(2), 135-162. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180618085001>.
- Goleman, D. (1997). *La inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- GOV.CO. (2019). Requisitos para ingresar a la educación superior. [https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-235581.html?\\_noredirect=1](https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-235581.html?_noredirect=1)
- Grotberg, E. (1995). The International Resilience Project: Promoting Resilience in Children. <https://eric.ed.gov/?id=ED383424>.
- Hernández, J., Caldera, J., Reynoso, O., Caldera, I. y Salcedo, S. (2020). Resiliencia. Diferencias entre estudiantes universitarios y jóvenes trabajadores. *Pensamiento Psicológico*, 18(1), 21-30. <https://doi.org/10.11144/javerianacali.ppsi18-1.rdeu>
- Hernaández, R. (2014). *Metodología de la investigación*. (6a. ed). McGraw Hill Education.
- Hocker, J. y Wilmot, W. (2017). *Interpersonal conflict* [Conflicto interpersonal] (10a. ed). McGraw-Hill Education.
- Hu, T., Zhang, D. y Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18–27. <https://doi:10.1016/j.paid.2014.11.039>
- Jeong, H. (2010). *Conflict management and resolution: an introduction* [El conflicto, la gestión y la solución: una introducción]. Routledge.



- Kalawski, J., y Haz, A. (2003). Y ¿Dónde está la resiliencia? una reflexión conceptual. *Revista Interamericana de Psicología*, 37(2), 365-372. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28437213>.
- Kaplan, J., Manuck, S., Williams, J. y Strawn, W. (1993). *Psychosocial influences on atherosclerosis: Evidence for effects and mechanisms in nonhuman primates*. en J. Blascovich, E. Katkin (ed). Cardiovascular reactivity to psychological stress and disease(pp. 3-26). American Psychological Association.
- Keyes, C. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140. <https://doi.org/10.2307/2787065>
- Keyes, C. (2006). Mental health in adolescence: is America's youth flourishing?. *Am J Orthopsychiatry*, 76(3):395-402. <http://doi.org/10.1037/0002-9432.76.3.395>.
- Keyes, C. (2013). *En Mental well-being* [En bienestar mental]. Springer.
- Kobasa, S. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *J Personality Soc Psychol.* 37:1-11.
- Kotliarenco, M., Cáceres, I. y Fontecilla, M. (1997). Estado de arte en resiliencia. *Organización Panamericana de la salud*.
- Leipold, B. y Greeve, W. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, 14, 40-50.
- Llacuna, J. y Pujol, L. (2004). *La conducta asertiva como habilidad social*. Centro nacional de condiciones de trabajo. [https://www.insst.es/documents/94886/326775/ntp\\_667.pdf/0c56eb86-4771-4545-adab-59bd972cce41](https://www.insst.es/documents/94886/326775/ntp_667.pdf/0c56eb86-4771-4545-adab-59bd972cce41)
- Lugo-Márquez, C. I., Guerrero-Mojica, N., Castañeda-Guerrero, M., Gámez-Roque, N., Martínez-García, I. y Padilla-Muñoz, J. (2016). Resiliencia y factores de riesgo en

- estudiantes universitarios al inicio de su formación profesional. *Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 24(3), 171-6. <https://biblat.unam.mx/hevila/RevistadeenfermeriadelInstitutoMexicanodelSeguroSocial/2016/vol24/no3/3.pdf>.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1885202/pdf/nihms-21559.pdf>
- Lyons J. (1991). Strategies for assessing the potential for positive adjustment following trauma. *J. Traumatic Stress*. 4:93–111.
- Macías, M., Orozco, C., Amarís, M., y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21328600007>
- Masten, A., y Coatsworth, J. (1998). The development of competence infavorable and unfavorable environments: Lessons from successful children. *American Psychologist*, 53, 205–220.
- Masten, A. y Powell, J. (2003). A Resilience Framework for Research, Policy, and Practice. In S. Luthar (Ed.), *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities* (pp. 1-26). Cambridge: Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9780511615788.003.
- Mancini, A. y Bonanno, G. (2009), Predictors and Parameters of Resilience to Loss: Toward an Individual Differences Model. *Journal of Personality*, 77: 1805-1832. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00601.x>.
- McClelland, D. (1973). Testing for competence rather than for intelligence. *American Psychologist*, 28 (1), 1-14. <https://www.therapiebreve.be/documents/mcclelland-1973.pdf>

- Mesurado, B. (2017). "Psicología positiva". En Diccionario Interdisciplinar Austral. C, Vanney, I, Silva y J. Franck (Ed). [http://dia.austral.edu.ar/Psicolog%C3%ADa\\_positiva](http://dia.austral.edu.ar/Psicolog%C3%ADa_positiva)
- Milgram, N. & Palti, G. (1993). Psychosocial characteristics of resilient children. *Journal of Research in Personality*, (27), 207-221. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1993.1015>.
- Miller, C., Roloff, M. y Reznik, R. (2014). Hopelessness and Interpersonal Conflict: Antecedents and Consequences of Losing Hope. *Western Journal of Communication*, 78 (5), 563-585. <https://doi.org/10.1080/10570314.2014.896026>
- Ministerio de Justicia. (s.f). *Métodos Alternativos de solución de conflictos*. <https://www.minjusticia.gov.co/programas-co/MASC>
- Monsalve, J. (s.f). *Guía jóvenes, talento y perfil emprendedor. Instituto de la juventud*. [http://www.injuve.es/sites/default/files/Guia%20Jovenes%2C%20talento%20y%20perfil%20emprendedor\\_0.pdf](http://www.injuve.es/sites/default/files/Guia%20Jovenes%2C%20talento%20y%20perfil%20emprendedor_0.pdf).
- Moor, C. (1994). *Negotiation and mediation* [Negociación y mediación]. CDR Associates Boulder.
- Moreno, J., Cárdenas, C., Cárdenas, J.M., Nieto, J.C., y Lopera, J.J. (2021). Impacto del entrenamiento en resiliencia y manejo del estrés: estudio de caso en la Policía Nacional de Colombia. *Revista Logos Ciencia & Tecnología*, 13(1), 96-115. <https://doi.org/10.22335/rlct.v13i1.1323>.
- Notario, B., Solera, M., Serrano, M., Bartolomé-Gutiérrez, R., García, J., y Martínez, V. (2011). Reliability and validity of the Spanish version of the 10-item Connor-Davidson Resilience Scale (10-item CD-RISC) in young adults. *Health and quality of life outcomes*, 9, 63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-63>
- Papalia, D., Feldman, R, y Martorell, G. (2012). *Desarrollo humano* (12.<sup>a</sup> ed.). Editorial McGraw Hill.

- Peralta, S., Ramírez, A., y Castaño, H. (2006). Factores resilientes asociados al rendimiento académico en estudiantes pertenecientes a la Universidad de Sucre (Colombia). *Psicología desde el Caribe*, (17),196-219. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21301709>.
- Piaggio, A. (2009). Resiliencia. *Revista Psicopedagogía*, 26(80), 291-302. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s0103-84862009000200014](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0103-84862009000200014).
- Pidgeon, A., Rowe, N. Stapleton, P., Magyar, H. y Lo, B. (2014) Examining Characteristics of Resilience among University Students: An International Study. *Open Journal of Social Sciences*, 2, 14-22. <http://dx.doi.org/10.4236/jss.2014.211003>.
- Poseck, B., Baquero, B., y Jiménez, M. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 40-49. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827106>.
- Quesada, C. (2003). El concepto de resiliencia individual y familiar. Aplicaciones en la intervención social. *Psychosocial Intervention*, 12(3), 283-299. <https://www.redalyc.org/pdf/1798/179818049003.pdf>
- Riveros, F., Bernal, L., Bohórquez, D., Vinaccia, S., y Quiceno, J. (2016). Validez de constructo y confiabilidad del Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC 10) en población colombiana con enfermedades crónicas. *Salud & Sociedad*, 7(2), 130-137. <https://doi.org/10.22199/S07187475.2016.0002.00001>
- Riveros, F., Bernal, L., Bohórquez, D., Vinaccia, S., y Margarita, J. (2017). Análisis psicométrico del Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC 10) en población universitaria colombiana. *Psicología desde el Caribe*, 34(3),161-171.. ISSN: 0123-417X. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21356012001>.
- Roca, E. (2003). *Cómo mejorar tus habilidades sociales: programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional*. ACDE Ediciones

- Rojas, J. (2018). En universitarios graduados, Colombia es líder en la región. *El Tiempo*. <https://www.eltiempo.com/vida/educacion/en-universitarios-graduados-colombia-es-un-lider-en-la-region-269002#:~:text=El%20informe%2C%20que%20le%20tom%C%B3,ostentan%20un%2028%20por%20ciento.>
- Ruka, D. (2020). Educación virtual, ¿el desafío es solo tecnológico?. Pontificia Universidad Javeriana. *Pesquisa Javeriana*. <https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/educacion-virtual-el-desafio-es-solo-tecnologico/>
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, pp. 598-611. <https://doi.org/10.1192/bjp.147.6.598>
- Rutter, M. (1993). Resilience; some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*. 14, 8, págs. 626-631. [https://doi.org/10.1016/1054-139X\(93\)90196-V](https://doi.org/10.1016/1054-139X(93)90196-V)
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of family therapy*, 21(2), 119-144. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00108>
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1-12.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Saavedra, E. y Villalta, M. (2008). Medición de las características resilientes: un estudio comparativo en personas entre 15 y 65 años. *LIBERABIT*, 14, 31-40. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2766774.pdf>

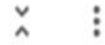
- Sanchez, G. (2016). Programa de intervención terapéutica en resiliencia en institución de educación superior. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 8(1), 49-64. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/326892>
- Seligman, M. (1998). *The president 's address* [Discurso principal]. Convención de la Asociación Americana de Psiquiatría, en San Francisco. <https://ppc.sas.upenn.edu/sites/default/files/apapresidentaddress.pdf>
- Seligman, M., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: an introduction. *American Psychological Association*, 55 (1), 5-14. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M., Peterson, C. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook classification* [Fortalezas del carácter y virtudes: un manual de clasificación] .Oxford University Press.
- Seligman, M., Peterson, C., y Dahlsgaard, K. (2005). Shared Virtue: The Convergence of Valued Human Strengths Across Culture and History. *General Psychology*, 9 (3), 203-213. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.203>
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary new understanding of happiness and well-being* [Florecer: una nueva comprensión visionaria de la felicidad y el bienestar]. Free Press.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13, 1-4 .<https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Soldevilla, A. Hernandez, J. y Rodriguez, P. (2018). RESILIENCIA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR. *Revista EDUCRETAM*, 1(1), 45-46. <http://www.cretam.edu.mx/wp-content/uploads/sites/77/2019/01/revista-nuevo-formato-1.pdf>.
- Soler, MI., Mesaguer de Pedro, M. y García, M.(2015). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala de resiliencia de ConnorDavidson (CD-RISC10) en una muestra multiocupacional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 48(3), 159-166. [doi.org/10.1016/j.rlp.2015.09.0020120-0534](https://doi.org/10.1016/j.rlp.2015.09.0020120-0534)

- Soracá, J., Rincón, P., y Chacón, R. (2020). Resiliencia y conductas de acoso y violencia escolar en las Instituciones educativas de San José de Cúcuta. (tesis de pregrado, universidad Simón Bolívar) Archivo digital. <https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/7109>
- Suárez Ojeda, E. (2005). Resiliencia, tendencias y perspectivas. Colección salud comunitaria. Serie Resiliencia. Ediciones de la UNLa. Lanús. Argentina
- Swanstrom, N., y Weissmann, M. (2005). *Conflict, conflict prevention, conflict management and beyond: a conceptual exploration* [Conflicto, prevención de conflictos, gestión de conflictos y más: una exploración conceptual]. Central Asia-Caucasus Institute and Silk Road Studies Program.
- Torrego, J., y Moreno. (2003). *Convivencia y Disciplina en la escuela. El aprendizaje de la Democracia*. ALIANZA
- Universidad de la Sabana. (2014). Colombia, el país con más madres solteras del mundo y donde la gente menos se casa, dice estudio. <https://www.unisabana.edu.co>
- Uriarte, J. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica*, 10(2), 61-79. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17510206>
- Vahedi S, Gargari RB y Gholami, S. (2016). Effect of the Penn resiliency program on students with emotional problems. *International Journal of Educational & Psychological Researches*, 2:145-9. DOI: 10.4103/2395-2296.180302.
- Vizoso, C., y Arias, O. (2018). Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 11(1), 47-59. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6471760>

## Apéndices

### A. Consentimiento

# IMPACTO DEL ENTRENAMIENTO RESILIENCIA



## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Con base en los principios establecidos en la Resolución 008430 de 4 de Octubre de 1993 por la cual se establecen las normas para la investigación en salud en Colombia, específicamente en el Artículo 15, en lo relacionado con el Consentimiento Informado, usted deberá conocer acerca de esta investigación y aceptar participar en ella si lo considera conveniente. Por favor lea con cuidado y haga las preguntas que desee hasta su total comprensión.

El siguiente cuestionario está destinado a recolectar información relacionada a la Resiliencia. La información que nos proporcione será tratada de manera confidencial y sólo serán utilizados sus datos con fines académicos e investigativos.

Recuerde responder el cuestionario con sinceridad, no existen preguntas correctas o incorrectas. El cuestionario se compone de 3 secciones que durará un tiempo máximo de 8 minutos en total:

- 1) Una encuesta sobre datos sociodemográficos
- 2) Escala de Resiliencia CD-RISC 10

Su participación es totalmente voluntaria y puede darla por terminada en cualquier momento, así mismo, puede realizar preguntas con respecto a la investigación antes, durante y después de su participación al email [katerine.torres@unipamplona.edu.co](mailto:katerine.torres@unipamplona.edu.co).

La información que nos pueda brindar será de gran ayuda, muchas gracias.



## B. Cuestionario CD- RISC 10

### 10-ítem CD-RISC

	Nunca	Rara vez	A Veces	A Menudo	Casi siempre
1 Soy capaz de adaptarme cuando ocurren cambios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Puedo enfrentarme a cualquier cosa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Intento ver el lado divertido de las cosas cuando me enfrento con problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Enfrentarme a las dificultades puede hacerme más fuerte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Tengo tendencia a recuperarme pronto tras enfermedades, heridas u otras privaciones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Creo que puedo lograr mis objetivos, incluso si hay obstáculos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Bajo presión me centro y pienso claramente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 No me desanimo fácilmente con el fracaso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Creo que soy una persona fuerte cuando me enfrento a los retos y dificultades de la vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Soy capaz de manejar sentimientos desagradables y dolorosos como tristeza, temor y enfado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>