

Capítulo 2 Estudio de la Resiliencia en Alumnos de la Facultad de Ciencias de la Información de la Universidad Autónoma del Carmen

Chapter 2 Resilience in Students of the Faculty of Information Sciences of the Autonomous University of Carmen

TASS-HERRERA, Benjamin*, VERDUZCO-REYES, Gustavo y GUERRA-GUERRERO, César Octavio

Universidad Autónoma del Carmen, Facultad de Ciencias de la Información

ID 1^{er} Autor: *Benjamin, Tass-Herrera* / **ORC ID:** 0000-0002-1628-1674

ID 1^{er} Coautor: *Gustavo, Verduzco-Reyes* / **ORC ID:** 0000-0003-2941-1391

ID 2^{do} Coautor: *César Octavio, Guerra-Guerrero* / **ORC ID:** 0009-0006-7958-6690

DOI: 10.35429/H.2023.12.9.21

B. Tass, G. Verduzco y C. Guerra

*btass@pampano.unacar.mx

M. Reyes, F. Tejero, L. Zaleta y D. González (AA. VV.) Trascender en la educación y en la formación integral. Handbooks-TIV-©ECORFAN-Mexico, Campeche, 2023

Resumen

La resiliencia consiste en iniciar un nuevo desarrollo tras un acontecimiento traumático. Este fue el caso de los estudiantes que se enfrentaron a la pandemia COVID-19. Este estudio se centró en comprender la reacción de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Información y los factores que influyeron en su resiliencia. El estudio se realizó en dos fases, en la primera se aplicó una encuesta a 149 estudiantes. En la segunda fase, se realizó una encuesta en la que participaron 124 estudiantes. Se utilizó Microsoft Forms® para generar las encuestas y los gráficos. Los resultados indican que, durante la pandemia de COVID-19, los estudiantes sintieron una mayor carga de trabajo en casa que en persona. Emocionalmente, experimentaron depresión y trastornos del sueño; muchos de ellos consideraron que su autoestima estaba dañada. Se observó que los estudiantes son resilientes en la medida en que cuentan con el apoyo de su familia, expresan sus problemas con amigos y seres queridos. También son resilientes cuando se fijan metas y mantienen la calma ante la adversidad. Del mismo modo, los alumnos tienen una actitud positiva ante los problemas y consideran que esto puede hacerles más fuertes. Lo anterior contribuye a comprender mejor cómo la resiliencia ayuda a los estudiantes a alcanzar sus objetivos académicos. Por otro lado, permite generar estrategias en la facultad para apoyar a los estudiantes, con el fin de enfrentar con éxito las dificultades que se presenten.

Resiliencia, Pandemia, Estudios, Trastornos, Enseñanza, Factores

Abstract

Resilience consists of initiating a new development after a traumatic event. This was the case for the students who faced the COVID-19 pandemic. This study focused on understanding the reaction of students in the Faculty of Information Sciences and the factors that influenced their resilience. The study was conducted in two phases, in the first phase, a survey was applied to 149 students. In the second phase, a survey was conducted in which 124 students participated. Microsoft Forms® was used to generate the surveys and graphs. The results indicate that during the COVID-19 pandemic, students felt a greater workload at home than in person. Emotionally, they experienced depression and sleep disorders; many of them considered that their self-esteem was damaged. It was observed that students are resilient to the extent that they have the support of their family, express their problems with friends and loved ones. They are also resilient when they set goals and remain calm in the face of adversity. Similarly, students have a positive attitude when facing problems and consider that this can make them stronger. The above contributes to a better understanding of how resilience helps students achieve their academic goals. On the other hand, it allows strategies to be generated in the faculty to support students, in order to successfully face the difficulties that arise.

Resilience, Pandemic, Studies, Disorders, Teaching, Factors

1. Introducción

Cada vez hay más literatura que reconoce la importancia de la resiliencia, entendida como la capacidad de recuperarse ante las adversidades (Caldera Montes et al., 2016). El Diccionario de la Real Academia Española lo define como la “Capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos” (ASALE & RAE, 2021).

En el plano educativo, es importante comprender cómo la resiliencia afecta a los estudiantes de educación superior. Son los docentes en las escuelas, los responsables de fomentar en los alumnos la resiliencia (Day & Gu, 2015). A manera de ejemplo, la Universidad de León (España) aplicó una encuesta a 450 estudiantes, encontraron que el optimismo ayuda a los estudiantes a enfrentar problemas y ser resilientes (Vizoso Gómez, 2019). También, en la Universidad de León y Salamanca aplicaron una encuesta en la que participaron 620 alumnos universitarios y bachillerato, encontraron que la autoestima, el equilibrio emocional y las altas expectativas contribuían a contar con estudiantes resilientes (Fínez Silva & Morán Astorga, 2017). Otros factores que afectan la resiliencia son: bienestar psicológico (Estrada Araoz & Uchasara, 2020), ansiedad y rendimiento académico (Rodríguez-Murgas & Redondo-Marín, 2021), fortaleza de carácter (Vergel-Ortega et al., 2021). En vista de lo anterior, el presente estudio tiene como objetivos identificar cómo reaccionan los alumnos ante eventos que desafían su status quo, como lo fue el COVID-19. También, qué elementos consideran que son valiosos para tener resiliencia en su vida académica.

Métodos

Los 4 programas que ofrece la Facultad de Ciencias de la Información (FCI) de la Universidad Autónoma del Carmen atienden a una población de 546 alumnos de: Ingeniería en Sistemas Computacionales (ISC), Ingeniería en Diseño Multimedia (IDM), Ingeniería en Tecnologías de Cómputo y Comunicaciones (ITCC), así como Licenciatura en Tecnologías de la Información (LTI), siendo ésta última en modalidad a distancia. En la presente investigación, se aplicaron dos fases de encuesta, en la primera, participaron 149 alumnos y fue enfocada a detectar datos desde la vida académica, tecnología, aspectos sociales, entre otros; en tanto durante la segunda etapa participaron 124 alumnos con temas orientados a salud mental, capacidad de adaptación y respuesta al cambio.

Las encuestas se aplicaron en modalidad online a través de la plataforma Microsoft Forms®, en la cual, la primera fase fue integrada con 35 reactivos divididos en 7 secciones:

- **Datos generales.** Se buscó conocer aspectos básicos del alumno como carrera, género, ciclo escolar, entre otros datos.
- **Vida académica.** Se buscó comprender como la pandemia del covid-19 influyó en la experiencia con el proceso enseñanza-aprendizaje.
- **Aspecto emocional.** Se abordó el efecto del covid-19 en el plano emocional.
- **Acceso a internet.** Se buscó conocer qué recursos de internet disponía el estudiante para su desempeño académico.
- **Área de trabajo académico.** Conocer el espacio físico de trabajo del alumno en casa.
- **Relación con compañeros y profesores.** Explorar cómo se relacionaba el alumno con sus compañeros y docentes.
- **Reflexiones generales.** Esta última sección sirvió para que el alumno expresara su apreciación de la pandemia del covid-19.

Los 149 alumnos que participaron durante esta etapa fueron de tres de los programas educativos de la FCI: de Ingeniería en Sistemas Computacionales (52), de Ingeniería en Diseño Multimedia (79), de Ingeniería en Tecnologías de Cómputo y Comunicaciones (18). En cuanto a la distribución del ciclo escolar que se encontraban cursando los alumnos en el momento de la encuesta, se recabaron los siguientes resultados: del segundo ciclo fueron 10.73%, del tercer ciclo 43.62%, del cuarto ciclo 0.67%, del quinto ciclo 9.39%, del sexto ciclo 1.34%, del séptimo ciclo 20.13%, del octavo ciclo 1.34%, del noveno ciclo 5.36% y del décimo ciclo 7.38%. Con relación al género de los encuestados, fueron 97 hombres (65.10%) y 52 mujeres (34.90%).

En la segunda fase, se aplicó otra encuesta orientada al conocimiento de rasgos sobre la salud mental y resiliencia en los alumnos mayormente de la Ingeniería en Diseño Multimedia, debido a que es el programa educativo (PE) que por cuestiones de logística mantiene aún la modalidad híbrida, de los datos generales recabados se refleja en las 124 muestras tomadas que el 54% que contestaron son varones y 46% son mujeres, el 88 % pertenece al PE de IDM, 11% a ISC y solo el 1% a ITCC. Con relación a las generaciones, el 51% corresponde a la generación 2022, de la generación 2021 el 45%, de la generación 2019 el 11% y de las generaciones 2018 y 2017 que participaron 4 y 1 respectivamente.

Para esta segunda encuesta, se formularon un total de 28 preguntas divididas en tres secciones:

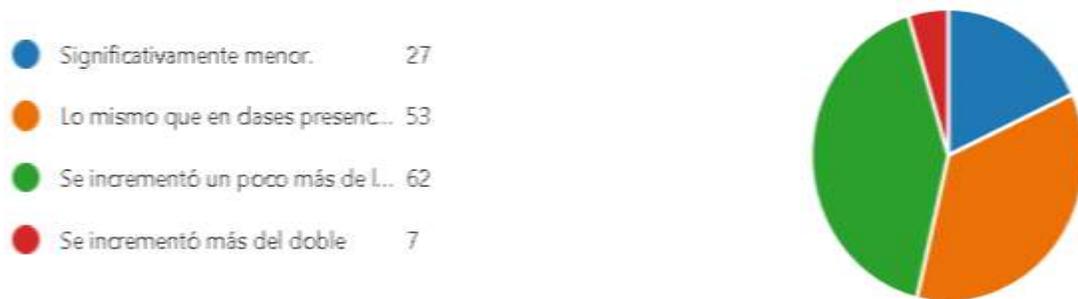
- **Aspectos Generales.** Con el fin de contar con datos básicos del alumno como carrera, género y ciclo escolar.
- **Actitudes frente a riesgos.** De acuerdo a la experiencia personal, se buscó recabar los sentimientos y reacciones ante diversas circunstancias.
- **Reacciones y conciencia.** En esta sección se buscó obtener una muestra del grado de conciencia o autoconocimiento que tienen los alumnos en relación a las experiencias y circunstancias que envuelven a su actividad cotidiana.

Resultados

En la primera encuesta de la fase 1 se abordaron temas sobre el impacto de la pandemia COVID-19 en la vida de los estudiantes de educación superior, los análisis resultantes estuvieron basados en gráficos generados en la plataforma Microsoft Forms®, a continuación, se mostrarán las respuestas de la primera fase recibidas por parte de los alumnos encuestados, las cuales están relacionadas con el impacto y las circunstancias que atravesaron como alumnos universitarios durante la pandemia.

Sobre la pregunta “En promedio, en comparación con la carga de trabajo antes de que se cancelaran las clases presenciales, ¿diría usted que su carga de trabajo de estudio durante las últimas semanas ha sido?”

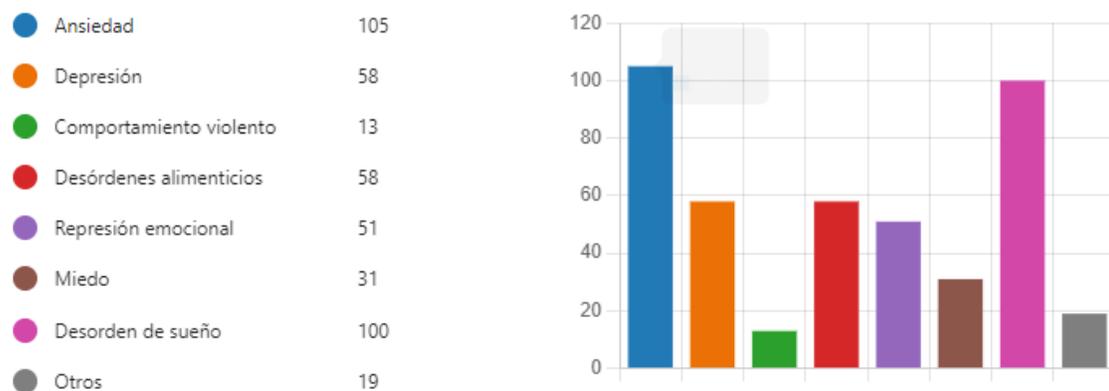
Figura 1 Carga de trabajo



En la figura 1 se puede observar que para el 42 % de los encuestados la carga de trabajo se incrementó poco más de lo normal y para un 5% consideró que esta obtuvo un doble incremento. Esto quizás se deba que los alumnos tienen la percepción de que al recibir tareas de todos los docentes y mantenerse más tiempo frente a la computadora es más el trabajo, lo que puede incrementar la ansiedad. Por el contrario, el 36% percibió que no hubo variación y un 18% consideró que obtuvo menos carga de lo acostumbrado.

Sobre la pregunta “Selecciona qué problemas emocionales te han afectado con la pandemia del COVID-19”

Figura 2 Problemas emocionales



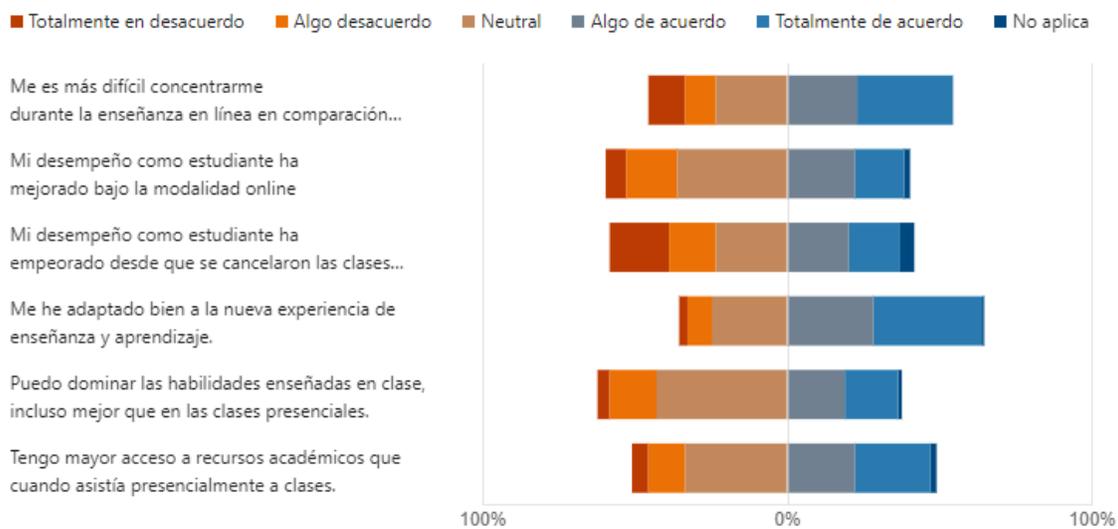
Tal como se observa en la figura 2, fueron 105 alumnos quienes opinaron que la “ansiedad” fue el principal problema emocional que enfrentaron, el encierro y la falta de contacto personal con otros alumnos contribuyó a este problema, sin embargo, 100 alumnos también reportaron ‘Desorden de sueño’ en parte empujado por la ansiedad y por las noticias que hacían eco del desarrollo del COVID-19 no solo a nivel internacional sino en la propia comunidad, no debemos perder de vista que muchos fueron afectados por las noticias de decesos de familiares y amigos queridos que perdieron la batalla ante la enfermedad.

Se puede observar que hubo otros problemas emocionales como la depresión, los desórdenes alimenticios, represión emocional y el miedo, con 58, 58, 51 y 31 alumnos respectivamente que se vieron afectados.

Si realizamos una sumatoria de estos últimos da como resultado 198 alumnos, esto significa, que prácticamente todos alumnos sufrieron algún tipo de afectación emocional, lo cual es un foco al que hay que prestar atención a fin de que en el futuro se pueda brindar a los alumnos alguna clase de ayuda o pedirles que busquen ayuda para abatir esta clase de problemas y puedan continuar con su desempeño académico. Cabe resaltar que el estrés y ansiedad generaron grados de incertidumbre en torno a la duración y la gravedad de la pandemia, así como las preocupaciones sobre la salud y la seguridad de uno mismo y de los demás, lo que incrementó altos niveles de estrés y ansiedad en los estudiantes universitarios.

Sobre la pregunta “En vista del nuevo entorno de enseñanza y aprendizaje, ¿en qué medida está de acuerdo con las siguientes instrucciones?”

Figura 3 Entorno enseñanza y aprendizaje



Según la figura 3 que hace referencia al entorno de aprendizaje, los alumnos consideran con un 31.5% estar “Totalmente de acuerdo” que les es más difícil concentrarse durante la enseñanza en línea en comparación con la presencial, esto se infiere que en casa no tienen un espacio único y aislado para el estudio, sino que, los padres y hermanos les pueden distraer en todo momento, cosa que no ocurre dentro de las aulas presenciales. Otro aspecto que sobresale es la capacidad de los alumnos para adaptarse a la modalidad en línea, el 35.6% considera estar “Totalmente de acuerdo” que se adaptaron bien a la nueva experiencia de enseñanza-aprendizaje en casa. En cuanto el rendimiento académico, 19.5% de los alumnos están “Totalmente en desacuerdo” con que su desempeño como estudiante haya empeorado desde que se cancelaron las clases presenciales, esto significa que los alumnos no solo tuvieron una buena adaptación a la modalidad en línea, sino que mantuvieron su buen desempeño entregando tareas y asistiendo a sus clases virtuales.

A las preguntas: “Al estar más tiempo en casa, ¿Cómo calificaría la relación con tus padres? y En caso de tener hermanos, ¿Cómo calificaría la relación con ellos?”

Figura 4 Relación con padres y hermanos



Es interesante observar cómo la pandemia del COVID-19 afectó las relaciones intrafamiliares de los estudiantes, tal como se observa en la figura 4a, 80 alumnos consideran que la relación hijos-padres continúa igual y 52 alumnos notaron incluso que había mejorado al quedarse en casa. Con respecto a los hermanos, en la figura 4b se observó algo similar a los padres, 81 alumnos consideran que “sigue igual” la relación y 56 consideran que “ha mejorado”. Esto deja ver claramente que los alumnos estando en casa se sienten apoyados por su padres y hermanos.

La pregunta “¿Cómo te sientes contigo mismo?”

Figura 5 Autoestima



Tal como se aprecia en la figura 5, fue revelador el hecho que 59 alumnos consideran que “la pandemia no ha afectado mi autoestima” frente a 56 alumnos que consideran que “ha empeorado su autoestima”, de modo, que casi el 50% de los alumnos se vio afectado en su autoestima. Es importante tomar en cuenta este dato para apoyarlos con charlas que les ayuden a mejorar este campo de su vida.

Con los datos obtenidos en la primera fase que fue aplicada a un grupo heterogéneo de la facultad, se procedió a homogenizar la información particularmente con los participantes del programa de IDM en dónde se obtuvieron los resultados que se presentan a continuación.

Sobre la pregunta: “¿Con qué frecuencia presenta usted algún problema de carácter emocional o de nerviosismo que le limitó realizar su actividad académica?”

Figura 6 Problemas emocionales y de nerviosismo



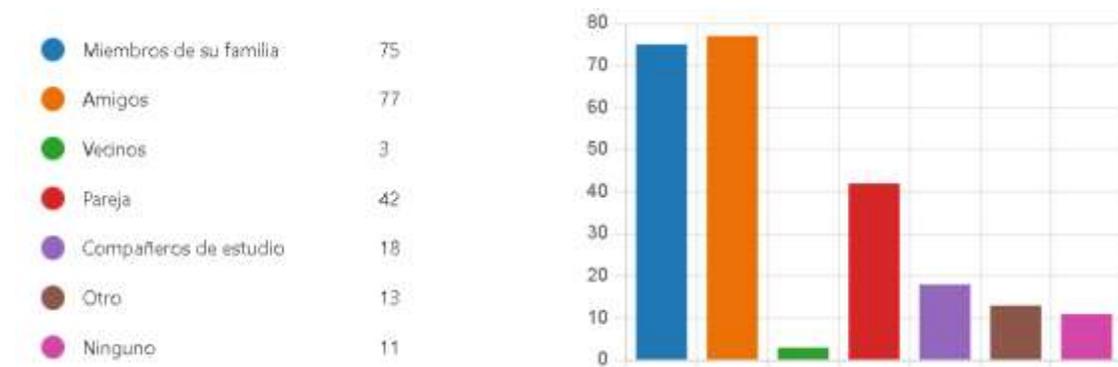
En el gráfico 6, se observa que la mayoría, un 43% responde que “a veces” presenta problemas relacionados con la ansiedad o nerviosismo, esto se entiende o se debe a factores de presión de la actividad académica, sin embargo, se tiene un 11 % y 9% que manifiestan tener este tipo de problemas “la mayor parte del tiempo” o “todo el tiempo”, es motivo de atención el grado de estrés permanente que están sometidos un importante número de estudiantes, por el contrario, el 27% responde que casi nunca se ven sometidos a estos problemas y un 13% manifiesta tener el control total de la situación al no presentar problemas de este tipo.

Con relación a la pregunta: ¿Con qué frecuencia puede acudir a alguien para discutir sus problemas o dificultades y pedir un consejo?

Figura 7 Socialización de problemas

En las respuestas referentes a la figura 7, se deduce que el 47% recurre “algunas veces” a un proceso búsqueda de solución externa, lo que un 22% lo realiza con “casi siempre” y un 10% “siempre” lo exterioriza toda vez que percibe un problema; en el polo opuesto tenemos que un 21% expone que “nunca” acuden a alguien, por lo que reservan para sí sus problemas y la forma de resolverlos, pudiendo provocar (dependiendo de su condición) aislamiento, manifestación o riesgo de problemas de salud y emocionales. La actitud positiva que deriva de esta acción permite en los estudiantes obtener diferentes perspectivas lo que aminora el estrés y ansiedad, reduce la carga emocional, disponibilidad de ayuda práctica y fortalece las relaciones interpersonales.

Como consecuencia, los que optan por socializar los problemas lo cual es abordado en la pregunta: De las siguientes personas, seleccione aquellas con las que usted podría discutir sus problemas o le brindarían apoyo si lo necesitara:

Figura 8 Preferencias sobre la socialización de problemas

En las respuestas referentes a la figura 8, donde los participantes podrían elegir más de una respuesta, sobresale que la mayoría prefiere discutir o tratar sus problemas con sus amistades, seguido los familiares y pareja. En la gráfica se puede observar que los compañeros de clases no son tan relevantes y puede ser debido al distanciamiento producido por la condición de virtualidad. Finalmente, 11 respuestas no son elegibles a ninguna de las opciones presentadas.

Con relación a la pregunta: “Puedo enfrentarme a cualquier cosa”

Figura 9 Enfrentarse a retos

La figura 9 refleja que del universo estudiado, el 10% se siente “en absoluto” con la suficiente capacidad para enfrentarse a los desafíos que se presentan, con menor frecuencia se encuentran aquellos, un 19%, “casi siempre”, que pueden medir los niveles de complejidad y está en las condiciones de ser desafiado a realizar cualquier cosa, el 23% lo toma “a menudo” y en el terreno de los que prefieren su grado de confort o no toman riesgos que son los de “rara vez”, con un 10%, y un 47 % “a veces”, este último dato resulta ser relevante en cuestión de análisis, lo que infiere que un buen número de estudiantes, toma sus precauciones, piensa y analiza cualquier acción que requiera un desafío considerable.

Derivado de la respuesta anterior, se presenta el relacionado a la pregunta: “¿Soy capaz de adaptarme cuando surgen cambios?”

Figura 10 Adaptabilidad a los cambios



En la figura 10, se percibe que un buen porcentaje de alumnos responden en términos positivos a la habilidad de enfrentar con eficacia los cambios, hecho que se comprueba día con día en las condiciones de adaptabilidad a sus nuevos entornos y condiciones de estudios, por otro lado el 8% enfrenta los cambios sin ninguna resistencia, el grueso de los encuestados que representan el 21%, manifiestan que “casi siempre” son capaces de adaptarse a los cambios, mientras que el 34% no presenta problemas en la mayoría de las veces, en contraste el 30% “a veces” son capaces y 8% “rara vez”. La actitud positiva manifestada permite que los estudiantes aumenten la capacidad de resiliencia, aprovechen nuevas oportunidades y desafíos, mejoren la capacidad de aprendizaje, fomenten la innovación y la confianza, entre otros aspectos.

En la encuesta se incluyeron una serie de preguntas que buscan indagar sobre las reacciones que los alumnos tienen ante las dificultades, un ejemplo es la pregunta: “¿Enfrentarme a las dificultades puede hacerme más fuerte?”

Figura 11 Reacción ante los problemas



En la figura 11, relacionado a la reacción ante los problemas, se observa que “en absoluto”, un 14% de los encuestados enfrentan positivamente las adversidades, lo que se infiere en el nivel de optimismo, resiliencia y adaptación que poseen; el 23% por lo general adopta el estado positivo y de aprendizaje derivado de las circunstancias y al otro extremo tenemos a un 15% que no es la condición anterior y un 33% que “a veces” manifiesta tener las herramientas necesarias para enfrentar los problemas. La complejidad del pensamiento y sentimiento humano, es entendible, sin embargo, se deduce que el intento, es una condición de voluntad consciente que se puede aplicar a los casos reflejados en esta pregunta.

Sobre la respuesta a la pregunta: “Enfrentarme a las dificultades puede hacerme más fuerte”. Los alumnos expresaron lo siguiente:

Figura 12 Las dificultades y la fortaleza



Como se muestra en la Figura 12 y si tomamos como referencia que las variables a menudo, casi siempre y en absoluto se consideran en el terreno de lo positivo, obtenemos que 78 de los 123 alumnos, que representan el 64% de la muestra, consideran que pueden salir fortalecidos de las dificultades, en contraste el 36% no lo considera igual. Los que responden positivamente en esta respuesta tienen una mayor fortaleza resiliente, mejoran su bienestar emocional, aprenden y crecen personalmente y a su vez fortalecen las relaciones interpersonales.

Es de sentido común que en algún momento el ser humano se ve involucrado en alguna enfermedad, accidente o dificultad, en cuanto a las repuestas relacionadas a la pregunta:” Tengo tendencia a recuperarme pronto luego de enfermedades, heridas u otras dificultades”

Figura 13 Recuperación ante las dificultades



Los resultados obtenidos en la figura 13 demuestran que el 15% de los encuestados responden que “En absoluto” se adaptan positivamente ante diversas circunstancias ya que a pesar de vivir en situaciones de alto riesgo o que enfrentan situaciones adversas, desarrollan una actitud psicológicamente sana y exitosa; un 23% lo hace “Casi siempre” y el 28% “A menudo”. En contraste, el 25% responde que “A veces” y un 10% “Rara vez”. Esta cualidad ayuda a la mejora de la resiliencia que permite a enfrentar con mejor actitud situaciones en el futuro, también fomenta la autoconfianza y aumenta la creatividad, todo ello contribuye a fortalecer las relaciones interpersonales y mejorar la salud mental.

En cuanto al alcance de objetivos, a través de la pregunta: “¿Creo que puedo lograr mis objetivos, incluso si hay obstáculos?”

Figura 14 Logro de objetivos



Los resultados expuestos en la figura 14, están directamente relacionados con la eficacia de los alumnos ante el alcance de sus propias metas personales; un 17% considera que en absoluto logra alcanzar todo aquello que se propone, incluye el concluir sus estudios universitarios, aprobar con excelentes calificaciones los cursos; en conjunto, con los que contestaron “casi siempre”, el 28% y “A menudo”, el 37%, representan el 82% de los alumnos que la mayoría de las veces logran con moderada u absoluta eficacia conseguir objetivos de manera satisfactoria. En el terreno de oportunidad para atención, están un grupo del 27% que “A veces” alcanza los objetivos trazados y un 7% “Rara vez” consigue el éxito.

En lo referente a la pregunta: “No me desanimo fácilmente ante el fracaso”, las repuestas fueron las siguientes:

Figura 15 No desanimo ante el fracaso



Se infiere que el fracaso es lo contrario al éxito, el cuál es de consenso general que este último se ve afectado por el estado de ánimo que interfiere en las acciones, pensamientos y rutinas cotidianas; de los resultados presentados en la figura 15, el 9% manifiesta que mantiene una fortaleza anímica inmune al fracaso, un 12% “casi siempre” mantiene un estado de ánimo positivo, el 17% “a menudo” posee la actitud positiva que lo protege ante el fracaso y un 23% “rara vez” no se desanima cuando se le presenta una situación de fracaso, por lo que existe una oportunidad de atención a esta población que requiere de herramientas para evitar la frustración y el desánimo ante el fracaso.

En relación con la pregunta: “Creo que soy una persona fuerte cuando me enfrento a los desafíos y dificultades vitales”.

Figura 16 Fortaleza ante desafíos y dificultades



Las respuestas presentadas en la figura 16, hacen referencia al nivel de fortaleza de carácter que el alumno auto percibe, los resultados revelan datos de interés de análisis en dónde el 7% de los encuestados se considera “en absoluto” ser personas fuertes, capaces de enfrentar problemas y desafíos manteniendo una fortaleza inquebrantable; un 15% tiene variaciones dentro del terreno positivo al manifestar que “casi siempre” se consideran como persona fuerte y el 28% de los encuestados expresa que “a menudo” se percibe como persona fuerte. Por el contrario, el 38% y 12% “a veces” y “rara vez” respectivamente, caen en el terreno de no considerarse fuertes en las mayorías de las situaciones de dificultades y desafíos que enfrentan en sus vidas. Este grupo que conforma el 50% del total, representa un área de oportunidad para la atención y de diseño de estrategias con el fin de reforzar el nivel de fortaleza a manifestar en las diversas situaciones desafiantes.

En la pregunta que se presenta a continuación: “Soy capaz de manejar sentimientos desagradables/dolorosos: Por ejemplo, tristeza, temor y enfado”, se obtuvieron las respuestas siguientes:

Figura 17 Manejo de sentimientos desagradables/dolorosos



Las respuestas manifestadas en la figura 17, se relacionan directamente con el nivel de resiliencia consciente que posee el alumno y en donde el 9% refiere que “en absoluto” tienen las capacidades necesarias para manejar y sobreponerse a sentimientos desagradables y dolorosos; el 19% lo manifiesta “casi siempre” o lo que equivale en todo o en cualquier momento posee las herramientas necesarias para manejar positivamente los sentimientos desagradables o dolorosos; un 31% “a menudo”, es decir, de manera normal manejan los sentimientos positivamente ante circunstancias desagradables o dolorosas; es de notable interés observar que un 27% confirma que “a veces” son capaces de manejar sus sentimientos de forma positiva; el 15%, dependiendo del momento u ocasión “rara vez” o de forma alternativa son capaces de manejar los reconcomios ante las diversas infortunios.

En la batería de cuestiones que se aplicaron a los alumnos, se formularon preguntas directas en las cuales se buscó obtener de manera general indicadores claros sobre reacciones personales ante las adversidades, a la pregunta: “¿Cuándo hay un problema prefiero esconderme y esperar a que se resuelva?”

Figura 18 Actitud ante los problemas



Se observa en la figura 18, que la mayoría de la muestra encuestada, un 76%, cuenta con las herramientas psicológicas necesarias para enfrentar los problemas e intentar resolverlos, sin embargo, el 24% de la muestra advierte que “prefiere” ocultarse ante los problemas y dejar que estos se resuelvan con el tiempo. Esta actitud, desde el punto de vista positivo, entre otros aspectos, fomenta en el estudiante el aprendizaje y crecimiento personal, mejora la autoconfianza, ayuda a reducir el estrés, mejora las relaciones interpersonales y fomenta el logro de objetivos y metas.

Otra de las preguntas, que se formularon, está relacionada con la frustración, a la consulta: “¿Tiendo a quejarme de las situaciones que me disgustan?”.

Figura 19 Actitud frente a situaciones adversas



Las respuestas observadas en la figura 19, fueron muy diferentes a las que se presentan en la figura 18 y en donde se puede sugerir que el 77% reconoce que recurre a la queja, como instrumento para liberar tensión, paliar el malestar o la frustración, buscar apoyo, consuelo o empatía, por el contrario, un 23% no produce queja ante adversidades y de los cuales se infiere que cuentan con herramientas suficientes para aceptar accionar ante cualquier adversidad. Entre los beneficios que puede ayudar esta clase de actitud están: La resolución de problemas, mejora el rendimiento académico, desarrollo de habilidades de comunicación, fomento de la responsabilidad, entre otros.

Conclusiones

El objetivo del presente estudio fue determinar cómo reaccionan los alumnos ante eventos como el COVID-19, que les cambió de forma completa el panorama educativo. También, qué elementos se consideran valiosos para tener resiliencia en la vida académica. Uno de los hallazgos más significativos que emergen de este estudio, es que los alumnos enfrentaron problemas emocionales como la ansiedad y desórdenes de sueño. Impulsado quizás, por las noticias de muertes de familiares y amigos. Otro aspecto interesante, es el hecho que hubo una mejora en las relaciones familiares, los alumnos se sintieron más cerca de los padres y hermanos. Fue interesante encontrar que cuando los alumnos enfrentan problemas suelen acudir con amigos y familiares. Así mismo, a menudo son resilientes al enfrentarse a obstáculos, resolverlos y adaptarse. Aunque reconocieron que tienden a quejarse de situaciones que los desafían.

Podemos denotar que las consecuencias directas de la pandemia en los estudiantes estuvieron relacionadas con una serie de problemas emocionales que buscaron afectar el bienestar y la capacidad para funcionar en la modalidad adoptada en el entorno académico. A continuación, se enumeran algunas de las acciones realizadas para atender los problemas emocionales que tuvieron que afrontar y superar los estudiantes:

Aislamiento social: La pandemia condujo a un aumento del aislamiento social debido a las restricciones de distanciamiento físico y la transición a la educación en línea. La falta de interacción social propició llevar a sentimientos de soledad, ansiedad y depresión en los estudiantes universitarios, para atender este problema se activaron las actividades extracurriculares, la participación de eventos como concursos y de tipo cultural.

Estrés y ansiedad: La incertidumbre en torno a la duración y la gravedad de la pandemia, así como las preocupaciones sobre la salud y la seguridad de uno mismo y de los demás, propiciaron altos niveles de estrés y ansiedad en los estudiantes universitarios. Esta situación se viene atendiendo mediante esquemas de planificación académica que incluyó una adaptación a conciencia de las estrategias que funcionaron en el modelo en línea, pero ahora combinado con la presencialidad con el objetivo que los alumnos aprovechen para su aprendizaje las competencias adquiridas en el uso de la tecnología en su proceso de formación.

Sobrecarga académica: El cambio a la educación en línea llevó a una mayor carga académica para muchos estudiantes universitarios, lo que alentó al estrés y ansiedad adicionales. Además, la falta de infraestructura y la dificultad para concentrarse dificultaron la realización de tareas y la participación en clases en línea. Para minimizar este impacto, desde las gestorías se establecieron estrategias de regreso a la normalización que en el caso de IDM, se usó un modelo mixto y se fomentó la generación de materiales didácticos multimedia para dejar que el estudiante capitalizara sus horas de trabajo independiente.

Problemas de salud mental preexistentes: Los estudiantes universitarios que ya padecían problemas de salud mental, como depresión o ansiedad, pueden haber experimentado un empeoramiento de sus síntomas durante la pandemia debido al estrés adicional. Para este caso, a través de la tutoría individualizada, las actividades de formación integral, se está apoyando a la integración normal de la vida académica en los estudiantes lo que fomenta la concientización, el empleo de técnicas y herramientas para reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico.

El presente estudio se suma al creciente cuerpo de investigación que indica que la resiliencia en los estudiantes es muy importante para que puedan avanzar con éxito en su vida académica. Será necesario realizar mucho más trabajo para determinar cuáles son los mecanismos para lograr que los alumnos puedan ser resilientes al entregar proyectos de curso, realizar sus prácticas profesionales o realizar una tesis.

Referencias

ASALE, R.-, & RAE. (2021). *Resiliencia / Diccionario de la lengua española*. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. Recuperado a partir de <https://dle.rae.es/resiliencia>

Caldera Montes, J. F., Aceves Lupercio, B. I., & Reynoso González, Ó. U. (2016). Resiliencia en estudiantes universitarios. Un estudio comparado entre carreras: Resilience in university students. A comparative study among different careers. *Psicogente*, 19(36), 227-239. <https://doi.org/10.17081/psico.19.36.1294>

Day, C., & Gu, Q. (2015). Educadores resilientes, escuelas resilientes. Construir y sostener la calidad educativa en tiempos difíciles. Christopher Day y Qing Gu. Narcea, 2015. Madrid, 240 páginas. *Revista Padres y Maestros / Journal of Parents and Teachers*, 363, 77-78. Recuperado a partir de <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/5551>.

Estrada Araoz, E. G., & Uchasara, H. J. M. (2020). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de educación superior pedagógica: Psychological well-being and resilience in pedagogical higher education students. *Apuntes Universitarios: Revista de Investigación*, 10(4), 55-68. <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.491>

Fínez Silva, M. J., & Morán Astorga, C. (2017). Resiliencia y autovaloraciones esenciales: Estudio comparativo en adolescentes y jóvenes: Resilience and core self-evaluations: a comparative study in adolescents and young. *Psychology, Society & Education*, 9(3), 347-356. <https://doi.org/10.25115/psye.v9i3.857>

Rodríguez-Murgas, A. A., & Redondo-Marín, M. P. (2021). Malestar psicológico, resiliencia y rendimiento académico en estudiantes caracterizados como desplazados: Psychological discomfort, resilience and academic performance in students characterized as displaced. *Desconforto psicológico, resiliência e desempenho acadêmico em alunos caracterizados como deslocados.*, 19(2), 163-176. <https://doi.org/10.15665/encuen.v19i02.2691>

Vergel-Ortega, M., Sebastián Gómez-Vergel, C., & de Jesús Gallardo-Pérez, H. (2021). Resiliencia en mujeres universitarias en Norte de Santander, Colombia: Resilience in University Women in Norte de Santander-Colombia. *Resiliência em Mulheres Universitárias no Norte de Santander, Colômbia.*, 19(3), 1-19. <https://doi.org/10.11600/rlcsnj.19.3.4590>

Vizoso Gómez, C. M. (2019). Resiliencia, optimismo y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Ciencias de la Educación: Resilience, optimism and coping strategies among students of Educational Sciences. *Psychology, Society & Education*, 11(3), 367-377. <https://doi.org/10.25115/psye.v11i3.2280>