

Resiliencia y destrezas de afrontamiento en los estudiantes de primer año

Marisel Ramírez Rivera
Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos
Francisco Vázquez Pica
Departamento de Ciencias Sociales
UPR - Ponce

Resumen

El primer año universitario marca el resto de la experiencia universitaria, y para las instituciones es un reto constante el aumento en la demanda de servicios de salud mental. Este proceso de transición hace ineludible integrar servicios dirigidos no solo al área académica sino a aspectos personales, emocionales y de salud. Las destrezas de vida son un papel importante en el manejo de situaciones estresantes, siendo la resiliencia uno de los más importantes. En muchas circunstancias, esta contribuye a que un estudiante pueda sobreponerse a la frustración, estrés, eventos traumáticos y el ajuste a su vida universitaria. Este artículo presenta los resultados de un estudio realizado con estudiantes de nuevo ingreso donde se investigó la interacción de las siguientes variables: resiliencia, estrés, autoeficacia, clima institucional y estilos de crianza. Los resultados obtenidos coinciden con estudios relacionados donde el estudiante que posee buen nivel de resiliencia puede sobrellevar y superar las dificultades personales y académicas por las que atraviesa.

Palabras clave: resiliencia, destrezas de afrontamiento, autoeficacia,

Abstract

For a freshman, first year of studies influence the rest of their college experience. For the institutions is a continual challenge the rapidly increase of students with mental health issues asking for help and makes unavoidable the responsibility to provide more support services above the academic area that includes their personal, emotional and mental health. Life skills are an important role in their stress handling situations and resilience has been the factor that best contributes to bounceback and overcome the frustration, stress, traumatic events and their college adjustment. This article exposes the results of a study with first year students and the interaction between the following variables: resilience, stress, self-efficacy, learning climate and helicopter parenting. The results goes according other studies related to students where the higher resilience and coping skills moreover are their efforts to confront and overcome their academic and personal difficulties through college.

Keywords: resilience, coping skills, self efficacy

Introducción

Durante años las instituciones universitarias han trabajado por ofrecer la mejor educación integrando servicios dirigidos no solo al área académica sino a los aspectos personales, emocionales y de salud de sus estudiantes. Sin embargo, la preocupación mayor ha sido el aumento en demanda de servicios de salud mental. Para Wilson (2015) las universidades han sido centros de educación superior, donde las expectativas recaen en que los estudiantes son adultos capaces de cuidarse a sí mismos y enfrentar sus problemas diarios. Sin embargo, aunque el estudiante admitido tiene una responsabilidad que asumir, también enfatiza que este se encuentra en una etapa de desarrollo que conlleva grandes cambios. Esto, en ocasiones, trae como consecuencia el que llegue con una carencia de destrezas personales y rezagos académicos que a su vez no le permiten poder afrontar los retos de las experiencias universitarias que está próximo a formar parte. Gray (2015), expone que durante los últimos cinco años en las instituciones universitarias se han duplicado las llamadas de emergencia para recibir servicios de ayuda de los Departamentos de Consejería, siendo los servicios más solicitados los relacionados a crisis emocionales y problemas del diario de vivir. Según el autor, la facultad ha notado dicha fragilidad como un problema serio para atender ya que se refleja en un bajo o pobre desempeño académico del estudiante, lo que se interpreta como un fracaso adicional. Un ejemplo de esto lo podemos observar en un estudio realizado por el Instituto de Investigación Traslacional Conductual de la Universidad de Puerto Rico en Ponce (Ríos, Malavé & Tollinchi, 2015), donde se evidenció el incremento en la demanda de los servicios de salud mental en la institución durante los años académicos 2011-2014. En dicho estudio los resultados reflejaron una diferencia en aumento en servicios de un 19.6 por ciento para el año académico 2012-2013 solo en estudiantes de primer año.

Para DeRosier et al. (2013) la transición a la vida universitaria es un proceso

emocionante, pero a la vez estresante, ya que muchos de ellos se apartan de su familia y amigos por primera vez y se ven obligados a adaptarse a una nueva y demandante vida académica, social y financiera en un ambiente completamente desconocido para ellos. Como resultado de esta transición, los estudiantes de primer año tienden a experimentar un alto nivel de estrés, ansiedad y “distres” psicológico. Para los autores, el que los estudiantes no puedan manejar los estresores del primer año universitario tiene importantes implicaciones no solo en su ajuste social o emocional, sino en su éxito académico y la persistencia en una educación post secundaria. Estos también exponen que las destrezas de vida juegan un papel esencial en el manejo de situaciones estresantes e identifican el factor resiliencia como uno de los aspectos más importantes. Los autores interpretan la resiliencia, como la habilidad de ajustarse a diversas circunstancias y enfrentar la adversidad. Un ejemplo de esto es, un estudiante que posea estrategias de ajuste efectivas, capacidad positiva de enfrentar sus situaciones se asocia con bajos niveles de ansiedad y depresión, así como de deserción. Para los autores, las destrezas de autorregulación, donde el estudiante tiene control de sus emociones, pensamientos y comportamiento durante situaciones estresantes, muestran mayor nivel de resiliencia en comparación con los que poseen pobres destrezas de autorregulación. Así mismo, la cognición del estudiante también juega un papel importante, ya que muestra cómo los estudiantes interpretan su éxito personal y sus fracasos. Esto es, a mayor “estilo positivo cognitivo” más resiliente y sentido de bienestar tiene el estudiante. Por otro lado, para Connor y Davidson (2003), la resiliencia ha demostrado ser, en muchas circunstancias, el factor que mejor contribuye a que un estudiante pueda sobreponerse a la frustración, estrés u otros eventos traumáticos, así como en el ajuste a su vida universitaria. Si una persona carece de características resilientes es más propensa a desarrollar dificultades en sus relaciones, emociones y un desempeño académico desfavorable.

Problema

Ante la diversidad de cambios que confronta el estudiante universitario de nuevo ingreso es fundamental el que se conozcan, desarrollen y trabajen características y destrezas que contribuyan a un ajuste efectivo en el proceso de transición a la vida universitaria. Según Omar, Delgado & Souza (2011), la resiliencia es una característica que desarrollan los seres humanos en cuanto a su respuesta a situaciones o crisis imprevistas que pudieran, eventualmente, definir cómo un individuo se enfrenta a diversos obstáculos mediante el transcurso de su vida.

El aumento en la demanda de servicios de los Departamentos de Consejería y Servicios Psicológicos, promueve que las instituciones y los profesionales de la conducta realicen investigaciones para conocer qué factores influyen no solo en las ejecutorias de los estudiantes, sino en su bienestar emocional y psicológico. Evaluar cómo se manifiesta este fenómeno y qué factores lo apoyan es importante para continuar fortaleciendo el desarrollo integral del ser humano. Sin embargo, aunque la resiliencia es una característica que posee el individuo, son varios los componentes que se benefician de la misma, y las instituciones educativas no están exentas. Esto significa que el estudiante que posea o que desarrolle un alto nivel de resiliencia y/o posea destrezas de afrontamiento podrá sobrellevar los retos que conllevan la vida universitaria y los cambios que esta presenta aumentando así su nivel de persistencia y como resultado, que la institución mantenga o aumente el nivel de retención y graduación en sus programas.

La realidad del cambio generacional y sus exigencias a través de los años hace imperativo el que se continúe estudiando y trabajando con las necesidades de esta población con el fin, no solo de identificar y desarrollar estrategias efectivas que logren fortalecer aspectos vitales como la resiliencia y las destrezas de afrontamiento, sino de fortalecer los servicios de apoyo dentro de la institución a

través de los servicios dirigidos a trabajar la salud mental dentro de la institución. Esto añade un valor y avance institucional, ya que, no solo se compromete a desarrollar profesionales capacitados, sino a hacer parte de ese desarrollo la formación de individuos capaces, íntegros y seguros de sí mismos como parte del compromiso con la sociedad, sin perder la finalidad de la formación académica.

Revisión de Literatura

Aunque Puerto Rico se encuentra entre los primeros cinco lugares en el mundo con el porcentaje mayor de personas de 25 años o más con educación universitaria (Consejo de Educación Superior de Puerto Rico, 2008), las instituciones de educación superior se encuentran enfrentado el reto de aumentar la retención del estudiantado y maximizar el aprovechamiento académico. El rendimiento académico de los estudiantes se ha convertido en uno de los aspectos más importantes para conocer si una institución está alcanzando sus objetivos educativos. Sin embargo, para Rodríguez, Fita y Torrado (2004) algunos de los factores que intervienen en el rendimiento académico provienen de aspectos relacionados a: rendimiento previo, puntuaciones de admisión y rendimiento en materias; selección de estudios – lo que desea estudiar y el ajuste de haber sido o no admitido al programa de interés, estar vocacionalmente satisfecho; experiencias personales –alto rendimiento, sus hábitos de estudios, asistencia regular a las clases, el alto grado de satisfacción con la selección vocacional, la motivación y apoyo de parte de su familia, una actitud positiva hacia la universidad y un concepto elevado de auto eficacia. Asimismo, pudiéramos señalar otros factores que pueden incidir en el abandono universitario, tales como: facultad que no reúne los requisitos para enseñar lo que están enseñando, facultad que trabaja a jornada parcial en diferentes instituciones y no pueden dedicar el tiempo necesario para atender las preocupaciones y el rezago académico de sus estudiantes porque deben cumplir con sus otros trabajos.

Varias investigaciones coinciden en que la deserción universitaria también está vinculada con los requisitos de admisión, puesto que algunas instituciones admiten a jóvenes con deficiencias básicas de lenguaje, de ciencias y de matemáticas y no pueden cumplir con la responsabilidad académica. De igual forma, la falta de recursos económicos obliga al estudiante combinar sus estudios con el trabajo para poder subsistir; problemas familiares o personales que les impide dedicarse a sus estudios; otros, no aprovechan el tiempo designado para las clases, se ausentan con frecuencia o no cumplen con las tareas universitarias; lo que crea dificultad con el cumplimiento del tiempo lectivo y disminuye la posibilidad de llegar a un nivel de excelencia.

Según Cabrera, Bethencourt, Álvarez y González (2006), los cambios generacionales exigen pensar en la necesidad de reformas institucionales que adapten sus objetivos a estas necesidades sociales, sin perder de vista la finalidad última del sistema y su eficacia, culminando en el éxito de los estudiantes. Esto hace que, en el esfuerzo de desarrollar estrategias que permitan que el estudiante que ingrese a la universidad y logre sobrellevar la carga que le dificulta completar su grado académico, se conozca todo trasfondo que pueda incidir en la falta de ajuste efectivo del estudiante en una nueva etapa de su vida.

Para Gray (2015) una de las teorías más comunes relacionada a este aumento en servicios de ayuda puede estar atribuida al “helicopter parenting”, un estilo de crianza intrusivo que resulta ser sobre protector y control en exceso, teniendo como resultado que los jóvenes no tengan la oportunidad de aprender cómo resolver diversas situaciones y por ende, tomar responsabilidad de su vida. Sin embargo, aunque no existe evidencia empírica que lo demuestre, varios estudios se han dado a la tarea de estudiarlo teniendo como resultado afirmativo la influencia o correlación del “helicopter parenting” con la necesidad de servicios de salud mental del estudiante. Entre ellos, Bradley-Geist y Olson-Buchanan (2014)

exponen que los estudiantes que reportaron un nivel alto de este estilo de crianza mostraron un nivel bajo de autoeficacia, así como un mayor nivel de sentido de “derecho” y una reducida habilidad para hacer frente a sus problemas. Entre otros problemas relacionados se encontraron: bajo sentimiento de competencia, depresión, baja satisfacción con la vida, mayor alejamiento de sus pares, medicación por ansiedad, depresión o manejo de dolor.

Durante los últimos años las universidades se han percatado sobre cuán involucrados se han vuelto los padres en el proceso de transición de escuela superior a universidad de sus hijos lo que a su vez se ha convertido en un asunto de preocupación. La transición a la vida universitaria conlleva una serie de retos que van más allá de una demanda académica, sino del desarrollo de una autonomía y de otros aspectos que contribuyen o impactan en los cambios que la etapa de desarrollo en la que se encuentra. Según Credé & Niehorster (2011), el estudiante de primer año se ve obligado a navegar por un nuevo ambiente social, en el que deben orientarse por sí mismos sobre el ambiente universitario, desean convertirse en miembros productivos de la comunidad universitaria, se adaptan a nuevos roles y responsabilidades, deben manejar la separación de amigos y familia, y, además, tomar una decisión vocacional. Esto conlleva a que los jóvenes se separaren de sus padres y se muevan a un ambiente donde el apoyo, la influencia y la supervisión directa de los padres no estaría presente.

Sin embargo, la preocupación mayor recae sobre aquellos padres que se encuentran repetidamente interviniendo y manejando la vida de su hijo/a. Según White (2005), el término “helicopter parenting” se utiliza para describir a aquellos padres que asumen este tipo de conducta y que a su vez se manifiesta en el proceso de transición a la vida universitaria donde dicho comportamiento pudiera privar al estudiante de la oportunidad de crecer y aprender a tomar decisiones por cuenta

propia. Shellenbarger (2005) coincide en que este tipo de padres puede disminuir la oportunidad de los hijos para tener éxito. Según la autora, las instituciones indican que el número de estudiantes que carecen de destrezas básicas en las que se incluye: el negociar para sus propias necesidades, llevarse bien con otras personas en un espacio reducido, utilizar el sentido común para mantenerse seguros y destrezas de toma de decisiones va en aumento. Hunt (2008) va más allá y expone que “helicopter parenting” se encuentra influenciando todos los aspectos de la universidad, desde el proceso de admisión, hospedaje, relaciones con consejeros y facultad, entrevistas de salida, aspectos de graduación y hasta búsqueda de empleo.

Aunque el efecto del “helicopter parenting” no es uno que se haya estudiado a grandes rasgos, los estudios realizados han demostrado que este estilo de crianza está relacionado a altos niveles de ansiedad y depresión, y pudiera interferir o afectar adversamente la salud mental del estudiante universitario. Por lo tanto, todas las experiencias por las que atraviesa el estudiante son relevantes en la resolución de la transición.

Los estudiantes que las instituciones se encuentran admitiendo hoy día, conocidos como la generación “millennials”, por lo general, se refiere a las personas que nacieron entre los años 1980 y 2000. Según Bland, Melton, Welle & Bigham (2012), esta generación tiene unas características únicas en las que se incluyen la manera en que manejan sus estresores. Sin embargo, según los autores, mientras algunos estudiantes realizan su transición de manera exitosa, otros experimentan una gran dificultad. En un estudio de dicha población realizado por estos autores, establecieron que existe una relación significativa entre el estilo de vida del estudiante, sus destrezas de afrontamiento y su tolerancia al nivel de estrés. Según Kumar & Bhukar (2013) el estrés se define como una respuesta fisiológica a una amenaza percibida, por lo que cualquier cambio de vida que requiere numerosos ajustes puede

ser percibida como de mucho estrés. Según su investigación, y otros autores, los adolescentes de hoy día se encuentran enfrentándose a retos que sus padres no tuvieron cuando fueron creciendo, entre ellos el alto nivel de estrés al tratar de crear un balance entre la escuela, el trabajo, familia y amigos. Expresan que dicho estrés se puede convertir en un estilo de vida para algunos de los jóvenes; que la vida del estudiante se encuentra sujeta a la presión de tener éxito académico y manejar las dificultades de integrarse al sistema universitario. Por lo tanto, el nivel de estrés en los estudiantes universitarios es más alto y está más predispuesto a experimentar sintomatología depresiva en algún momento de su vida universitaria en comparación con estudiantes que se encuentren en otras etapas de desarrollo.

Howe y Strauss (2000) describen a la generación “millennial” completamente diferente a la generación anterior. Los autores, exponen que estos provienen de familias con ingresos más altos y con mayor nivel de educación, ambos padres trabajan, las familias son más pequeñas, por lo tanto, están más educados. Estos expresan que poseen hábitos sociales más positivos (trabajo en equipo, dirigidos a logros, modestia y buena conducta), sus padres se encuentran más envueltos en sus actividades y en aspectos importantes de su vida. Sin embargo, según los autores, aún con las características positivas hay otros aspectos que impactan sus mecanismos de afrontamiento y por consecuencia el manejo de estresores (se encuentran sobrecargados académicamente, son altamente monitoreados y exigidos a tener excelencia académica). Sin embargo, los autores indican que, al ingresar a la universidad el ajuste promueve una poca o ninguna supervisión de parte de los padres o un exceso de ésta, lo que puede traer como consecuencia que el estudiante no posea mecanismos de afrontamiento al comenzar una nueva etapa que envuelve la búsqueda de su identidad, autonomía y propósito, lo que ocasiona una gran presión y alto nivel de estrés. Bland et al. (2012) añaden que cuando los estudiantes universitarios son incapaces de hacer frente al estrés recurren a

comportamientos que repercuten a la salud negativamente, tales como: trastornos alimentarios, abuso de alcohol y fumar. Según los autores, esto confirma que debido al estrés, la salud mental de los estudiantes va en detrimento, lo que contribuye a una autoestima baja y un alza en las tasas de depresión.

En una revisión analítica sobre el tema de resiliencia García-Vesga & Domínguez-de la Ossa (2013) exponen cómo ha surgido el concepto de resiliencia y cómo este ha evolucionado según han pasado los años. Entre las definiciones sobre resiliencia varios autores la describen como: la capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformados por ellas (Grotberg, 1995); “un proceso dinámico que tiene como resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad” en la que se destacan tres componentes esenciales: noción de adversidad o amenaza al desarrollo humano, adaptación positiva de la adversidad, o, el proceso que considera la dinámica entre mecanismos emocionales, cognitivos y socioculturales (Luthar & Cushin, 1999).

Esto nos permite observar que la resiliencia se halla dirigida en las características que poseen las personas y cómo se manifiestan cuando surgen situaciones estresantes.

Para Pereira (2007), la resiliencia es un proceso dinámico, el cual tiene lugar a lo largo del tiempo, y se sustenta en la interacción existente entre la persona y el entorno, que incluye la familia y el medio social. Para el autor, la resiliencia es el resultado de un equilibrio entre factores de riesgo, factores protectores y personalidad de cada individuo, funcionalidad y estructura familiar, pero puede variar con el transcurso del tiempo y el contexto. Además, según el autor, la resiliencia implica algo más que sobrevivir al acontecimiento traumático o a las circunstancias adversas, sino que se incluye la capacidad de ser transformado por ellas e incluso construir sobre ellas, dotándolas de sentido.

Al ser la resiliencia un constructo que se puede manifestar en diversas áreas de la vida, debemos comprender que las experiencias académicas y de transición y ajuste a la vida universitaria se pueden ver impactadas por la presencia o ausencia de dichas características. No obstante, Cazan & Truta (2015), señalan que la interrelación entre experiencias que ocasionan estrés, un buen estado de salud y una adaptación exitosa sigue en debate, por lo tanto, pudieran ser cuestionables. Otras investigaciones realizadas por Galatzer-Levy (2012), Tahira, Latif & Arif (2015), Omar et al. (2011) coinciden en que la resiliencia es un factor relevante en los primeros años universitarios y una estrategia que permite a los estudiantes desempeñarse exitosamente durante dicho período. Esto lo confirman González y Valdez (2012) quienes discuten que los desajustes y crisis tienen mucho que ver más con la percepción que con la misma situación. Por lo que si un estudiante no tiene la ayuda y apoyo para enfrentar y entender una crisis, le será más difícil pasar por ella. Sin embargo, es importante destacar que en el momento en que el estudiante ve estas adversidades como una oportunidad, es cuando se dice que se comienza a desarrollar sus habilidades resilientes (González y Valdez, 2012).

En un estudio realizado por DeRosier et al. (2013), los factores que los estudiantes de primer año universitario identificaron más estresantes fueron: área académica (50%), manejo de tiempo (43%), problemas financieros (17%), práctica (16%) y aspectos relacionados a su identidad (12%); y un 18 por ciento reportó tener estresores sociales. Dentro del área académica los participantes identificaron estresores específicos entre los que se encontraban: completar tareas, tener buen promedio, estudiar, cumplir con mis estándares académicos, procrastinación, exceso de trabajo, tareas escritas, demasiadas responsabilidades, fechas límites y falta de tiempo para relajarse. Los resultados de su investigación confirmaron que además de ser el primer año universitario el más estresante, los estudiantes que no poseían un nivel alto de resiliencia asumían conductas

Resiliencia y destrezas...

mal adaptativas que afectaban su bienestar general; mientras aquellos que tenían un nivel alto de resiliencia eran más capaces de enfrentar los cambios que conlleva la transición a la universidad, poseían una mejor autoestima y asumían conductas que promovían bienestar emocional y mental. Por otro lado, Peralta, Ramírez & Castaño (2006) recalcan la importancia de llegar hacia los estudiantes por medio de programas que “promocionen el liderazgo, la motivación, participación activa y la responsabilidad, junto con orientaciones hacia la administración del tiempo de estudio y planes de trabajo”. Probablemente la implementación de este tipo de ideas puede ayudar al buen ajuste a estudiantes universitarios de primer año. Se dice que el ajuste positivo y afrontamiento es el resultado de resiliencia (Becona, 2006), por lo tanto es necesario dar ese empuje para lograr el éxito. El autor destaca que la resiliencia nace de los procesos adaptativos humanos y no de la nada. Por lo que podemos inferir que, aunque el proceso de ajuste universitario es uno normal, no se puede olvidar que es una fase crítica a la hora de mantener un buen rendimiento académico y una buena salud emocional.

De igual forma, Grant-Vallone, Reid, Umali y Pohlert (2004) expresan que existen varias alternativas para contribuir en el proceso de transición a la vida universitaria, siendo la más importante el aumentar la relación entre las oficinas de apoyo estudiantil y consejería. Según los autores, las redes de apoyo social contribuyen a reducir el estrés, la ansiedad y fomentar el bienestar individual; además, facilita el modelaje en la toma de decisiones y el manejo de situaciones estresantes minimizando los efectos del estrés. Por lo que, según los autores, los servicios de apoyo académico y social, a través de programas que ofrezcan a los estudiantes la oportunidad de estar más dispuestos a desarrollar relaciones significativas con otros, reducir la tensión y sentirse más integrados a la vida universitaria.

Aunque es necesario reforzar los servicios estudiantiles, programas, talleres, e

incluso, la implementación y/o modificación de cursos que sean accesibles a los estudiantes universitarios de primer año, también es necesario fortalecer la importancia del desarrollo de destrezas de afrontamiento que permitan al estudiante sobreponerse ante situaciones diarias que pudieran ser estresantes y, en ocasiones, hasta incapacitantes para los estudiantes de nuevo ingreso. Las destrezas de afrontamiento (Aspinwall & Taylor, 1997) se refieren al esfuerzo que se realiza previo a una situación que pudiera provocar estrés, previniendo el momento estresante o modificando el mismo antes de que ocurra. Según Kadhiravan y Kumar (2012) el desarrollo de destrezas de afrontamiento ayuda a los estudiantes a ser más resilientes, resolver problemas y tomar decisiones informadas, las cuales trabajadas a tiempo contribuyen a su bienestar físico y psicológico. Para los autores, es importante que los estudiantes posean las herramientas necesarias para afrontar las situaciones estresantes del día a día sin tener que recurrir a conductas de alto riesgo. De igual forma, exponen que los estudiantes que poseen un alto sentido de efectividad y habilidad para afrontar las circunstancias en su vida son más propensos a ser más exitosos tanto en su vida académica como social. Incluso, exponen que reducir el comportamiento negativo y los problemas emocionales del estudiante, especialmente a nivel universitario, es esencial para fomentar el ajuste y un comportamiento proactivo entre su generación.

Un factor protector para la resiliencia son las destrezas de afrontamiento. Lazarus & Folkman (1984) definen el estrés como la relación que se da entre el ambiente y la persona, en la cual el individuo considera que la demanda del ambiente está por encima de las habilidades que posee para cumplir con esas demandas. Mientras, “afrontamiento” es definido como el cambio cognitivo constante y el esfuerzo realizado para manejar las demandas específicas internas o externas que exceden los recursos de la persona. Lazarus & Folkman (1984) sugieren dos tipos de afrontamiento: enfocado en las emociones y enfocado en el

problema. El afrontamiento enfocado en las emociones envuelve la negación de la realidad o situación que ocasiona el estrés y la visualización o expresión del problema con emociones negativas. Por otro lado, el afrontamiento enfocado en problema es definido como el cambio en los componentes que ocasionan el estrés y en el aumento de la cantidad de estrés que ocasiona la situación en el aspecto cognitivo/conductual. Por lo tanto, se entiende que la resiliencia es la habilidad que tiene una persona para recuperarse rápidamente de las situaciones que le ocasionan un estrés mayor y la habilidad de volver a su nivel de funcionamiento normal.

Marco Teórico y Conceptual

Aunque la resiliencia es un concepto que se ha estado estudiando durante muchos años, esta investigación utilizó como marco teórico la teoría de resiliencia de Zimmerman (2013). Esta teoría considera el acercamiento basado en las fortalezas para comprender el desarrollo del niño y el adolescente con el fin de desarrollar diseños de intervención adecuados. Además, desarrolla un andamiaje para estudiar y comprender por qué algunos jóvenes se convierten en adultos saludables a pesar de haber estado expuestos a situaciones de riesgo; y, presta atención a un ambiente social positivo y las variables que interfieren en su desarrollo, incluyendo aquellas que lo llevan a tener problemas de comportamiento, angustia mental y salud pobre.

Fergus & Zimmerman (2005) presentan tres modelos de resiliencia que describen cómo los factores promotores pueden contrarrestar y proteger al joven de los efectos negativos de las situaciones de riesgo. Estos son: el *modelo compensatorio*, cuando un factor de protección contrarresta un factor de riesgo; el *modelo protectorio*, que sugiere que los factores protectivos (ej. autoeficacia y auto estima) o los recursos reducen o modifican el riesgo como resultado negativo; y el *modelo de reto*, que establece que altos y bajos niveles de riesgo están asociados con resultados negativos, pero

con niveles moderados de riesgo los resultados negativos serían menores. Este último, sugiere que la exposición de riesgo inicial debe ser lo suficientemente retante como para ayudar al joven a desarrollar las destrezas para sobreponerse a sus efectos más no para abrumarse.

Si bien es importante conocer el nivel de resiliencia de los jóvenes y trabajar con los factores positivos que la promueven, Ostaszewski & Zimmerman (2006) y Stoddard, Zimmerman & Bauermeister (2012) consideran importante el incremento en investigaciones relacionadas al impacto de otros múltiples factores protectivos (como por ejemplo: el individuo, la familia y la comunidad) con el fin de reflejar con mayor precisión la complejidad de la naturaleza de las influencias en el desarrollo del adolescente.

El poder continuar, no solo identificando, sino trabajando sobre los factores positivos y/o protectores no solo logran la comprensión del proceso por el cual el joven se sobrepone a las adversidades, sino que contribuye a que sean adultos saludables a pesar de estar expuestos a los riesgos. Según lo señala la literatura, el aumento en los casos de salud mental relacionados a altos niveles de ansiedad en las instituciones universitarias puede estar relacionados a bajos niveles de resiliencia, así como a la falta de factores protectores, experiencias, destrezas y/o habilidades para tomar decisiones y sobreponerse a las adversidades o riesgos.

Metodología

La investigación realizada fue exploratoria de tipo alcance correlacional. Los instrumentos utilizados fueron: Brief Resilience Scale (BRS), My Resiliency Factors (MRF), Perceived Stress Scale, General Self Efficacy Scale (GSE), Academic Self-Efficacy Subscale, The Learning Climate Questionnaire y el Helicopter Parenting Instrument (HPI). Se solicitó y se recibió la autorización de uso y traducción de los instrumentos a utilizarse. Se evaluaron las propiedades psicométricas de los

Resiliencia y destrezas...

cuestionarios de los cuales el instrumento de Perceived Stress Scale no cumplió con las puntuaciones mínimas requeridas, por lo tanto, no se tomaron en consideración en el análisis de los resultados de la investigación. Los instrumentos tienen como fin: conocer el nivel de resiliencia que poseen los estudiantes universitarios de primer año de la Universidad de Puerto Rico en Ponce y los factores de resiliencia; conocer su nivel de autoeficacia de forma general y en el aspecto académico; conocer su percepción sobre las experiencias dentro del salón de clases y clima institucional; evaluar si existe correlación entre la resiliencia y los factores de resiliencia entre sí y con el resto de las variables antes mencionadas (estrés, autoeficacia, autoeficacia académica, clima institucional y estilo de crianza).

Se seleccionó al azar una muestra de 250 estudiantes participantes de las secciones del curso EDFU 3005 (Seminario de orientación para el desarrollo personal y éxito universitario),

de los cuales 87 completaron los asentimientos y consentimientos de participación. Una vez suministrados los cuestionarios estos fueron custodiados por los investigadores para realizar los análisis correspondientes. Solo se utilizaron los instrumentos que estuvieron contestados en su totalidad.

La muestra final fue de 76 estudiantes de nuevo ingreso entre las edades de 17 a 18 años, siendo de estos el 33.3 por ciento masculino y el 66.3 por ciento femenino. El 80.2 por ciento de los estudiantes fueron admitidos en el programa deseado y el 18.6% deseaba reclasificarse, mientras el 11.6 por ciento informó hospedarse.

Hallazgos

En la evaluación de propiedades psicométricas, la confiabilidad de los cuestionarios se realizó utilizando el Alpha de Cronbach, los resultados se observan en la Tabla 1.

Tabla 1: *Propiedades psicométricas de instrumentos*

| Instrumento | Confiabilidad |
|---------------------------------------|----------------------|
| Brief Resilience Scale (BRS) | .738 |
| My Resilience Factors (MRF) | .877 |
| Perceived Stress Scale (PSS-14) | .504 |
| General Self Efficacy Scale (GSE) | .901 |
| Academic Self-Efficacy Subscale | |
| Stressed | .862 |
| Security | .931 |
| The Learning Climate Questionnaire | .886 |
| Helicopter Parenting Instrument (HPI) | .879 |

La confiabilidad de los instrumentos es comparable con otros estudios relacionados a la resiliencia en estudiantes universitarios donde la consistencia de los instrumentos va de fuerte a satisfactoria. Un ejemplo de esto lo es la investigación realizada por De Holanda Coelho et al. (2016), quienes validaron el Brief Resilience Scale en dos muestras de estudiantes universitarios. También encontramos investigaciones de Leary & DeRosier (2012) donde se evalúa y confirma la confiabilidad de los cuatro dominios del instrumento My

Resilience Factors. De igual forma Grimaldo (2005) realizó específicamente un estudio para confirmar la confiabilidad y validez del cuestionario de General Self Efficacy Scale en el cual validó su uso para adolescentes. Por otro lado, Zajacova, Lynch & Espenshade (2005) evaluaron la autoeficacia y el estrés en el desempeño académico de los estudiantes universitarios de nuevo ingreso desarrollando y validando el instrumento Academic Self Efficacy Subscale. En cuanto al instrumento Learning Climate Questionnaire, Black & Deci

(2000) validaron y utilizaron el mismo con el fin de investigar el efecto de su percepción sobre la motivación autónoma y el apoyo de los instructores en un curso universitario y su impacto en el progreso académico del estudiante.

Luego de evaluar las propiedades psicométricas, obtener los documentos requeridos para participar de la investigación se procedió a suministrar los instrumentos. Los resultados de los instrumentos se pueden observar en la Tabla 2.

Tabla 2: *Resultados de instrumentos*

| Instrumentos | Resultados | Score ranges |
|--|-------------------|---|
| Brief Resilience Scale (BRS) | 3.15 | 1.00-2.99 Low 3.00-4.30 Normal 4.31-5.00 high |
| My Resiliency Factors (MRF) | 92.14 | 30-59 Low 60-89 Medium 90-120 High |
| Social Connections - (relación familiar, calidad de amistades en la universidad, miembro activo extracurricular, servicio comunitario, socialmente conectado a otros en la universidad, conexión con algo más grande que yo) | 17.26 | 6-11 Low 12-17 Medium 18-24 High |
| Self Care - (ejercicios, sueño, hacer cosas divertidas y relajantes, pasatiempos, defenderse a sí mismo, alimentación, abuso de sustancias) | 19.64 | 7-13 Low 14-20 Medium 21-28 High |
| Life Skills - (sentido del humor, independencia, flexible/adaptarse, motivación interna, creatividad, control mis emociones, soy líder, me gusta aprender, voy bien en mis cursos de concentración, empatía, triunfo porque no me rindo) | 34.76 | 11-21 Low 22-32 Medium 33-44 High |
| Cognitive Style - (confío en mi habilidad para triunfar, me gusta como soy, establezco metas realistas, creo que puedo triunfar en la Universidad, cuando pasan cosas malas sé que mejorarán, si trato sé que puedo lograrlo) | 20.32 | 6-11 Low 12-17 Medium 18-24 High |
| Perceived Stress Scale | 33.72 | 56 Higher score, higher perceived stress |
| General Self Efficacy Scale (GSE) | 30.54 | International Average 29.55 Higher score higher |

| | | self-efficacy |
|--|--------|---|
| Academic Self-Efficacy Subscale | | |
| <i>Stressed</i> | 131.86 | 270 (lower score, less stress) |
| <i>Security</i> | 142.41 | 270 (lower score, less security) |
| The Learning Climate Questionnaire | 63.03 | 15-105 Higher average score higher perceived autonomy support |
| Helicopter Parenting Instrument (HPI) | 46.59 | 18-90 (Higher score, higher HP intervention) |

Según los resultados obtenidos, los participantes de la investigación demostraron tener un nivel de resiliencia normal con una puntuación de 3.15, siendo de 3.00 a 4.30 la puntuación establecida según los parámetros del instrumento. Con relación a los factores resilientes, el instrumento posee cuatro factores a evaluar, estos son: conexión social, autocuidado, destrezas de vida y estilo cognitivo.

El análisis del instrumento se realizó de forma general y específica para cada uno de los factores. En los resultados globales los estudiantes mostraron poseer un alto nivel de factores resilientes, así como en las sub categorías de destrezas de vida y estilo cognitivo; mientras, en conexión social y autocuidado los resultados se mantuvieron en la media. De igual forma, los participantes mostraron un nivel poco más alto de la media en la escala de autoeficacia. En la sub escala de autoeficacia se midió el nivel de estrés y de seguridad de los participantes en los cuales mostraron tener un nivel bajo en estrés y un alto

nivel de seguridad, así como en el instrumento que evaluó el clima de aprendizaje.

Finalmente, se utilizó el instrumento de *helicopter parenting* para evaluar si existía alguna relación entre el nivel de resiliencia y los estilos de crianza, sin embargo, los resultados indicaron que, aunque se encontraron un poco por encima de la media, no existe ninguna correlación entre ambos.

Para realizar las correlaciones entre los instrumentos se utilizaron los dos instrumentos principales *Brief Resilience Scale* y *My Resiliency Factors*. La correlación se realizó entre ellos mismos y de forma individual con los demás instrumentos, así como con cada uno de los factores que se encontraban en cada uno de ellos.

Las correlaciones relacionadas al instrumento *Brief Resilience Scale* y *My Resilience Factors* con el resto de las variables se puede observar en las Tablas 3 y 4 respectivamente.

Tabla 3: *Correlación entre Brief Resilience Scale y otras variables*

| Brief Resilience Scale | Correlación |
|---|--------------------|
| <i>My Resilience Factors</i> | (.419)** |
| Conexión Social | (.329)** |
| Auto Cuidado | (.275)* |
| Destrezas de Vida | (.301)** |
| Estilo Cognitivo | (.440)** |
| <i>General Self Efficacy Scale</i> | (.477)** |
| <i>Academic Self-Efficacy Subscale Stressed</i> | (-.351)** |

**Correlación significativa al 0.01 (2-tailed)

*Correlación significativa al 0.05 (2-tailed)

Tabla 4: *Correlación entre My Resilience Factors y otras variables*

| My Resilience Factors | Correlación |
|--|--------------------|
| <i>General Self Efficacy Scale</i> | (.706)** |
| <i>Academic Self-Efficacy Subscale</i> | |
| Stressed | (-.519)** |
| Security | (.483)** |
| <i>Learning Climate Questionnaire</i> | (.268)* |

**Correlación significativa al 0.01 (2-tailed)

*Correlación significativa al 0.05 (2-tailed)

Aun cuando los resultados pudieran ser considerados favorables en cuanto al nivel de resiliencia del estudiante admitido, los investigadores observaron aspectos importantes a considerar. Entre ellos: el 40.8 por ciento de los participantes respondió de manera neutral en la escala de nivel de resiliencia y un 47.6 por ciento en el instrumento de clima de aprendizaje.

Como parte de los hallazgos se identificaron varios aspectos importantes para trabajar con los servicios de apoyo a los estudiantes que pueden fomentar un buen desempeño en la vida universitaria. Estos son:

el 50 por ciento manifestó no recuperarse rápidamente después de pasar tiempos difíciles; el 43.3 por ciento no llega a completar siete horas de descanso; el 35.5 por ciento no se considera capaz de poder controlar sus emociones; el 39.9 por ciento no se encuentra seguro de que tenga las habilidades necesarias para manejar situaciones difíciles y tampoco se les ocurre qué deben hacer para manejar estas situaciones. De igual forma el 30.2 por ciento expresó que no pueden identificar alternativas para resolver sus problemas.

Los aspectos identificados como estresantes y de riesgo fueron: preguntar en

Resiliencia y destrezas...

clase, mantenerse al día con lecturas requeridas, salir bien en los exámenes, escribir ensayos, tener muchos exámenes la misma semana, prepararse para los exámenes, obtener las notas que quiere, tener dinero suficiente, salir bien en las clases más difíciles y encontrar tiempo para estudiar. En cuanto al aspecto de seguridad identificaron los siguientes puntos: tomar buenos apuntes, manejar la universidad y el trabajo, investigar (revisión de literatura) y participar en las discusiones de clase.

Los resultados obtenidos van acordes con la literatura pues nos demuestran que los estudiantes que poseen un alto o moderado nivel de resiliencia tienen de igual forma diversos factores y/o experiencias que favorecen el que puedan sobreponerse a las adversidades que la vida pueda presentarles.

Conclusión

Los resultados de la investigación muestran que el estudiante que llega a la universidad posee como equipaje un nivel de resiliencia alto y una presencia moderada o alta de factores que promueven esta resiliencia, haciendo contraste con otras investigaciones. Sin embargo, un gran por ciento de estudiantes se mantiene en un punto neutral con relación a algunos aspectos que son determinantes para su crecimiento personal. Según la investigación, los estudiantes que mantuvieron puntuaciones bajas o neutras manifestaron confrontar diversos retos o dificultades y estar en búsqueda de alternativas que le permitan sobreponerse a estas situaciones y desarrollar destrezas que le ayuden a identificar alternativas y tomar decisiones para manejarlas. Este último aspecto es imperativo para la vida, crecimiento y desarrollo de cualquier ser humano, pues no solo se beneficia en toda su vida académica, sino en los diversos escenarios en los que estos se desenvuelven. La búsqueda de estrategias que apoyen el aumento y desarrollo de destrezas de afrontamiento es infinita, pues, cada joven tiene su particularidad en términos de experiencias de vida y cómo las interpreta. Aunque se contempla que estas destrezas se

desarrollen durante cada etapa de crecimiento, se observa que con el tiempo van mermando y las instituciones universitarias han tenido que integrar a sus componentes en el desarrollo de estrategias dirigidas a aumentar la resiliencia y los factores resilientes.

Dado a estas demandas, algunos pueden percibir que se pone en riesgo la calidad de su enseñanza. Sin embargo, cuando trabajamos el ser como parte de la vida académica e integramos al personal a ser colaboradores en el proceso de ajuste a la vida universitaria de estos jóvenes y motivarles a ser promotores de factores protectores dentro de la institución, estamos ganando mucho más que profesionales en su área de estudios sino el reflejo de una institución que interesa trabajar y mejorar cada aspecto del individuo que forma parte de ella.

Referencias

- Aspinwall, L.G. & Taylor, S.E.** (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121, 417–436.
- Becoña, E.** (2006). Resiliencia: Definición, Características y Utilidad del Concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. Recuperado de: [http://aepp.net/arc/01.2006\(3\).Becona.pdf](http://aepp.net/arc/01.2006(3).Becona.pdf)
- Black, A. E., & Deci, E. L.** (2000). The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: A self-determination theory perspective. *Science Education*, 84, 740-756.
- Bland, H., Melton, B., Welle, P. & Bigham, L.** (2012) Stress Tolerance: New challenges for millennial college students. *College Student Journal*, 46(2)
- Bradley-Geist J. & Olson-Buchanan, J.** (2014) "Helicopter parents: an examination of the correlates of over-parenting of college students", *Education + Training*, Vol. 56 Issue: 4, pp.314-328, doi: 10.1108/ET-10-2012-0096
- Cazan, A. & Truta, C.** (2015). Stress, resilience and life satisfaction in college students. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*, 48, 95-108.
- Cabrera, L., Bethencourt, J., Álvarez, P. &**

- González, M.** (2006). “El problema del abandono de los estudios universitarios”. *Relieve*, 12 (2).
- Credé, M. & Niehorster, S.** (2011). Adjustment to college as measured by the student adaptation questionnaire: A quantitative review of its structure and relationships with correlates and consequences. *Educational Psychology Review*, 24, 133-165.
- Connor, K.M. & Davidson, J.R.** (2003). Development of a new resilience Scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress. Anxiety*, 18: 76–82. doi:10.1002/da.10113
- Consejo de Educación Superior de Puerto Rico** (2004) Resumen histórico de matrícula total de instituciones de educación superior de Puerto Rico.
- De Holanda Coelho, G. L. H., Cavalcanti, T. M., Rezende, A. T., & Gouveia, V. V.** (2016). Brief Resilience Scale: Testing Its Factorial Structure and Invariance in Brazil. *Universitas Psychologica*, 15, 397-408. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy15-2.brst>
- DeRosier, M., Frank, E., Schwartz, V. & Leary, K.** (2013). The Potential Role of Resilience Education for Preventing Mental Health Problems for College Students. *Psychiatrist Annals Journal*: 43, 12
- Fergus, S. & Zimmerman, M.** (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of public health*. 26. 399-419. [10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357](https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357).
- Galatzer-Levy, I., Burton, C. & Bonano, G.** (2012). Coping flexibility, potentially traumatic events, and resilience: A prospective study of college students’ adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(6), 542-567. Recuperado de: https://www.researchgate.net/.../260750181_Coping_Flexibility_P...
- García-Vesga, M. C. & 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), pp. 63-77. Recuperado de: www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v11n1/v11n1a04.pdf
- González, N. & Valdez, J.** (2012). Optimismo-pesimismo y resiliencia en adolescentes de una universidad pública. *Ciencia ergo sum*. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/104/10423895002.pdf>
- Grant-Vallone, E., Reid, K., Umali, C., & Pohlert, E.** (2004). An analysis of the effects of self-esteem, social support, and participation in students support services on students’ adjustment and commitment to college. *Journal College Students Retention*, 5 (3) 255-274.
- Gray, P.** (2015). Declining Student Resilience: A Serious Problem for Colleges College. *Psychology Today*. Recuperado de: <https://www.psychologytoday.com/blog/freedom-learn/201509/declining-student-resilience-serious-problem-colleges>
- Gray, P.** (2015). Helicopter Parenting & College Students’ Increased Neediness. *Psychology Today*. Recuperado de <https://www.psychologytoday.com/blog/freedom-learn/201510/helicopter-parenting-college-students-increased-neediness>
- Grotberg, E.** (1995). A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit. *Early Childhood Development: Practice and Reflections*. 8
- Grimaldo, M.** (2005). Propiedades psicométricas de la escala de Autoeficacia General de Baessler & Schwarzer. *Cultura Neolatina*. 19
- Howe, N. & Strauss, W.** (2000). *Millenials Rising: The Next Great Generation* (Paperback). Vintage Book: New York.
- Hunt, J.** (2008). Make room for daddy. . .and mommy: Helicopter parents are here! *The Journal of Academic Administration in Higher Education*, 4(1), 9-11.
- Kadhiravan, S. & Kumar, K.** (2012). Enhancing stress coping skills among college students. *Journal of Arts, Science & Commerce*, 3(4), 1
- Kumar, S. & Bhukar, P. J.** (2013) Stress level and coping strategies of college students. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 4(1), 5-11
- Lazarus, R. S. & Folkman, S.** (1984). Stress,

appraisal, and coping. New York: Springer Publishing.

Leary, K. & DeRosier, M. (2012) Factors promoting positive adaptation and resilience during the transition to college. *Scientific Research*. Vol 3, No 12A, 1215-1222. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2012.312A180>

Luthar, S. & Cushing, G. (1999). "The construct of resilience: Implications for interventions and social policy". *Development and Psychopathology*, 26(2), pp. 353–372.

Luthar, S. S. & Cushing, G. (1999). Measurement of issues in the empirical study of resilience: An overview. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 129–160). New York, NY: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Omar, A., Paris, L., Delgado, H., Ameida da Silva Junior & Aguiar de Souza. (2011). Un modelo explicativo de resiliencia en jóvenes y adolescentes. *Psicologia em Estudo*, 16(2), pp. 269-277. Recuperado de:

www.redalyc.org/articulo.oa?id=287122138010

Ostaszewsky, K. & Zimmerman, M. A. (2006). The effects of cumulative risks and promotive factors on urban adolescent alcohol and other drug use: A longitudinal study of resiliency. *American Journal of Community Psychology*, 38, 237-249.

Peralta, S., Ramírez A. & Castaño, H. (2006). Factores Resilientes Asociados al Rendimiento Académico en Estudiantes Pertenecientes a la Universidad de Sucre (Colombia). *Psicología desde el Caribe*. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/213/21301709.pdf>

Pereira, R. (2007). *Psiquiatria.com. Resiliencia individual, familiar y social*. Recuperado de <http://www.psiquiatria.com/tratamientos/resiliencia-individualfamiliar-y-social/>

Ríos, E., Malavé, J. & Tollinchi, N. (2015). La

demanda de los servicios psicológicos en la población estudiantil de la Universidad de Puerto Rico en Ponce. Cartel presentado en la 59na Convención de Asociación de Psicología de Puerto Rico, Rio Grande, PR.

Rodríguez, S., Fita, E. & Torrado, M. (2004) El rendimiento académico en la transición secundaria-universidad. *Revista de Educación*, 334 (pp. 391-414).

Shellenbarger, S. (2005). Tucking kids in – in the dorm: Colleges ward off overinvolved parents. *The Wall Street Journal*, p. D1.

Stoddard, S. A., Zimmerman, M. A., & Bauermeister, J. A. (2012). A longitudinal analysis of cumulative risks, cumulative promotive factors, and adolescent violent behavior. *Journal of Research on Adolescence*, 2, 542-555. Doi:10.1111/j1532-7795.2012.00786.x

Tahira, S., Latif, M. & Arif, M. (2015) Role of resilience as a facilitator in higher education. Academic Journal Article. *The Journal of Education Research*, 18(2).

White, W. S. (2005). Students, parents, colleges: Drawing the lines. *The Chronicle of Higher Education*, 52(27), p. B16

Wilson, R. (2015). An Epidemic of Anguish: Overwhelmed by Demand for Mental-Health Care, Colleges Face Conflicts in Choosing How to Respond. *The Chronicle of Higher Education*.

Zajacova, A., Lynch, S. & Espenshade, T. (2005). Self-Efficacy, Stress, and Academic Success in College. *Research in Higher Education*. 46. 677-706. 10.1007/s11162-004-4139-z.

Zimmerman, M. (2013). Resiliency Theory: A Strengths-Based Approach to Research and Practice for Adolescent Health. *Health education & behavior: the official publication of the Society for Public Health Education*. 40. 381-3. 10.1177/1090198113493782.