

# Análisis de la resiliencia en estudiantes de Actividad Física de la Universidad Técnica de Esmeraldas

*Analysis of resilience in students of the Technical University of  
Esmeraldas*

*Análise da resiliência em estudantes de Atividade Física da  
Universidade Técnica de Esmeraldas*

Mr C. Sonia Malia Mina-Barahona \*, <https://orcid.org/0000-0002-5882258X>

[sonia.mina.barahona@utelvt.edu.ec](mailto:sonia.mina.barahona@utelvt.edu.ec)\*

Mr C. Nathalia Viviana Proaño-Mina. <https://orcid.org/0000-0002-6244-2248>

Universidad Técnica “Luis Vargas Torres” de Esmeraldas, Ecuador

Recibido: febrero/2022

Aceptado: abril/2022

## Resumen

La pandemia del Covid-19 ha afectado a la población mundial al modificar la forma habitual con la que se realizan las actividades cotidianas. Un sector que ha tenido que afrontar drásticos cambios es el sector educativo. El objetivo de la investigación es analizar la resiliencia de los estudiantes del segundo nivel de la carrera Actividad Física de la Facultad Pedagogía durante la pandemia del Covid-19. Aunque investigaciones anteriores trataron el tema en otras enseñanzas y otras carreras, no alcanzaron a tocar el caso de estudiantes universitarios ni evaluaron el estrés académico en condiciones de SARS-CoV- 2: con una afectación internacional para todos los sectores sociales y para los estilos de vida de los estudiantes a cualquier nivel. Se tomó como muestra estudiantes del segundo nivel de la Universidad Técnica de Esmeraldas, en el segundo semestre de 2020. La investigación se enmarca específicamente en estos estudiantes, no solamente por ser el campo de trabajo de las investigadoras, sino también por las características que implica pertenecer al sector universitario y a esa carrera en particular. El estudio cuantitativo de campo, implicó una muestra de 37 estudiantes y aplicó como instrumento la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Se concluyó que el 46 % de los estudiantes refleja un nivel alto de resiliencia y un 49 % un nivel moderado. La importancia del trabajo prima principalmente en su aporte al tratamiento de circunstancias adversas para el sector estudiantil del deporte y la cultura física y el trato del docente para con ellos.

**Palabras clave:** resiliencia; Carrera Actividad Física, Carrera Cultura Física; Covid-19; Universidad Técnica de Esmeraldas.

## Abstract

The Covid-19 pandemic has affected the world population by modifying the usual way in which daily activities are carried out. One sector that has had to face drastic

changes is the education sector. The objective of the research is to analyze the resilience of the students of the second level of the Physical Activity career of the Pedagogy Faculty during the Covid-19 pandemic. Although previous research dealt with the subject in other teachings and other careers, they did not reach the case of university students nor did they evaluate academic stress in conditions of SARS-CoV-2: with an international affectation for all social sectors and for styles of learning. student life at any level. Students of the second level of the Technical University of Esmeraldas were taken as a sample, in the second semester of 2020. The research is specifically framed in these students, not only because it is the field of work of the researchers, but also because of the characteristics that it implies. belong to the university sector and to that particular career. The quantitative field study involved a sample of 37 students and applied the Wagnild and Young Resilience Scale as an instrument. It was concluded that 46% of the students reflect a high level of resilience and 49% a moderate level. The importance of the work prevails mainly in its contribution to the treatment of adverse circumstances for the student sector of sports and physical culture and the treatment of the teacher towards them.

**Keywords:** Resilience; Physical Activity Career, Physical Culture Career; Covid-19; Technical University of Esmeraldas.

### **Resumo**

A pandemia de Covid-19 afetou a população mundial modificando a forma usual como as atividades diárias são realizadas. Um setor que teve que enfrentar mudanças drásticas é o setor de educação. O objetivo da pesquisa é analisar a resiliência dos alunos do segundo nível da carreira de Atividade Física da Faculdade de Pedagogia durante a pandemia de Covid-19. Embora pesquisas anteriores tenham abordado o assunto em outros ensinamentos e outras carreiras, não chegaram ao caso dos universitários nem avaliaram o estresse acadêmico em condições de SARS-CoV-2: com uma afetação internacional para todos os setores sociais e para estilos de aprendizagem. vida estudantil em qualquer nível. Os alunos do segundo nível da Universidade Técnica de Esmeraldas foram tomados como amostra, no segundo semestre de 2020. A pesquisa enquadra-se especificamente nesses alunos, não apenas por ser o campo de trabalho dos pesquisadores, mas também por as características que ela implica pertencem ao setor universitário e a essa carreira particular. O estudo de campo quantitativo envolveu uma amostra de 37 alunos e aplicou a Escala de Resiliência de Wagnild e Young como instrumento. Concluiu-se que 46% dos alunos refletem um alto nível de resiliência e 49% um nível moderado. A importância do trabalho prevalece principalmente em sua contribuição para o tratamento de circunstâncias adversas para o setor estudantil de esporte e cultura física e o tratamento do professor para com elas.

**Palavras-chave:** Resiliência; Carreira em Atividade Física, Carreira em Cultura Física; Covid19; Universidade Técnica de Esmeraldas.

### **Introducción**

En el año 2019, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) comunicó oficialmente lo que sería la enfermedad del nuevo coronavirus covid-19. A partir de ahí se estableció

un equipo de apoyo para afrontar el brote. Desde entonces este organismo ayudó a los estados a prepararse para la pandemia y el 30 de enero del 2020, se declaró al covid-19 como una emergencia de salud pública internacional (Barraza, 2020).

En Ecuador, la pandemia por Covid-19 dio lugar a la declaratoria de estado de excepción; suspensión obligatoria de las clases en todas las instituciones educativas y confinamiento en casa. La Universidad Técnica “Luis Vargas Torres” de Esmeraldas, al igual que las demás instituciones educativas del país, para dar continuidad con el proceso de enseñanza- aprendizaje, se vieron obligadas a migrar el proceso educativo de modalidad presencial a modalidad en línea; pese a que muchos estudiantes y docentes no contaban con los recursos tecnológicos para desenvolverse de manera adecuada en esta nueva modalidad.

La pandemia por Covid-19 ha generado cambios significativos en la forma de realizar las actividades cotidianas. Entre ellas, asistir a clases, que ahora se desarrolla de manera virtual. Estos cambios inesperados generan en los estudiantes ciertos niveles de estrés; ya sea por las exigencias de su carrera, la falta de los equipos tecnológicos, de energía eléctrica, de conexión a internet o por la dificultad de aprender en entornos digitales. De allí nace el motivo de la presente investigación, ya que es importante conocer los niveles de adaptación positiva de los estudiantes en situaciones adversas vividas en el ámbito académico durante la pandemia de la covid-19.

La APA (American Psychological Association, 2015) define la resiliencia como “el proceso de adaptación exitosa frente a la adversidad” (p. 12). Garmezy (2017) por su parte la define como “la capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial al iniciarse un evento estresante” (p. 459). Grotberg (2013) manifiesta que “el rol de la resiliencia es desarrollar la capacidad humana de enfrentar, sobreponerse de ser fortalecido e incluso transformado por las experiencias de adversidad” (p. 4).

La palabra resiliencia surge de la Física y se refiere a la capacidad de los cuerpos para regresar a su forma original luego de haberse deformado por la fuerza aplicada en ellos. Viene del término latino *resilio*, que significa volver atrás, volver en un salto, rebotar. En las ciencias sociales, se ha identificado con casos de personas que, a pesar de enfrentar condiciones difíciles, superan obstáculos, resisten, continúan, lo que hace de

ellas personas integradas socialmente, mientras que otras en las mismas situaciones dejan de esforzarse.

Las investigaciones consultadas para la investigación sobre resiliencia, se enumeraron factores que contribuían a identificar lo útil y afectivo a la hora de superar adversidades; los denominaron “factores protectores”. Este concepto alude a las influencias que modifican, mejoran o alteran la respuesta de una persona a algún peligro que predispone a un resultado no adaptativo. Es entonces cuando, en situaciones adversas, la respuesta resiliente de las personas está conformada por los factores protectores que se distinguen de las experiencias positivas en que aquellos incluyen un componente de interacción.

Las experiencias positivas dan resultados adaptativos; los factores protectores, por su parte, manifiestan sus efectos ante la adversidad al modificar la respuesta del sujeto en un sentido comparativamente más adaptativo que el esperable. Es así como un factor protector puede no constituir una experiencia en absoluto, sino una cualidad o característica individual de la persona.

Cabe mencionar que la autoestima es uno de los factores primordiales en el desarrollo de la resiliencia; también: la creatividad, la independencia, la introspección, la iniciativa, la capacidad de relacionarse, el humor y la moralidad (Melillo y Suárez, 2012). De manera adicional, Brooks y Goldstein (2010) refieren que se puede desarrollar una mentalidad resiliente para alcanzar un bienestar físico y emocional. Para ello es importante que la persona asuma la responsabilidad de las acciones y el control personal, entiéndase a este último como el dominio en las experiencias a las que la persona se enfrenta de manera habitual.

La temática resiliencia en estudiantes de diversos niveles de enseñanza, ha sido tratada por investigadores como Barraza (2013); Polo, Hernández y Pozo (2016). No obstante, sus propuestas no evalúan el estrés académico en condiciones de pandemia Covid-19 en estudiantes universitarios. Sus aportaciones desde las ciencias sociales, ilustran a diferentes personas que; a pesar de afrontar contextos difíciles, superan dificultades y lo favorece su integración social, aún insuficientes en el ámbito universitario, dada las características propias del estudiantado.

Benítez y Barrón (2018) realizaron un análisis cualitativo de resiliencia; sin embargo, se dirige a estudiantes de posgrado. En la investigación se muestra el estudio para

identificar qué factores han desarrollado su resiliencia, cómo la construyeron y de qué forma ha impactado en su formación como especialistas en investigación educativa. Desde su, los aspectos que se miden son: apoyo incondicional, estímulo y gratificación afectiva a los logros, vinculación afectiva, empatía, confianza y capacidad para asimilar nuevas experiencias y ayudar a resolver problemas.

Los estudios de Suárez y Krauskopf (2015) muestra hallazgos importantes referidos a situaciones de pobreza, salud y desastres naturales. Abordados desde un enfoque social, consideran los contextos donde se desarrolla el individuo y se investiga a través de los ambientes familiares, escolares y comunitarios. Por su parte Silber, Suárez y Yunes (2020), entienden la resiliencia como una combinación de factores que le permiten al individuo afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida.

Barraza (2016) define al estrés académico como “un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico”, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, “en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores” (p. 13). En el contexto educativo existen varios estresores como: la competencia a nivel de grupo, el rendir un examen, dar una exposición, exceso de tareas y responsabilidades, ambiente desagradable, poco tiempo para realizar actividades académicas, conflictos con compañeros, entre otros.

Por efectos de la pandemia se han generado nuevos estresores; entre ellos: el distanciamiento social, el cumplimiento de las normas de bioseguridad, el temor a contagiarse de Covid-19 o que un familiar se contagie, los síntomas fuertes que ameritan hospitalización, la saturación de la red pública de salud, el miedo al efecto de las vacunas, el desempleo, entre otros (Barranza, 2020).

De igual manera, la modalidad virtual derivada por la pandemia también trajo consigo estresores para los estudiantes:

- no contar con un dispositivo electrónico para conectarse a las clases en línea
- pobre conexión a internet
- vivir en una zona rural con cortes frecuentes de energía eléctrica
- pobre desarrollo de habilidades tecnológicas
- dificultad para aprender a través de entornos virtuales.

La presente investigación tiene como objetivo, analizar la resiliencia de los estudiantes del segundo nivel de la carrera Actividad Física, de la Facultad de Pedagogía durante la pandemia del Covid-19. La misma se realizó en el segundo semestre del año 2020.

### **Métodos o metodología**

La investigación realizada fue de tipo cuantitativa, con la finalidad de cuantificar la variable de estudio mediante la generación de datos numéricos. Así mismo fue una investigación de campo, ya que la recolección de la información se obtuvo de manera directa de los sujetos, sin alterar las condiciones en las cuales se desarrollaron; y exploratoria por ser un tema poco estudiado.

La población de estudio estuvo conformada por 37 alumnos del segundo nivel de la Facultad Pedagogía de la Universidad Técnica “Luis Vargas Torres”; matriculados en el II semestre del año 2020: período académico iniciado el 8 de febrero del 2021 y finalizado el 13 de agosto del mismo año. Se trabajó con toda la población.

Esta investigación se realizó mediante el método inductivo-deductivo que permitió estudiar situaciones y hechos particulares; en este caso la resiliencia en estudiantes universitarios. Se emplearon también el: analítico-sintético, diferenciador-integrador, análisis-síntesis y el heurístico (para el descubrimiento y creación de conocimientos y métodos empíricos como la observación de actividades realizadas).

En la etapa inicial de la recolección de datos se aplicó la técnica de encuesta, para medir la variable Resiliencia. El instrumento utilizado fue el “Cuestionario Escala de Resiliencia” (ER) de Wagnild y Young. Este cuestionario presenta un alto nivel de consistencia interna ( $\alpha=.86$ ); lo que demuestra la fiabilidad del instrumento. A su vez, el análisis factorial de los ítems evidencia una adecuada validez del constructo.

La Escala de Resiliencia (ER) evalúa las siguientes dimensiones: satisfacción personal, ecuanimidad, sentimiento de bienestar en soledad, confianza en sí mismo y perseverancia.

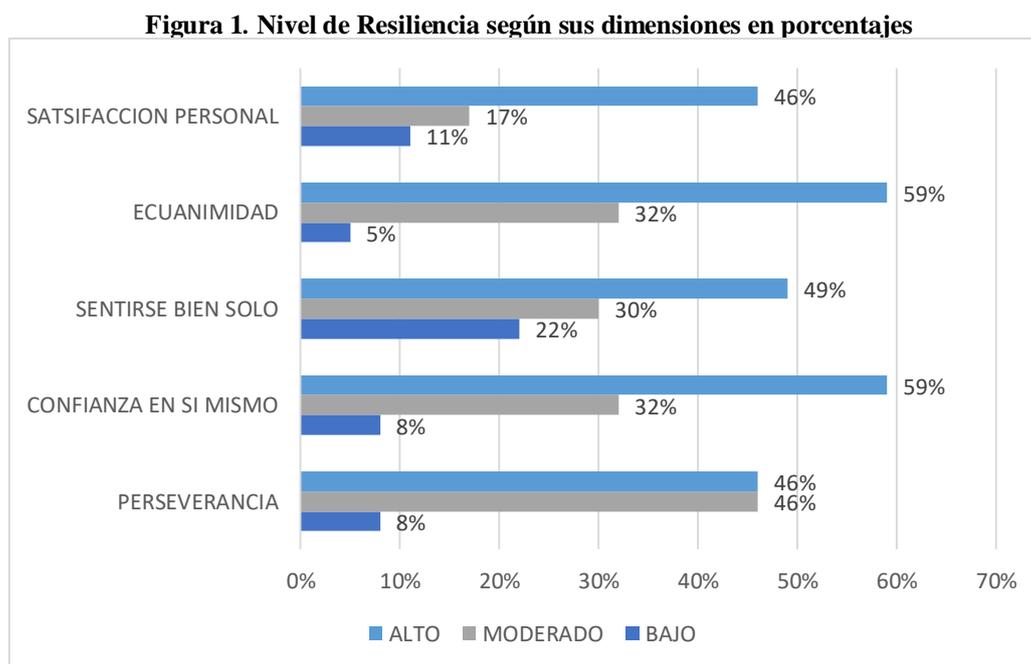
El cuestionario Escala de Resiliencia (ER) consta de 25 ítems, puntuados en una escala tipo Likert donde 5 es el máximo de acuerdo y 1, el máximo desacuerdo. De ahí se establece un nivel resiliente Alto (mayor de 105 puntos), Moderado (de 87 a 104 puntos) y Bajo (menos de 86), de acuerdo con la sumatoria de las respuestas a

identificar también, las características resilientes individuales que se muestran con mayores puntuaciones.

### Resultados y discusión

Una vez aplicada la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young a 37 alumnos del segundo nivel de la Facultad Pedagogía de la Universidad Técnica “Luis Vargas Torres”; se caracterizó a la muestra de estudio, en consideración a que: El 43% de los consultados son de género femenino y 57% masculino; referente a la edad: el 76% de los estudiantes encuestados tienen entre 20 y 25 años y el 24% tiene 26 años o más; según su estado civil el 73% son solteros, el 19% se encuentran en unión libre y el 8% están casados; y respecto a la localidad de su domicilio: el 81% reside en la zona urbana y el 19% en la zona rural.

Como se puede visualizar en la Figura 1, los estudiantes consultados, presentaron un nivel moderado de resiliencia y el 46% un nivel alto. Cabe destacar que tan solo un 5% presentó niveles bajos.



Fuente: Elaboración Propia

Al analizar de manera detallada las dimensiones que integran el constructo resiliencia; se observó que las cinco dimensiones muestran mayores porcentajes en el nivel alto. A su vez, todas las dimensiones revelan porcentajes en el nivel bajo, destacándose el sentirse bien solo, lo cual refleja un 22 % en el nivel bajo.

Respecto a la dimensión SATISFACCIÓN PERSONAL: el 46 % de los consultados se sitúa en un nivel alto; el 17 %, en el nivel moderado y un 11 % en el nivel bajo. Eso refleja que la mayoría de los estudiantes encuestados, consideran que su vida tiene significado; encuentran algo de qué reírse en medio de sus diversas actividades; no viven lamentándose de las situaciones de las cuales no tienen el poder para solucionar y aceptan que hay personas a las que no les agradan.

Del mismo modo, en la dimensión ECUANIMIDAD se observa: un 59 % de estudiantes en el nivel alto, 32 % en el nivel moderado y 5 % en el nivel bajo. Estos valores demuestran que la mayoría de los alumnos suele proyectarse al futuro; rara vez se preguntan por la finalidad de todo y a pesar de las diversas actividades que deben realizar no se desesperan y van realizándolas una a una.

En la dimensión SENTIRSE BIEN SOLO, a pesar de que el 49 % de los discentes muestra un nivel alto y un 30 % un nivel moderado, existe un 22 % que revela un nivel bajo, lo cual evidencia que dependen de sí mismo más que de otras personas, se sienten cómodos estando solos y suelen ver una situación de diferentes perspectivas.

A su vez, en la dimensión CONFIANZA EN SÍ MISMO: el 59 % de los encuestados revelaron un nivel alto, un 32 % un nivel moderado y un 8 % en el nivel bajo. Denota que la mayoría de los estudiantes son decididos y tienen la energía para hacer lo que deben hacer; pueden manejar varias actividades a la vez; se sienten orgullosos de sus logros alcanzados y han aprendido a sobrellevar tiempos difíciles.

En la dimensión PERSEVERANCIA: el 46 % de los estudiantes presentaron un nivel alto y un 46 % un nivel moderado; muestra de que la mayoría de los estudiantes consultados planifica sus actividades y mantienen el interés en ellas, son auto disciplinados, en ciertas ocasiones se obligan a realizar las actividades que no les agrada y generalmente encuentran la salida en situaciones difíciles.

De esta manera, se puede apreciar que presentaron mayores porcentajes en el nivel alto, las dimensiones ECUANIMIDAD y CONFIANZA EN SÍ MISMO. Ambas (con 59 %), con porcentajes en el nivel bajo, donde SENTIRSE BIEN SOLO sobresale con un 22 %.

Al analizar la percepción del estudiantado se observa que, a pesar de las situaciones difíciles durante su formación, enfrentan, resuelven y cambian su perspectiva ante el problema. La escala de resiliencia analizada permite inquirir sobre los procesos de

investigación social en el momento en que se presentan; facilita la construcción y reconstrucción del modelo que se estudia y supera la mirada tradicional sobre la temática.

Es por ello que se busca, desde la mirada de los sujetos integrantes, qué factores emergen de la dimensión ÉTICA DEL INDIVIDUO y se manifiestan en función de sus propios valores, percepciones y objetivos. En concordancia con lo anterior, se señala que el ser humano se apoya en sus valores cuando toma decisiones. Estos caminan con el individuo en los malos y buenos momentos; sobre todo cuando atraviesa una tormenta emocional acompañada de factores de riesgo que pueden transformarse en factores de protección y viceversa. Estos pueden constituirse en la puerta de entrada para desarrollar la resiliencia.

A partir de la pesquisa realizada se coincide con los postulados de Grotberg (2013) y Garnezy (2017) quienes conciben resiliencia como el proceso de adaptación exitosa frente a la adversidad. No obstante, se supera la mirada tradicional ya que investigaciones como la de Barraza (2020), se desarrollaron en estudiantes de pregrado y las muestras seleccionadas, hasta donde se pudo indagar, no se había trabajado con anterioridad.

Autores como Polo, Hernández y Pozo (2016), analizaron factores de estrés en estudiantes de posgrado de Latinoamérica. Ellos muestran hallazgos importantes referidos a situaciones de pobreza, salud y desastres naturales. No obstante, resulta novedoso la mirada aportada desde la evaluación de los aspectos propuestos.

Por lo anterior se infiere que, en el estudiantado emerge el sentido de vida que lo sostiene, impulsa y fortalece en esos momentos en que parece que no hay camino. Prevalen en situaciones extremas, las dimensiones de resiliencia que lo transforma en un ser valioso y reconocido.

Referentes como Barraza (2013), expresan la importancia que posee la capacidad innata de los estudiantes para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial al iniciarse un evento estresante. No obstante, por cuanto no existía la pandemia, no evalúan la resiliencia en el contexto actual: provocado por la Covid-19; lo que constituye un escenario único y poco estudiado aún. Para su estudio, la investigación corrobora que la ER es un instrumento válido para evaluar.

A partir de los resultados presentados se evidencia el desarrollo de la resiliencia en estudiantes; dado que han transformado escenarios negativos en áreas de oportunidad que les proveen confianza y seguridad: elementos necesarios en la formación de investigadores educativos. Ese sentido de vida que prevalece en situaciones pandémicas supera las investigaciones referenciadas. Se muestra un estudiantado que se supera ante las adversidades, que construye en los pensamientos escenarios donde aflora la capacidad para mejorar como personas y que fortalece su formación porque le permite tomar decisiones que apoyen la educación en favor de los otros y también sembrar resiliencia.

### **Conclusiones**

- La resiliencia puede ser desarrollada por los estudiantes. Sin embargo, el reto es cómo enseñar y aprenderla. Las situaciones difíciles en las que lograron salir fortalecidos evidencian su capacidad resiliente, ello confirma las teorías que todas las personas somos resilientes.
- El 46 % de los estudiantes reflejó un nivel alto de resiliencia y un 49 %, un nivel moderado, con un alto grado de adaptabilidad a su entorno; pese a las complejas demandas de su contexto académico como del contexto social por efectos del Covid-19.
- De las cinco dimensiones de la resiliencia, presentaron mayores porcentajes en el nivel alto las dimensiones ECUANIMIDAD y CONFIANZA EN SÍ MISMO. Ambas con 59%. A su vez, evidenciaron porcentajes en el nivel bajo todas las dimensiones, donde SENTIRSE BIEN SOLO presentó el mayor porcentaje con un 22 %.

### **Referencias bibliográficas**

- American Psychological Association. (2015). *Stress in America Snapshot*.  
<http://www.apa.org/news/press/releases/stress/2015/snapshot.aspx>
- Barraza, A. (2013). *El estrés académico en los alumnos de postgrado de la Universidad Pedagógica de Durango*. Investigación Educativa.  
<https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-postgrado/>

- Barraza, A. (2016) *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. Psicología Científica
- Barraza, A. (2020) *El estrés de pandemia (COVID 19) en población mexicana*. Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C
- Benítez-Corona, L. y Barrón-Tirado, M. C. (2018). Análisis cualitativo de resiliencia en estudiantes de posgrado. *Educare*, 22 (1), 125-145.
- Brooks, D. y Goldstein, S. (2010). *El desarrollo de una mentalidad resiliente para alcanzar un bienestar físico y emocional*. Editorial Científica
- Garnezy, H. (2017). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3),125-146.
- Grotberg, E. (2013) *Nuevas tendencias en resiliencia. Resiliencia, descubriendo las propias fortalezas*. Paidós.
- Melillo, A. y Suárez, N. (2012) *Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas*. Paidós
- Polo, A.; Hernández, J. y Pozo, C. (2016). Evaluación del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Revista Ansiedad y Estrés*, 2 (3), 159-172.
- Silber, E. N.; Suárez, G. y Yunes J. (2020) *La salud del adolescente y del joven*. OPS.
- Suárez, E. N. y Krauskopf, D. (2015) *El enfoque de riesgo y su aplicación a las conductas del adolescente. Una perspectiva psico-social*. M. Maddaleno.

### **Conflictos de intereses**

No existen conflicto de intereses.

### **Contribución de autoría**

Sonia Malia Mina Barahona: Investigación

Nathalia Viviana Proaño Mina: Redacción del informe