

FORTALECIMIENTO DE LA RESILIENCIA ANTE LOS RETOS DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL

La resiliencia universitaria se fortalece al afrontar retos con propósito, aceptar el error como aprendizaje y construir redes de apoyo que promuevan autonomía, bienestar y formación profesional integral.



La resiliencia es un patrón de respuesta de adaptación positiva a situaciones adversas (Riley & Masten, 2005). Como capacidad ordinaria y no extraordinaria, se encuentra en la mayoría de las personas y puede ser fortalecida tras superar los obstáculos que se presentan a lo largo de la vida. Así, la persona con alta resiliencia tendrá la fuerza y el potencial de repararse luego de una experiencia potencialmente disruptiva (Wolin, 2006). Al ser una capacidad de adaptación, entonces, se manifiesta de forma reactiva. Es decir, se activa una vez que la persona se encuentra ante un obstáculo o un problema. En este sentido, es un proceso dinámico, por lo que no se entiende como una característica fija que la persona posee o no, sino que puede desarrollarse y fortalecerse en las distintas etapas del ciclo vital, con práctica, esfuerzo e intencionalidad (American Psychological Association, 2020).

Otro aspecto interesante de la resiliencia es que no se trata de un simple retorno al estado anterior a la adversidad, como podría sugerir su etimología latina *resilire* (en español, 'rebotar'). Más bien, se trata de que la persona sale de la dificultad cada vez con mayor fortaleza, pues el propio reconocimiento del logro aumenta tanto la confianza en sí misma como la capacidad de afrontar futuras situaciones potencialmente perjudiciales. Así, la resiliencia da pie a lo que Seligman y Csikszentmihalyi (2014) llaman crecimiento psicológico.

La juventud constituye una etapa clave para el desarrollo de la resiliencia, pues, por un lado, las personas se comienzan a ver expuestas a situaciones y roles sociales nuevos y, por el otro, pasan paulatinamente de un estado de dependencia hacia la consolidación de la autonomía. En este tránsito, la resiliencia se desarrollará y se pondrá en evidencia mientras las personas se permitan ponerse nuevas metas y hacer frente a experiencias retadoras.

En el ámbito académico, específicamente como consecuencia de los altos índices de estrés en las últimas décadas, se ha reportado una indiscutible necesidad de prestar atención a los procesos de adaptación del estudiantado a la vida universitaria (Cassaretto et al., 2024). Ello, debido a que el tránsito por la formación superior implica varios retos adicionales a la evidente necesidad de sostener el rendimiento académico: la universidad es un espacio que demanda independencia y organización, exige al estudiante asumir responsabilidad por los propios logros y fracasos, lo expone a nuevas formas de socialización y lo acerca a hacer realidad su proyecto a futuro.

En Lima, una investigación del Consorcio de Universidades identificó entre sus estudiantes fatiga, dolor de espalda, dificultad para dormir, entre otras sintomatologías físicas asociadas a malestares psicológicos (Canessa et al., 2025). Asimismo, se encontraron múltiples casos de estudiantes con altos niveles de sintomatología ansiosa, depresiva o asociada al estrés. La baja motivación para el estudio y la baja autoeficacia académica fueron variables importantes para explicar estas expresiones de malestar psicológico.

En este contexto —donde las exigencias de adaptación son multidimensionales y constantes, al mismo tiempo que dejan rezagos en la salud mental del estudiantado—, la resiliencia marcará la diferencia en las experiencias formativas. Ante los retos académicos, esta dependerá de la flexibilidad de pensamiento y motivación del estudiante, los cuales le permitirán ver las exigencias del entorno académico como desafíos más que como amenazas, al mismo tiempo que encontrar en los resultados negativos el impulso hacia la acción en lugar de la agudización de los sentimientos de derrota y desesperanza.

FACTORES ASOCIADOS AL FORTALECIMIENTO DE LA RESILIENCIA

Diversos estudios han identificado de forma exhaustiva factores de riesgo y protección para el desarrollo de la resiliencia. A continuación, se explicarán a profundidad tres factores de particular relevancia en nuestro contexto: el sentido de propósito en la vida, la disposición para asumir riesgos y la percepción de apoyo social.

Encontrar un sentido de propósito en la propia vida y comprometerse con él ha sido señalado como un factor central para el fortalecimiento de la resiliencia. Parr et al. (1998) plantean que los estudiantes con sentido de propósito mantienen la firmeza y el foco ante adversidades, y que conocer las propias prioridades ayuda a restar importancia a estresores cotidianos. Suarez et al. (2026), en un estudio con jóvenes de último año de escuela en Ica, encontraron una diversidad de posturas entre jóvenes con sentido de vida claro, jóvenes con sentido de vida difuso —ya sea en proceso de búsqueda o centrados en sí mismos— y jóvenes sin sentido vital —marcados por falta de proyectos personales y apatía—.

Un segundo factor para el fortalecimiento de la resiliencia es la disposición para asumir riesgos. Esta se vincula con la responsabilidad sobre las propias decisiones y se contrapone a la resistencia al cambio. Implica encontrar valor en las posibles alternativas y exponerse a vivir una mayor amplitud de experiencias. Al estar acompañada de optimismo, promueve la tenacidad y permite el desarrollo de expectativas positivas en una perspectiva a futuro que logra enfocar más allá de los retos que surgen en el camino para ver, al final del túnel, la posibilidad de ganar experiencia y de cambio (Parr et al., 1998).

Cabe preguntarnos, en este contexto, si los ritmos de la sociedad global contemporánea

TENER UN PROPÓSITO AYUDA A MANTENER EL FOCO ANTE LAS ADVERSIDADES Y CONOCER LAS PROPIAS PRIORIDADES AYUDA A RESTAR IMPORTANCIA A LOS PROBLEMAS

dejan espacio para asumir riesgos. Ante ello, consideramos que, mientras la apuesta educativa con frecuencia intenta proponer que el error es un paso en el proceso de aprendizaje, muchos estudiantes limitan su experiencia educativa y su participación por temor a equivocarse. Al mismo tiempo, el panorama social puede inhibir iniciativas de innovación, pues se encuentra marcado por inestabilidad socioeconómica y altas tasas de desempleo.

Finalmente, el tercer factor para el fortalecimiento de la resiliencia es la percepción de apoyo social. Esta se manifiesta en la identificación de calidad y disponibilidad de relaciones interpersonales, así como una red de soporte estable. Los estudios de Collishaw et al. (2007) confirman que las personas pueden recuperar el bienestar luego de una situación de daño significativo cuando cuentan con adecuado soporte social. Así, ser una persona con alta resiliencia no significa afrontar las dificultades solo. Por el contrario, saber dónde encontrar el apoyo que se necesita y permitirse acceder a él es parte saludable del proceso de afrontamiento. Frente a ello, es indispensable que los estudiantes identifiquen

Foto: © ANDINA / Editora Perú



La resiliencia se construye con otros: los vínculos de confianza y las redes de apoyo ayudan a afrontar las dificultades.

con quiénes cuentan tanto en su red directa (familiares y amistades) como en la institucional (direcciones de orientación psicopedagógica, espacios de escucha y consejería, entre otros).

RESILIENCIA ESTUDIANTIL DESDE UNA MIRADA COLECTIVA

La consolidación de la resiliencia requiere de experiencia directa y confianza en la capacidad de uno mismo para responder a las demandas de un entorno cambiante y exigente. Ante ello, es indispensable

preguntarnos cómo podemos apoyar a estudiantes que atraviesan dificultades para que puedan responder a situaciones demandantes. Ya sea en el rol de docente, padre, madre o compañero de salón, nos toca preguntarnos si tenemos la capacidad de reconocer los recursos de quienes nos rodean para resolver sus problemas. Asimismo, si, cuando vemos que un estudiante se encuentra con un obstáculo, estamos preparados para acompañarlo en el fortalecimiento de sus capacidades de respuesta o si solemos tomar el timón y resolver el problema por él.

Fortalecer capacidades es un camino largo y exige desplegar múltiples estrategias, esfuerzo e intencionalidad. Sin embargo, este camino permite, por un lado, demostrar que confiamos en la persona y su capacidad para desarrollarse; y, por otro, construir autonomía, sentido de autoeficacia y formas más resilientes para responder a las adversidades en el futuro (Wolin, 2006). Para lograrlo, Pearson et al. (2025) proponen la promoción de vínculos pedagógicos que incluyan la construcción de confianza en las propias capacidades, seguridad emocional y autonomía de los estudiantes a partir de prácticas que resalten sus fortalezas y las estrategias exitosas que hayan llevado a cabo. Ello, en vez de centrarse en el déficit y el error.

Como comunidad universitaria, corresponde cuestionar en qué medida estamos construyendo una cultura de aprendizaje orientada al logro, en la que la motivación intrínseca y la solidaridad sean piedras angulares del desarrollo estudiantil. Para ello, será indispensable alejarse de prácticas que perpetúan la competencia por encima de la colaboración y acercarse constantemente a la búsqueda del sentido de la formación profesional en respuesta a una sociedad cambiante y retadora. Asimismo, será importante potenciar el nivel relacional de la experiencia formativa. Sabiendo que un factor que fortalece la resiliencia es la percepción de una sólida red de apoyo, debemos garantizar que el aula y la retroalimentación del aprendizaje se consoliden de manera transversal con prácticas de reconocimiento, respeto activo y apoyo.

Trabajar a favor de la resiliencia en las instituciones de educación superior deberá, entonces, tomar dos aristas. Por un lado, seguir fortaleciendo las capacidades y el compromiso de su personal para diseñar procesos educativos que incluyan activamente espacios para un aprendizaje con propósito, la aceptación del error, el valor

ACOMPañAR A UN ESTUDIANTE NO SIGNIFICA RESOLVER SUS PROBLEMAS POR ÉL, SINO AYUDARLO A DESARROLLAR Y FORTALECER SU CAPACIDAD PARA AFRONTARLOS

de asumir riesgos y el reconocimiento interpersonal. Por otro lado, corresponde tomar acciones para disminuir las fuentes de tensión y sufrimiento social que afectan la salud mental del estudiantado, de forma que la resiliencia, resultado de vivir experiencias adversas, sea cada vez menos necesaria y pueda reemplazarse por el sentido de logro como resultado de adaptarse a cambios en general. Para ello, será clave un involucramiento del nivel institucional, de los equipos docentes, de las familias y del estudiantado, orientado a construir, de forma conjunta, interpretaciones y expectativas centradas en el desarrollo integral del sujeto y de la sociedad.

DECLARACIÓN SOBRE EL USO DE IA GENERATIVA

No se utilizó inteligencia artificial generativa en el proceso de elaboración de este trabajo.

REFERENCIAS

American Psychology Association. (2020, 1 de enero). *Building your resilience*. <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>

- Canessa, B., Cassaretto, M., Chau, C., Otiniano, F., Prieto, D., Rodríguez, L., Rubina, M., Toledo, G., & Vilela, P. (2025). *II Estudio de salud mental en universitarios del consorcio de universidades*. Consorcio de Universidades. <https://www.consortio.edu.pe/wp-content/uploads/2025/09/SALUD-MENTAL-FINAL.pdf>
- Cassaretto, M., Vilela, P., Dávila, M., Páramo, M. F., & Rodríguez, M. S. (2024). Validation of the Spanish version of the student adaptation to college questionnaire (SACQ-50) with Peruvian students. *Journal of American College Health*, 72(8), 2888-2892. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2137676>
- Collishaw, S., Pickles, A., Messer, J., Rutter, M., Shearer, C., & Maughan, B. (2007). Resilience to adult psychopathology following childhood maltreatment: Evidence from a community sample. *Child Abuse & Neglect*, 31(3), 211-229. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2007.02.004>
- Parr, G. D., Montgomery, M., & De Bell, C. (1998). Flow theory as a model for enhancing student resilience. *Professional School Counseling*, 1(5), 26-31. <https://www.jstor.org/stable/42731866>
- Pearson, E., Sharp, L., & Hampton, L. (2025). Resilience in context: A synthesis of theories and practices for educational psychologists. *Educational Psychology in Practice*, 41(4), 439-456. <https://doi.org/10.1080/02667363.2025.2518990>
- Riley, J., & Masten, A. (2005). Resilience in context. En R. Peters, B. Leadbeater & R. McMahon (Eds.), *Resilience in children, families, and communities* (pp. 13-25). Springer Nature. https://doi.org/10.1007/0-387-23824-7_2
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. En M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18
- Suarez, J., Choquez, S., & Sotero, K. (2026). Análisis existencial-fenomenológico del sentido de vida en adolescentes de Ica, Perú: una aproximación cualitativa desde la logoterapia. *Límite*, 21, e04. <https://doi.org/10.64966/rl.1611>
- Wolin, S. (2006). Presenting a resilience paradigm for teachers. En H. Waxman, Y. Padrón & J. Gray (Eds.), *Educational resiliency. Student, teacher, and school perspective* (pp. 189-203). Information Age Publishing.



Ilustración: Shutterstock / Visual Generation