



Conductas resilientes en jóvenes universitarios en medio de la cuarentena por
Motivo del covid-19.

Corporación Universitaria Reformada

Autor:

Angie Julieth Sánchez Consuegra

C.c: 1.140.876.504

Trabajo de Investigación como requisito de grado para la obtención del título de Psicólogo

Tutor:

Psic. Margel Parra Fernández

C.E: 379410

Facultad de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades

Programa de Psicología

Barranquilla

2021

Nota de aprobación: _____

**Conductas resilientes en jóvenes universitarios en medio de la cuarentena por Motivo del
covid-19**

Angie Julieth Sánchez Consuegra

Tutor:

Psi. Margel Parra Fernandez

Facultad de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades

Programa de Psicología

Barranquilla

2021

Dedicatoria:

Este proyecto está dedicada a Dios por darme la fortaleza y brindarme las estrategias para realizar este proyecto de investigación.

A mis padres por brindarme el apoyo, el amor, paciencia, esfuerzo y la comprensión para cumplir mis metas y sueños.

Y finalmente a la Psicóloga, profesora y tutora Margel Parra Fernández por todo su apoyo incondicional.

Esta dedicatoria va a todos ustedes que incondicionalmente me ayudaron en todo mi proceso, brindándome amor, tiempo y dedicación.

Agradecimientos

Primeramente, le doy gracias a Dios que me ha permitido realizar esta investigación y lo ha hecho posible, gracias a ÉL que me ha ayudado en todos los momentos de mi vida, incluyendo los más difíciles, por darme vida, perseverancia, fuerza para seguir luchando, por ayudarme en mi propósito en la vida, por darme esta profesión maravillosa y sobre todo darme una familia excepcional. A la profesora Margel Parra Fernández la asesora que me ayudo en todo el proceso de la investigación y me brindo el apoyo en toda la realización del proyecto. A los participantes por su tiempo realizando las encuestas, por ayudarme a aportar un granito de arena en el mundo, gracias a su apoyo fue posible en gran parte esta investigación. A mis padres por su gran esfuerzo, apoyo y dedicación en toda mi vida y en mi proceso universitario, porque nunca dejaron de creer en mí, apoyarme en mi camino y en los momentos difíciles, por brindarme su apoyo en los momentos difíciles y por ser una voz de aliento para seguir adelante en mi vida profesional. Y por último le doy las gracias a la corporación universitaria reformada por brindarme ayuda y apoyo en mi camino como profesional, brindándome conocimientos en lo profesional y personal no solo capacitándome para la vida de forma integral. Para mi ustedes son otra parte primordial de mi vida. Gracias a todos ustedes soy la persona que hoy soy, por esta razón mis mayores agradecimientos van dirigidos a todos ustedes.

Índice

Titulo.....	3
Agradecimientos.....	5
Resumen.....	10
Abstract.....	11
Introducción.....	12
Justificación.....	14
Marco teórico.....	20
Resiliencia.....	20
Educación.....	31
Cuarentena.....	32
Aislamiento social y sus variables psicológicas.....	33
Planteamiento del problema.....	37
Variables.....	43
Definición de Variables.....	43
Operalización de variables.....	43
Control de variables.....	44
Objetivos.....	45

Objetivo general.....	45
Objetivo específico.....	45
Hipótesis.....	45
Marco Metodológico.....	46
Diseño.....	46
Población y muestra.....	49
Descripción general de la muestra.....	50
Instrumentos y Técnicas de medición.....	51
Procedimiento.....	52
Resultados.....	54
Discusión.....	70
Recomendaciones.....	85
Referencias Bibliográficas.....	87
Anexos.....	99-109

Listado de Tablas

<i>Tabla 1: Operalización de Variables.....</i>	41
<i>Tabla 2: Caracterización demográfica de la muestra del estudio.....</i>	52
<i>Tabla 3: Valores del CD-RISC 25 por factor y en su totalidad</i>	53
<i>Tabla 4: Núcleo temático de los ítems del factor 1 de Competencia personal, altos estándares y tenacidad.....</i>	56-57
<i>Tabla 5: Núcleo temático de los ítems correspondientes al factor 2 Confianza en la intuición, la tolerancia a los efectos negativos y la fortaleza frente al estrés.....</i>	57-58
<i>Tabla 6: Núcleo temático correspondiente al factor 3 Aceptación positiva de los cambios y relaciones seguras.....</i>	59
<i>Tabla 7: F4 Núcleo temático correspondiente al factor de control y propósito.....</i>	60
<i>Tabla 8: Núcleo temático correspondiente al factor 5 de espiritualidad.....</i>	61
<i>Tabla 9: Estadísticas descriptivas de conductas resilientes CD-RISC 25 por genero.....</i>	61-62
<i>Tabla 10: Ítems de la Escala de satisfacción por la vida de Diener, Emmons, Larsen, & Griffin.....</i>	63-64
<i>Tabla 11: Ítems de la escala de satisfacción por la vida por género.....</i>	65-66
<i>Tabla 12: Valores correspondientes de la escala de satisfacción por la vida en el género masculino y femenino</i>	66-67

Listado de Figuras

<i>Descripción general de la muestra.....</i>	<i>47</i>
<i>Programas académicos a la que pertenece la población muestral.....</i>	<i>54</i>
<i>Estadísticas descriptivas de conductas resilientes CD-RISC 25.....</i>	<i>55</i>
<i>Valor por sujeto CD-RISC 25.....</i>	<i>56</i>
<i>Valores correspondientes de la escala de satisfacción por la vida.....</i>	<i>64</i>

Resumen

El objetivo principal de esta investigación fue describir los efectos de la cuarentena en las conductas resilientes de los jóvenes universitarios de la ciudad de Barranquilla, para conocer el impacto psicológico generado por la cuarentena, así como del aislamiento social. Para ello se aplicó a 311 estudiantes de la Corporación Universitaria Reformada, la escala de Resiliencia CD-RISC de Connor y Davidson y escala de satisfacción con la vida de Diener, Emmons, Larsen y Griffin. Los resultados evidencian que hay problemas en las conductas resilientes y en la satisfacción vital de los jóvenes universitarios, que podría deberse al aislamiento social por el COVID-19. Se concluye que es necesario continuar indagando sobre variables que ejercen un efecto directo sobre las conductas resilientes y la satisfacción por la vida de los jóvenes universitarios en la actualidad.

Palabras claves: Resiliencia, Efectos Psicológicos, Cuarentena, aislamiento social

Abstract

The main objective of this research was to describe the effects of quarantine on the resilient behaviors of young university students in the city of Barranquilla, to know the psychological impact generated by quarantine, as well as social isolation. For this, the CD-RISC Resilience scale of Connor and Davidson and the scale of satisfaction with life of Diener, Emmons, Larsen and Griffin were applied to 311 students of the Reformed University Corporation. The results show that there are problems in resilient behaviors and in the life satisfaction of university students, which could be due to social isolation due to covid-19. It is concluded that it is necessary to continue investigating variables that have a direct effect on resilient behaviors and life satisfaction of young university students today.

Keywords: Resilience, Psychological effects, Quarantine, Social isolation.

Introducción

La presente investigación cuantitativa exploratoria busca ayudar a la creación de nueva literatura, ya que hasta el momento hay poca información y material recopilado de este tipo de fenómeno. A pesar de que a lo largo de la historia han ocurrido muchos sucesos similares como lo son, la peste de Justiniano la cual es la primera crisis de este tipo, de la que se tiene constancia de haber ocurrido a lo largo del tiempo, la peste bubónica, la viruela, la gripe española, la gripe asiática, la gripe de Hong Kong, el VIH. Han ocurrido diversos fenómenos similares a lo largo del tiempo, pero con poca o nulo material de investigación recopilado de dicho fenómeno, ocurrido en diferentes momentos de la historia humana. Por lo general, colocando en una situación difícil la supervivencia de la especie humana, como lo es, ahora en la pandemia por el covid-19.

Esta problemática ha desencadenado una emergencia sanitaria a nivel Global, obligando así a la población general, a cumplir con el aislamiento obligatorio para poder mitigar la proliferación del virus. Según Harapan et al., (2020) “debido a la rápida propagación del virus, la atención del personal de salud a los infectados fueron medidas iniciales para prevenir el contagio y se tomaron las primeras medidas relacionadas con el manejo de la pandemia” (p.6).

Todo esto ha desencadenado varias consecuencias en los sistemas en general, entre ellos está el colapso del sistema sanitario, el colapso de la economía mundial y sobre todo la crisis del sistema educativo, el cual es uno de los que más cambios ha experimentado. Ya que paso del modelo presencial a la virtualidad, generando muchos cambios, y a raíz de todo esto generando muchas problemáticas por el cambio de las actividades realizadas, entre los más afectados se encuentran los estudiantes.

“Los cierres temporales de universidades por COVID-19 dejó de ser noticia, la mayoría de países dejaron de operar presencialmente, afectando aproximadamente 23,4 millones de universitarios en América Latina y el Caribe; aproximadamente, más del 98% de universitarios de la región” (UNESCO IESALC, 2020b. p.12).

Todo esto dejara muchas consecuencias de diferente índole en la población y en especial en los jóvenes universitarios los cuales tienen una carga mayor, ya que tiene que rendir de la misma manera, pero desde la virtualidad en sus hogares y no solo académicamente sino también emocional y mental. Según la UNESCO IESALC (2020b) “la pérdida de contacto y rutinas de socialización que forman parte de la experiencia diaria de universitarios dejara consecuencias; el aislamiento asociado al confinamiento tendrá efectos de equilibrio socioemocional, dejarán secuelas, especialmente a estudiantes con problemáticas preexistentes en este dominio” (p.16).

Por lo cual esta investigación es de suma importancia porque a través de ella se llegara a identificar como la cuarentena ha afectado a los jóvenes universitarios, lo cual será de mucha importancia y arrojará una perspectiva nueva de lo que está pasando a nivel psicosocial en los jóvenes universitarios de la ciudad de Barranquilla.

La finalidad de este proyecto es aportar datos acerca de la naturaleza de esta problemática del Covid-19 en la sociedad, de qué manera se están desencadenando y como se están modificando las conductas resilientes, los factores de riesgo psicosociales de los jóvenes universitarios y como dichas conductas, pueden traer consecuencias favorecedoras o perjudiciales en medio de la pandemia del Covid-19 en los jóvenes.

Justificación

Según (Brooks et al., 2020) El término cuarentena implica restringir la movilidad de las personas, así como también aislar socialmente a las personas contagiadas de las no contagiadas, para reducir la tasa en el pico de contagios en la sociedad. A menudo la cuarentena tiende a ser un proceso tedioso, no solo porque significa estar encerrado, sino porque también se pierde contacto con las personas amadas, lo que significa que los seres humanos no están preparados emocional, psicológica y físicamente a este cambio, ya que conlleva una separación de la persona, hacia el resto de la sociedad.

En el caso de los jóvenes, no solamente tienen que cargar con el hecho de estar aislados de la sociedad, lo cual genera estrés y múltiples consecuencias, sino que también según la (UNESCO AIESAL, 2020b) tienen que cargar con el hecho de seguir rindiendo como lo venían haciendo, lo que les genera otro factor estresante aparte de los ocasionados por la pandemia, en el cual pasan de clases presenciales a la virtualidad. Francesc (2020) afirma que:

A corto plazo, algunos estudiantes no volverán a estudiar, las razones principales serán económicas, desempleos, interrupción del año académico, lo que ha dejado una experiencia importante, que repercutirán en tasas de retención y persistencia, En los estudiantes vulnerables, los sacrificios y compensaciones necesarios para lograr matricularse en la educación terciaria inicialmente pueden no ser suficientes después de alteraciones personales y financieras causada por la pandemia. (p, 6)

No solo en la parte académica se verán reflejadas las conmociones y las consecuencias, sino también en la parte personal, familiar, en la salud física y psicológica de los estudiantes. Las cuales se encuentran afectadas por la pandemia, por lo que esto generara una carga mucho mayor en los estudiantes. Todo esto ocasionado por las medidas de precaución y cautelares, como lo es

la cuarentena y el aislamiento social, los cuales son una medida de protección para atenuar y evitar la propagación de covid-19. Según (Gallegos, et al 2020) La principal recomendación para disminuir la propagación del Covid 19, es aislarse para así eficazmente contener el virus, lo cual puede generar alteración anímica, por los cambios en la vida diaria. Es importante basándose en la necesidad de las personas de relacionarse con otros.

Pero en estas medidas se deberían tener en cuenta los problemas generados en la población, ya que las consecuencias que traen consigo las medidas cautelares (el aislamiento social y la cuarentena) generaran efectos secundarios en las personas, por lo que se deben crear medidas para poder disminuir los efectos secundarios negativos asociados con el aislamiento social y la cuarentena en la vida de las personas, que si bien se sabe son de múltiples aspectos de carácter psicológico y físico en las personas. Webster (citado por Canosa, Gutiérrez, 2020) afirma que “Aplicar la cuarentena debería tener en cuenta estudios psicológicos que informan sobre consecuencias en la población, Entre ellos el estrés por miedo al contagio, frustración por no poder ayudar a buscar soluciones o pérdidas económicas que esta situación traerá” (p.5).

Todo esto trae una serie de consecuencias a nivel psicosocial, entre los cuales se encuentran la depresión, la frustración, el miedo a contagiarse, ansiedad, miedo excesivo, estrés, trastorno de estrés postraumático, varios tipos de problemas psicológicos y la falta de sueño, el cual puede traer múltiples consecuencias relacionados con problemas mentales, no solo en la población, sino también en los jóvenes universitarios, ya que pueden llegar a tener una carga mucho mayor. Por lo que se puede observar los estudiantes tienen un agregado y es la carga estudiantil, en la cual tienen que rendir de la misma manera que lo hacían presencialmente, muchas veces sin las herramientas necesarias desde sus hogares, sin contar el hecho de que muchos cuentan con empleos por lo que son más propensos a situaciones de estrés, lo que en

múltiples casos los hace más vulnerables a la problemática social, que se está viviendo en el país y en el mundo, por lo que podrían tener síntomas más exacerbados como consecuencia de la pandemia.

“Los síntomas asociados son la ansiedad, nerviosismo continuo, tensión sostenida, sensación de peligro inminente, preocupación excesiva, dificultad para interesarse por otros asuntos, contagiarse, problemas para dormir, aumento del ritmo cardiaco, sudoración, respiración acelerada, temblores sin justificación, pánico producto del aislamiento” (Gallegos et al. 2020; Ramírez, Castro, Lerma, Yela, Escobar, 2020). Todo esto dejara múltiples consecuencias, que dificultara el diario vivir de la población en general, y no solo eso, sino que también, todas estas consecuencias muy probablemente seguirán persistiendo durante mucho tiempo después; desencadenando problemas en el diario vivir y en la salud física y mental, que evitara una vida plena y todo este malestar generalizado en la población persistirá, hasta que no se busquen soluciones pertinentes a las consecuencias generadas por esta problemática de carácter mundial.

Por otra parte, Brooks, et al. (2020) asegura que “la cuarentena y el aislamiento pueden causar malestar generalizado, estrés, irritabilidad, ansiedad, desánimo, enojo, frustración, aburrimiento, miedo, desesperanza y manifestaciones que pueden persistir con el tiempo o reaparecer después de la pandemia” (p.1).

Como se puede observar hay múltiples síntomas negativos para la salud integral, asociados al uso de la cuarentena y al aislamiento social que afectan a los seres humanos no solo durante el proceso de la emergencia sanitaria, sino que también afecta mucho tiempo después de la emergencia, por lo que es una problemática que afecta a quienes lo padecen. Entre las consecuencias como se ha visto anteriormente se encuentra, la depresión, el aburrimiento, la frustración, miedo, pánico o síntomas de pánico, sensación de peligro, preocupación excesiva,

estrés, nerviosismo, ansiedad, preocupación por infectarse a causa del virus, desesperanza, trastorno de estrés postraumático, sudoración excesiva, respiración acelerada, la falta de sueño, tensión sostenida, dificultad para interesarse por otros asuntos, aumento del ritmo cardiaco, temblores sin causa justificada, entre otros tipos de consecuencia que pueden variar de sujeto a sujeto, y serán más graves, dependiendo de la capacidad de cada persona de reponerse ante las adversidades.

También Parrado y león, (2020) afirman que, en un estudio llevado a cabo en la población China, se pudo evidenciar que el 53,8% de la población presentaron síntomas asociados a la pandemia del covid-19, donde presentaron trastorno de estrés postraumático de forma crónica, malestar psicológico y malestar emocional, sobre todo en estudiantes universitarios y mujeres.

Todas estas medidas son para salvaguardar la vida y la salud de todos los seres humanos que se ven o se vean expuestos al virus, si bien no se toman en cuenta las medidas necesarias para proteger la integridad psicológica de los seres humanos, por lo que atentan contra un bien primordial, como es la salud mental por lo que termina desencadenando múltiples consecuencias en la vida de las personas.

Si vemos otro ejemplo de esta premisa, Según Parrado y león (2020) una investigación realizada en el año 2003, por el brote del SARS ocurrido en China, se pudo evidenciar, que por causa del confinamiento se generaron altos niveles de ansiedad, depresión, malestar psicológico y desajuste emocional en la población.

Se sabe que el aislamiento social y las medidas de confinamiento traen una serie de desencadenantes nocivos para la salud en toda la población. Pero todo esto resulta de carácter inevitable, ya que se requiere del aislamiento social y de las medidas de contingencia para la

prevención del contagio, para la mitigación del virus en la población, y un posible descenso en el contagio poblacional. Ya que Según la UNESCO AIESAL, (2020b) “inevitablemente perder contacto social, dejara consecuencias negativas socioemocionales, más en estudiantes con problemas preexistentes; una encuesta realizada la última semana de marzo en EEUU arrojó que 75% de estudiantes experimentaron ansiedad y depresión por la crisis” (p. 16).

Resulta conveniente esta investigación y de vital importancia, considerando la emergencia sanitaria que se está dando en el mundo y en el país, así como también dichas medidas, las cuales son el aislamiento inteligente y la cuarentena, que traen consigo una serie de problemáticas de carácter psicosocial en la población general, teniendo resultados problemáticos en los jóvenes universitarios, como son: consecuencias a nivel psicológico, en su desempeño académico, y social en general. Por lo tanto los resultados de esta investigación pueden ser de gran utilidad para tomar medidas de intervención psicológica. Por lo que se busca medir el impacto psicosocial, que la pandemia del COVID-19 ha dejado en los jóvenes universitarios y como estas consecuencias están asociadas a las conductas resilientes.

Por lo que esta investigación apoya al grupo de investigación PSICUS en su línea de Desarrollo Humano, calidad de vida y salud mental, del Programa de Psicología de la Corporación Universitaria Reformada, la cual busca reflexionar de forma crítica, constructiva y proactivamente sobre los fenómenos relacionados con el desarrollo del ser humano de forma integral, así como el bienestar psicológico, la calidad de vida física, y psicológica, así como los procesos de la salud, enfermedad desde una mirada integral, considerando y contemplando las nuevas tendencias en investigación desde el enfoque de la psicología frente a dichas temáticas, integrando perspectivas que se complementen conforme a la realidad social y humana experimentada en Colombia y Latinoamérica

Si bien, este estudio es de gran importancia para la sociedad, teniendo en cuenta que los jóvenes universitarios son los futuros profesionales de la sociedad, por lo que es importante realizar esta investigación para dar a conocer como está ligada la resiliencia, y la cuarentena, así como también cuales son las consecuencias dejadas en los jóvenes universitarios de la ciudad de Barranquilla.

Este estudio será de vital importancia, porque los resultados obtenidos en este estudio serán una información valiosa, ya que hasta el momento no se tiene plena certeza de las consecuencias dejadas por el aislamiento obligatorio, en la población tomada en cuenta para esta investigación, el cual son los jóvenes universitarios de la ciudad de Barranquilla.

Los resultados arrojados de esta investigación podrán ser útiles para la realización de futuras investigaciones relacionadas con esta temática, para que se tomen medidas sociales para la mitigación de las consecuencias dejadas en los jóvenes universitarios.

Se busca describir las variables y posteriormente analizar su repercusión en los jóvenes universitarios para así arrojar los resultados de los datos.

Esta investigación cuenta con el personal necesario para su implementación, así como también la recolección de los datos, que se llevara a cabo de forma virtual, por lo que solo habrá necesidad del consentimiento informado por parte del participante, para evaluar las variables correspondientes.

Marco teórico

Resiliencia

Según la real academia española (RAE, 2021) la palabra resiliencia en inglés “resilience”, el cual esta derivada del latín “resiliens, -entes”, participio del presente activo de “resilire” que significa saltar hacia “atrás”, “rebotar” y “replegarse”.

La palabra resiliencia en un principio no contaba con el mismo significado ya que se le atribuía a todo lo que estaba relacionado con lo mecánico, este era el significado más cercano “la resistencia de los cuerpos, en especial los metales, a la rotura por choque” (diccionario Larousse, 2009).

En la actualidad, la resiliencia no solo se le da una connotación mecánica, sino que es reconocida por su uso relacionado con la capacidad de adaptación de cada ser humano, por lo que está más relacionada con la rama de la psicología. La resiliencia es una habilidad que tenemos los seres humanos para recuperarnos, adaptarnos con rapidez frente a cambios, infortunios, situaciones perturbadoras, adversidades y enfermedades. (American Heritage Dictionary, 2020; la RAE, 2021).

Este tipo de conocimiento y esta explicación de carácter psicológico ha sido abordado por diversos investigadores, buscando una definición sobre esta temática y dar una respuesta más acertada; entre ellos se encuentra Grotberg (1999) que habla sobre la resiliencia como capacidad de transformación, donde entra en juego el desarrollo positivo en la salud de las personas, todo por medio de la disminución de consecuencias negativas producto de dificultades, lo que busca es sobreponer a las personas y a superar eventos difíciles, siendo mejores aprendiendo del estado anterior adverso y salir victoriosos en dicha dificultad.

La resiliencia es una capacidad de adaptación ante las dificultades, que puede ser desarrollada por todos, el cual es una ayuda en todo momento para que los seres humanos se puedan enfrentar a las adversidades y a los problemas. Todo esto para entrar en un proceso de

transformación que dejara en el ser humano una enseñanza, y el cual sirve para mejorar como persona, para así tener una perspectiva mucho más positiva ante la vida, y ante los momentos difíciles. Algo que tiene mucha relevancia y entra en contexto con lo dicho por Darwin sobre la supervivencia del más apto, donde los que sobreviven no son los más fuertes, ni los más rápido, sino aquellas personas que se adaptan mejor a las situaciones y al cambio.

Por lo que cuando el ser humano se recupera y se adapta a situaciones adversas están haciendo uso de la resiliencia, por lo que la supervivencia del más apto de la que habla Darwin está íntimamente relacionada con la resiliencia. Por lo que cuando las personas se adaptan al cambio están siendo resilientes, ya que la resiliencia ayuda a superar un sin fin de dificultades, adversidad y ayuda a la adaptación de los seres humanos con el entorno, superando todos los problemas.

Hay diversas investigaciones relacionadas con la resiliencia que según Benítez y Marrón, (2018) se dan desde siglo pasado, dichas investigaciones hablan que se llegar a superar las dificultades, sean crisis, adicciones, marginación, desigualdad, guerras, hambre, pobreza, enfermedades, muerte de seres queridos, familias conflictivas, discapacidades, abandono, violencia, desastres naturales y situaciones de riesgo a la integridad, dichas situaciones pueden ayudarnos a tener fortaleza, ganas de luchar, salir adelante y tener mejor calidad de vida. (p.3)

Dichas dificultades y eventos difíciles pueden ser superados, pero para enfrentarlas, primero deben ser desarrollados unas capacidades que hacen parte de la resiliencia, que son necesarias para salir victoriosos en el proceso de superación de las dificultades, para que haya un proceso de cambio y transformación positivo.

Los primeros investigadores pioneros de la Resiliencia basados en un concepto psicológico fue el psiquiatra Michael Rutter(1991) que le dio el término de mecanismos de protección, el cual es dicho por otros autores como factores de protección y concibe la resiliencia como una forma de resolver las dificultades, las cuales ponen en riesgo los mecanismos protectores.

Contrario a los factores de riesgo, la resiliencia es un mecanismo de protección que le permite al ser humano salir fortalecido de la adversidad, situaciones difíciles, y estresantes, todo esto respetando las características personales de cada uno de los individuos.

Dicho propiamente la resiliencia es la capacidad que permite a las personas tener un cambio optimo, ayudando así al desarrollo positivo de la salud, aportando una disminución de las consecuencias negativas, para que así los seres humanos puedan sobreponerse a las dificultades, y puedan superar los eventos traumáticos saliendo victoriosos de todo lo que los aqueja.

Diversos autores hablan sobre diversos conceptos y teorías sobre la resiliencia y como ella es fundamental en los seres humanos, por lo que se puede inferir que se parecen y entrelazan entre sí. Si bien Luthar y Cushing (1999) hablan de la resiliencia como una característica psicológica de gran importancia, que desde una perspectiva se ve como parte del yo, que busca capacitar al ser humano para ser exitoso aun en eventos adversos, dichos eventos pueden reforzar esta habilidad, convirtiéndolo en un factor de protección o se verá desgastada en el proceso.

La resiliencia es una forma o un método del ser humano, donde se pone en primer lugar el estado de bienestar personal, de carácter físico y mental ante las dificultades, buscando consigo, las estrategias necesarias y métodos que sirvan para intervenir en la

problemática que se presente de manera positiva, para que así se pueda conducir la superación, y la recuperación ante las adversidades; lo cual sirve para una mejor adaptabilidad de los seres humanos en el medio de cualquier dificultad en el que se encuentre.

La resiliencia según De la Paz, Mercado, (2018) “permite buscar la manera de recuperar, de afrontar las dificultades, de fortalecer al ser humano, e inquirir sobre los factores protectores, buscando un desarrollo saludablemente y estrategias convenientes para fortalecer las comunidades” (p.20).

La resiliencia se puede ver en todas las culturas, y en todas las sociedades del planeta. Es un estilo de vida, que implica un proceso y una capacidad que hace parte del bienestar psicológico, lo que conlleva a que la persona tenga un conjunto de fortalezas, capacidades de las cuales dispone o dispondrá, y da la capacidad de poder tener una calidad de vida saludable en medio aun de las adversidades.

Como se puede observar la resiliencia no es especial de unos cuantos individuos, sino más bien es un potencial de todos los seres humanos. Por lo que aunque algunas personas no la tengan presente o no la hayan desarrollado en su diario vivir y no este inmersa en su estilo de vida; cuentan con la capacidad para poder desarrollarla.

Varios investigadores se han dedicado desde un tiempo no muy lejano a la comprensión, indagación e investigación, para la profundización de esta temática y sobre todo para dar a conocer los factores de protección interna y externa que favorecen el proceso de la resiliencia.

En la presentación en el seminario internacional sobre Aplicación del concepto de resiliencia en proyectos sociales en la Universidad Nacional de Lanús, Grotberg (1997) habla sobre cómo se debe hacer frente a las dificultades, muestra que en la niñez se toman

elementos resilientes, de cuatro fuentes interactivas en las expresiones verbales de los niños, entre ellas se encuentran el “yo tengo” que se basa en las experiencias que los niños adhieren del entorno en que se encuentre; el “yo soy” y el “yo estoy” que hablan de las fortalezas intrapsíquicas y circunstancias personales; y el “yo puedo” asociado a las habilidades de interacción, relaciones con otras personas y el ambiente social o al entorno al que se ven y se verán expuestos.

Entonces se puede inferir , que las conductas resilientes como ya se había dicho anterior mente, comienzan desde una etapa muy temprana y se va desarrollando a lo largo de la vida, con las experiencias que se vayan adquiriendo y con situaciones adversas que se presenten, todo esto llevara a fortalecer o a debilitar el proceso resiliente, lo cual quiere decir que podrá afectar esta capacidad para bien o para mal dependiendo de la persona, este proceso se va desarrollando con cada experiencia que se tenga hasta llegar a la adultez; es un proceso que se va aprendiendo y se va adquiriendo poco a poco.

Diversos autores concuerdan con la premisa previamente dicha sobre la resiliencia, entre ellos se encuentra. García y Domínguez (2012) los cuales hablan de la resiliencia como una cualidad con la cual los niños están en un desarrollo de forma continua y en una interacción constante, entre el ambiente y/o entorno en el que se encuentre y las características de los niños.

Este tipo de cambios relacionados con la resiliencia y el proceso del desarrollo en el niño, seguirá en un constante desarrollo e interacción del niño consigo mismo, así como con el entorno en el que este y seguirá en un continuo desarrollo hasta la adultez y a lo largo de su vida.

La resiliencia es fundamental en todos los seres humanos, si bien se comienza a desarrollar desde una temprana edad, cuenta con unos constructos o con unas bases que son fundamentales, las cuales se conforman Según García y Domínguez (2012) “la construcción de las bases resilientes, 1- se encuentra como una capacidad o habilidad, 2- se relaciona con el fenómeno y elemento adaptativo, 3- resalta un conjunto de factores internos y externos, 4- definida como una adaptación y como proceso adaptativo” (p.65).

Así como la resiliencia tiene unas bases fundamentales, también tiene unos pilares fundamentales o si bien también pueden ser determinadas como unas características, las cuales son fundamentales para que se pueda dar el proceso resiliente en cada uno de los seres humanos, en las que se pueden identificar factores protectores vistos como unas bases fundamentales para la resiliencia que Según Melillo (2004) son:

La autoestima es la base para desarrollar otros pilares, parte de experiencias infantiles, los cuidados emergen en la adultez; Introspección se representa cuando se identifica, reconoce los estados ánimo, depende de la autoestima y aceptación de los demás, su importancia no se dan en todas las personas; Creatividad comienza en la niñez, inicia con la imaginación, a través de ideas, pensamientos, innovación; Iniciativa desarrolla la toma de decisiones; Pensamiento crítico analiza las causas adversas, concientizándose en la toma de decisiones; La Independencia analiza críticamente las causas, consecuencias y las responsabilidades momentáneamente y dificultades, estableciendo sus límites propios y sociales; Capacidad para relacionarse busca establecer relaciones y mantener contacto social, para recibir afecto y reconocimiento; Humor busca reflexionar en la dificultad desarrollando y desde una mirada positiva en

la adversidad; Moralidad es el comienzo del compromiso personal y social, busca comprometerse con los valores, es fundamental para una buena imagen social.

Si bien diversos autores que hablan sobre varios conceptos relacionados con la resiliencia que se parecen y entrelazan entre sí, así como teorías relacionadas a este concepto, como sugiere, Luthar y Cushing (1999) la resiliencia es un elemento esencial de los seres humanos, que ayuda a ser capaces de salir exitosos en medio de las dificultades, puede ser fortalecido, lo que permite ser mejores o puede verse disminuido, dependiendo de la dificultad que se esté viviendo.

Por lo que la resiliencia depende de cada una de las personas, de cómo afronten las adversidades en su vida, de cómo se relaciona, cómo ve el problema, la adversidad y de qué manera la transforma, como la interpreta, y cómo esa vivencia la relaciona con el mismo, cuál es la perspectiva de la vida relacionada con esos momentos adversos, como los relaciona con el entorno, con los demás, cuál es la forma de relacionarse, con otros, de mirar el mundo que lo rodea y de qué manera afecta la vida de la persona sea de forma positiva o negativa.

Según Artuch (2014) Los jóvenes con alta resiliencia en situaciones difíciles, mostraron en competencias sociales, empatía, autocuidado, habilidades comunicativas, flexibilidad, sentido del humor; en capacidades de resolver problemas encontraron planificación, búsqueda de ayuda, pensamiento crítico y creativo; en autonomía encontraron sentido de identidad, autoconciencia, autoeficacia, autodominio, alejamiento de mensajes y condiciones negativas; sentido de propósito de vida y creencia en un futuro mejor, aspiraciones educativas, optimismo, espiritualidad y la fe. (p.109)

Si bien las situaciones de riesgo pueden cambiar la vida de una persona para bien o para mal, todo depende de la persona, de la capacidad mental, de la perspectiva del mundo

que tenga, así como la capacidad de relacionarse con el mundo que lo rodea y de la capacidad de afrontar los problemas o simplemente dejarse llevar por ello. Lo cual tendrá efectos benéficos o nocivos para los seres humanos. Ya que es un proceso de todos los seres humanos, no es algo exclusivo de algunos, sino más bien es una transformación que se va desarrollando a lo largo de la vida en cada persona. Todo esto dependerá de la capacidad de percepción de la persona con el entorno o con el entorno que lo rodea, sea familiar, social o de carácter personal y como esa percepción juega un papel fundamental, en cuanto a la interpretación y el significado que le da la persona y como este significado puede traer consecuencias positivas o negativas dependiendo de la capacidad de interpretación así como la personalidad de cada persona.

Según varios investigadores, los niveles altos de resiliencia e inteligencia emocional, son vitales para la salud de la persona, así como también el tener redes de apoyo, como un círculo familiar y social que brinden ayuda en los momentos difíciles, son necesarios e importantes para la reducción de los niveles estresores ocasionados por la adversidad, todo esto para que las personas sean capaces de tomar decisiones y sepan manejar los problemas con más calma y de forma correcta. Por lo que son una fuente de protección y apoyo que benefician al ser humano, promoviendo la resiliencia.

Según Sánchez-Cárdenas et al (citado por Molero et al, 2020) “la resiliencia o inteligencia emocional trae consecuencias positivas para la salud, busca la positividad y la calma en la adversidad, asociado a una disminución muertes, y accidentes cerebrovasculares” (p.111).

La resiliencia trae consigo, un sin número de beneficios para la salud física y mental, entre sus beneficios están, la evitación de los pensamientos negativos, la ansiedad, la

depresión, así como también brinda la ayuda necesaria en los problemas y trae consecuencias positivas para la salud en general.

Diversos autores afirman que a niveles más elevados de conductas resilientes, habrá menos problemas de carácter físico y mental, por lo que la resiliencia ayuda a manejar los niveles estresores y así como también diversos problemas de cualquier índole. Por lo que las bajas conductas resilientes están asociados a un mal manejo del estrés, a las adversidades, lo que desencadenara diferentes problemas físicos y mentales.

La resiliencia en educación superior es importante Según los autores Magaly, Ortunio y Guevara (2016) mide las fortalezas de los estudiantes en medio de las dificultades, en el ámbito académico, en el entorno, así como también en medio del entorno psicosocial, estas dificultades, buscan guiarlos, ayudarlos a mejorar sus habilidades, sus capacidades, para que puedan aprender a desenvolverse de forma acertada con el entorno, a responder eficazmente, conservando la salud mental y teniendo confianza en sí mismo.

Por lo que la resiliencia juega un papel muy importante en la vida de todos los seres humanos, en todas áreas de la vida, incluyendo el área de la salud, ya que sirve como un canalizador, que ayuda y aporta una protección ante riesgos y enfermedades. Por lo que a una baja resiliencia hay un aumento del estrés, está comprobado que a niveles altos de estrés hay mayor probabilidad de enfermedades, tanto físicas como mentales.

Puesto que la resiliencia es un factor protector, que ayuda ante la adversidad de cualquier índole y fortalece en muchos aspectos, busca promover una transformación, un cambio positivo en la salud de quien la internaliza y la usa como método de sublimación, donde transforman lo negativo en positivo, para así mejorar las habilidades, las capacidades, mejorar su potencial y buscar mejorar las debilidades.

La resiliencia es un sistema que utiliza varias estrategias, para poder afrontar las situaciones negativas, para hacerle frente a los problemas, así como a situaciones difíciles, para buscar una manera de solucionarlos. Por lo que se sobreentiende que los estudiantes con bajas conductas resilientes son más propensos a evitar los problemas y a enfocarse en las emociones asociadas a los conflictos, en lugar de solucionar dichos problemas (Orozco, 2007; Li, 2008; Steinhart y Dolbier, 2008; Terzi, 2013; Sagone y De Caroli, 2014).

Lo que busca la resiliencia es basarse en solucionar, disminuir, enfrentar las dificultades, las problemáticas que desencadenan los problemas internos y las emociones, que en centrarse en la emoción, para así poder reducir los niveles de estrés estudiantil y de la población en general, para que haya una mejoría en la calidad de vida, un óptimo manejo ante las situaciones adversas o en la adversidad.

La atención que se genera hacia la resiliencia, se da por diferentes observaciones basadas en investigaciones dirigidas hacia las poblaciones de mayor riesgo, por lo cual la resiliencia es indispensable en la vida, se da en una forma única de sujeto a sujeto para poder afrontar los cambios importantes de la vida y el entorno en que encuentra, donde el temperamento juega un papel fundamental (Valenzuela, 2017).

Suele hablarse y encontrarse documentos científicos relacionados con la resiliencia y las poblaciones de alto riesgo, pero también se encuentra que el temperamento está muy ligado con las conductas resilientes altas o bajas en las personas. El cual también es fundamental en las conductas resilientes, por lo que va de la mano con la resiliencia y es de vital importancia para el afrontamiento de las adversidades, ya que aunque la persona tenga a su alrededor factores de riesgo, sabrá cómo manejarlos y esto le dará una comprensión, así

como nuevas experiencias de vida, que le dará nuevos conocimientos, sobre cómo manejar situaciones parecidas en un futuro.

La resiliencia tiene diferencias personales dependiendo de los factores de riesgo que la persona padezca o se encuentre inmerso, por consiguiente se necesita conocimiento y comprensión de los eventos anteriores, para conocer las experiencias personales y si en el proceso en que la persona este padeciendo o padeció existían otros factores o eventos que afecte la integridad y el porvenir de la persona (Valenzuela, 2017).

Todo depende no solo de los factores de riesgo o los problemas a los que la persona se encuentre expuesta, sino que también depende de cómo se relacionen esos factores de riesgo y de cómo se aíslen, para que no repercutan en la vida de forma negativa. También depende del temperamento de la persona, de cómo la persona afronte las adversidades, su capacidad de pensar, de cómo interprete las experiencias y como se desenvuelva en el entorno que la rodea, todo dependerá si el proceso resilientes aumente o se vea disminuido. Según Rutter (1987) la resiliencia debe ser considerada como una cualidad de continuo cambio en las personas, donde dichas circunstancias, pueden generar una variación donde haya un aumento o una disminución.

Por lo que se sobreentiende la resiliencia es importante porque hace parte del bienestar psicológico de los seres humanos y es de suma importancia para el equilibrio emocional, así como también para una vida saludable de forma integral, que cuenta con un conjunto de fortalezas y capacidades, para poder disponer de una vida saludable, aun en medio de la adversidad, solo si se maneja la adversidad de forma adecuada.

Según Davydov, Stewart, Ritchie y Chaudieu (2010) la resiliencia logra distinguirse, es cambiante y depende del ambiente en que se encuentre, pasando de una resiliencia que evite las dificultades diarias, hasta la evitación del estrés de cualquier tipo.

De manera tal manera que esta afirmación encaja con los propósitos de la presente investigación, buscando evaluar como la resiliencia juega un papel importante en los jóvenes, tales son las que se dan en el ámbito estudiantil, sin dejar de lado las circunstancias de estrés que se están dando en el contexto global ocasionado por la pandemia del covid-19, en el cual todos los seres humanos están involucrados.

Educación

La educación es fundamental para la estabilidad en el país, para la sociedad, para una plena y una buena calidad de vida. Por lo que en este momento el mundo y la educación sufren a nivel mundial por el distanciamiento y el aislamiento social, una serie de dificultades por la virtualidad a la que se ha visto sometida, el cual ha generado incertidumbre, por lo que la comunidad universitaria debe plantear diferentes estrategias para que sea posible el aprendizaje virtual de forma exitosa.

Según Moreira y Delgadillo (2015) la virtualidad se convierte en el nuevo medio de aprendizaje, donde los estudiantes deben idear, buscar y aprender nuevas estrategias de aprendizaje sean de autorregulación, cognitivas, afectivas, y de motivación, para tener un aprendizaje óptimo y de manera exitosa.

En medio de esta crisis que se está presentando en el mundo, se ha podido observar que una gran cantidad de estudiantes se han visto afectados por la problemática de la pandemia de una u otra forma, pasando de la presencialidad a la virtualidad, aplazando el semestre o año académico. Esta pandemia ha generado deserción escolar por dificultades

económicas, por falta de herramientas tecnológicas para continuar con las clases, el dar las clases de forma virtual ha generado de una u otra forma una exclusión social, ya que un alto porcentaje de la población colombiana no cuenta con todos los recursos necesarios para tener las herramientas tecnológicas requeridas, lo cual ha generado una brecha más abierta en el ámbito educativo.

Esta pandemia por el covid-19 generó que Según la UNESCO, (2020b) “de un día a otro, escuelas y universidades cerraran, con una pedagogía virtual; América Latina no está excepto, apenas 1 de cada 2 hogares tiene Internet banda ancha, y la falta de planificación, genero impactos desconocidos en la educación superior” (p.20).

Lo cual muestra desigualdad económica en los hogares que afecta también la educación, por lo que esta falta de equidad en los hogares, se verán reflejados también en el sector educativo y estas dificultades traerán consigo una serie de problemáticas en la educación de los estudiantes en esta cuarentena.

La cuarentena. Las pandemias se dan por motivo de agentes infectores, como lo son los virus o las bacterias que se salen de control, el cual atentan contra la vida y la salud de un porcentaje muy elevado de la población a nivel mundial. Y a raíz de todo esto se comienza la cuarentena, la cual es una medida de contingencia para disminuir el contagio en la población en general hasta poder contener la infección.

Según Brooks, et al., (2020) la cuarentena es la restricción de las personas cuando se exponen a algún agente contagioso; este método se utilizó y fue llamado cuarentena por primera vez en Venecia, Italia en el año 1127 por la plaga de la lepra y en la propagación de la Peste Negra, aunque no fue hasta 300 años después, en el Reino Unido que se impuso la cuarentena como medida de contención por la peste negra (p. 1-2).

La cuarentena es una medida cautelar tomada por cualquier nación, gobierno o lugar, el cual consiste en que las personas permanezcan encerradas en sus casas, en sitios u hospitales, donde son aislados obligatoriamente para la prevención del contagio, con la más mínima o en nulo contacto con el resto del mundo.

Aislamiento social, y sus variables psicológicas. Como bien lo dice su nombre el aislamiento social consiste en un distanciamiento de la persona hacia la sociedad, incluyendo conocidos, amigos y familiares, el cual no depende de la persona, ya que todo esto es de carácter involuntario.

El aislamiento social es una forma de contención del virus, donde se busca mantener el contacto mínimo con otros seres humanos sin importar su parentesco (Gené, Ruiz, Obiols, Oliveras, Lagarda, 2016). Si bien el aislamiento social, busca la disminución de la propagación de contagio de algún virus y/o bacterias, en la sociedad y de las personas que la conforman. Todo esto debe ser regido por medio de reglas estipuladas por el gobierno, así como también de los entes de salud, manteniendo los cuidados de higiene y la distancia con la sociedad en general, para la mitigación de la enfermedad, a fin de que haya una preservación de la vida y la salud de los seres humanos.

Según la OMS (2020) El caso que se está presentando en el mundo con el virus del covid-19, así como también las medidas de distanciamiento, sirven para reducir el contagio, evita la transmisión del virus y evita el colapso de los sistemas de salud.

No solamente el distanciamiento social sirve para contener las enfermedades contagiosas, y preservar la vida, sino que también sirve para tener un control y evitar un colapso sobre el sistema de salud, los cuales son necesarios para controlar la salud general de la población con otros problemas anteriores.

Estas medidas de distanciamiento social traen consigo una serie de problemas para la salud tanto física, como mental, según Parrado & León (2020) en su investigación habla de diversos estudios llevados a cabo durante la epidemia del SARS en el año 2003, donde se pudo observar que generó más casos de estrés, depresión, ansiedad y desajuste emocional, por la crisis que se estaba viviendo en esos momentos.

Se puede observar que este tipo de medida suele afectar la vida de las personas en muchos aspectos, pero la parte más afectada, siempre será la parte psicológica.

Investigaciones más recientes. Como la ocurrida en china a comienzos de la pandemia, a finales del 2019, en la cual se realizó una encuesta, donde se observó la condición y los síntomas que estaban padeciendo los estudiantes, por el aislamiento ocasionados por la cuarentena, entre las que se destacan la ansiedad, la depresión, altos niveles de estrés y un mayor impacto psicológico (Wang et al., 2020).

Este tipo de problemáticas de salud desencadenado por el aislamiento social son muy serios, ya que afectan la vida del individuo en muchos aspectos, socialmente, o sea la salud física y mental. Si bien las personas no solo tiene que hacerle frente y evitar el contagio de la enfermedad, sino que también tienen que afrontar situaciones estresantes, angustiosas y consecuencias ocasionadas por el distanciamiento social.

Se puede observar según Ramírez et al (2020) “el confinamiento mundial por el COVID-19, hace que muchas personas estén propensos a eventos estresores y sin idea de cuánto durara; lo que puede aumentar los niveles de estrés, ansiedad, depresión y traer consecuencias en el descanso nocturno” (p. 8).

Lo cual ha traído serias consecuencias para la salud de la población, ya que la mayoría de las personas están expuestas a diferentes situaciones estresoras en su diario vivir, que son

difíciles y aparte tienen que hacerle frente a la problemática que se está desencadenando con la pandemia.

Todo esto pudo provocar un aumento significativo de personas con problemas psicológicos como la depresión, el estrés, agitación emocional, desespero, desequilibrio mental, angustia, síntomas somáticos, problemas relacionado con el sueño, como apnea de sueño, interrupción del sueño, ausencia del sueño entre otros, preocupación en la población provocando pánico social, estrés en el sistema de salud y posiblemente otros tipos de problemáticas sociales que suelen darse como consecuencia del aislamiento social.

Son varios factores que Según Ramírez et al (2020) están relacionado con ansiedad y depresión por la cuarentena, por lo que es normal perder el control, no se sabe cuándo se resolverá, hay posibilidades de que los planes de las personas se afecten fuertemente, esto trae una exagerada separación social y familiar, que son catalizadores frecuentes de la depresión y ansiedad, en aislamiento esto puede traer un trastornos adaptativos o una reacción de ajuste. (p.9)

Todas estas consecuencias se dan por el aislamiento social, por la cuarentena y por las demás medidas cautelares en las personas, si bien según (Ramírez et al., 2020) se pueden manejar si hay catalizadores emocionales como lo son los familiares y amigos. Pero en muchos casos la pandemia, ha generado pocas probabilidades de cercanía, una mala comunicación con los familiares y con las personas cercanas, por lo que todo esto suele complicar varios problemas mentales pre-existentes o pueden si bien aparecer consecuencias generadas por la pandemia.

Las consecuencias que puede traer las medidas de mitigación de la enfermedad en medio de la cuarentena son: en el ámbito social están el cierre de las escuelas, la deserción escolar, el impacto en el aprendizaje, la reducción en el aporte del gobierno en la educación, una menor

calidad educativa, menor calidad de enseñanza, interrupción en el aprendizaje, la inequidad en el aprendizaje aumentara, disminución del vínculo con el proceso educativo, impactos en la oferta y calidad de la educación, crisis económica, desempleo, aumento de la pobreza, aumento de la criminalidad, aumento de trastornos mentales, deterioro psicológico, riesgo para la salud mental y emocional de los estudiantes (Grupo Banco Mundial, 2020; AIESALC, 2020b).

Este tipo de situación ocasionada por la pandemia, suele tener desencadenantes nocivos para la salud, sobre todo para la salud física, mental, y en la educación de los jóvenes. Es aquí cuando entra en acción fundamental, los procesos resilientes para el mejoramiento de la calidad de vida de los jóvenes. Ya que esta es problemática de carácter biopsicosocial que afecta a la sociedad, dichas consecuencias se han desencadenado a raíz de esta problemática social, por lo que se busca dar una mirada para determinar cuáles son las consecuencias que se han generado en las conductas resilientes y en la calidad de vida de los estudiantes.

Aún existe escasa investigación sobre la resiliencia en jóvenes universitarios en medio de la problemática social del Covid-19. Si bien los años en los que se permanece en la universidad es un período fundamental para el proceso evolutivo, el cual se ha visto afectado por la pandemia.

Por lo cual es preciso explorar e investigar en el ámbito cuantitativo acerca de esta problemática respecto al tema de investigación, de cuáles son las consecuencias positivas o perjudiciales que deja la pandemia, como afecta eso el estado académico de los jóvenes y cuál es la prevalencia de las conductas resilientes en jóvenes universitarios en la ciudad de Barranquilla por motivo de la pandemia del covid-19.

Ya que en la actualidad no hay suficientes investigaciones respecto a esta problemática psicosocial, por lo cual resulta relevante llevar a cabo la investigación

pertinente, sobre la problemática que se está dando, sentar las bases para que habrá el camino a futuras investigaciones

Planteamiento del problema

La cuarentena es una medida tomada por cualquier gobierno, el cual consiste en que las personas permanezcan en sus casas en total aislamiento, esta medida de contingencia consiste en disminuir el contagio en toda la población, hasta poder llegar a una óptima mitigación y contención de la infección.

La pandemia en si se dan por motivo de agentes infectores, como lo son los virus o las bacterias que se salen de control, atentando contra la vida, la salud de un porcentaje muy elevado de la población en el mundo, así como también en diferentes países y a raíz de todo esto se comienza la implementación de la cuarentena.

La pandemia del covid-19, es una problemática biopsicosocial que se dio inicio desde finales del 2019, dejo como consecuencia una cuarentena parcial o total dependiendo del lugar, esas consecuencias a lo largo de los meses se agravaron, sobre todo en el ámbito psicológico de la sociedad, generando consecuencias y una de las partes más afectadas es el sector educativo, especialmente universitarios (Grupo Banco Mundial, 2020; IESALC, 2020).

Los estudiantes universitarios son unos de los más afectados por la pandemia, en muchos casos no volverán a estudiar, se encontraran con muchas barreras, dificultades en muchos aspectos de su vida, entre los cuales se encuentra, la educación, la alimentación, la economía, el empleo, así como también la pérdida del contacto con la sociedad, la salud física y mental entre otros.

Según la UNESCO AIESALC (2020b) “una investigación realizada sobre el cierre provisional en la educación, afecto a casi 23,4 millones de universitarios y 1,4 millones de profesores; alrededor de 98% de alumnos y educadores de América Latina y el Caribe, comenzando así las clases remotamente” (p.12). Produciendo consecuencias psicosociales en estudiantes y educadores.

Estas medidas fueron tomadas para evitar la propagación del contagio, pero no se tomó en cuenta que estas medidas traerían consigo una serie de consecuencias negativas en la vida de las personas, en muchos casos se puede ver el desarrollo de múltiples problemas a la salud mental, entre los cuales estaría el estrés por el miedo a contagiarse, sentimientos asociados a la frustración por la imposibilidad de no poder realizar ni hacer nada al respecto para poder solucionar la situación, o por las pérdidas y consecuencias económicas ocasionadas por las medidas de contención a la que se enfrenta la población. Todo esto también generara otras consecuencias a largo plazo en varios sectores de la sociedad.

Entre los efectos negativos que se pueden encontrar Según la UNESCO AIESALC (2020a) se encuentra la perdida de los hábitos comunes y de socialización en universitarios, el aislamiento asociado al confinamiento tendrá efectos en el equilibrio socioemocional, sobre todo en estudiantes con problemáticas en este ámbito desde antes de la pandemia; los participantes de programas nivelatorios y apoyo, les golpea más fuerte; una encuesta realizada la última semana de marzo entre universitarios en Estados Unidos revelo que 75% experimento ansiedad y depresión por la pandemia (pp. 12-13).

Todos estos efectos negativos han generado en la población universitaria mayores consecuencias y problemáticas, ya que no solo tienen el estrés de no poder ayudar a remediar la situación, de no tener la capacidad de ayudar, sino que a la vez se ven obligados a rendir de la misma manera como lo hacían con anterioridad, o si bien se ven obligado a encontrar otras estrategias en sus estudios, llevándolos al límite, para encontrar una solución educativa y para sus problemas. En las cuales deberán rendir de la misma forma que antes, aun si eso significa no contar con las herramientas necesarias para su proceso educativo, buscando ideas para una mejor adaptación, para la creación y búsqueda de nuevas herramientas.

Se debería tener en cuenta las consecuencias negativas asociadas con la cuarentena y el aislamiento social para la salud y otros aspectos asociados al óptimo funcionamiento de los seres humanos y la sociedad. Ya que Según Brooks, et al., (2020) aplicar esta cuarentena debería tomar en cuenta diversos estudios psicológicos, que informan y muestran sobre los posibles efectos psicológicos negativos, que tiene esta medida sobre la población.

Sería de vital importancia tener en cuenta estos estudios, ya que sería pertinente para tener una sociedad sana, para darle un seguimiento a la población, para poder darle apoyo, así como también brindarle un tratamiento de manera oportuna, para tratar las consecuencias dejadas por la pandemia, sea en la salud física y/o en la salud mental de la población, todo esto con el fin de tener una población sana en un futuro próximo.

Según Peng et al. (2010) después de la crisis generada por el brote del SARS-COV en Taiwán, se mostró que hubo un ángulo de vida melancólica en 10,7% de la población taiwanesa meses después del brote, acompañada de una patología psiquiátrica del 11,7% en la población. Por lo que se puede notar las medidas para la prevención de las enfermedades contagiosas, traen consigo una serie de consecuencias negativas para la salud en general y las más notorias son las

de carácter mental, a su vez se ven consecuencias notorias en la calidad de vida de los seres humanos. En Singapur en el año 2003, como consecuencia de la crisis generada por el SARS-COV se pudo evidenciar que casi 27% de los trabajadores de la salud reportaron tener síntomas psiquiátricos luego de la epidemia (Ramírez, et al., 2020).

En este mismo periodo de tiempo en el año 2003 en Singapur se halló que 35% de médicos y 25% enfermeras sufrieron trastorno de estrés postraumático, quienes sintieron apoyo de colegas fueron menos propensos al trastorno de estrés postraumático y otros trastornos psiquiátricos (Chan & Yiong, 2004).

Hay varios y muchos tipos de consecuencias, que están relacionadas con el aislamiento, sobre todo en los seres humanos, este tipo de consecuencias, se suelen ver en múltiples manifestaciones para la salud, entre los que se encuentran los trastornos mentales, los de carácter social, en el que en si la vida puede que no sea la misma, no solo porque afecta la salud, sino que también afecta diversas áreas de la vida.

Hay algunas poblaciones que son más vulnerables que otras, por lo que son más propensas a tener desencadenantes e inestabilidad mental. En diversas investigaciones se han encontrado que hay algunos factores que hacen más posibles, que algunos seres humanos presenten más consecuencias que otros.

Hay diversas investigación que según Peng et al. (2010) mostraron que el 10-35% de las personas que padecieron del SARS-CoV, tuvieron síntomas de ansiedad, depresión o ambas emociones durante el proceso su recuperación, así como también cerca del 44% de personas, que sobrevivieron terminaron presentaron algún Trastorno psicológico.

También se pueden encontrar otro tipo de consecuencias, que pueden traer las medidas cautelares, entre las cuales se encuentran según (Grupo Banco Mundial, 2020; UNESCO

AIESALC,2020a) : se encuentra el cierre de las escuelas, mal rendimiento escolar, deserción escolar, impacto negativo en el aprendizaje, reducción en el gasto del Gobierno en la educación, menor calidad educativa, y de la enseñanza, interrupción del aprendizaje, la inequidad en el aprendizaje aumentara, disminución del vínculo con el proceso educativo, impactos en la oferta y calidad de la educación, crisis económica, desempleo, reducción de ingresos, reducción de los salarios laborales, aumento de la pobreza, aumento de la criminalidad, aumento de trastornos mentales, deterioro a nivel psicológico, riesgo para la salud física, mental y emocional de los estudiantes.

Este tipo de situación suele tener desencadenantes nocivos para la salud generalizada, entre las cuales están la salud física y mental, es aquí cuando entra en acción fundamental los procesos y los estados resilientes en los seres humanos, más en el caso de los jóvenes universitarios de la ciudad de barranquilla, el cual es la temática que se estará llevando a cabo.

Si bien sabemos la resiliencia hace parte del bienestar psicológico, el cual cuenta con un conjunto de fortalezas, capacidades para un óptimo afrontamiento hacia las dificultades, para un óptimo desenvolvimiento y manejo de los hechos adversos desde una perspectiva saludable. Convirtiendo, transformando los conflictos, el sufrimiento, las dificultades en enseñanzas en algo positivo, para llevar una vida saludable por medio del afrontamiento a la adversidad.

La resiliencia es muy importante para un óptimo desempeño en los seres humanos, ya que permite manejar las situaciones conflictivas de forma correcta en el diario vivir. “la resiliencia elevada, se asocia con muy buenos resultados académicamente y en todas las áreas de la vida, por lo que la persistencia en las dificultades es importante para bajar el estrés y triunfar académicamente” (Leary & DeRoiser, 2012; Munro & Pooley, 2009).

Aún existe escasa investigación sobre la resiliencia en jóvenes universitarios en medio de la problemática social del Covid-19, siendo los años en los que se permanece en la universidad un período fundamental para el proceso evolutivo, el cual se ha visto afectado por la pandemia.

Por lo que es preciso explorar e investigar acerca de este fenómeno, que se llevó a cabo desde una perspectiva cuantitativa respecto a la temática, de cuáles son las consecuencias que deja la pandemia, para así llegar a una conclusión sobre la forma en la cual podría afectar estas consecuencias en el rendimiento de los jóvenes y cuál es la prevalencia de las conductas resilientes en jóvenes universitarios en la ciudad de Barranquilla, por motivo de la pandemia por covid-19. Ya que en la actualidad no hay suficientes investigaciones respecto a esta problemática Psicosocial, por lo que resulta relevante llevar a cabo la investigación de manera pertinente sobre la problemática que se está dando, y sentar las bases para abrir el camino a otras modalidades y territorios de atención.

Este estudio surge por la necesidad de abordar esta temática poco estudiada, como lo son las conductas resilientes en la pandemia, la cual es de vital importancia, porque los resultados de este estudio darán información valiosa acerca de este fenómeno, ya que hasta el momento no se tiene plena certeza de las consecuencias que ha dejado el aislamiento obligatorio en la población que cursa estudios en educación superior en la ciudad de Barranquilla, con la cual se estuvo trabajando

Aunque hay estudios relacionados en Colombia, hay pocas o casi ninguna información de la ciudad de Barranquilla y cada cultura son diferente. Por tanto lo que se busca con esta investigación es dar respuesta a las siguientes preguntas problema:

¿Cuáles son las consecuencias psicosociales que dejó el confinamiento en los jóvenes universitarios de la ciudad de Barranquilla, en medio de la pandemia por el covid-19?

¿Cuál es el papel fundamental de la resiliencia en la conducta en medio del confinamiento en los jóvenes universitarios de la ciudad de Barranquilla?

Variables

Definición de Variables

Según Hernández, Fernández, Baptista, (2010) “Una variable es un atributo fluctuante en ocasiones, que puede ser susceptible a medirse u observarse, el concepto de variables aplica a personas, seres vivos, objetos, hechos y fenómenos, las cuales adquieren diversos valores respecto de la variable referida” (p. 93).

Entre las variables que se manejaron en este proyecto investigativo se encuentran las siguientes: la edad, género, la precedencia, semestre académico, factores de riesgo (si los hay), conductas resilientes y consecuencias del aislamiento social en los jóvenes universitarios (UN).

Operacionalización de variables

Tabla 1:

Operacionalización de las variables de investigación

Operacionalización de Variables	
Edad	Tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales (RAE, 2021).

Genero	Es un conjunto de personas o cosas que tienen características generales comunes. 2. Manera de ser una cosa que la hace distinta a otras de la misma clase (Oxford Languages Dictionary, 2021).
Semestre académico	Es un año de estudio se suele dividir en varios periodos dependiendo de la necesidad de la entidad académica, los cuales se nombran según su duración.
Resiliencia	Es un estado donde se antepone el bienestar antes que al problema, busca superar las dificultades de manera positiva. Permite explorar sobre las capacidades de recuperación ante las adversidades, conocer las estrategias llevadas a cabo por las personas para afrontar los riesgos, indagar sobre los factores promotores que explican el desarrollo saludable y, finalmente, proponer estrategias más adecuadas de intervención en el fortalecimiento de las comunidades (De la paz, Mercado, 2018).
Aislamiento social	El aislamiento social es según Gené, Ruiz, Obiols, Oliveras, Lagarda (2016) “es la situación objetiva de tener contacto mínimo con otras personas, sean familiares o sean amigos” (p.605).

Fuente: Autoría propia

Control de Variables. Se busca, controlar la población para que una persona que no sea de la población requerida realice la encuesta. El cual se puede controlar con un control de variables de tipo intencional o convencional, la razón de esta escogencia es poder controlar la población de preferencia para este estudio, con la finalidad de que personas ajenas a la población escogida no realice la encuesta, para evitar la contaminación de la investigación.

Objetivos

Objetivo general

- Describir los efectos de la cuarentena por el covid-19, en las conductas resilientes de los jóvenes universitarios de la ciudad de Barranquilla.

Objetivos específicos

- Identificar cómo ha afectado la problemática de la pandemia del Covid 19 a los jóvenes universitarios.
- Reconocer los factores de riesgo psicosociales relacionados que pueden afectar las conductas resilientes de los jóvenes durante la cuarentena.
- Indagar las consecuencias que ha dejado la cuarentena en las conductas resilientes y en la satisfacción por la vida de los jóvenes universitarios.

Hipótesis

Hipótesis 1: Los jóvenes universitarios presentan consecuencias en sus conductas resilientes como desenlace ocasionado por la cuarentena y el aislamiento social.

Hipótesis 2: cuanto mayor sea el grado de insatisfacción por la vida del joven universitario en la pandemia, menor serán las conductas resilientes.

Hipótesis 3: el aislamiento social son la causa de las bajas conductas resilientes en los jóvenes universitarios.

Hipótesis 4: cuantas menos conductas resilientes presenten los jóvenes universitarios, mayor será el grado de insatisfacción por la vida.

Marco Metodológico

Diseño

Esta investigación se realizó utilizando la metodología de investigación cuantitativa, de tipo exploratorio con un diseño trasversal.

Los diseños transversales se encuentran definidos como un tipo de diseño. “el diseño trasversal es un método de investigación de observación, individual, que mide una o más características (variables), en un solo momento; La información de este estudio se recolecta en presente, y en otros momentos a partir de características pasadas, conductas o experiencias de las personas” (García, López, Jiménez, Ramírez, Lino y Reding, 2014).

La investigación de tipo cuantitativa exploratoria, busca realizar estudios donde se han realizados pocas o nulas investigaciones relacionadas con eventos de carácter relevante para la población general o para la sociedad, en el que se busca abonar el terreno, para las futuras investigaciones sobre la temática correspondientes o relacionadas con el tema y así poder hacer una innovación al respecto.

Según Mousalli (2015) Este diseño de investigación dice que primeramente un fenómeno se debe mirar con lupa por el investigador, para así poder llegar a comprender, saber cuáles son

las bases por la que se guiará y se conducirá el estudio o la investigación para futuras investigaciones. Este tipo de investigación como lo es la exploratoria busca determinar si las observaciones realizadas por el investigador de dicho fenómeno son suficientes para entender y explicar el fenómeno con una teoría ya existente, o mirar la temática desde otros puntos de vista o desde un tema nuevo.

Los diseños exploratorios buscan ayudar a estudiar problemáticas o fenómenos de estudios que no han sido abordados o si bien no han sido estudiados lo suficientes, busca una comprensión de dicho fenómeno del cual se tiene un conocimiento muy poco o nulo, sobre alguna problemática, un fenómeno o tema. Para la comprensión del fenómeno debe llevar a cabo un proceso de estudio, explorando, indagando e investigando para tener un conocimiento sobre el tema, para guiar las futuras generaciones sobre la comprensión del fenómeno investigado.

Los estudios exploratorios se realizan cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado o desconocido para familiarizarnos con él. Es decir, cuando la revisión literaria revela que tan solo hay guías no investigadas e ideas vagamente relacionadas con el problema de estudio, o si deseamos indagar sobre temas y áreas desde nuevas perspectivas, para conseguir información sobre la posibilidad de realizar una investigación compleja en un contexto particular, indagar nuevos problemas, identificar conceptos o variables promisorias, para establecer prioridades para futuras investigaciones, o sugerir afirmaciones y postulados (Hernández, Fernández y Baptista, 2010; 2014).

La investigación exploratoria tiene como fin, el de estudiar las variables y los fenómenos que son desconocidos, del que no se tiene una información suficiente, así como del que se necesita mayor investigación, por lo se requiere priorizar, y de igual forma buscar una profundización en dicha temática en estudios a futuros.

Para Abreu (2012) el diseño exploratorio analiza los factores, así como también las variables, como están relacionados con el fenómeno que se va a estudiar, de igual forma termina cuando halla lucidez de las variables importantes y cuando hay información suficiente sobre el tema.

Este tipo de investigación es totalmente útil, porque la información obtenida dará una idea clara de dicho fenómeno, de las variables que se dan, a su vez cómo se deben abordar, todo esto es de suma importancia porque permite tener una guía para la realización de la exploración. Para tener una experiencia acerca del fenómeno, para tener la información y la comprensión del problema que hasta ahora tiene una insuficiente y una falta de comprensión o un totalmente nulo conocimiento.

Se puede observar que según Zikmund el cual es citado por Mousalli en el 2015 primeramente, habla de que si el investigador quiere comenzar una investigación, pero tiene un conocimiento limitado o nulo sobre un tema, la investigación de tipo exploratoria le será de utilidad, ya que sería un paso inicial para poder garantizar un estudio concluyente y metódico, para que en un futuro se pueda llegar a una comprensión de la naturaleza del problema de forma adecuada.

Esta metodología de investigación busca explorar la problemática que se estará investigando, para que se pueda explicar de forma clara, para una óptima comprensión y una

correcta evaluación del fenómeno a estudiar, así como también cuáles son las variables de dicha problema, todo esto para una buena comprensión del fenómeno a explorar.

El método cuantitativo no busca solo explorar, describir o explicar, un fenómeno sino que también busca realizar conclusiones en base a una muestra poblacional, para así estudiar la relación que existe entre los aspectos o variables observadas en la muestra (Ghauri y Gronhaug, 2010; Ragin, 1999).

Esta investigación se realizó utilizando la metodología de investigación cuantitativa, exploratoria de diseño trasversal y la recolección de los datos de esta investigación se realizó solo durante la pandemia del Covid-19, para describir las variables y poder alcanzar su incidencia e interacción. Para la comprobación del fenómeno que se está dando por medio de esta problemática global como lo es el Covid-19 y así poder arrojar datos sobre la experiencia de la cuarentena, también cómo ha afectado las conductas resilientes, que factores de protección y de riesgo han afectado de forma positiva o negativa a los jóvenes universitarios de la ciudad de Barranquilla.

Población y muestra

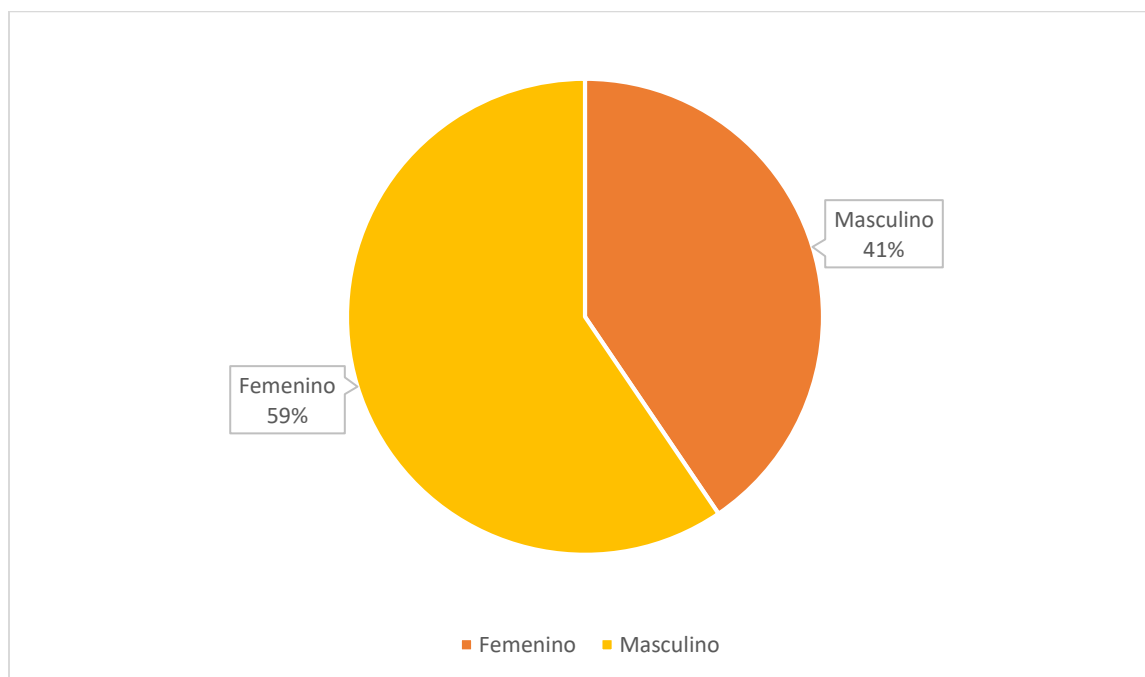
El método de muestreo fue realizado de tipo no probabilístico, el tipo de muestreo utilizado es intencional o convencional. La escogencia de este tipo de muestra tiene como finalidad la escogencia de los entrevistados a la conveniencia de esta investigación y por los objetivos escogidos, por lo que se buscó a los individuos que contribuyeran a la realización de este proyecto de forma exitosa.

La población con la que se llevó a cabo esta investigación, son los jóvenes universitarios de la ciudad de Barranquilla. Con edades que rondan entre los 18-28 años.

Descripción general de la muestra. La muestra fue de 311 personas provenientes de la ciudad de barranquilla, la cual está compuesta por jóvenes universitarios, tanto hombres como mujeres. La media en la edad de los participantes fue de 22-25; con un rango de edades de 18 a 28 años, siendo el rango de 18 a 21 años el de mayor porcentaje del estudiantado (48,55 %). Entre los participantes encontramos a mujeres (59,48%; n=185) y hombres (40,51%; n=126) jóvenes en estudios de educación superior de la ciudad de barranquilla. Como se encuentran en la figura 1.

Figura 1:

Descripción general de la muestra.



Nota. La figura muestra el porcentaje de estudiantes por género de la muestra. Fuente:

Autoría propia

Instrumentos y técnicas de medición. Los instrumentos de medición que utilizados son: el instrumento de medición CD-RISC de Connor y Davidson; y el instrumento de medición, la escala de satisfacción con la vida de Diener, Emmons, Larsen y *Griffin*.

El instrumento de medición de Connor y Davidson CD-RISC fue diseñado con el fin de ser una herramienta clínica, en la que se pudieran identificar las conductas resilientes en adultos de manera temprana. Esta escala trabaja con adultos hasta la edad de 65 años.

Esta escala busca identificar, inicialmente, 5 factores, los cuales son:

- F1 Competencia personal, altos estándares y tenacidad: Es la convicción que se tiene al saber que es la capacidad para enfrentar cualquier situación de la vida, aunque esta sea repentina, puede buscar y encontrar soluciones.
- F2 Control bajo presión: busca la confianza en la intuición, la tolerancia del afecto negativo y los efectos de fortalecimiento para disminuir el estrés, es la capacidad para aceptar o sobrellevar los acontecimientos, con expectativas positivas sobre las acciones de uno mismo.
- F3 Adaptabilidad y redes de apoyo: es la tolerancia al cambio, es la habilidad para adecuarse, ser flexibles a nuevas situaciones, a la posibilidad de entablar relaciones con otras personas, las cuales sirvan de apoyo, confianza y permitan el crecimiento personal.
- F4 Control y propósito: Es la capacidad de tiene el ser humano de darse el el bienestar de si mismo, tomando las decisiones para mejorar y dirigirse hacia las metas que se han trazado en la vida.
- F5 Espiritualidad: Se consideran los beneficios que una persona posee al tener una vida espiritual.

Este instrumento consta de 25 ítems estructurados en una escala sumativa de tipo Likert, donde (0 en absoluto, 1 rara vez, 2 a veces, 3 a menudo y 4 casi siempre) que en su versión original se agrupa en cinco dimensiones. El rango de la escala va de 0 a 100, donde el sujeto ha de evaluar cómo se ha sentido en el último mes, donde a mayor puntuación mayor resiliencia.

La escala de satisfacción con la vida de Diener, Emmons, Larsen y Griffin, consta de cinco ítems que evaluarán la satisfacción de la vida de los jóvenes universitarios a través del juicio global que tiene acerca de la vida, esta escala tiene como objetivo evaluar los aspectos cognitivos de bienestar.

La escala se compone de 5 ítems, que evalúa el juicio acerca de la satisfacción que la persona tiene con su vida actual. Es una escala ordinal tipo Likert, la cual consta de 7 opciones de respuesta, que indagan el desacuerdo o el acuerdo con las oraciones expresadas en esta escala. El puntaje total más bajo es de 5 y el más alto es 35, donde altas puntuaciones sugieren alta presencia de satisfacción con la vida, así como también una baja puntuación sugieren una baja resiliencia. Se ha demostrado que el instrumento funciona adecuadamente y presenta una buena consistencia interna.

Según Pavot, Diener, Colvin, y Sandvik, (1991) Centrándonos en el componente cognitivo, la satisfacción por la vida es definida como una evaluación completa que la persona hace de su vida (p. 150).

La satisfacción de los seres humanos depende en gran medida de las comparaciones que las personas hacen de sus vivencias, así como de todo lo que este a su alrededor, todas estas experiencias serán puestas a prueba y valoradas en mayor o en menor medida dependiendo de los estándares de cada persona. Por lo que no se trata de un estándar impuesto externamente, sino que es una forma de pensar autoimpuesta.

Según Diener, Emmons, Larsen, y Griffin, (1985) las investigaciones sobre la satisfacción con la vida, se deben centrar en los juicios subjetivos que hace la persona sobre su propia vida; por tanto, en lugar de sumar la satisfacción a través de dominios específicos para obtener una medida de la satisfacción general, es necesario preguntarle a la persona por una evaluación global de su vida (p.71).

Procedimiento. Para llevar a cabo este estudio, se definió una serie de fases. En la primera fase se seleccionó la muestra, fue realizada mediante el método de muestreo no probabilístico de tipo intencional o convencional. En la segunda fase posteriormente se realizó la aplicación de las encuestas, por motivo de la pandemia fue realizada a través de una plataforma virtual llamada Microsoft Forms, la realización de esta encuesta fue aplicada de forma voluntaria, este estudio se realizó respetando la confidencialidad de los participantes.

El test fue aplicado a aquellos estudiantes que cumplieron con el rango de edad establecido; el cual es de 18-28 años; los cuales aceptaron el consentimiento informado junto con la realización de los test; los cuales constan como habíamos dicho anteriormente de la escala de satisfacción por la vida y la escala de CD-RISC25, el cual consta de unos ítems los cuales evalúan unos factores en específicos que son: F1 “autoeficacia y tenacidad”, F2 “control bajo presión”, F3 “adaptabilidad y redes de apoyo”, F4 “ control y propósito ” y F5 “ espiritualidad “, el cual al finalizar se realiza una sumatoria total del test para saber en general como se encuentran las conductas resilientes; y la escala de satisfacción por la vida que consta de 5 ítems de afirmación que evalúa los aspectos cognitivos del bienestar, es una sumatoria única que indica el grado de satisfacción que tiene con la vida.

En total la población muestral fue de $n= 311$ estudiantes de carreras como administración de empresas, derecho, ingeniería, psicología y otras carreras, estas encuestas

se realizaron en un período de tiempo de un mes y 3 días a inicios de diciembre del año 2020 y principios de enero del año 2021.

Se realizó un análisis de confiabilidad de alfa de cronbach (α). Donde se llevó a cabo para cumplir con los objetivos propuestos y probar las hipótesis planteadas, lo cual se realizó utilizando el programa SPSS Statistics 27.0 versión para Windows.

Resultados

Se realizó un análisis estadísticos de confiabilidad, donde primero medimos la fiabilidad de las escalas con el coeficiente alfa de cronbach α , para medir la confiabilidad en cada una de las escalas que estuvimos utilizando en esta investigación, las cuales son el CD-RISC 25 y la escala de satisfacción por la vida. Adicionalmente, se analizó el comportamiento individual de cada uno de los ítems y si era viable su eliminación, pero no fue una opción, ya que no supondría cambios importantes en cuanto al aumento de la fiabilidad en la escala, por el contrario suponía una disminución ya que todos los ítems mostraron una relación positiva con la escala y cada uno de los factores, así como también se analizó cuál era su comportamiento en la escala y como cada uno de ellos contribuyo a la fiabilidad de las mediciones.

También se buscó la media y desviación estándar; se realizó el análisis de fiabilidad respectivamente, tanto en la escala de Connor y Davidson CD-RISC 25 y la escala de satisfacción por la vida de Diener, Emmons, Larsen y Griffin.

Previamente se comenzara con la explicación de los resultados obtenidos en la escala CD-RISC de Connor y Davidson, donde su confiabilidad fue de $\alpha=.927$ en alfa de cronbach α .

Tabla 2:*Caracterización demográfica de la muestra del estudio.*

Genero	Porcentaje	Edades	Porcentaje	Semestres	Porcentaje
Masculino	40,51 %	18-21	48,55 %	Primero y segundo	24.43%
Femenino	59,48%,	22-25	35,36%	Tercero cuarto	22.82%
		26-28	16,07%	Quinto y sexto	23.15%
				Séptimo y octavo	15.43%
				Noveno y decimo	14.14%

Nota. Los participantes en esta investigación correspondieron a un porcentaje más elevado en el género femenino y seguido de este el género masculino, el rango de edad de los participantes es de 18-28 años, la mayoría de la población encuestada se encontraron en un rango de edades de 18-21 años, seguido de las edades de 22-25 años, la de menor población encuestada fueron las de 26-28 años. El semestre que más participante tuvo fue el primer y segundo con una frecuencia de 76, seguido del quinto y sexto con un número de 72 estudiantes, el tercer y cuarto con 71 participantes, seguido de séptimo y octavo con 48 participantes y por último el noveno y décimo con 44 estudiantes (vea la tabla 2). Fuente: Autoría propia.

Tabla 3:

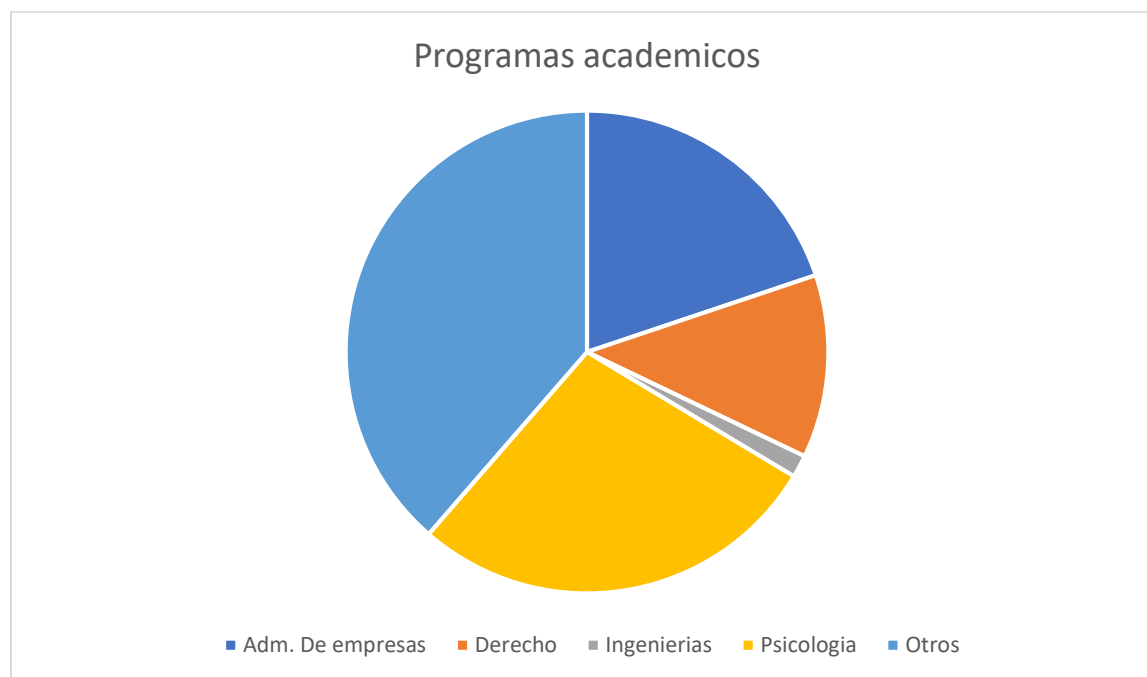
Valores del CD-RISC 25 por factor y en su totalidad

CD-RISC 25	Valores bajo	Valores altos
	$70 \leq$	$88 \geq$
F1 Persistencia-Tenacidad - Autoeficacia	23	30
F2 Control bajo presión	17	24
F3 Adaptabilidad	14	19
F4 Control y Propósito	9	12
F5 Espiritualidad	5	8

Nota. Escala de Resiliencia de Connor-Davidson CD-RISC 25 (vea en la tabla 3). Fuente: Autoría propia.

Figura 2:

Programas académicos a la que pertenece la población muestral.

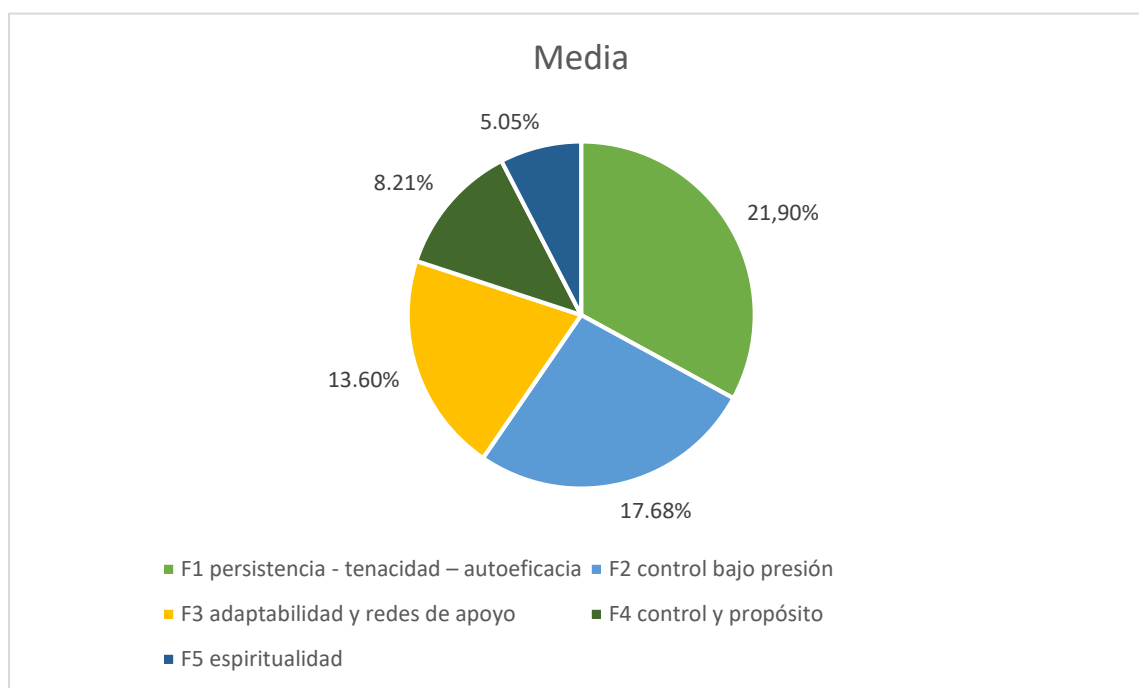


Nota. Los programas académicos de la población muestral son Administración de empresas con una frecuencia de 55 estudiantes, Derecho con una población muestral de 34, Ingenierías con una frecuencia de 38, seguido de Psicología con una frecuencia de 77 estudiantes y por último Otros el cual está formado por distintas carreras con una frecuencia de 107 estudiantes. (Ver la figura 2). Fuente: Autoría propia.

Previamente se comenzara con la explicación de los resultados obtenidos en la escala CD-RISC de Connor y Davidson, donde su confiabilidad fue de $\alpha=.927$ en alfa de cronbach α .

Figura 3:

Estadísticas descriptivas de conductas resilientes CD-RISC 25.

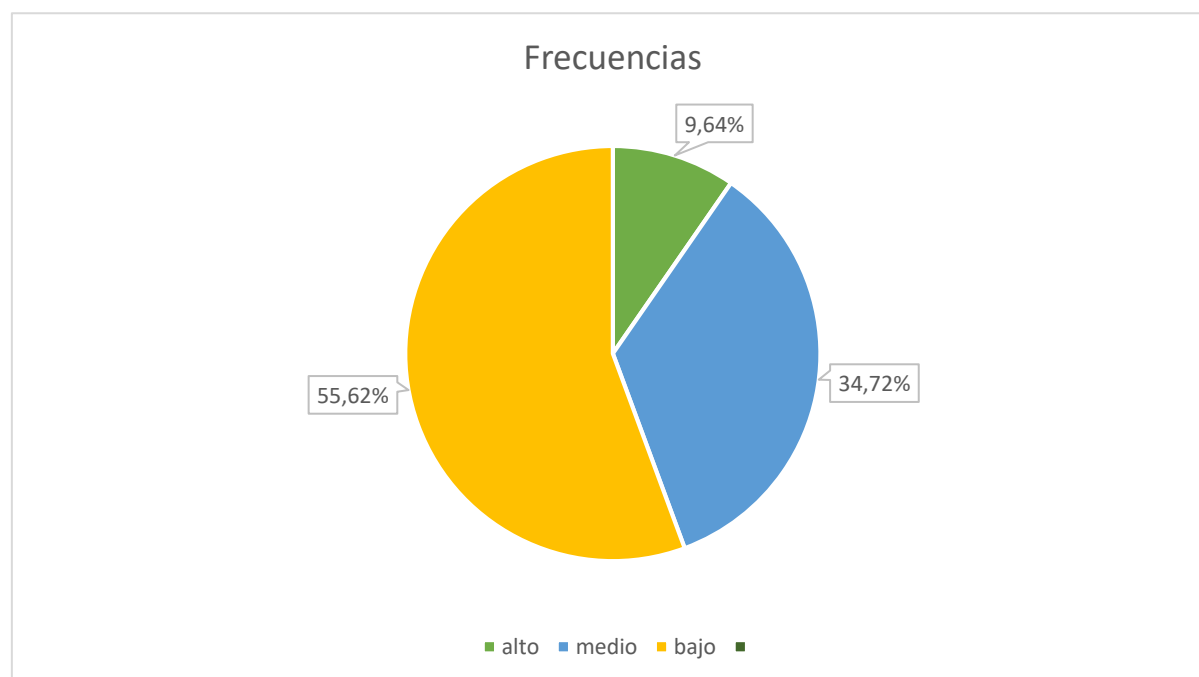


Nota. En la escala CD-RISC 25 de Connor y Davidson, en la figura 3 se obtuvieron los datos descriptivos para cada variable. En el puntaje total de resiliencia, se obtuvo una media de 66,36 y una desviación estándar de 17,726%; donde el F1 o factor 1 cuenta con una

(D.E= 6,880%) y un alfa de crobach de ($\alpha=.887$), el F2 con (D,E= 5,146%) con un alfa de crobach de ($\alpha=.754$), el F3 cuenta con una (D.E= 3,577%) con un alfa de crobach de ($\alpha=.636$), el F4 tiene una (D.E= 2,708%) con un alfa de crobach de ($\alpha.627$) y por último el F5 con una (D.E= 2,371%) con un alfa de crobach de ($\alpha=.522$). Como lo se puede ver en la figura el nivel de confiabilidad y correlación es alta, e indica que la resiliencia dentro de la muestra estudiada está por debajo de la media teórica. Fuente: Autoría propia.

Figura 4:

Valor por sujeto CD-RISC 25



Nota. En la figura 4 la frecuencia de los estudiantes que tuvieron en general una baja resiliencia fue de 173 con un porcentaje de 55,62% de la muestra, lo cual es elevado y cuenta con más de la mitad de la muestra; seguido de un puntaje medio con una frecuencia de 108 estudiantes, con un porcentaje de 34,72% y por último una frecuencia de 30 participantes, con un porcentaje de 9,64% de estudiantes con una alta resiliencia. Por lo que se puede evidenciar

que en la mayoría de la muestra poblacional, se encontró una alta tasa de conductas resilientes bajas. Fuente: Autoría propia.

Tabla 4:

Núcleo temático de los ítems del factor 1 de Competencia personal, altos estándares y tenacidad

Factor F1	Media
	=21,90
10.Siempre me esfuerzo sin importar cuál pueda ser el resultado	2,92
11. Creo que puedo lograr mis objetivos, incluso si hay obstáculos	2,78
12. No me doy por vencido/a, aunque las cosas parezcan no tener solución	2,66
16. No me desanimo fácilmente ante el fracaso	2,41
17. Creo que soy una persona fuerte cuando me enfrento a los desafíos y dificultades vitales	2,91
23. Me gustan los desafíos	2,60
24. Trabajo para alcanzar mis objetivos, sin importar las dificultades en el camino	2,86
25. Estoy orgulloso/a de mis logros	2,76
Desviación estándar %	6,880%

Nota. El factor 1 cuenta con 8 ítems en total, mide las competencias personales, los altos estándares y la tenacidad. La confiabilidad del F1 es alta con una puntuación en el alfa de cronbach de ($\alpha = .887$), con una media de 21,90 y una desviación estándar de 6,880%. El número de estudiantes que se vieron afectados en este factor fueron 169, con un porcentaje de 54,34% de la población muestral, el cual cuenta con más de la mitad de la muestra; seguido de un puntaje medio con 112 participantes y un porcentaje de 36,01% y por último con una puntuación alta en este factor lo puntuaron 30 estudiantes, con un porcentaje de 9,64%. Por lo que se puede observar hay muchas deficiencias en este factor en la población encuestada ya

que una gran cantidad de dicha población reflejó una baja puntuación en este factor. (Vea en la Tabla 4). Fuente: Autoría propia.

Tabla 5:

Núcleo temático de los ítems correspondientes al factor 2 Confianza en la intuición, la tolerancia a los efectos negativos y la fortaleza frente al estrés

Factor F2	Media
	=17,68
6. Cuando me enfrento a los problemas intento ver su lado cómico	2,46
7. Enfrentarme a las dificultades puede hacerme más fuerte	2,77
14. Bajo presión, me mantengo enfocado/a y pienso claramente	2,43
15. Prefiero intentar solucionar las cosas por mí mismo, a dejar que otros decidan por mí	2,80
18. Si es necesario, puedo tomar decisiones difíciles que podrían afectar a otras personas	2,47
19. Soy capaz de manejar sentimientos desagradables/dolorosos: Ej. Tristeza, temor y enfado.	2,35
20. Al enfrentarse a los problemas a veces hay que actuar intuitivamente (sin saber por qué)	2,40
Desviación estándar %	5,146%

Nota. Como se puede ver en la tabla 5 el factor 2 está compuesto por 7 ítems, mide la confianza en la intuición, la forma en que se toleran los efectos negativos y la fortaleza que se tiene frente al estrés; la confiabilidad de este factor es alta con una puntuación en el alfa de cronbach de ($\alpha = .754$), con una media de 17,68 y una desviación estándar de 5,146%. La frecuencia de los estudiantes que tuvieron una baja en este factor fue de 146 estudiantes con un puntaje de medio y un porcentaje de 46,94% de la muestra, el cual cuenta con casi la mitad

de la población muestral; seguido de 115 participantes que tuvieron una puntuación media con un porcentaje de 36.97% y por último el puntaje alto lo alcanzaron 50 estudiantes en este factor con un porcentaje de 16,07%; por lo que se observó una parte elevada de la población obtuvo en este factor un porcentaje bajo. Fuente: Autoría propia.

Tabla 6:

Núcleo temático correspondiente al factor 3 Aceptación positiva de los cambios y relaciones seguras

Factor F3	Media
	= 13,60
1. Soy capaz de adaptarme cuando surgen cambios.	2,68
2. Tengo al menos una relación íntima y segura que me ayuda cuando estoy estresado/a	2,52
4. Puedo enfrentarme a cualquier cosa	2,81
5. Los éxitos del pasado me dan confianza para enfrentarme a nuevos desafíos y dificultades	2,84
8. Tengo tendencia a recuperarme pronto luego de enfermedades, heridas u otras dificultades	2,75
Desviación estándar %	3,577%

Nota. (Ver en la tabla 6) En este factor como se puede notar, que a medida que pasa cada factor, van disminuyendo los ítems, la fiabilidad de este factor es relativamente alta con un alfa de crobach de ($\alpha.636$), con una media de 13,60 y una desviación estándar de 3,577%. La frecuencia de los estudiantes que tuvieron en general una baja aceptación positiva de los cambios y relaciones seguras fue 187 con un porcentaje de 60,12% de la muestra, el cual es un porcentaje elevado y cuenta con más de la mitad de la muestra; seguido 101 estudiantes con un puntaje medio y un porcentaje de 32,47% y por último la puntuación alta con 23

estudiantes y un porcentaje de 7,39% de estudiantes. Por ende se observó, que en este factor se encontraron resultados más bajos que en los primeros 2 factores. Fuente: Autoría propia.

Tabla 7:

F4 Núcleo temático correspondiente al factor de control y propósito

Factor F4	Media
	=8,21
13. Durante los momentos de estrés/crisis, sé dónde puedo buscar ayuda.	2,81
21. Tengo un fuerte sentido de propósito en la vida	2,80
22. Me siento en control de mi vida	2,59
Desviación estándar%	2,708%

Nota. Como se puede notar en la tabla 7, a medida que pasa cada factor hay una disminución en los ítems, en este caso está compuesto de 3 preguntas o ítems. La confiabilidad de este factor cuenta con una puntuación en el alfa de cronbach ($\alpha = .627$), con una media de 8,21 y una desviación estándar de 2,708%. La frecuencia de los estudiantes que tuvieron en general una puntuación media fue de 192, con un porcentaje de 61,73% de la muestra el cual es un porcentaje elevado y cuenta con más de la mitad muestral; seguido de un puntaje bajo con una población muestral de 94, con porcentaje del valor de 30,22% y por último, la puntuación alta la obtuvieron 25 estudiantes, con un porcentaje de 8,03%.

En este factor son mejores los resultados obtenidos que en factores anteriores, si bien son bajos, pero constituye una mejora que se hace notoria en estos resultados, No obstante siendo muy preocupante los resultados obtenidos con anterioridad. Fuente: Autoría propia.

Tabla 8:

Núcleo temático correspondiente al factor 5 de espiritualidad

Factor F5	Media =5,05
3. Cuando no hay soluciones claras a mis problemas, a veces la suerte /Dios puede ayudarme	2,52
9. Buenas o malas, creo que la mayoría de las cosas ocurren por alguna razón	2,53
Desviación estándar %	2,371%

Nota. Se puede observar que en la tabla 8, a medida que pasa en cada factor hay una disminución notoria en los ítems, en este caso se observó que este factor solo cuenta con dos ítems, la confiabilidad de este factor es media con una puntuación en el alfa de cronbach de ($\alpha=.522$), con una media de 5,05 y una desviación estándar de 2,371%. La frecuencia en los resultados de los estudiantes en la espiritualidad, se puede observar que la muestra obtuvo una puntuación baja con un número de 151 estudiantes, con un porcentaje de 48,55% de la muestra, el cual es un porcentaje elevado y cuenta con casi la mitad de la muestra; seguido de un puntaje medio con 105 participantes, con un porcentaje de 33,76% y por último con una alta puntuación en este factor lo obtuvieron solo 55 estudiantes, con una puntuación del 17,68%. Fuente: Autoría propia.

Tabla 9:

Estadísticas descriptivas de conductas resilientes CD-RISC 25 por género

Factores	Media	Des. Estándar	Media	Des. Estándar
	=67,36		=64,89	=17,946
	Femenino	=17,553	Masculino	Masculino

Femenino					
F1	persistencia- tenacidad-autoeficacia	22,15	6,88	21,39	6,82
F2	control bajo presión	17,78	4,92	17,53	5,47
F3	adaptabilidad y redes de apoyo	13,78	3,47	13,34	3,71
F4	control y propósito	8,39	2,72	7,90	2,68
F5	espiritualidad	5,25	2,36	4,73	2,38

Nota. (Ver tabla 9) En la escala CD-RISC 25 de Connor y Davidson, en el género femenino se obtuvieron los datos descriptivos para cada variable. En la estadística de fiabilidad de alfa de cronbach fue de ($\alpha=.870$). En el puntaje total, se obtuvo una media de 67,36 y una desviación estándar de 17,553%, lo cual indica que en la muestra estudiada está por debajo de la media teórica, se encontró en el F1 persistencia-tenacidad y autoeficacia es la media más alta, seguida de F2 control bajo presión, luego viene F3 adaptabilidad y redes de apoyo, seguido F4 viene control y propósito, mientras que la más baja corresponde a F5 espiritualidad. Si bien se puede observar que a medida que pasan los factores hay una disminución en los ítems, si bien todos se encuentran en términos generales en una valoración baja, y en igual medida basados en las puntuaciones establecidas por la escala para cada factor.

La frecuencia de los estudiantes del género femenino ($n=185$), En la estadística de fiabilidad de alfa de cronbach fue de ($\alpha=.896$), en términos generales la muestra poblacional con bajas conductas resilientes fue de 93, con un porcentaje de 50,27% de la muestra el cual es un porcentaje elevado y cuenta con un poco más de mitad de la población; seguido de un puntaje medio con 76 participantes y con un porcentaje de 41,08% y por último se evidenció una elevada resiliencia en la población de 16 estudiantes del género femenino, con un porcentaje de 8,64%.

En el género masculino el puntaje total de conductas resilientes, se obtuvo una media total de 64,89 y una desviación estándar de 17,946%. Se encontró que las conductas resilientes están por debajo de la media teórica, se pudo evidenciar que persistencia-tenacidad y autoeficacia es el factor con mayor porcentaje, seguida de control bajo presión, luego adaptabilidad y redes de apoyo, seguido se encuentra control y propósito, mientras que la más baja corresponde a espiritualidad. Si bien hay que tomar en cuenta que en términos generales, hay una valoración baja, y en igual proporciones basados en las puntuaciones establecidas por la escala de Connor y Davidson para cada factor.

La frecuencia de los estudiantes del género masculino (n=126) en cuanto a las conductas resilientes, en términos generales, la población muestral fue de 80 estudiantes, los cuales sacaron bajas conductas resilientes, con un porcentaje de 63,49%, el cual es un porcentaje elevado y cuenta con más de la mitad de la muestra; seguido de una puntuación media con 32 participantes, y con un porcentaje de 25,39% y por último la valoración alta con un número de 14 estudiantes y con un porcentaje de 11,11%. Fuente: Autoría propia.

Tabla 10:

Ítems de la Escala de satisfacción por la vida de Diener, Emmons, Larsen, & Griffin

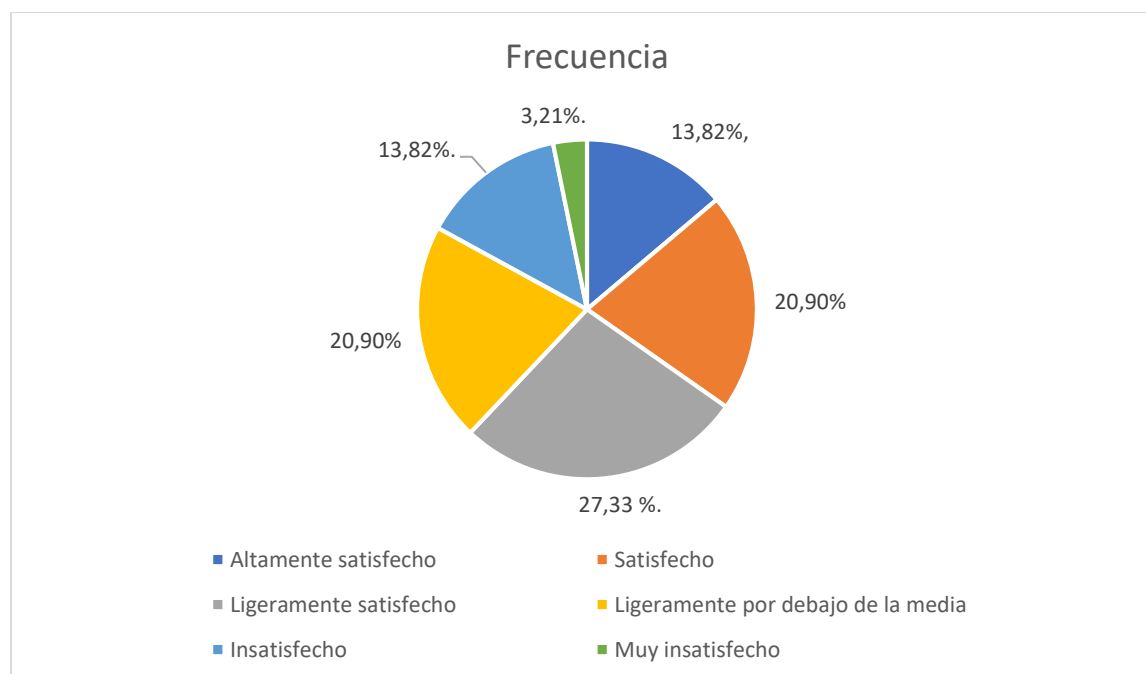
Preguntas de la escala	Media	D. Estándar	Alfa de crobach=.870
1. En la mayoría de los sentidos mi vida se acerca a mi ideal.	4,14	1,60	.772
2. Las condiciones de mi vida son excelentes.	4,51	1,51	.674
3. Estoy satisfecho/a con mi vida.	4,34	1,80	.802

4. Hasta ahora he conseguido las cosas importantes que quiero en la vida.	4,43	1,63	.799
5. Si tuviera que vivir mi vida de nuevo, no cambiaría casi nada	4,12	1,78	.681

Nota. Se obtuvieron los datos descriptivos, como lo son la media y desviación estándar para cada ítem o variables. Se obtuvo una media de 21,50% y una desviación estándar de 6,644% y así como también un alfa de cronbach de ($\alpha=.870$), en los resultados en la escala de satisfacción por la vida, de Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, dentro de la población de que se está estudiando (como aparecen en la tabla 10). Fuente: Autoría propia.

Figura 5:

Valores correspondientes de la escala de satisfacción por la vida.



Nota. Como se puede ver en la gráfica 5, El mayor puntaje lo tuvo el valor ligeramente satisfecho con una frecuencia de 84 y un porcentaje de con un porcentaje de 27,0%. Las

personas que puntúan en el valor de ligeramente satisfecho tienen una puntuación intermedia. La media de la satisfacción vital en los países desarrollados caen en este rango; la mayoría de las personas está en general satisfecha, pero tienen algunas áreas de vital importancia en las que desearían una mejora en alguna área o en varios áreas de su vida de forma mínima.

El siguiente valor fue el de satisfecho con una frecuencia de 66 participantes y un porcentaje de 21,22% el valor satisfecho apunta a que aunque sus vidas no son perfectas, aun así están a gusto con sus vidas y creen que las cosas les sale bien sintiendo que la mayoría de las cosas de la vida son en general.

El valor de ligeramente por debajo de la media tuvo una frecuencia de 65 y un porcentaje de 20,90% la puntuación en este rango indica que normalmente hay problemas que son pequeños pero significativos en varias áreas de la vida, o se tiene un problema importante en una de ellas.

Seguido de insatisfecho tuvo una frecuencia de 43 y un porcentaje de 13,82%. El siguiente es el valor de altamente satisfecho el cual tuvo una frecuencia de 43 estudiantes y un porcentaje de 13,82%, y por ultimo muy insatisfechos con una frecuencia de 10 estudiantes y un porcentaje de 3,21%. Fuente: Autoría propia.

Tabla 11:

Ítems de la escala de satisfacción por la vida por género

	Femenino		Masculino	
	Media	D. Estándar	Media	D. Estándar
	=21,41	=6,779%	=21,63	=6,467%

1. En la mayoría de los sentidos mi vida se acerca a mi ideal.	4,17	1,66	4,10	1,51
2. Las condiciones de mi vida son excelentes.	4,42	1,42	4,59	1,60
3. Estoy satisfecho/a con mi vida.	4,29	1,81	4,41	1,78
4. Hasta ahora he conseguido las cosas importantes que quiero en la vida.	4,39	1,68	4,46	1,54
5. Si tuviera que vivir mi vida de nuevo, no cambiaría casi nada	4,14	1,75	4,06	1,77

Nota. Como se observó en la escala de satisfacción vital de Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, se obtuvieron los datos descriptivos para cada variable, en el género femenino, el análisis de fiabilidad alfa de cronbach fue de ($\alpha=.846$), se obtuvo una media de 21,41 y una desviación estándar de 6,779% y en el género masculino, el alfa de cronbach fue de ($\alpha=.903$), se obtuvo una media de 21,63 y una desviación estándar de 6,467%. (Tabla 11). Fuente: Autoría propia.

Tabla 12:

Valores correspondientes de la escala de satisfacción por la vida en el género masculino y femenino

Valores	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
	masculino	Masculino	Femenino	femenino
altamente satisfecho	17	13,49%	24	12,97%
Satisfecho	24	19,04%	43	23,24%
ligeramente satisfecho	35	27,77%	50	27,02%
ligeramente por debajo de la media	33	26,19%	32	17,29%
Insatisfecho	12	9,52%	31	16,75%
muy insatisfechos	5	3,96%	5	2,70%
Total	126	100,0%	185	100,0%

Nota. El número de estudiantes del género masculino fueron 126 estudiantes. El mayor puntaje en el género masculino lo tuvo el valor ligeramente satisfecho con un porcentaje de 27,77 %. Las personas que puntúan en el valor de ligeramente satisfecho tienen una puntuación intermedia. La media de satisfacción vital en países desarrollados caen en este rango; la mayoría de las personas que puntúan en este valor están en general satisfechas, pero tienen algunas áreas importantes o varias áreas de su vida de forma mínima en la cual quieren cambiar.

El siguiente valor fue el ligeramente por debajo de la media con un porcentaje de 26,19%, la puntuación en este rango indica que normalmente hay problemas pequeños, pero significativos en varias áreas de la vida, o hay algún problema importante en una de ellas, el valor satisfecho en el género masculino, tiene un porcentaje de 19,04%. El siguiente es altamente satisfecho con un porcentaje de 13,49%. Seguido de insatisfecho con un porcentaje de 9,52% y por ultimo muy insatisfechos con un porcentaje de 3,96%.

En el género femenino la población encuestada fueron de 185 estudiantes. Donde el valor que primero fue ligeramente satisfecho, con un porcentaje de 27,02% las personas que puntúan en este valor tienen una puntuación intermedia, en países desarrollados esta puntuación es

considerada una media en satisfacción. La mayoría de las personas están en general satisfechas, pero tienen algunas áreas importantes o en varias áreas de su vida de forma mínima, en la cual que quieren mejorar. la siguiente puntuación fue el de satisfecho con 23,24% el valor satisfecho apunta a que si bien sus vidas no son perfectas, aun así están a gusto y creen que les va bien en la mayoría de las cosas, sintiendo que la mayoría de las cosas de la vida son buenas generalmente, aunque no significa que estén satisfechos en todo. Seguido de ligeramente por debajo de la media de satisfacción vital con un porcentaje de 17,29%, seguido de insatisfecho con un porcentaje de 16,75%, seguido de altamente satisfecho con un 12,97%, y muy insatisfechos con un porcentaje de 2,70%. En términos generales la satisfacción vital en la población estudiantil es más alta, en el género femenino (vea en la tabla 12). Fuente: Autoría propia.

Discusión

En esta investigación se logró determinar la relación que existe entre la resiliencia y la satisfacción por la vida. Se pudo evidenciar que algo no se encuentra del todo bien en los jóvenes, ya que los resultados arrojaron bajas en las conductas resilientes.

Los resultados arrojados, muestran una disminución en las conductas resilientes tanto en hombres como en mujeres. Aunque en esta investigación se encontró que los hombres tuvieron conductas resilientes más bajas que las del género femenino. Lo cual concuerda con varios estudios que demuestran que las mujeres suelen obtener puntuaciones más elevadas que los hombres, como sugiere Álvarez y Cáceres (2010) encontraron significativas diferencias en los estudiantes, siendo las mujeres las que mayormente obtuvieron valores elevados en sus procesos resilientes. Pero indiscutiblemente en esta investigación se encontró que tanto hombre como mujeres presentaron una seria disminución en sus procesos resilientes, por lo que no podrán

tomar conciencia de sus conductas, pensamientos y experiencias cotidianas, lo cual evita que puedan ser responsabilidades de su propia vida.

Grotberg (1995) “habla que la resiliencia es una capacidad de todas las personas que permite superar los efectos dañinos de la adversidad” (p.7). Según esta autora la resiliencia ayuda en momentos de adversidad, para optimizar el desarrollo en el entorno en el que se desenvuelva la persona de forma normal, sin importar las dificultades en las que se enfrente, así como también mantenerse en tranquilidad y buscar un crecimiento en todos los aspectos de la vida más allá de las vivencias experimentadas.

Por lo que si las conductas de los jóvenes universitarios están disminuidas, habrá serias repercusiones en todos los aspectos de su vida, ya que dichos procesos son fundamentales para una calidad de vida óptima. Se puede observar que para Brooks y Goldestein (2004) las personas resilientes deberán identificar si son felices o no en las diferentes áreas de su vida, y ser conscientes de todo aquello que los aqueja sean pensamientos, emociones o conductas que lo llenan de ansiedad, enojo y tristeza. Todo esto, para hacerse responsables de sus sentimientos y emociones, para así poder reconocer en que están fallando, y puedan tratar de buscar una solución para cambiar, así como también mirar que los afecta, para tener una mejora en su calidad de vida.

Según Villalba (2003) la resiliencia también servirá para que la persona se anticipe a los obstáculos futuros, aprender de la experiencia, planear formas de resistir, y superarse más efectivamente. Por lo que la resiliencia juega un papel importante y fundamental en la responsabilidad de los jóvenes, porque los ayudara a tomar la iniciativa para reescribir los aspectos negativos que sostienen estas situaciones. Por lo que se infiere que la resiliencia es

fundamental en todos los aspectos de la vida de los seres humanos. Por lo que se deduce que los jóvenes universitarios tendrán serias dificultades producto de la pandemia.

Así como la resiliencia es importante en todos los ámbitos de la vida de los jóvenes universitarios, también lo es la satisfacción por la vida, el cual es de vital importancia para un buen manejo académico e interpersonal. En este caso la satisfacción vital tampoco se encontró en una buena y óptima posición, ya que está puntuando en su mayoría en ligeramente satisfecho seguido de satisfecho, ligeramente por debajo de la media, insatisfecho, altamente satisfecho y muy insatisfecho, por lo que se puede observar en los resultados están casi en igualdad; por lo que se puede inferir que la pandemia del covid-19 ha dejado a los jóvenes sumidos en una calidad de vida difícil de una u otra forma, por lo cual los ha influenciado en todos los ámbitos de su vida.

Ya que según Veenhoven (1994) la satisfacción vital es importante ya que evalúa de forma positiva la manera de vivir integralmente, esto es denominado por el cómo calidad de vida. Por lo que es de suma importancia porque permite mirar de forma positiva, da una óptima calidad de vida y permite a los seres humanos evaluarse. Así como también permite según Barranco (2009) reflexionar sobre la calidad de vida, como mejorarla y permite comparar la forma de vida con las de otros seres humanos.

Por lo que en este caso la calidad de satisfacción vital y las conductas resilientes bajas, pueden influir de forma negativa en la calidad de la vida de los jóvenes barranquilleros de forma interpersonal, en sus condiciones de vida y en todos los aspectos de su vida.

Diversos estudios muestran que los universitarios cuentan con habilidades resilientes por su largo trayecto, tal como lo demuestra

Según Caldera, Aceves y Reynoso (2016) los cuales realizaron una investigación encaminada hacia los universitarios, los cuales presentaron elevadas conductas resilientes, que según ellos se dan por el trayecto educativo a lo largo de su vida, antes de acceder a la educación universitaria. Todo esto, se da por las experiencias previas, así como en momentos difíciles, entre las cuales están el estrés académico, los talleres, evaluaciones, dificultades sociales, escolares y con el grupo escolar, la imposición de los educadores, de familiares, etc; en las que les exigen adquirir conductas, habilidades cognitivas y sociales con un cierto nivel de resiliencia.

También se puede observar que en otros estudios llevados a cabo concuerdan en lo mismo, si miramos los autores (González y Artuch, 2014; Velasco et al. 2015) están de acuerdo en que los universitarios en su mayoría logran tener elevadas conductas resilientes, por todo el proceso vivido a lo largo de su formación académica. Por lo que se puede ver la diferencia de resultados y contrastes en los niveles resilientes, por lo que se puede observar no es normal tener niveles tan bajos, por lo que la pandemia ha dejado consecuencias serias en los jóvenes universitarios, lo cual muestra una problemática social delicada.

Investigaciones relacionadas con esta problemática son importantes para poder comprender como se han visto afectadas las conductas resilientes y la satisfacción vital, en los jóvenes universitarios, así como también tener una comprensión de la problemática que se está desencadenando en la ciudad.

El objetivo principal de esta investigación fue describir los efectos de la cuarentena en las conductas resilientes de los jóvenes universitarios de la ciudad de Barranquilla, lo que se buscaba era mostrar el impacto psicológico generado por la cuarentena, así como del aislamiento social. Se puede notar en los resultados, que ha dejado muchas consecuencias perjudiciales para la salud y puede llegar a ser duradero en muchos casos.

Este tipo de investigaciones en esta área, son de vital importancia para la creación de nuevo material de investigación, igualmente sobre la importancia de conocer las consecuencias dejadas por la pandemia en la vida de los jóvenes universitarios, especialmente en sus procesos resilientes. En las hipótesis de esta investigación se planteó que los jóvenes universitarios presentan consecuencias en sus conductas resilientes como desenlace ocasionado por la cuarentena y el aislamiento social; es decir que la problemática de la pandemia afectó los procesos resilientes de los jóvenes. Esta hipótesis fue confirmada a través de esta investigación.

En la siguiente hipótesis de esta investigación, se expuso que cuanto mayor sea el grado de insatisfacción por la vida, menor serán las conductas resilientes, si la persona tiene un grado de insatisfacción por su vida, menor será el grado de bajas conductas resilientes, esto hará que se afecten los procesos y conductas resilientes de los jóvenes. Esta hipótesis fue rechazada si bien hubieron demasiados participantes con bajas en la satisfacción vital, pero fue rechazada por motivo de que se pudo evidenciar que mayor fueron las bajas conductas resilientes que la insatisfacción vital.

Si se encontraron repercusiones en muchos participantes en cuanto a la satisfacción vital, producto de las bajas conductas resilientes, pero se pudo observar en general que el valor primado, fue ligeramente satisfecho siendo la media de satisfacción vital en países desarrollados. Si bien varios autores han encontrado que la resiliencia puede repercutir en muchos casos en la satisfacción vital (Bajaj y Pande, 2016; Bajaj, Gupta y Pande, 2016).

Si bien estos autores hablan que en muchos casos pueden repercutir, como lo ocurrido en esta investigación, también se evidencia que no ocurre en todos los participantes, lo cuales estos autores también confirman. Como paso en este caso ya que repercutió en una parte de la población muestral, pero fue rechazado porque no fueron suficientes los resultados para aceptar

la hipótesis planteada. Se decidió rechazarla porque el valor más alto estuvo en ligeramente satisfecho, el cual es la media de satisfacción vital en muchos países.

En la siguiente hipótesis de este estudio se planteó que el aislamiento social es la causa de las bajas conductas resilientes en los jóvenes universitarios. Esta hipótesis logro ser confirmada a través de esta investigación. Ya que se observaron bajas conductas resilientes asociadas a la cuarentena, si bien no se hallaron investigaciones referentes a las conductas de los jóvenes antes de la cuarentena, ni hubo un grupo control en esta investigación porque toda la población a nivel mundial está inmerso en este fenómeno, sabemos que las conductas resilientes de los jóvenes ser vieron afectadas. Según Caldera, Aceves y Reynoso (2016) en su investigación, los universitarios presentaron elevadas conductas resilientes, que según ellos se da por el trayecto educativo a lo largo de su vida en la que les exigen adquirir conductas, habilidades cognitivas y sociales con un cierto nivel resiliente. Por lo que se infiere que las conductas de los jóvenes universitarios de barranquilla están en serias dificultades.

En la siguiente hipótesis de esta investigación se abordó que cuantas menos conductas resilientes presenten los jóvenes universitarios, mayor será el grado de insatisfacción por la vida. Esta hipótesis fue rechazada, ya que si bien en una parte considerable de la población hay insatisfacción vital no es en su totalidad, ya que fue menor el grado de insatisfacción vital que las conductas resilientes, si bien hay una disminución en la satisfacción vital, lo cual es preocupante pero tampoco está en su punto más bajo, como lo vemos en el caso de la resiliencia.

Si bien existe una correlación entre la satisfacción vital y la resiliencia no es favorable aceptar la hipótesis porque el número de casos en esta investigación que sacaron bajas en la satisfacción vital es un número bastante considerable pero no la mayoría. Si bien no se pueden extraer conclusión por la naturaleza transversal del estudio (Ramos, et al., 2015).

Por consiguiente los resultados sugieren que la pandemia y el aislamiento social han traído consecuencias graves en las conductas resilientes, y consecuencias relativas en la satisfacción por la vida de los jóvenes, que aunque no son graves en su totalidad, también se le debe prestar atención, para que no se agrave más el problema.

Varios estudios sugieren que las bajas conductas resilientes repercuten de manera negativa en la vida de los jóvenes, ya que según Limonero et al. (2012) los seres humanos que muestran una resiliencia elevada tienen un mejor afrontamiento a las dificultades y al estrés generado por dicho suceso. Por lo tanto, se puede inferir que las personas con bajas conductas resilientes no podrán afrontar las situaciones dolorosas y estresantes en su diario vivir.

Como se indicó anteriormente, las conductas resilientes por sí misma hacen que los seres humanos seamos adaptativos, capaces para adaptarnos a los cambios, de sobrevivir, mantenernos y desarrollarnos, para poder enfrentarnos a los cambios de forma correcta.

Cabe resaltar, que para el buen funcionamiento en la vida de los jóvenes, debe haber una buena resiliencia, así como también una buena satisfacción vital, pero si esas conductas y procesos están por debajo de lo normal, entonces habrán consecuencias en su vida a nivel general. Por lo que anteriormente dicho, las conductas resilientes y la satisfacción vital juegan un papel fundamental, para poder reducir las consecuencias ocasionadas por la pandemia.

Hay varios estudios como los de Salovey et al. (2000) los cuales sostienen que los efectos positivos, traen consigo experiencias positivas, se encuentran relacionadas con la satisfacción con la vida. Que puede ayudar en la mejoría de las estrategias de afrontamiento, para hacerle frente a diferentes dificultades de la vida y precisamente en problemas relacionados con la salud.

De igual forma también hay diversos autores que han destacado que la resiliencia puede tener una repercusión en muchos casos en la satisfacción vital (Limonero, et al, 2012; Bajaj y Pande, 2016; Bajaj, Gupta y Pande, 2016). En este sentido, se puede notar y demostrar que la baja resiliencia puede llegar a repercutir en la satisfacción vital, como lo hemos podido ver en los resultados arrojados por esta investigación, por lo cual es evidente que los procesos y las conductas de los jóvenes universitarios se han visto afectados, teniendo consecuencias problemáticas en todos los ángulos de su vida, afectando en algunos casos, la satisfacción vital de quienes lo están padeciendo.

Por lo cual se verán afectados no solo en diferentes aspectos de la vida cotidiana, sino que también a la larga, se verán afectados sus sueños, metas y objetivos a futuro.

Ya que según Quintana et al (2007) deducen que la resiliencia en mayor medida ayuda a formar a las personas para ser hábiles socialmente, para que así puedan tener conciencia propia, en la toma de sus propias decisiones, para establecer los objetivos, las metas deseadas, así como también ayudar a satisfacer sus necesidades de recibir, dar afecto, de respeto, de comunicación con sus pares, objetivos, capacidades, para poder tener, creer en un mejor futuro, darle sentido a sus vidas, sintiéndose y convirtiéndose en personas dichosas, saludables, así como también en personas que puedan ser productivas.

Diferentes estudios multidisciplinarios, han podido demostrar una correlación entre la resiliencia y los logros personales e interpersonales, así como también el entorno de formación educativo, el entorno profesional y a todo lo que lo rodea (Heckman, Stixrud, y Urzua, 2006; Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor, Schellinger, 2011; DeRidder, Lensvelt-Mulders, Finkenauer, Stok y Baumeister, 2012).

En definitiva, los resultados obtenidos son relevantes por varios motivos pero principalmente, porque esta temática ha sido poco estudiado en la población escogida de la ciudad de Barranquilla.

El presente estudio pretende aportar más evidencias e información, respecto a esta problemática que se está viviendo en los jóvenes universitarios de la ciudad de Barranquilla, en relación a las consecuencias ocasionada por la cuarentena, en los procesos resilientes y en la calidad de vida (satisfacción vital) de los jóvenes, ya que hasta ahora no hay estudios relacionados con esta temática en la ciudad. Y es de vital importancia porque para los estudiantes universitarios, la resiliencia es fundamental para un buen desempeño en sus estudios y en todas las áreas de la vida.

Según Bajaj y Pande (2016) la vida universitaria puede ser muy difícil, ya que los estudiantes se ven inmersos en buscar la capacidad de enfrentar cuestiones académicas, tener una armonía entre los estudios y el diario vivir en el área interpersonal.

Los resultados arrojados concuerdan con diversos estudios, sobre la resiliencia y satisfacción vital, así mismo sobre su importancia en la vida diaria de los universitarios. En los que se concluye que la resiliencia y la satisfacción vital están relacionadas, ya que si la persona tiene una baja resiliencia también tendrá una baja satisfacción vital y así sucesivamente, si tiene una alta resiliencia tendrá una buena satisfacción vital.

Por tanto, los resultados evidencian que los estudiantes están teniendo menos conductas resilientes, y en algunos casos la puntuación es mucho más baja, así también se ve reflejado en la satisfacción vital, donde en muchos casos se pudo observar que estaban menos golpeadas que las conductas resilientes, pero de igual forma están en un estado poco recomendable.

Asimismo, los resultados muestran que hay un mal manejo de los sentimientos y emociones en cierta medida, por lo que esto refleja un mal desenvolvimiento ante las dificultades, que se están presentando en las vidas de los jóvenes como consecuencia de la pandemia, generando que no se sientan satisfechos con su vida, en muchos o en algunos aspectos de gran importancia. Por lo tanto, en la mayoría de los casos no se logró un óptimo bienestar psicológico.

Según Valenzuela (2017) en la resiliencia hay diferencias individuales como respuestas a factores de riesgo; en el cual se necesita un detallado conocimiento o la comprensión necesaria, sobre sucesos anteriores a los mecanismos de riesgo para conocer la experiencia real de la persona. Y si en la vida de la persona existían factores de riesgos aislados, que no repercutieran en su vida negativamente. (p. 27)

Todo esto puede dar a entender, que la resiliencia es un mecanismo de protección contra los factores de riesgo, por lo que si hay conductas resilientes bajas, habrá un mal manejo y una afectación como respuesta a los factores de riesgo que están a su alrededor, por lo que en vez de transformarse en algo positivo, se convertirá en una problemática personal y social.

Por lo que se ve reflejado una problemática de salud tanto, psicológica, física y de carácter social en los jóvenes universitarios. Por lo que la resiliencia está relacionada con la salud mental y la calidad de vida de las personas (Seligman y Czikszentmihalyi, 2000).

Por lo que a la falta de conductas resilientes, hay un aumento significativo de problemas en muchas áreas de la vida, lo que trae consigo una serie de consecuencias como resultado de la crisis, entre las cuales según Camacho y Galán (2015) están los síntomas de ansiedad, depresión, estrés, decrecimiento en los niveles de condición vital. Según Becoña (2006) en las

consecuencias por baja resiliencia, se encuentra el consumo de drogas y otros problemas psicológicos, entre los cuales también está la depresión u otros trastornos.

Si bien Hiew et al. (2000) descubrieron que las personas resilientes afrontan el estrés y las adversidades, de modo que logran reducirlo, producen una disminución en las señales emocionales perjudiciales como la ansiedad, la depresión y la ira, a la vez que aumenta la salud emocional. Por lo que se sobreentiende que la ansiedad, el estrés, el mal manejo del estrés, la ira, la depresión, la ansiedad, emociones negativas, y decrecimiento de la salud emocional hacen parte de las bajas conductas resilientes. Por lo que la resiliencia ayuda a mejorar la salud convirtiéndose en un factor de protección, por lo que si esta disminuida se repercutirá en la salud física, mental y emocional, convirtiéndose en un factor de riesgo.

Se puede observar que Cyrulnik (2009) habla de cómo la disminución de la resiliencia en una persona hace que pueda llegar a desarrollar en mayor, o en menor medida algún problema o trastorno, sea físico o mental, el cual puede ser pasajero o duradero.

Si bien hay múltiples consecuencias por las bajas conductas resilientes, por lo que es un problema que desencadena diversos efectos adversos en las personas. Resultando así en múltiples problemas de salud.

Si miramos según (Heckman y Rubinstein, 2001) la resiliencia nos ayuda a tener unas habilidades que nos ayudan en nuestra vida como lo son la motivación, el autoestima, la perseverancia, autocontrol, tenacidad, diligencia, autodisciplina, voluntad, persistencia, positividad, la nos permite tener buenas habilidades sociales. Por lo que se infiere que la resiliencia es primordial en la vida de los seres humanos para un óptimo desempeño y funcionamiento no solo en la sociedad, sino también a nivel personal y en su calidad de vida por lo que a bajas conductas resilientes, habrá bajas en la autoestima, así como falta de motivación,

negatividad, y mostraran problemas en cada un decrecimiento en la calidad de vida de las personas.

Según Uriarte (2005) La resiliencia puede verse como una competencia que en mayor medida, puede tener aptitudes o cualidades como lo son la esperanza, tolerancia, resistencia, alta autoestima, introspección, independencia, capacidad de relacionarse, iniciativa, sentido del humor, creatividad, moralidad y adaptabilidad en cualquier entorno o dificultad, recuperarse o superar los riesgos, solución de problemas, toma de decisiones y equilibrio ante los problemas.

Por lo que sí están bajas, esas cualidades se vuelven negativas en vez de esperanza se torna en desesperanza, y así sucesivamente por lo que la persona con bajas conductas resilientes, tiene baja tolerancia a la frustración, inadaptabilidad, mal manejo de solución de problemas, no tiene una recuperación y le cuesta superar las adversidades, debilidad en vez de resistencia y un sin número de consecuencias ocasionada por las bajas conductas resilientes.

Si bien entre diversos autores encontramos a Kotliarenco, et al. (1996) los cuales señalan que las personas resilientes manejan mejor el estrés. mencionan unas características relacionadas con el buen manejo de las adversidades, entre ellas encontramos mayor coeficiente intelectual, habilidades para resolver dificultades, mejor estilos de afrontamiento, motivación al logro, autonomía, mayor autoestima, control interno, empatía, conocimiento, manejo adecuado de relaciones interpersonales, voluntad, capacidad planificadora y sentido del humor positivo. (p. 24)

Si bien a la falta de estos elementos por las bajas conductas resilientes, se puede encontrar que hay un aumento de consecuencias en los seres humanos, entre los que están el insomnio, suicidio, mal ambiente familiar, laboral y múltiples problemas mentales. Mostraran

problemas en las características de sus estados internos, falta de la empatía, falta de autocuidado, falta de la flexibilidad, problemas en las habilidades de comunicación, un mal sentido del humor.

En las capacidades de resolución de problemas habrán problemas en la planificación, no buscaran ayuda cuando la requieran o no sabrán como pedirla, falta de pensamiento crítico y creativo. Falta de autonomía en los cuales encontraran la falta de la identidad, falta de eficiencia, mal proceso autoconsciente, falta de dominio propio, mal manejo de los mensajes negativos y mal manejo de las condiciones negativas. Tendrán una falta del sentido del propósito y un pensamiento de un futuro lúgubre, en el cual no encuentren aspiraciones o no tengan una claridad, en las aspiraciones de cualquier carácter en los jóvenes cabe mencionar que en los casos con problemáticas más graves se podrán observar y ver reflejado en todos los efectos de las bajas conductas resilientes.

También según Uriarte (2005) como consecuencias de bajas conductas resilientes, padecerán de diversos trastornos psicopatológicos. Como se puede observar las bajas conductas resilientes traen problemas diversos sean físicos y mentales, dependiendo de la persona podrán agravarse. Si bien este tipo de consecuencias se dan producto de las medidas de precaución tomadas en la pandemia. Según (Brooks, et al. 2020) las consecuencias psicológicas de la cuarentena es extenso, sustancial y puede ser de larga envergadura.

Los resultados de esta investigación arrojan los datos acerca de las consecuencias dejadas por la cuarentena, en la que se vieron afectas las conductas resilientes con un descenso considerable, que traen a corto y a largo plazo, un sin fin de consecuencias en la vida diaria, que afectan a los jóvenes universitarios de la ciudad de barranquilla. Por lo que se puede deducir que la cuarentena ha sido una experiencia negativa.

Se recomienda indagar y ampliar más a futuro sobre otras posibles variables que pueden ser relevantes para una mejor obtención de los resultados. Un ejemplo puede ser la personalidad y el temperamento es cual fundamental en el proceso resiliente, ya que hay personas que tienen una predisposición a cambiar por completo dinamismo con su entorno. Ya que según Yates (2006) menciona que los proceso resilientes están en constante movimiento. Lo que quiere decir que con cada suceso cotidiano y con cada situación hay una transformación constante.

“Por lo que Considerando los mecanismos inherente y logrado en el proceso de vulnerabilidad e invulnerabilidad pusieron la mira en investigaciones sobre el temperamento y su función en la resiliencia” (Thomas y Chess, 1977, p.65). Según estos investigadores el temperamento es fundamental para desarrollar de forma exitosa una elevada resiliencia.

También se puede observar que según Uriarte (2005) la personalidad de una persona resiliente está unido con características del temperamento, atributos del carácter como ser autónomo, comportamiento positivamente y autocontrol emocional. Por lo que se infiere el temperamento está presente en las relaciones interpersonales.

Este tipo de información proporcionara mejores resultados a la hora de la obtención de información, que ayudara a ampliar los resultados presentados en esta investigación. Se puede observar el temperamento hace parte de la personalidad. Por lo que según Del Barrio (2005) un temperamento difícil se encuentra más unido a las actividades desmesuradas o exageradas y a su vez también se puede dar lo contrario que sea muy escasa, así como ha a distraerse con facilidad, a tener una actitud negativa en todo momento, una alta irritabilidad y explosividad, por lo que puede surgir en las personas un riesgo de alteraciones psicológicas en un futuro.

Otro ejemplo puede ser el estrato socioeconómico, que según Baldwin (1982) puede llegar a ser un factor de riesgo.

Como se puede observar Según Prado y Del Aguilar (2003) el estrato socioeconómico y las conductas resiliente son referidas como una capacidad que tienen los seres humanos para resistir, sobreponerse, para poder salir adelante, después de sufrir pérdidas que golpeen seriamente la economía, o si bien haber sufrido cualquier tipo de daño sea físico, mental y/o social. Por lo que el estrato socioeconómico va ligado de las conductas resiliente.

Si bien algunas investigaciones como la llevada a cabo por Barbosa (2015) Dicen que las personas con bajos niveles socioeconómicos pueden llegar a ser más resilientes, que las personas que a lo largo de su vida han sido expuestas a condiciones cómodas. Por lo que se sobreentiende este tipo de problemática social, desde un punto de vista positivista puede ayudar a los seres humanos a crecer y a fortalecerse,

Según Prado y Del Aguilar (2003) La resiliencia ayuda en el proceso de superación de la pobreza, pero para ellos los seres humanos deben adquirir unas características y un previo desarrollo en sus procesos resilientes para poder resistir y superar las dificultades socioeconómicas. Mas sin embargo también hay que tener en cuenta que si la persona no cuenta con las habilidades necesarias para la adversidad, tendrá serias repercusiones en su vida. Por lo que esta variable seria indispensable para proporcionar mejores resultados.

Esta investigación tuvo sus limitantes, primero, no se tomó en cuenta la personalidad y el temperamento de los encuestados, tampoco se tomó en cuenta el estrato socioeconómico de los participantes antes, ni durante la pandemia. No hubo un grupo control, ya que toda la población se vio afectada por esta crisis mundial, tampoco se evidenciaron datos e investigaciones sobre las conductas resilientes en jóvenes universitarios de la ciudad de barranquilla, antes de la pandemia.

Si bien sabemos que las respuestas a las interrogantes fueron desfavorables, faltó tener un conocimiento previo de cómo estaban los procesos resilientes en los jóvenes, ya que como se

había dicho con anterioridad no se evidencio estudios de este tipo en la ciudad, ni datos sobre las conductas resilientes en los universitarios, antes de la pandemia del Covid-19. Pero se evidencio en diferentes estudios como los de Caldera, Aceves y Reynoso (2016) que en sus estudios hacen mención de las elevadas conductas resilientes en los jóvenes universitarios. Por lo que se infiere las conductas de los jóvenes universitarios de barranquilla están en serias dificultades.

Por otro lado, los resultados obtenidos se obtuvieron de una muestra de 311 participantes de educación superior, en la edad de 18-28 años de edad. Por consiguiente es una muestra limitada, los resultados obtenidos no pueden ser generalizados.

La recolección de los datos se llevó a cabo en Microsoft forms en línea, por lo ende no se encontraron variables ajenas a las relacionadas con la investigación, así como también no se garantizó el acceso de la encuesta a toda la población a la que estaba dirigida, ya que muchos no cuentan con acceso a las herramientas. La razón por la que se optó la recolección de datos en línea, fue por motivo de la cuarentena, para evitar el contagio por Covid-19.

Para concluir, este trabajo muestra las consecuencias en las conductas resilientes y la satisfacción vital, ocasionada por la pandemia. Estos resultados son fundamentales para tener una idea clara de las consecuencias, y que sirva como base para futuras investigaciones, relacionadas con esta temática.

Esta investigación puede llegar a ser de interés para todos aquellos investigadores que deseen trabajar en torno a estos fenómenos, para una mejor comprensión de este tema.

El estudio confirma lo que se temía, en cuanto a las problemáticas ocasionadas por la pandemia del Covid-19 en jóvenes universitarios, por lo que se está viviendo un momento muy

difícil en la sociedad. Puesto que las consecuencias ocasionadas por la cuarentena trajeron y traerán desenlaces catastróficos en profesionales y en la sociedad Barranquillera.

Recomendaciones

En la presente investigación, se encontraron diferencias estadísticamente hablando entre el género masculino y femenino, ya que el género masculino fue el que tuvo conductas resilientes más bajas que las mujeres, pero si bien los hombres y las mujeres obtuvieron en sus puntajes conductas resilientes bajas. Se recomendaría hacer una investigación más exhaustiva en cuanto a la variable del género, ya que si bien no hay una diferencia significativa, se han encontrado investigaciones donde el género femenino es un factor de riesgo, por lo que se debería indagar este factor de riesgo desde una mirada más profunda.

Tampoco se encontró diferencias significativas en las edades, por lo que sería de vital importancia incluir otras variables como la personalidad y el temperamento, el estrato socioeconómico, problemas económicos, indagar sobre el nivel de carga académica, inquirir en cuáles son las consecuencias producto de la pandemia en la educación de los jóvenes, analizar la presión que ejerce la pandemia sobre el estado de salud de los estudiantes, con fin de tener mayor luz en el impacto que ha generado la pandemia, el aislamiento social y la cuarentena en las conductas resilientes de los jóvenes universitarios de la ciudad de Barranquilla.

Los resultados de esta investigación podrán ayudar a determinar la problemática que se está generando por la pandemia en las conductas resilientes de los jóvenes, y con base en esto se pueda aportar un granito de arena para futuras investigaciones, para ayudar a entender cómo funcionan las conductas resilientes en la población barranquillera. Como esta problemática afecta el proceso de la resiliencia, de la satisfacción vital de los jóvenes para la búsqueda de nuevas

estrategias, para el fortalecimiento del proceso resiliente en los jóvenes, para que puedan desarrollarse, y fortalecer sus capacidades para un mejor futuro, calidad de vida, para un buen desenvolvimiento en la sociedad, en todos los ámbitos de su vida.

Referencias Bibliográficas:

- Abreu, J. (2012). *Hipótesis, Método y Diseño de Investigación*. Daena, International
- Adler, A. B., Kim, P. Y., Thomas, S. J., y Sipos, M. L. (2018). Quarantine and the U.S. military response to the Ebola crisis: soldier health and attitudes. *Public Health, 155*, 95-98.
- American Heritage Dictionary. (2020) *Dictionary of the English Language*. Houghton Mifflin Harcourt. <https://www.ahdictionary.com/word/search.html?q=resilience>
- Artuch, R. (2014). *Resiliencia y autorregulación de la conducta en jóvenes navarros en riesgo de exclusión social, que acuden a Programas de Cualificación Profesional Inicial*. [Tesis Doctoral, Universidad de Navarra Pamplona.] Dadun. <https://dadun.unav.edu/handle/10171/36188>
- Bajaj, B., Gupta, R., & Pande, N. (2016) Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and well-being. *Elsevier, 94*, 96-100. https://www.researchgate.net/publication/290963212_Self-esteem_mediates_the_relationship_between_mindfulness_and_well-being
- Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 93*, 63-67. https://www.researchgate.net/publication/282332338_Mediating_role_of_resilience_in_the_impact_of_mindfulness_on_life_satisfaction_and_affect_as_indices_of_subjective_well-being
- Baldwin, A. (1982). *Niños y familias resistentes al estrés. Proyecto de facilitación bibliográfica sobre resiliencia*. Centro de Desarrollo y Asesoría Psicosocial (Cedapp).

Barbosa, D. (2015). Resiliencia y variables sociodemográficas. [Tesis de grado, Universidad del Rosario.] E-docUR.

<https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/13190/Barbosa-Ramirez-David-Hernando-2015.pdf?sequence=3>

Barranco, C. (2009). TRABAJO SOCIAL, CALIDAD DE VIDA Y ESTRATEGIAS RESILIENTES. *Portularia*, 9 (2), 133-145.

<https://cbarra.webs.ull.es/GRADO/10/Calidad%20de%20vida%20y%20resilenciai.pdf>

Becoña, E. (2006). Resiliencia y consumo de drogas: una revisión. *Adicciones*. 19(1), 89-101.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122034010>

Benítez, L., y Marrón, M. (Ene, 2018) Análisis cualitativo de resiliencia en estudiantes de posgrado. *Revista Electrónica Educare (Educare Electronic Journal)*, 22(1), 1-21.

<http://dx.doi.org/10.15359/ree.22-1.7>

Brooks, R., y Goldstein, S. (2004). *El poder de la resiliencia, cómo lograr el equilibrio, la seguridad y la fuerza interior necesarios para vivir en paz*. Paidós.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., y Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395, 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).

Camacho, E., y Galán, S. (Ed). (2015). *Alternativas psicológicas de intervención en problemas de salud*. Manual moderno.

Caldera, J., Aceves, B., & Reynoso, O. (2016). Resiliencia en estudiantes universitarios. Un estudio comparado entre carreras. *Psicogente*, 19(36), 227-239.

<http://doi.org/10.17081/psico.19.36.1294>

- Canosa, V., y Gutiérrez, S. (2020). *Resiliencia durante la cuarentena por COVID-19: El papel de las emociones y actividades saludables*. Tesis (Pregrado). Universidad La Laguna. España.
- Chan, A., & Yiong, C. (2004). Psychological impact of the 2003 severe acute respiratory syndrome outbreak on health care workers in a medium size regional general hospital in Singapore. *Occupational Medicine*, 54, 190-196.
https://www.unboundmedicine.com/medline/citation/15133143/Psychological_impact_of_the_2003_severe_acute_respiratory_syndrome_outbreak_on_health_care_workers_in_a_medium_size_regional_general_hospital_in_Singapore
- Cyrułnik, B. (2009). *La resiliencia o la capacidad humana de superar pérdidas, crisis, adversidades o traumas*. Institut Français.
- Davydov D., Stewart R., Ritchie K., y Chaudieu I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 2010, (30), 479-495.
- DeRidder, D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, M., y Baumeister, R. (2012). Taking Stock of Self-Control A Meta-Analysis of How Trait Self-Control Relates to a Wide Range of Behaviors. *Personality and Social Psychology Review* 16(1), 76-99.
https://www.researchgate.net/publication/51606405_Taking_Stock_of_Self-Control_A_Meta-Analysis_of_How_Trait_Self-Control_Relates_to_a_Wide_Range_of_Behaviors
- Del Barrio, V. (2005). Temperamento. En L. Ezpeleta, Ed.: *Factores de riesgo en psicopatología del desarrollo*. Barcelona: Masson.

- De la paz, P., y Mercado, E. (2018). Elaboración y validación de una escala de resiliencia para el estudio de factores protectores resilientes en población ecuatoriana. *Prisma social*, 20, 254-272.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82, 405-432.
- Francesc, p. (2020). Covid-19 y educación superior en américa latina y el caribe: efectos, impactos y recomendaciones políticas. *Fundación Carolina*, 1-15.
https://doi.org/10.33960/AC_36.2020
- Gallegos, M., Zalaquett, C., Luna, S., Mazo, R., Ortiz, B., Penagos-Corzo, J., Portillo, P., Torres-Fernández, I., Urzúa, A., Morgan-Consoli, M., Polanco, F., Flórez, A., & Lopes Miranda, R. (2020). Protocolo de Acción y Recomendaciones sobre Salud Mental para afrontar la Pandemia del Coronavirus. Responsabilidad, Empatía, Solidaridad y Tranquilidad. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 54(1), 1-28.
<https://journal.sipsych.org/index.php/IJP/article/view/1304/1014>
- García, M., y Domínguez, E. (2012). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), 63-77.
- García, J., López, J., Jiménez, F., Ramírez, Y., Lino, L., y Reding, A. (2014). *Metodología de la investigación, bioestadística y bioinformática en ciencias médicas y de la salud*. McGraw-Hill.

- Gené, J., Ruiz, M., Obiols, N., Oliveras, L., y Lagarda, E., (2016). Aislamiento social y soledad: ¿qué podemos hacer los equipos de atención primaria?. *Atención primaria*, 48(9), 604-609.
- Ghuri, P., & Gronhaug, K. (2010). *Research methods in business studies*, Fourth Edition. England. Editorial Prentice Hall.
- González, M., y Artuch, R. (2014). Perfiles de Resiliencia y Estrategias de Afrontamiento en la Universidad: Variables Contextuales y Demográficas. Facultad de Educación y Psicología. Universidad de Navarra. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. 12(3), 621-648.
<http://ojs.ual.es/ojs/index.php/EJREP/article/view/1629/2064>
- Grotberg, E. (1999). *Resilience and mental health*. EE.UU. The George Washington University.
- Grotberg, E. (1997). “La resiliencia en acción”, trabajo presentado en el Seminario Internacional sobre Aplicación del Concepto de Resiliencia en Proyectos Sociales, Universidad Nacional de Lanús, Fundación Van Leer.
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children*. La Haya. Fundación Bernard Van Leer. <https://bibalex.org/baifa/attachment/documents/115519.pdf>
- Harapan, H., Itoh, N., Yufika, A., Winardi, W., Keam, S., Te, H., Megawati, D., Hayati, Z., Wagner, A., Mudatsir, M. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): A literature review. *Journal of Infection and Public Health*. DOI:[10.1016/j.jiph.2020.03.019](https://doi.org/10.1016/j.jiph.2020.03.019)
- Heckman, J y Rubinstein, Y. (2001). The Importance of Noncognitive Skills: Lessons from the GED Testing Program. *American Economic Review*, 91(2), 145-149.
10.1257/aer.91.2.145

- Heckman, J., Stixrud, J., y Urzua, S. (2006). The Effects of Cognitive and Noncognitive Abilities on Labor Market Outcomes and Social Behavior. *Journal of labor economics*. 24(3), 411-482. <https://www.journals.uchicago.edu/doi/abs/10.1086/504455>
- Hernández, R., Fernández C., y Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación*. Quinta Edición. Editorial McGraw-Hill. <https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. Sexta edición. Editorial McGraw-Hill. <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Hiew, C., Chok, E., Mori, J., Shmigu, M., y Tominaga, M. (2000). Measurement of resilience development: Preliminary results with a state-trait resilience inventory. *Journal of Learning and Curriculum Development*, 1(1), 111-117.
- Kotliarenco, M., Cáceres, I., y Fontecilla, M. (1996). *Estado de arte en resiliencia*. CEANIM. <http://www.ugr.es/~javera/pdf/2-3-resiliencia%20libro.pdf>
- Larousse. (2009). *Diccionario Larousse*. Editorial Larousse.
- Leary, K. A., y DeRosier, M. E. (2012). Factors promoting positive Adaptation and Resilience during the transition to Collège. *Psychology*, 3(12A), 1215-1222. https://www.researchgate.net/publication/261171691_Factors_Promoting_Positive_Adaptation_and_Resilience_during_the_Transition_to_College
- Li, M, H. (2008). Helping Collège Students Copé: Identifying Predictors of Active Coping in Diffèrent Stressful Situations. *Journal of Psichiatty, Psychology and Mental health*, 2(1), 1-15.

- Limonero, J., Tomás, J., Fernández, J., Gómez, M., & Ardilla, A. (2012). Estrategias de afrontamiento resilientes y regulación emocional: predictores de satisfacción con la vida. *Behavioral Psychology*, 20(1), 183-196.
- Luthar, S., & Cushing, G. (1999). "The construct of resilience: Implications for interventions and social policy". *Development and Psychopathology*, 26 (2), 353–372.
- Magaly, S., Ortunio, C., y Guevara, h. (2016). Aproximación teórica al constructo resiliencia. *Comunidad y salud*, 14(2), 96-105.
<https://www.redalyc.org/pdf/3757/375749517012.pdf>
- Melillo, A. (2004). *Resiliencia. Psicoanálisis ayer y hoy*, 1.
<https://www.elpsicoanalisis.org.ar/old/impnumero1/resiliencia1-doc.htm>
- Molero, M., Pérez, M., Soriano, J., Oropesa, N., Simón, M., Sisto, M., y Gázquez, J. (2020). Factores psicológicos en situaciones de cuarentena: una revisión sistemática. *European Journal of Health Research*, 6 (1), 109 – 120. 10.30552/ejhr.v6i1.206.
- Moreira, C., y Delgadillo, B. (2015). La virtualidad en los procesos educativos: reflexiones teóricas sobre su implementación. *Tecnología en Marcha*, 28(1), 121-129.
- Mousalli-Kayat, G. (2015). *Métodos y Diseños de Investigación Cuantitativa*. Mérida. https://www.researchgate.net/publication/303895876_Metodos_y_Disenos_de_Investigacion_Cuantitativa
- Munro, A., y Pooley, B. (2009). Differences in resilience and University adjustment between school leaver and mature entry university students. The Australian community Psychologist 21 (1), 50-61.
<http://ro.ecu.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1687&context=ecuworks>.

- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Alocución de apertura del Director General de la OMS en la rueda de prensa sobre la COVID-19 celebrada el 16 de marzo de 2020*.
<https://www.who.int/es/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---16-march-2020>
- Orozco, V. (2007). Ethnic identity, perceived social support, coping strategies, university environment, cultural congruity, and resilience of Latina/o college students. Dissertation. Ohio: The Ohio State University. <https://www.proquest.com/docview/304833020>
- Pavot, W., Diener, ED., Colvin, R., y Sandvik, ED. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of personality assessment*, 57(1), 149-161.
- Parrado, A., y León, J. (Jun, 2020). COVID-19: FACTORES ASOCIADOS AL MALESTAR EMOCIONAL Y MORBILIDAD PSÍQUICA EN POBLACIÓN ESPAÑOLA. *Rev Esp Salud Pública*, 94.
https://www.msbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdr_om/VOL94/ORIGINALES/RS94C_202006058.pdf
- Peng, E., Lee, M., Tsai, S., yang, C., Morisky, D., Tsai, L., Weng, Y., & Lyu, S. (2010). Population-based Post-crisis Psychological Distress: An Example From the SARS Outbreak in Taiwan. *Journal of the Formosan Medical Association*. 109(7):524–532.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0929664610600873>
- Prado, R., y Del Águila, M. (2003). Diferencia en la resiliencia según género y nivel socioeconómico en adolescentes. *Persona*, 6. 179-196.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147118110009>

- Quintana, A., Montgomery, W., Yanac, E., Sarría, C., Cávjez, H., Malaver, S., Soto, J., Alvites, J., Herrera, E., y Solórzano, L. (2007). Efectos de un modelo de entrenamiento en autovalía sobre la conducta resiliente y violenta de adolescentes. *Revista IPSI de la Facultad de Psicología UNMSM*, 10(2), 43- 69.
- Ragin, C. C. (1999b). Using Qualitative Comparative Analysis to Study Causal Complexity. *Health Services Research*, 35(4), 1225-1239.
- Ramírez, J., Castro, D., Lerma, C., Yela, F., y Escobar, F. (2020). CONSECUENCIAS DE LA PANDEMIA COVID-19 EN LA SALUD MENTAL ASOCIADAS AL AISLAMIENTO SOCIAL. *Colombian journal of anesthesiology*, 48(4), 1-8.
<https://doi.org/10.5554/22562087.e930>
- Ramos, E., Rodríguez, A., Fernández., y Axpe, I. (2016). Resiliencia y bienestar subjetivo en función del sexo y del nivel educativo en la adolescencia. *European Journal of Child Development, Education and Psychopathology*, 3(1). 31-42.
https://www.researchgate.net/publication/301957492_Resiliencia_y_bienestar_subjetivo_en_funcion_del_sexo_y_del_nivel_educativo_en_la_adolescencia
- Real Academia Española de la Lengua. (2016). *Diccionario de la Lengua Española*. 24ª edición.
<https://dle.rae.es/resiliencia?m=form>
- Rutter, M. (1991). *Resilience: Some conceptual considerations*. Trabajo presentado en Initiatives Conferences on Fostering Resilience, Washington D. C., diciembre.
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). A Correlational Study on Dispositional Resilience, Psychological Well-being, and Coping Strategies in University Students. *American Journal of Educational Research*, 2(7), 463-471. 10.12691/education-2-7-5.

- Salovey, P., Rothman, A., Detweiler, J., & Stewart, W. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55, 110- 121.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Steinhart, M., & Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American College Health*, 56(4), 445-53. 10.3200/JACH.56.44.445-454
- Terzi, S. (2013). Secure attachment style, coping with stress and resilience among university students. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(2), 97-109.
- Thomas, A., & Chess, S. (1977). *Temperament and Development*. New York: Brunner/Mazel.
- UNESCO AIESALC. (2020^a, 6 de abril). *COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después*. <http://grupomontevideo.org/sitio/wp-content/uploads/2020/04/Informe-IESALC-UNESCO-COVID19.pdf>
- UNESCO AIESALC. (2020b, 13 de mayo). *COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después*. <http://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/05/COVID-19-ES-130520.pdf>
- Uriarte, J. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica*, 10(2), 69-71. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17510206>
- Valenzuela, Y. (2017). *Adaptación de la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson en pacientes diabéticos en un hospital del distrito del Cercado de Lima*. (tesis de pregrado). Universidad cesar vallejo. Lima, Perú.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3, 87-116.

- Velasco, V., Suárez, G., Córdova, S., Luna, L., y Mireles, S. (2015). Niveles de resiliencia en una población de estudiantes de licenciatura y su asociación con variables familiares y académicas. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, 2, 1-23.
- Villalba, C. (2003). El concepto de resiliencia individual y familiar Aplicaciones en la intervención social. *Psychosocial Intervention*, 12(3), 283-299.
<https://www.redalyc.org/pdf/1798/179818049003.pdf>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1-25. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/5/1729/htm>
- Yates, T. (2006). Resiliencia a Edad Temprana y sus Impactos en el Desarrollo del Niño: Comentarios sobre Luthar y Sameroff. En: Tremblay R, Boivin M, Peters RDeV, eds. Masten AS, ed. tema. *Enciclopedia sobre el Desarrollo de la Primera Infancia*. 1- 6.
<https://www.encyclopedia-infantes.com/resiliencia/segun-los-expertos/resiliencia-edad-temprana-y-sus-impactos-en-el-desarrollo-del-nino>.

Anexos:

Anexo A

Consentimiento informado:

La presente investigación desarrollada por la estudiante de la Corporación Universitaria Reformada Angie Sánchez Consuegra y con la asesoría de la Psic. Margel Parra. La meta de este estudio es establecer la relación existente entre las estrategias y conductas resilientes y como la resiliencia tiene un efecto sobre las consecuencias que ha dejado la cuarentena como esta afecta a los jóvenes universitarios en Barranquilla-Atlántico; para tal fin, se le aplicará a cada participante, 2 instrumentos que llevan por nombre: Escala de Resiliencia de Connor-Davidson y Escala de Satisfacción con la Vida Modelo de Diener, Emmons, Larsen, & Griffin vía Microsoft Forms. Esto tomará aproximadamente 30 minutos de su tiempo. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Por lo tanto, en mi condición de estudiante universitario de Barranquilla, manifiesto haber recibido toda la información correspondiente a la presente investigación. De acuerdo a lo anterior, acepto participar voluntariamente en esta Investigación, desarrollada por la estudiante Angie Sánchez Consuegra, de la Corporación Universitaria Reformada, UR. He sido informado(a) de que la meta de este estudio es establecer las estrategias y conductas resilientes y el efecto sobre las consecuencias de la pandemia en los Estudiantes universitarios de Barranquilla-Atlántico. Y se me ha indicado también que tendré que responder 2 instrumentos lo

cual, tomará aproximadamente 30 minutos. Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de este estudio sin mi consentimiento. Se me ha informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. En constancia de ello, acepto las condiciones expuestas en el presente consentimiento informado.

Anexo B:

Escala de Satisfacción con la Vida Modelo de Diener, Emmons, Larsen, & Griffin (1985)

Aspectos generales El objetivo de la escala es evaluar los aspectos cognitivos del bienestar. El modelo usado para la medición es la versión en castellano de la SWLS de Diener, Emmons, Larsen, & Griffin (1985) escala que según Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, (1991) se puede utilizar con jóvenes y adultos.

Encuesta A continuación se presentan cinco afirmaciones con las que usted puede estar de acuerdo o en desacuerdo. Utilizando la escala, indique cuan de acuerdo está con cada elemento, eligiendo el número apropiado asociado a cada elemento. Por favor, sea abierto y honesto al responder. El tiempo de aplicación recomendado para realizar la prueba es de 2 minutos.

	1	2	3	4	5	6	7
	Total	En	Ligeram	Ni en	ligeram	de	Totalm-
	mente	desac	ente en	acuerdo	ente de	acuerdo	ente de
	en	uerdo	desacuer	ni en	acuerdo		acuerdo
	desac		do	desacuer			
	uerdo			do			

1. En la mayoría de

los sentidos mi vida se

acerca a mi ideal

2. Las condiciones de

mi vida son excelentes

3. Estoy satisfecho/a

con mi vida

4. Hasta ahora he

conseguido las cosas

importantes que

quiero en la vida

5. Si tuviera que vivir

mi vida de nuevo, no

cambiaría casi nada.

Para obtener la puntuación total de la escala de satisfacción por la vida, debe sumarse la puntuación de cada una de las cinco afirmaciones, obteniéndose un índice de felicidad subjetiva en función de la puntuación:

Bienestar subjetivo	Puntuación
Altamente satisfecho	30-35
Satisfecho	25-29
Ligeramente satisfecho	20-24
Ligeramente por debajo de la media	15-19
Insatisfecho	10-14
Muy insatisfecho	5-9

Interpretación de Resultados

30-35 Altamente satisfecho: La gente que puntúa en este rango está encantada con su vida y siente que las cosas les van muy bien. Su vida no es perfecta, pero siente que está sacando a la

vida todo el jugo que puede dar. Además, sólo porque esté satisfecho no significa que sea complaciente. De hecho, el crecimiento y los retos que hay ahora en su vida podrían estar alimentando su satisfacción. La mayoría de la gente de este rango la vida es estupenda, y los diferentes ámbitos de la vida van bien.

25-29 o Satisfecho: Las personas que puntúan en este rango están a gusto con sus vidas y creen que las cosas les van bien. Naturalmente sus vidas no son perfectas, pero sienten que la mayoría de las cosas de la vida son en general buenas. Además, el hecho de que esté satisfecho no significa que sea necesariamente complaciente. Es probable que el crecimiento y los retos estén presentes en su vida y quizá por eso está satisfecho/a. Para la mayoría de la gente de este rango la vida es agradable, y los diferentes ámbitos de la vida van razonablemente bien.

20-24 o Ligeramente satisfecho: Las personas que puntúan en este rango tienen una puntuación intermedia. La media de la satisfacción vital en los países desarrollados está en este rango -la mayoría de la gente está en general satisfecha, pero tienen algunas áreas vitales en las que desearían una mejora. Algunas personas puntúan en este rango porque están en general satisfechos con la mayoría de las áreas de sus vidas, pero sienten que necesitan mejorar en cada una de ellas. Otras personas puntúan en este rango porque aun estando muy satisfechos con la mayoría de las áreas, hay una o dos en las cuales les gustaría mejorar de forma considerable. En general, la gente que puntúa en este rango presenta áreas que necesitan un mayor desarrollo, y les gustaría dar un paso más realizando algún cambio vital.

15-19 o Ligeramente por debajo de la media en satisfacción vital: Las personas que puntúan en este rango normalmente tienen problemas que son pequeños pero significativos en varias áreas de sus vidas, o tienen un problema importante en una de ellas. Si usted ha bajado a este nivel de forma temporal desde niveles más altos de satisfacción a causa de algún suceso reciente,

es probable que las cosas mejoren y que la satisfacción vuelva al estado previo. Por otra parte, si usted está de forma continua insatisfecho con muchas áreas de su vida, podrían ser necesarios algunos cambios para conseguir una mayor satisfacción. Es decir, mientras que una insatisfacción temporal es común y normal, un nivel continuo de insatisfacción en diversas áreas vitales puede significar la necesidad de una reflexión más profunda. Algunas personas pueden sentirse motivadas gracias a un nivel pequeño de insatisfacción, pero a menudo la insatisfacción en muchas áreas puede actuar como una distracción, además de ser desagradable.

10-14 puntos Insatisfecho: Las personas que puntúan en este rango están en gran medida insatisfechas con sus vidas. Las personas de este rango pueden sentir que una buena parte de sus áreas vitales no van bien, o bien, que una o dos áreas van muy mal. Si la insatisfacción vital es una respuesta a un suceso reciente como un divorcio o una viudedad, o un problema significativo en el trabajo; usted probablemente volverá a sus niveles iniciales de satisfacción. Sin embargo, si los bajos niveles de insatisfacción que siente están ahí desde hace tiempo, podría significar que necesita algunos cambios tanto en actitudes como en patrones de pensamiento, y probablemente también en actividades vitales. Además, una persona con un bajo nivel de satisfacción no suele “funcionar” correctamente, porque la infelicidad actúa como distractor. Hablar con un amigo, un consejero u otro especialista, le pueden ayudar a caminar en la dirección correcta, aunque en todo caso conseguir cambios positivos dependerá de usted.

5-9 puntos Muy Insatisfecho: Las personas que puntúan dentro de este rango se sienten extremadamente infelices con su vida actual. En algunos casos, esto es una reacción a algún suceso reciente negativo como la muerte de un ser querido o situaciones importantes como el desempleo. La insatisfacción puede ser también una respuesta a un problema continuado, como un caso de alcoholismo o una adicción. Sin embargo, la insatisfacción en este rango es a menudo

debida al mal funcionamiento en muchas áreas de su vida. Cuales quiera que sean las razones para su bajo nivel de satisfacción, es posible que se pueda beneficiar de la ayuda de otras personas, amigos, familiares, consejeros o psicólogos.

Anexo C:

Escala de resiliencia CD RISC 25 Connor-Davidson

Estructura factorial del CD-RISC25

	F1	F2	F3	F4	F5
10. Siempre me esfuerzo sin importar cuál pueda ser el resultado					
11. Creo que puedo lograr mis objetivos, incluso si hay obstáculos					
12. No me doy por vencido/a, aunque las cosas parezcan no tener solución					
16. No me desanimo fácilmente ante el fracaso					
17. Creo que soy una persona fuerte cuando me enfrento a los desafíos y dificultades vitales					
23. Me gustan los desafíos					
24. Trabajo para alcanzar mis objetivos, sin importar las dificultades en el camino					
25. Estoy orgulloso/a de mis logros					
6. Cuando me enfrento a los problemas intento ver su lado cómico					
7. Enfrentarme a las dificultades puede hacerme más fuerte					
14. Bajo presión, me mantengo enfocado/a y pienso claramente					
15. Prefiero intentar solucionar las cosas por mí mismo, a dejar que otros decidan por mí					
18. Si es necesario, puedo tomar decisiones difíciles que podrían afectar a otras personas					

19. Soy capaz de manejar sentimientos desagradables/dolorosos: Ej. Tristeza, temor y enfado.			
20. Al enfrentarse a los problemas a veces hay que actuar intuitivamente (sin saber por qué)			
1. Soy capaz de adaptarme cuando surgen cambios.			
2. Tengo al menos una relación íntima y segura que me ayuda cuando estoy estresado/a			
4. Puedo enfrentarme a cualquier cosa			
5. Los éxitos del pasado me dan confianza para enfrentarme a nuevos desafíos y dificultades			
8. Tengo tendencia a recuperarme pronto luego de enfermedades, heridas u otras dificultades			
13. Durante los momentos de estrés/ crisis, sé dónde puedo buscar ayuda.			
21. Tengo un fuerte sentido de propósito en la vida			
22. Me siento en control de mi vida			
3. Cuando no hay soluciones claras a mis problemas, a veces la suerte /Dios puede ayudarme			
9. Buenas o malas, creo que la mayoría de las cosas ocurren por alguna razón			

Instrucciones: Por favor, indique cuál es su grado de acuerdo con las siguientes frases o caso durante el último mes. Si alguna en particular no le ha ocurrido, responda de acuerdo a cómo cree que se hubiera sentido. Utilice para ello la siguiente escala: 0=“En absoluto”, 1=“Rara vez”, 2=“A veces”, 3=“A menudo”, 4=“Casi siempre”

Calificación:

F1. Persistencia-tenacidad-autoeficacia: Suma de ítems 10-12, 16, 17, 23-25.

F2. Control bajo presión: Suma de ítems 6, 7, 14, 15, 18, 19, 20.

F3. Adaptabilidad y redes de apoyo: Suma de ítems 1, 2, 4, 5 y 8

F4. Control y propósito: Suma de ítems 13, 21 y 22.

F5. Espiritualidad: Suma de ítems 3 y 9.

Nota: sumar del F1 al F5 para tener la puntuación general de resiliencia

Valores del CD-RISC 25

	Valores bajo $70 \leq$	Valores altos $88 \geq$
F1 Persistencia-Tenacidad - Autoeficacia	23	30
F2 Control bajo presión	17	24
F3 Adaptabilidad	14	19
F4 Control y Propósito	9	12
F5 Espiritualidad	5	8

La puntuación de la escala se basa en la suma total de todos los factores, cada uno de los cuales se puntúa de 0-4. Por el CD-RISC-25, la puntuación es, de 0 a 100, con una puntuación más alta que refleja una mayor capacidad de resiliencia.

Factores y su interpretación. Factor 1: Tenacidad-autoeficacia-persistencia: Es la convicción que se tiene al saber que está en la capacidad para enfrentar cualquier situación, aunque esta sea repentina puede buscar y encontrar soluciones.

Factor 2: Control bajo presión: es la confianza en la intuición, la tolerancia del afecto negativo y los efectos de fortalecimiento del estrés, teniendo la capacidad para aceptar o sobrellevar los acontecimientos con expectativas positivas sobre las acciones de uno mismo.

Factor 3: Adaptabilidad y redes de apoyo: es la tolerancia al cambio, a la habilidad para ser flexibles y adecuarse a nuevas situaciones, además, a la posibilidad de entablar relaciones con otras personas quienes brinden apoyo, confianza y permitan el crecimiento personal.

Factor 4: Control y propósito Es la capacidad para impulsar el bienestar hacia sí mismo, a la toma de decisiones que mejor los dirigen hacia las metas que se han trazado en la vida

Factor 5: Espiritualidad Se consideran los beneficios que una persona posee al tener espiritualidad o una vida espiritual.