

CAPÍTULO I
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y
JUSTIFICACIÓN

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN

1.1.Planteamiento del problema

En la actual situación de los estudiantes es importante destacar la autoestima, resiliencia y estrategias de afrontamiento que son fundamentales para el éxito académico de los mismos. La autoestima es importante para la confianza en sí mismos, la motivación y la capacidad de tomar riesgos y la resiliencia es necesaria para superar la adversidad que puedan encontrar en su vida académica y personal.

Por consiguiente, las estrategias de afrontamiento son herramientas útiles para enfrentar situaciones estresantes, permitiendo a los estudiantes mantener un estado de equilibrio emocional y mejorar su capacidad para afrontar situaciones difíciles. Los estudiantes deben ser conscientes de estas herramientas, aplicarlas y desarrollarlas para alcanzar su máximo potencial académico y personal, estas están interconectadas y se influyen mutuamente, desempeñando un papel crucial en la vida de los estudiantes. Es importante comprender cómo estas variables interactúan, promoviendo su bienestar emocional, social y académico.

Desde el punto de vista psicológico Yagosesky, R. (1998) define la autoestima como el resultado del proceso de valoración profunda, externa y personal que cada quien hace de sí mismo en todo momento, esté o no consciente de ello. Este resultado es observable, se relaciona con nuestros sentidos de valía, capacidad y merecimiento, y es a la vez causa de todos nuestros comportamientos. R. L. N° 1, 2004

En este sentido, el concepto de resiliencia académica nos ayuda a explicar este proceso y entender por qué algunos estudiantes que experimentan altos niveles de estrés son capaces de resistir e incluso pueden prosperar en esas condiciones. Nos referimos a la resiliencia académica como el proceso de hacer frente a la adversidad en contexto académico y el logro de resultados positivos en situaciones de estrés (Meneghel I, 2014)

Asimismo, lo que es considerado estresante para unos, no lo es para otros; esto da lugar a que los estudiantes, en un intento de adaptarse a estas situaciones, pongan en marcha una serie de estrategias de afrontamiento para superar con éxito las exigencias que se les demanda, buscando el alivio de su estado tensional; sin embargo, una gran parte de estudiantes universitarios emplean estrategias de afrontamiento de forma inadecuada (Rodríguez, 2004).

Un determinado tipo de conducta adaptativa, las estrategias de afrontamiento, persiguen reducir la actividad provocada por la cognición del entorno, lo que implica una valoración acerca del riesgo que se corre y de las posibilidades del sujeto para hacerle frente (Sicre, E., Casaro, L, 2014)

A nivel internacional

La deserción estudiantil es uno de los problemas que aborda la mayoría de las instituciones de educación superior de toda Latinoamérica (Díaz, 2008). En Chile, y de acuerdo a la información disponible de las cohortes 2008- 2012, al analizar la permanencia de los estudiantes de pregrado por tipo de institución para programas regulares, se aprecia que en promedio el 21% de los estudiantes de universidades estatales, 18% de alumnos de universidades particulares con aporte del Estado del Cruch, 28% de estudiantes de universidades privadas, y el 36% de estudiantes de IP y CFT abandona sus estudios al cabo del primer año. Según estas cifras, el sistema pierde en promedio 3 de cada 10 estudiantes que ingresan, lo que se ha mantenido relativamente estable.

Estudios realizados en este contexto, muestran problemas vocacionales, situación económica de sus familias, y rendimiento académico, como las tres causas más determinantes en la deserción de estudiantes en primer año universitario (Universidad de Chile, Centro Microdatos, Informe Final, 2008). Y, además, muestra consecuencias sociales, personales y familiares, así como económicas, tanto a nivel individual como a nivel país (González y Uribe, 2002; Himmel, 2002; Canales y De los Ríos, 2007). Vega Petkovic, M.A. (2018). Autoestima y Rendimiento Académico en Estudiantes del Programa de Inducción a la Vida Universitaria.

Así mismo, se realizó un estudio: Identificar los niveles de resiliencia que presenten los alumnos de primer ciclo de la Escuela de Administración y Negocios Internacionales de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Alas Peruanas, obteniendo como resultado una muestra la distribución de los alumnos cuyo puntaje en la escala de resiliencia los ubica en los niveles alto, promedio y bajo según sexo. En este sentido, el 2% (2) de los varones evidencia un nivel 66 bajo de resiliencia. El 74.5% (73) se encuentra en un nivel promedio, mientras que el 23.5% (23) logra un nivel alto de resiliencia. En el caso de las mujeres, el 4.9%

(2) evidencia un nivel bajo de resiliencia. El 73.1% (30) se encuentra en un nivel promedio, mientras que el 22.0% (9) logra un nivel alto de resiliencia (Velásquez, P., 2017)

Con relación al tema al tema hubo muchas investigaciones al respecto, en México se efectuó un trabajo para ampliar investigaciones sobre las diversas estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes, en ese entendido, se realizó un estudio no experimental y correlacional; se empleó un muestreo probabilístico estratificado de 180 estudiantes, con edades entre los 18 y 46 años de edad. Los datos fueron recabados mediante un cuestionario de características sociodemográficas, el instrumento del nivel de estrés percibido y para medir afrontamiento el Brief COPE Inventory.

El 74.4% de la muestra fueron mujeres y el 25.6% hombres, ambos géneros exhibieron nivel de estrés moderado (78%), la estrategia de afrontamiento reportada con mayor frecuencia fue afrontamiento activo emocional. Se empleó la prueba no paramétrica chi-cuadrada de Pearson para probar la existencia de asociación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento. Con base a los resultados se realizó un análisis adicional separando las categorías de cada una de las variables de estudio, se utilizó la prueba de Pearson con la cual se encontró correlación significativa entre el nivel de estrés bajo y la estrategia afrontamiento activo emocional, y entre nivel de estrés alto y estrategia de afrontamiento emocional por evitación (Murcia, 2022)

A Nivel Nacional

En Sucre - Bolivia se ha investigado mucho acerca de la autoestima, las Unidades Educativas que formaron parte del estudio se seleccionaron mediante sorteo, posteriormente se solicitó la autorización de los directores para la aplicación de los instrumentos, explicando el propósito y los objetivos de la investigación. La aplicación se realizó de forma colectiva y se informó a los estudiantes sobre el propósito y carácter anónimo la investigación, posteriormente, la investigadora explico las normas e instrucciones necesarias para la aplicación que duro aproximadamente de 30 minutos. Se evaluó la autoestima global definida por Rosenberg (1965) como “una actitud global positiva o negativa hacia sí mismo”, obteniendo como resultado a nivel medio de autoestima (Bailey L., 2017).

En Cochabamba, en el congreso Latinoamericano de Psicología y II Encuentro Boliviano del área de psicología, la M. Sc. Camacho (2008) expuso el tema denominado Resiliencia: una estrategia educativa para el desarrollo de la personalidad en los adolescentes, y planteó como propuesta educativa el uso de las herramientas de la resiliencia como contenido de la materia de psicología en secundaria.

Considero que este planteamiento es importante por ser gran un aporte en el desarrollo personal de los jóvenes, a la expresión de las capacidades resilientes. La misma se constituirá en factor coadyuvante de la configuración de un proyecto de vida significativa.

La investigación realizada por la Universidad Católica Boliviana (2008), evidencia que los jóvenes universitarios muchas veces se encuentran confundidos en su proyecto profesional, debido al implícito o ausencia de un proyecto de vida, por la insuficiencia de las capacidades resilientes, y por la falta de una actitud de emprendimiento que signifique la búsqueda de iniciativas impulsadas por el logro y el éxito personal; siendo que la actitud emprendedora orienta la actividad creativa y la imaginación. La investigación estuvo conformada por 304 estudiantes universitarios que cursaban estudios superiores en las carreras de Administración de Empresas, Ingeniería comercial, Ciencias Políticas, Derecho, Diseño Gráfico, Educación, Ingenierías y Psicología, cuyos resultados señalan también relaciones estrechas entre la actitud a emprender con la resiliencia.

Así también, se realizó una investigación acerca de las Estrategias de afrontamiento y nivel de autovaloración en personas con discapacidad visual total y baja visión afiliados al Instituto Boliviano de la Ceguera “IBC” La Paz, se determinó la relación entre estrategias de afrontamiento y nivel de autovaloración; asumiendo que las personas que poseen o utilizan algún tipo de estrategia de afrontamiento podrían tener una percepción o juicio positivo de sí mismas, valorando favorablemente sus ideales, metas y propósitos que tienen en la vida. La investigación es de tipo correlacional y considera una muestra de 64 personas con discapacidad visual baja y total afiliadas al Instituto Boliviano de la Ceguera – IBC, La Paz, a quienes se les aplicó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) y la Escala de autovaloración (EAV-2-RC ADULTOS – 2004). Se efectúa una descripción de ocho estrategias de afrontamiento (resolución de problemas, autocrítica, expresión emocional, pensamiento desiderativo, apoyo social, reestructuración cognitiva, evitación de problemas y retirada social), así como el nivel

de autovaloración (cognitiva, afectiva y social). Los resultados obtenidos permiten concluir que existe una que existe un alto grado de asociación entre Estrategias de afrontamiento y autovaloración, lo que implica que las personas que utilizan estrategias de afrontamiento tienen mayor autovaloración que las que no las utilizan e, inversamente, las que no utilizan estrategias de afrontamiento tienen baja autovaloración (Torrez R., 2019).

A Nivel Local

Diversas investigaciones se llevaron a cabo en el departamento de Tarija, donde algunos investigadores se centraron en distintas poblaciones en relación con las variables de autoestima, resiliencia y estrategias de afrontamiento, siendo estos proyectos ejecutados e investigados por estudiantes de la carrera de psicología. Un estudio particular realizado por la autora Tejerina (2020), con una muestra de 100 estudiantes, reveló que existe un bajo nivel de autoestima, alcanzando el 41% de la muestra.

Así mismo, hay información referida a la autoestima en los universitarios en la ciudad de Tarija, No se encontró ningún estudio referido acerca del tema. Sin embargo, no se ignora los datos proporcionados por las noticias en el departamento de Tarija, en los últimos tiempos, Samuel Fernández, el responsable de oficina de Prevención de la Secretaría de la Mujer, ha informado en el año 2022 el 6 de septiembre, que son varios los adolescentes que en el municipio intentan o logran quitarse la vida, por dos razones: las decepciones amorosas y los conflictos laborales. Un adolescente puede llegar a esta fatal (Flores, 2022) decisión por no saber cómo manejar una ruptura amorosa, en su mayoría son por conflictos familiares por lo que nosotros estamos llegando a cada unidad educativa con diferentes temáticas.

Los datos proporcionados en base a la autoestima, resiliencia y las estrategias de afrontamiento en jóvenes estudiantes en un instituto de educación superior es variable y compleja, por ende se predispone a actualizar la información en esta población. Existe pérdida o baja autoestima por desafíos constantes tanto como personales y sociales, pero esto no debería implicar una gran pérdida o baja autoestima, el estereotipo de que los hombres no se involucran tanto emocionalmente como las mujeres y que son ellas las que sienten más dolor durante cualquier proceso es indeterminante y podría no ser cierto. Ya que de igual manera tanto como jóvenes estudiantes atraviesan una adversidad de problemas.

De acuerdo a todo lo expuesto en párrafos anteriores y a la información planteada que refleja el estado del tema de estudio, se formula la siguiente pregunta de investigación.

¿Qué nivel de autoestima, resiliencia y estrategias de afrontamiento presentan los estudiantes del Instituto Andrés Bello López de la ciudad de Tarija, durante la gestión 2023?

1.2. Justificación

La presente investigación está enfocada específicamente en los jóvenes estudiantes durante el desarrollo del proceso educativo de toda carrera profesional, todo docente en algún momento tropezó con innumerables obstáculos relacionados con el bajo rendimiento académico de sus estudiantes, atribuyéndose esta situación a la falta de capacidad, irresponsabilidad e interés entre otros factores; sin embargo, jamás se tomó en cuenta los elementos subjetivos del educando como lo son los siguientes, una autoestima saludable les permite tener confianza en sí mismos y perseverar en el camino hacia sus metas. La resiliencia les ayuda a superar obstáculos y a no rendirse ante las dificultades. Las estrategias de afrontamiento positivas les brindan herramientas para hacer frente a los desafíos sin caer en conductas autodestructivas.

Lo que es considerado estresante para unos no lo es para otros; esto da lugar a que los estudiantes en un intento de adaptarse a estas situaciones pongan en marcha una serie de estrategias de afrontamiento para superar con éxito las exigencias que se les demanda, buscando el alivio de su estado tensional; sin embargo, una gran parte de los estudiantes emplean estrategias de afrontamiento, pero de forma inadecuada (Rodríguez, 2004).

Es de mucha importancia la realización de investigaciones con estas características, puesto que se apunta a hacer un abordaje y analizar las variables que en los últimos años han tenido menor importancia ante la sociedad, se enfocará en el estudio de los niveles de autoestima, la resiliencia y las estrategias en los jóvenes estudiantes en la ciudad de Tarija, ya que, debido a la escasa información en esta población se ha visto modificado en la actualidad. Este trabajo permitirá mostrar los niveles de las variables a considerar, y profundizar los conocimientos teóricos además de ofrecer una mirada más integral.

Tomando en cuenta la vital importancia que tiene cada persona y su salud mental, ayuda directamente al instituto a identificar las variables expuestas, y que los mismos docentes lleguen a trabajar o mejorar sus técnicas, así también a reforzar las áreas que se necesitan fortalecer y replantear métodos de enseñanza. Asimismo, contribuye a la identificación y descripción del nivel la autoestima, resiliencia y sus estrategias de los mismos que se encuentran dentro del entorno educativo profesional en los estudiantes de la ciudad Tarija.

La presente investigación cuenta con un **aporte teórico** porque brinda información nueva actualizada sobre el nivel del autoestima, resiliencia y estrategias en los estudiantes de nuestra población actual, este un trabajo que aporta con conocimiento teórico para futuro, en este caso futuros investigadores pueden usar esta investigación teórica para la realización de futuros trabajos que hablan sobre la temática.

De igual manera el presente trabajo de investigación cuenta con un **aporte práctico** debido a que coadyuva a la solución de esta problemática, es decir, que con los datos obtenidos al hablar de Autoestima, resiliencia, y estrategias de afrontamiento puede ser útil para cualquier investigador para que pueda implementar un programa, talleres de capacitación, etc.

Los resultados de este trabajo de investigación, posibilitarán a la directora del Instituto Andrés Bello, así como a los docentes planificar un programa de intervención apropiado para los estudiantes, con la única finalidad de reforzar la autoestima, la resiliencia buscando las mejores estrategias de afrontamiento.

CAPÍTULO II
DISEÑO TEÓRICO

DISEÑO TEÓRICO

2.1. Pregunta problema

¿Qué nivel de autoestima, resiliencia y estrategias de afrontamiento presentan los estudiantes del Instituto Andrés Bello López en la ciudad de Tarija, durante la gestión 2023?

2.2. Objetivos

2.2.1. Objetivo general

Determinar el nivel de autoestima, resiliencia y estrategias de afrontamiento que presentan los estudiantes del Instituto Andrés Bello López en la ciudad de Tarija, durante la gestión 2023

2.2.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de autoestima
- Establecer el nivel de resiliencia
- Describir las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes.

2.3. Hipótesis

- Los estudiantes del instituto Andrés Bello López presentan un nivel medio bajo de autoestima.
- Los estudiantes del instituto Andrés Bello López presentan un nivel bajo de resiliencia.
- Los estudiantes del Instituto Andrés Bello presentan en mayor frecuencia estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.

2.4. Operacionalización de las variables

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escala
<p>Autoestima: <i>“Es una apreciación que mantiene la persona en referencia a sí mismo, expresando una postura de aprobación o desaprobación, indicando que tanto el individuo se siente capaz, significativo, con éxito, y merecedor en todos los aspectos de su vida”.</i> (Coopersmith., 1967).</p>	Personal o si mismo	Evaluación que el individuo realiza y con frecuencia mantiene de sí, en relación con su imagen corporal y cualidades personales, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad.	<p>“Escala de autoestima de Coopersmith”</p> <p>Bajo (0-24)</p> <p>Medio-bajo (25-49)</p> <p>Medio-alto (50-74)</p> <p>Alto (75-100)</p>
	laboral	Evaluación que el individuo hace y con frecuencia sostiene sobre sí mismo, en relación con su desempeño en el ámbito laboral.	
	Familiar	Evaluación que el individuo hace y frecuentemente mantiene con respecto a sí, en relación con sus interacciones con los miembros de su grupo familiar.	
	Social	Valoración que el individuo realiza y con frecuencia mantiene con respecto a sí mismo en relación con sus interacciones sociales.	

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escala
<p>Resiliencia: <i>“La capacidad de sobreponerse ante la adversidad. El conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida “sana” viviendo en un medio “insano”.</i> (Wagnild y Young, 1993: 17).</p>	Perseverancia	Persistencia de continuar luchando ante la adversidad y construir una vida permaneciendo involucrado y practicando la autodisciplina.	<p>“Escala de resiliencia de Wagnild, G. Young, H”</p> <p>Muy alto (76 a 99) Alto (51 a 75) Medio (26 a 50) Bajo (11 a 25) Muy bajo (1 a 10)</p>
	Ecuanimidad	Capacidad de conservar una perspectiva equilibrada de la vida propia y sus experiencias	
	Satisfacción personal	Capacidad que tienen las personas de comprender que hay un significado en la vida y vivir por ello.	
	Confianza en sí mismo	Capacidad de creer en sí mismo y en las habilidades propias.	
	Sentirse bien solo	Comprender que la vida es única y le pertenece a cada persona, se pueden compartir algunas experiencias, pero hay otras que deben enfrentarse solo.	

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escala
<p>Estrategias de afrontamiento:</p> <p><i>“Es un modo cognitivo de responder a situaciones adversas y de adaptación basados en una serie de creencias y esquemas cognitivos”</i></p> <p>(Carver, Scheier y Weintraub, 1989).</p>	<p>Estrategias centradas en el problema</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Afrontamiento activo • Planificación • Supresión de actividades competentes • Postergación del afrontamiento • Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales. 	<p>Inventario de afrontamiento COPE 60 (Carver, 1989)</p> <p>-Estrategias centradas en el problema</p> <p>-Estrategias centradas en la emoción</p> <p>-Otras estrategias</p>
	<p>Estrategias centradas en la emoción</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de apoyo social por razones emocionales • Reinterpretación positiva y crecimiento • Aceptación • Negación • Acudir a la religión. 	
	<p>Otras estrategias</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Enfocar y liberar emociones • Desentendimiento conductual • Desentendimiento mental. 	

CAPÍTULO III
MARCO TEÓRICO

III. MARCO TEÓRICO

En el presente capítulo se presenta la información recopilada en relación al tema de estudio. Se exponen cada una de las dimensiones de las variables investigadas, así como las teorías utilizadas como respaldo para comprender los conceptos abordados. En primer lugar, se exploran las conceptualizaciones e implicaciones relacionadas con la variable "Autoestima". Posteriormente, se aborda el enfoque en torno a la variable "Resiliencia". Finalmente, se discuten las conceptualizaciones de la variable "Estrategias de afrontamiento".

3.1. EDUCACIÓN SUPERIOR

Las instituciones de educación superior requieren ofrecer una educación de calidad, por ello se analizan varias investigaciones realizadas en esta década encaminadas a ese fin. Se define enseñanza de calidad como la que consigue alcanzar las metas de enseñanza, mismas que se distinguen por su ambición y complejidad, como buscar que los estudiantes logren un pensamiento crítico, sean creativos y desarrollen habilidades cognitivas complejas. Sin embargo, de acuerdo con la información disponible, la mayoría de los estudiantes de este nivel no alcanzan esas metas. Para la mayoría en la educación superior su experiencia consiste en vivir curricular pobremente organizados y con temas dispersos, con metas indefinidas, clases que enfatizaban un aprendizaje pasivo y formas de evaluación que demandaban sólo memorizar el material y un nivel muy bajo de comprensión de los conceptos (Guzmán, 2011).

Aunque las trayectorias de aprendizaje desempeñan un papel fundamental en el acompañamiento continuo de los estudiantes desde su ingreso hasta su graduación en la educación superior, también tienen el potencial de contribuir a la equidad y la justicia, al mismo tiempo que preparan a los estudiantes para las demandas de un mundo en constante cambio. Sin embargo, la complejidad de la realidad actual varía para cada estudiante. Al analizar el caso del Instituto Técnico Andrés Bello López, se observaron múltiples factores que influyen en la vida de los estudiantes. El ingreso a esta institución de educación superior marca una fase decisiva en el ciclo vital y el comienzo de la adultez joven. Este momento no solo representa la materialización de aspiraciones a largo plazo, sino también el inicio de una

carrera que fusiona una profunda vocación con intensos anhelos de satisfacción y éxito. Este proceso se desarrolla mientras el estudiante enfrenta cambios psicofisiológicos significativos, así como desafíos socioexistenciales complejos e incluso impredecibles. El entorno, a veces radicalmente diferente, y una serie de factores influyentes se convierten en desafíos formidables en esta etapa.

3.1.1. La deserción estudiantil en la educación superior

La deserción estudiantil en la educación superior es un fenómeno complejo y multifacético que implica la interacción de diversos factores, abordado desde diferentes criterios y continuando como una problemática persistente en las instituciones educativas. A lo largo de décadas, se ha investigado esta temática, que sigue sin resolverse de manera efectiva en las instituciones de educación superior. Diversos factores socioeconómicos han sido estudiados para comprender las causas de la deserción en universidades e instituciones, con la aspiración de desarrollar políticas y estrategias institucionales que busquen eliminar o, al menos, minimizar estas causas.

El fenómeno de la deserción estudiantil tiene múltiples efectos negativos; uno sobre las familias y los estudiantes que ven afectadas las oportunidades de mejorar sus condiciones socio-laborales, un segundo sobre el estado al aumentar los costos de la financiación a las universidades, y finalmente efectos sobre las universidades, aumentando el gasto operacional y reduciendo los índices académicos que tienen incidencia en los procesos de acreditación. En tal sentido, se realizó una investigación por el docente Iván Marcelo Poveda Velasco, en La Universidad Mayor, Real y Pontificia de San Francisco Xavier de Chuquisaca, siendo además la primera universidad de Bolivia y una de las más antiguas en América, con 15 facultades y más de 90 carreras en oferta. Esta investigación permitió identificar los factores que influyen sobre la deserción, siendo estos factores relacionados con lo Académico, la Salud, lo Motivacional, lo Social, lo Económico y lo Familiar. Se buscó entender mejor la deserción estudiantil a partir del análisis de ecuaciones estructurales, con un total de 2.216 estudiantes encuestados entre femenino 1.079, masculino 1.137 (Velasco, 2019).

Lo más interesante, es que son varias las conjeturas que se realizan en torno a las causas que estarían provocando un nivel alto de deserción en relación al promedio nacional,

por ello el problema investigativo propuesto. Aquí se presentan algunas razones y factores que comúnmente se asocian con la deserción estudiantil:

- Problemas económicos: Las dificultades financieras son una causa frecuente de deserción. Los estudiantes pueden tener dificultades para pagar la matrícula, los materiales de estudio, los costos de vida y otros gastos asociados con la educación superior.
- Falta de preparación académica: Algunos estudiantes pueden enfrentar desafíos académicos significativos y sentirse poco preparados para el rigor de los estudios universitarios. La falta de habilidades académicas y de estudio puede contribuir a la deserción.
- Problemas personales: Factores personales, como problemas de salud mental, problemas familiares, situaciones de estrés o falta de apoyo emocional, pueden afectar negativamente el rendimiento académico y llevar a la deserción.
- Falta de motivación o interés: La falta de motivación intrínseca o el desinterés en el programa de estudios pueden llevar a que los estudiantes abandonen sus estudios.
- Problemas de adaptación: La transición a la vida universitaria puede ser difícil para algunos estudiantes. La falta de adaptación a un nuevo entorno, la ausencia de redes de apoyo y la soledad pueden contribuir a la deserción.
- Problemas de orientación y asesoramiento académico: La falta de orientación y asesoramiento académico adecuado puede hacer que los estudiantes se sientan perdidos en cuanto a la elección de carreras, el plan de estudios y las expectativas académicas, lo que puede llevar a la deserción.
- Compromisos laborales o familiares: Algunos estudiantes pueden enfrentar desafíos para equilibrar los compromisos laborales o familiares con las demandas académicas, lo que puede resultar en la decisión de abandonar los estudios.
- Problemas de integración social: La falta de integración social, la dificultad para hacer amigos o sentirse excluido socialmente puede afectar negativamente la experiencia universitaria y contribuir a la deserción.

- Fracaso en las expectativas: Los estudiantes que experimentan un desajuste entre sus expectativas y la realidad de la vida universitaria pueden sentirse decepcionados y decidir abandonar.

La comprensión de estos factores es esencial para implementar estrategias efectivas de prevención de la deserción estudiantil. Las instituciones educativas pueden proporcionar recursos de apoyo financiero, asesoramiento académico, servicios de salud mental y programas de orientación para abordar estas problemáticas y mejorar la retención estudiantil.

3.1.2. La salud mental en estudiantes dentro de una educación superior

Cuando hablamos de salud mental, estamos refiriéndonos a un estado de bienestar en el cual un estudiante es consciente de sus capacidades para poder afrontar los diversos retos que le propone la vida, en este sentido, no es algo ajeno a la misma actividad docente. Si no invertimos en innovación, o si los encargados de realizar verdadera investigación para mejorar la calidad de la enseñanza en un instituto superior no lo hacen, y se conforman con impartir talleres rutinarios desfasados, estaremos depositando una doble carga emocional al estudiante que aprende.

Como plantea Wilmer Casasola Rivera. Ph. D, El modelo de enseñanza influye en el bienestar o malestar emocional de los estudiantes, y que además cualquier modelo de educación que se diseñe orientado a estudiantes en una educación superior debe conocer necesariamente las características particulares de esta población, es preciso considerar los cambios fisiológicos y cognitivos que condicionan su aprendizaje. La salud mental es un elemento necesario en la práctica educativa, un modelo de educación que incorpore este tema en el diseño de estrategias didácticas y actividades educativas, contribuirá notablemente con el bienestar emocional de los estudiantes, facilitando el buen desempeño. Incluso, la prevención de rutas que conlleven a desenlaces negativos (Wilmer Casasola Rivera, 2020).

Es fundamental destacar que la autoestima no solo es un componente esencial de la salud mental, sino que también ejerce una influencia trascendental sobre la conducta, la percepción personal y los pensamientos de un individuo. La autoestima, en esencia, configura la imagen que cada persona tiene de sí misma, moldeando así su identidad y proporcionándole un sentido profundo de amor propio. En este contexto, resulta innegable

que los padres desempeñan un papel central en la formación de la autoestima durante los primeros años de vida de cada individuo. Su influencia directa y la calidad de la atención, apoyo y orientación que brindan constituyen cimientos cruciales para el desarrollo saludable de una autoestima robusta. Así, el entorno familiar emerge como un terreno vital en el cultivo de una autoimagen positiva y resiliente que impactará en la salud mental y el bienestar emocional a lo largo de toda la vida.

3.2. LA AUTOESTIMA

Es esencial resaltar la importancia de la autoestima en los estudiantes de un instituto de educación superior, ya que desempeña un papel fundamental en su desarrollo personal, académico y social. Una autoestima saludable no solo contribuye al bienestar general de los estudiantes, sino que también les proporciona las herramientas necesarias para afrontar los desafíos con confianza en sus capacidades y para gestionar de manera efectiva situaciones estresantes. Este aspecto crucial no solo afecta el rendimiento académico, sino que también influye significativamente en las relaciones sociales y la salud mental de los estudiantes. En este contexto, la creación de un entorno de apoyo, junto con la promoción de una mentalidad positiva y de crecimiento, se erige como una estrategia clave para cultivar y fortalecer la autoestima de los estudiantes en este instituto. Al fomentar la autoaceptación, la confianza en sí mismos y la resiliencia, se establecen cimientos sólidos para el éxito académico y el bienestar holístico de los estudiantes a lo largo de su trayectoria educativa.

Por lo tanto, es un tema muy estudiado por diferentes autores, en esta oportunidad se menciona las siguientes definiciones:

El termino autoestima es uno de los conceptos más antiguos de la psicología, James (1890, citado por Matienzo, 2017, p. 3- 4), fue el primero en introducir el termino, lo describe como el resultado de la diferencia entre el éxito alcanzado (realidad) y las pretensiones (potencialidades), es decir, cuando mayores son los éxitos y menores las aspiraciones mayores será la autoestima. La definición de autoestima ha cambiado desde su introducción en la psicología en el siglo XIX. Al principio fue considerada como una experiencia individual independiente de la validación externa o social, en los años setenta fue considerada como un aspecto de la personalidad, luego como un conjunto de impresiones y

pensamientos sobre uno mismo, y actualmente como la valoración de sí mismo producto de la evaluación de las propias percepciones, asimismo las investigaciones han demostrado su importancia en la explicación de la conducta humana.

3.2.1. Definición

Es importante mencionar la conceptualización de la variable de estudio en la presente investigación se centra en la autoestima, un componente esencial del ámbito afectivo humano. Además, comprende el amor propio, el respeto y el aprecio que un individuo experimenta hacia sí mismo. Es crucial resaltar que se trata de una valoración subjetiva que abarca la percepción global de la propia valía, competencia y habilidades. La autoestima no solo se traduce en una visión positiva de uno mismo, sino que también implica una apreciación realista de las propias capacidades. Esta perspectiva positiva y realista desempeña un papel fundamental en la forma en que las personas enfrentan desafíos, interactúan con su entorno social y manejan el estrés. En última instancia, la autoestima no solo actúa como un cimiento para la salud emocional, sino que también influye de manera significativa en el comportamiento y las interacciones diarias de los individuos. En este contexto, la comprensión y análisis de la autoestima se convierten en aspectos centrales para explorar y comprender la riqueza de la experiencia humana en el ámbito afectivo y social.

La autoestima ha sido conceptualizada por varios autores a lo largo del tiempo, y sus definiciones varían en ciertos matices. Aquí presento algunas definiciones de autoestima según los distintos autores:

El concepto de autoestima ha sido ampliamente estudiado, la mayoría de las investigaciones sobre el tema se fundamentan en el enfoque cognitivo y en los aportes de Rosenberg (1965), Coopersmith (1967) y Branden (1993).

Los autores Naranjo & Antonio Caño González (2012), señalan que Rosenberg en el año 1965, en su libro (Sociedad y la imagen del yo del adolescente) indica que es fundamental la comprensión de la autoestima en el contexto del desarrollo adolescente, centrándose en cómo los individuos se ven a sí mismos en relación con su autoimagen. Dando un concepto de la autoestima:

"La autoestima es una actitud positiva o negativa hacia el yo; una evaluación global que el individuo tiene de sí mismo. Representa los sentimientos y actitudes básicas que tiene una persona hacia su propio ser".

Esta definición resalta que la autoestima se basa en una evaluación subjetiva y global de uno mismo. En su trabajo, Rosenberg también introdujo la "Escala de Autoestima de Rosenberg", un instrumento ampliamente utilizado para medir la autoestima, que ha sido fundamental en la investigación psicológica sobre este tema.

Por otra parte, Lara-Cantú, Verduzco, & Acevedo (1993, cita a Stanley Coopersmith en 1967) un psicólogo conocido por su investigación en el campo del desarrollo infantil y la autoestima, publicó un libro titulado "The Antecedents of Self-Esteem" (Los antecedentes de la autoestima). Coopersmith hizo importantes contribuciones a la comprensión de la autoestima en niños. En su obra, ofrece una definición de autoestima y examina cómo se desarrolla en la infancia. Según Coopersmith, la autoestima se define como:

"La suma de las actitudes y sentimientos favorables o desfavorables que las personas tienen hacia sí mismas".

En ese mismo contexto, Coopersmith enfatizó la importancia de las experiencias tempranas en la formación de la autoestima de un niño. Argumentó que las actitudes y respuestas de los padres, maestros y otros adultos importantes desempeñan un papel fundamental en la construcción de la autoimagen y autoevaluación, influenciando directamente su autoestima.

Este enfoque hacia la autoestima como el resultado de las actitudes y percepciones formadas a través de las interacciones sociales y las experiencias tempranas ha sido fundamental en la comprensión de la formación de la autoestima en la infancia. Coopersmith sugirió que el apoyo positivo y las interacciones afectuosas y alentadoras eran esenciales para el desarrollo de una autoestima saludable.

Es importante mencionar que la autoestima puede ser considerada como *"una apreciación que mantiene la persona en referencia a sí mismo, expresando una postura de aprobación o desaprobación, indicando que tanto el individuo se siente capaz, significativo, con éxito, y merecedor en todos los aspectos de su vida"*. (Coopersmith., 1967). Cabe referir que esta es la definición que se tomó para la presente investigación.

Por otro lado, Nathaniel Branden, un destacado psicoterapeuta y autor, es conocido por su trabajo en el campo de la autoestima y el desarrollo personal. En su libro "The Six Pillars of Self-Esteem" (Los seis pilares de la autoestima) publicado en 1994, explora detalladamente los componentes de la autoestima. No obstante, argumenta que la autoestima se compone de la combinación de varios elementos clave, y aunque no ofrece una definición específica que mencione explícitamente la autoconfianza como un único elemento, identifica componentes que podrían estar vinculados a la autoconfianza. Algunos de estos elementos incluyen:

- Auto aceptación: La disposición a aceptarse a uno mismo, con todas las fortalezas y debilidades.
- Autoafirmación: La capacidad de defender y afirmar sus propias necesidades, creencias y valores.
- Autoeficacia: La creencia en la capacidad de uno para enfrentar desafíos y lograr metas.

Aunque la palabra "autoconfianza" no se mencione específicamente, la autoeficacia está muy relacionada con la confianza en las propias capacidades y podría ser vista como un componente que se asemeja a la autoconfianza (Branden, 1995).

En tal sentido, Lozano & Meléndez Ordaz , (2018, p.13, cita a Branden, 1995), que la perspectiva sobre la autoestima resalta la importancia fundamental de estos elementos en la formación y el mantenimiento de una autoestima saludable y sólida. El trabajo de este autor ha tenido una influencia significativa en la comprensión de cómo estos diversos componentes se entrelazan para dar forma a la autoestima en los individuos. Además, sostiene que la autoestima es una combinación intrínseca de autoconfianza, entendida como la confianza en la propia capacidad y competencia para enfrentar los desafíos de la vida (autoeficacia), y el autorespeto, reflejado en la convicción del derecho a la felicidad, que implica un sentimiento de dignidad, respeto y defensa de los derechos y necesidades propias. La sinergia entre estos elementos, según esta perspectiva, constituye la base esencial para una autoestima robusta y positiva.

Es crucial subrayar que la teoría de la autoestima mantiene una estrecha relación con el concepto de autoconcepto, y, por ende, la delimitación entre ambos términos a menudo

resulta difusa. No obstante, en el contexto más amplio de la psicología, y refiere a la percepción global y la imagen que una persona tiene de sí misma. Este abarca la evaluación de uno mismo en diversos aspectos, tales como habilidades, personalidad, roles sociales, apariencia física, entre otros elementos fundamentales. Cabe destacar que el autoconcepto no es estático; al contrario, experimenta una evolución a lo largo del tiempo, influenciado por experiencias vividas, interacciones sociales y factores ambientales. La comprensión detallada del autoconcepto, en conjunción con la teoría de la autoestima, ofrece una visión más completa y matizada de la formación de la identidad y la percepción de uno mismo en el contexto psicológico.

3.2.2. Autoconcepto

En tal sentido, el autoconcepto es un término que se utiliza en psicología para referirse a la percepción, imagen o concepción que una persona tiene de sí misma. Es la suma de creencias, percepciones y evaluaciones que tiene sobre sus propias características, habilidades, roles sociales, apariencia física y otros aspectos relevantes que forman parte de su identidad. Este concepto implica una comprensión global de uno mismo, integrando tanto las percepciones positivas como negativas, las áreas en las que una persona se siente competente y las áreas donde puede percibir limitaciones o desafíos.

El autor Monge (2016, p. 17-18 cita a Goñi, 2009), por su parte, hace una aproximación al autoconcepto, a través del examen de diferentes teorías psicológicas sobre él mismo. Así nos muestra aquellas teorías que entienden que este tiene un reflejo social, y otras que insisten en su construcción personal. También podemos ver la evolución que parte de considerarlo como algo global, hasta la aceptación en nuestros días de concebirlo como algo multidisciplinar y jerarquizado, contexto en el que adquiere gran importancia el modelo de Shavelson, Hubner y Stanton (1976). Según este modelo, en general estaría estructurado en varios dominios (académico, personal, social y físico), lo que conlleva a muchas palabras relacionadas con el autoconcepto que, en esencia, derivan de este.

Por lo tanto, esta variable es dinámica y se desarrolla a lo largo de la vida a través de las experiencias, interacciones sociales, retroalimentación de otros y comparaciones con estándares internos y externos. La forma en que una persona se percibe a sí misma puede

influir en sus decisiones, comportamientos, relaciones interpersonales y bienestar emocional, así mismo, es un término psicológico que describe la percepción y evaluación que una persona tiene de sí misma en diferentes aspectos.

Así mismo, el autoconcepto un componente intrínseco de la identidad individual, es un constructo dinámico que evoluciona a lo largo de toda la vida. Este desarrollo se configura a través de diversas experiencias, interacciones sociales, retroalimentación proveniente de otros y comparaciones con estándares internos y externos. La percepción que una persona tiene de sí misma no solo es moldeada por estas influencias, sino que también desempeña un papel crucial en la toma de decisiones, la manifestación de comportamientos, la calidad de las relaciones interpersonales y el bienestar emocional. Esencialmente, el autoconcepto, como término psicológico, abarca la compleja red de creencias, imágenes y evaluaciones que un individuo tiene sobre sí mismo en diversos aspectos de su vida. Reconocer la dinámica y la multidimensionalidad del autoconcepto es fundamental para comprender la riqueza y la complejidad de la construcción de la identidad a lo largo del curso vital de una persona.

En opinión de Maslow, (citado por Santrock (2002), la mayoría de las personas que no han desarrollado un alto nivel de estima, nunca llegan a autorrealizarse. De Mezerville (2004), menciona que Abraham Maslow ha sido uno de los representantes de la psicología humanista quien más ha difundido el papel que la autoestima desempeña en la vida de la persona, al incluirla dentro de su conocida jerarquía de necesidades. Para Maslow existen dos tipos de necesidades de estima, la propia y aquella que proviene de las otras personas.

Ahora bien, en el libro de “Ejes de salud mental los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés” por Gastón de Mézerville, manifiesta que: La autoestima está configurada por factores tanto internos como externos. Entiendo por factores internos, los factores que radican o son creados por el individuo-ideas, creencias, prácticas o conductas. Entiendo por factores externos los factores del entorno: los mensajes transmitidos verbal o no verbalmente, o las experiencias suscitadas por los padres, los educadores, las personas significativas para nosotros, las organizaciones y la cultura (Mézerville, 2009).

3.2.3 Componentes de la autoestima

Generalmente, se suele hablar de la autoestima como un constructo complejo compuesto por diferentes aspectos o componentes que pueden variar en función de las teorías o modelos de cada autor. En ocasiones, se dividen en componentes como autoaceptación, autoconfianza, autorrespeto, entre otros, pero las divisiones precisas pueden variar dependiendo de la fuente consultada.

Según Güell y Muñoz (2000 citado por Pereira, 2007, p. 2, 3), la persona tiene la capacidad de establecer su propia identidad y atribuirse un valor y, a esa valoración se le llama autoestima. Señala que *“Si conseguimos mantener un buen nivel de autoestima resistiremos las críticas, nos abriremos mejor a los demás, aprenderemos a pedir ayuda y, en general, nos resultará mucho más gratificante vivir, lo que contribuirá también a prevenir cualquier proceso depresivo”*.

Así mismo el autor, Naranjo Pereira, (2007, p. 3 cita a Molina en Olivares, 1997) refiere que la autoestima tiene un significado complejo, y que precisa de cuatro componentes en su definición:

Componente cognitivo

Este aspecto aborda las dimensiones cognitivas del autoconcepto, centrándose en las ideas, opiniones, creencias y percepciones que una persona alberga sobre sí misma. Es un reflejo de la forma en que procesa la información relacionada consigo misma. Este componente no solo se limita a la adquisición de conocimientos sobre sus habilidades y características, sino que también abarca cómo la persona interpreta y organiza esta información. Las creencias sobre las propias capacidades, la autoevaluación en términos de competencia y valía, y las percepciones de uno mismo en diversas situaciones son elementos clave dentro de este componente cognitivo.

Componente afectivo

Este componente aborda la dimensión emocional del autoconcepto, y se centra en la valoración de lo positivo y negativo que una persona experimenta en relación consigo misma. Implica la presencia de sentimientos favorables o desfavorables, agradables o desagradables,

que contribuyen a la construcción de una perspectiva emocionalmente rica y compleja de la propia identidad. La autoevaluación afectiva se entrelaza con la autoimagen, dando un perfil a la forma en que uno se percibe a nivel emocional. Este componente no solo refleja la respuesta emocional a los logros y fracasos personales, sino que también incorpora la influencia de las experiencias sociales, las interacciones interpersonales y los factores culturales en la formación de una conexión emocional con la propia identidad.

Componente conductual

Este componente del autoconcepto se enfoca en la dimensión comportamental, ya que va más allá de las percepciones internas y aborda la ejecución activa de acciones. Este aspecto implica la intención consciente y la toma de decisiones para llevar a la práctica comportamientos que reflejen coherencia con la propia identidad percibida. No se limita simplemente a la autopercepción, sino que se extiende al ámbito de las acciones concretas que una persona elige realizar. Es el puente entre la autopercepción y la manifestación externa de la identidad, representando la conexión tangible entre cómo uno se ve a sí mismo y cómo elige expresarse en el mundo.

3.2.4. La Autoestima en el hombre

La autoestima en un hombre es un aspecto crucial de su bienestar emocional y mental, se refiere a la valoración que él tiene de sí mismo y a la percepción de su propio valor, competencia y valía, la construcción del mismo puede estar influenciada por una variedad de factores, incluyendo experiencias de vida, relaciones sociales, logros personales y la manera en que enfrenta desafíos y adversidades. En general, una autoestima saludable impulsa la confianza en las capacidades individuales, promueve una actitud positiva hacia la vida y facilita la habilidad para establecer relaciones saludables. Un hombre con una autoestima positiva tiende a ser más resiliente frente a los obstáculos, se siente más seguro en sus elecciones y puede gestionar el estrés de manera más efectiva.

Desde el punto de vista (Hernández, 2021), menciona que la cultura establece que el hombre debe ser fuerte, capaz, seguro, etc. Y como es algo que nos hacen saber desde pequeños y de manera constante se introyecta, es decir, estas creencias aprendidas por todos nosotros provocan que el sexo masculino no se dé cuenta o niegue sus dificultades,

inseguridades, fracasos, sentimientos y cualquier elemento que indique una autoestima baja. Es importante resaltar los elementos que en general los hombres consideran deben tener para poder sentir que tienen una buena autoestima y como se menciona con anterioridad muchos de ellos son generados a través de la crianza, creencias y cultura en la que se desarrollan.

Así mismo, se menciona que:

- El éxito para el hombre, no es suficiente con tener lo que desea. Es necesario que sus logros sean reconocidos por los demás. Recordemos que además se enseña a ser competitivos y desde pequeños se tiende a las comparaciones entre niños, por estas razones se vuelve tan importante el reconocimiento.
- El dinero no sólo es importante para el hombre, por lo que puede adquirir con él. También lo es, porque representa de una manera, clara y tangible, su éxito. Las cosas que se compran con dinero son consideradas como un símbolo de nuestros logros, y cuando no se tiene merma en la autoestima, por ejemplo, en esta pandemia muchas personas quedaron desempleadas por un largo tiempo y el hecho de no tener un ingreso económico siendo hombre afecta de manera considerable y más si de alguna forma se vuelve un poco dependiente de la pareja (mujer). Sin embargo, no es algo que se reconozca por ellos mismos a nivel emocional, y puede que lo reflejen en intolerancia, enojo o evitación.
- Poda Dado que el hombre “debe” ser fuerte y capaz, puede sentir que entre más poder o control tiene sobre los demás, mejor se siente. Esta sensación de control le evita, la angustia que se produce ante situaciones en las que no podemos hacer nada o no sabemos cómo solucionar. Este poder evita que se genere una imagen de inseguridad, debilidad o vulnerabilidad, que el hombre no se puede permitir, porque va en contra de lo que socialmente “significa” ser hombre.
- La Sexualidad para el hombre, el desempeño sexual es el principal o uno de los elementos más importantes que representa su hombría y por lo tanto su valor como tal. En este aspecto, su autoestima está muy ligada a: Sentirse exitoso en su desempeño y que éste sea reconocido por su pareja, atraer a una gran cantidad de mujeres y/o interesarle a una mujer o tener una pareja que es deseada o admirada por otros hombres.

- La apariencia, es el aspecto que siempre ha sido importante para el ser humano, sin embargo, el modelo de cuerpo físico que predomina actualmente en nuestra sociedad es inalcanzable para la mayoría de la gente. El hombre no sólo debe ser fuerte y delgado además debe tener sus músculos bien desarrollados; situación que lleva al hombre a no sentir que cubren con el “ideal” en cuestión de imágenes lo cual los puede poner en riesgo no solo a nivel emocional o en su autoestima también en su salud física.

En conclusión, son tantos los aspectos relacionados con la autoestima del hombre, que casi todos pueden tener una autoestima baja en algún área. Mientras más áreas y mayor su inseguridad en las mismas, menos probabilidades de lograr sus metas, aunque tenga la capacidad necesaria.

3.2.5. La Autoestima en la mujer

Habitualmente la autoestima en la mujer es un componente esencial de su bienestar emocional y psicológico, se refiere a la valoración subjetiva que una mujer tiene de sí misma, incluyendo su percepción de su propio valor, competencia y valía. La construcción de la autoestima femenina puede estar influenciada por diversos factores, como experiencias de vida, relaciones interpersonales, logros personales y la forma en que enfrenta los desafíos.

Con respecto a (Escobar, 2021), refiere que la autoestima es el amor propio y respeto que se tiene una persona, es la confianza que tenemos en nosotros mismos para alcanzar nuestras metas y objetivos. Como mujeres pasamos por situaciones que nos hacen sentir bien y otras donde la pasaremos mal, cuando tenemos buenos momentos nos vemos fortalecidas y animadas a seguir adelante, pero cuando las cosas no van muy bien nos podemos desanimar y llegar a dudar de nosotras mismas. La vida como se dice no es fácil; ante las situaciones adversas las mujeres con autoestima saludable o alta no son de desanimarse ante éstas, no dudarán de sí mismas y lo más importante es que a pesar de pasar un mal momento buscarán soluciones en vez de lamentarse y crear conductas autodestructivas.

En este contexto, se plantean las siguientes causas que impactan en esta variable en las mujeres.

- Criticas: las negativas principalmente hechas de manera constante pueden destruir la seguridad de una mujer dependiendo de quién se las hace, con qué frecuencia y qué áreas serían las criticadas.
- Redes sociales: el hecho de ver comentarios positivos hacia sus actividades para muchas mujeres representa algo bueno para su autoestima, pero cuando su foto o actividades subidas a sus redes empiezan a recibir comentarios negativos la actitud puede ser opuesta, donde la autoestima podría verse afectada.
- Fracasos: todo fracaso genera una decepción y la autoestima puede verse afectada si esta decepción no se sabe manejar bien.
- Infidelidad: tiene un efecto muy negativo en las mujeres porque pueden empezar a dudar de ellas mismas y preguntarse si hicieron algo mal para que su pareja decidiera estar con otra persona.
- Discriminación: las mujeres que son víctimas de discriminación en sus vidas, se les puede afectar su autoestima y podrían sentir que no son merecedoras de que les pasen acontecimientos buenos.

Estas razones, entre otras, contribuyen al deterioro de la autoestima, generando complicaciones en diversos aspectos de la vida. Una mujer con baja autoestima tiende a experimentar restricciones en sus acciones y percepciones sobre lo que debería o podría realizar. Las repercusiones de una baja autoestima son variadas e incluyen el aislamiento social, relaciones interpersonales conflictivas, sentimientos de miedo y enojo.

3.2.6. Autoestima en la juventud

La autoestima en la juventud es un aspecto crucial que influye significativamente en el desarrollo personal y social de los individuos en esta etapa de la vida. La autoestima se define como la evaluación subjetiva que un joven tiene sobre sí mismo, incluyendo su percepción de su propio valor, competencia y valía.

Durante la adolescencia y la juventud, la construcción de la autoestima puede verse influenciada por una variedad de factores, las relaciones familiares, la aceptación social, el rendimiento académico, la apariencia física, y la capacidad para enfrentar los desafíos

emergentes son solo algunos ejemplos. La adolescencia es un período de búsqueda de identidad, donde los jóvenes exploran quiénes son y buscan su lugar en el mundo. Este proceso puede tener un impacto significativo en la autoestima, ya que los jóvenes buscan definir su propio valor y reconocer sus habilidades únicas.

Según los autores (Falcón, Fuentes Suárez, & Senra Pérez, 2019, p. 98), la autoestima como uno de los predictores más potentes del grado de ajuste psicológico durante la adolescencia y la adultez, facilita a los adolescentes tener una buena adaptación social; ya que el desarrollo de la identidad contribuye a este proceso adaptativo. Al mismo tiempo se define como una autoestima saludable en la juventud contribuye a la toma de decisiones positivas, la capacidad para establecer relaciones interpersonales saludables, y la resiliencia frente a los desafíos. Sin embargo, es común que los jóvenes enfrenten fluctuaciones en su autoestima debido a la presión social, las comparaciones con sus pares y las expectativas externas.

Concretizando, para promover una autoestima positiva en la juventud, es esencial fomentar un entorno de apoyo que celebre la diversidad, aliente el desarrollo de habilidades y fomente la autoaceptación. La educación emocional, la promoción de la resiliencia y la orientación sobre la gestión del estrés también son aspectos cruciales para fortalecer la autoestima en esta etapa crucial del desarrollo.

3.2.7. Autoestima en la adultez

Es relevante abordar este concepto, especialmente considerando que los estudiantes incluidos en la investigación se encontraban algunos en la etapa de la adultez emergente, sigue siendo un componente vital para el bienestar emocional y psicológico. Este período de la vida adulta se caracteriza por una serie de transiciones y desafíos que pueden impactar significativamente en la autoestima de los individuos. La capacidad para adaptarse a los desafíos y cambios en esta etapa de la vida también juega un papel crucial en la evolución de la autoestima. En este sentido, comprender cómo esta variable se manifiesta y evoluciona durante la adultez permite una visión más completa del bienestar psicológico de los individuos en esta fase vital.

En referencia con (García, 2020), el autoconocimiento, la madurez personal, las vivencias y la experiencia que se va sumando durante las diferentes etapas de la vida son elementos imprescindibles y determinantes para fortalecer la autoestima de las personas mayores. Por esta razón suele ser coincidente un aumento de la autoestima con el incremento de la edad, sin embargo, esto no ocurre así en todas las personas y tampoco se mantiene estable en todas las etapas de la vida.

Cabe destacar que es muy frecuente que, al llegar a la tercera edad, muchas personas encuentren varios motivos para ver decaer su bienestar y autoestima, trayendo consigo otras consecuencias que pueden afectar su estado de salud. Es importante destacar que la autoestima en la adultez no es estática y puede ser moldeada por eventos significativos, como cambios en el estado de salud, pérdidas, transiciones laborales y ajustes en las relaciones personales.

3.2.8. Niveles de Autoestima

Coopersmith (1995), refiere que las personas pueden presentar estos siguientes niveles de autoestima:

Autoestima alta: Representa un nivel en el cual la persona no solo tiene una firme creencia en sus valores y principios, sino que también muestra una disposición decidida a protegerlos. Aquellos individuos que exhiben una autoestima positiva suelen contar con un repertorio de técnicas tanto internas como interpersonales que les permite enfrentar los desafíos de manera constructiva. Más allá de la mera confianza en sí mismos, adoptan una actitud de respeto no solo hacia su propia identidad, sino también hacia los demás en su entorno. Este nivel de autoestima impulsa la capacidad de afrontar situaciones de manera positiva y construir relaciones basadas en la empatía y el respeto mutuo.

Autoestima media o promedio: En el nivel de autoestima media o promedio, las personas mantienen una buena confianza en sí mismas, aunque esta seguridad puede experimentar variaciones. A pesar de que los individuos con este nivel intentan proyectar una imagen de fortaleza ante los demás, en su interior a veces experimentan temores significativos. Es crucial reconocer que la autoestima en este nivel posee una base confiable y sólida, pero no es estática. Puede evolucionar a lo largo del tiempo, fortalecerse mediante

experiencias positivas o, en contraste, reducirse situacionalmente debido a decepciones, caídas o frustraciones. Este nivel de autoestima sugiere una capacidad de adaptación y desarrollo, lo que destaca la naturaleza dinámica de esta dimensión psicológica. Comprender la fluctuación inherente en la autoestima media, proporciona una visión más completa de la complejidad de la salud emocional de las personas en este nivel.

Autoestima baja: En el nivel de autoestima baja, la persona experimenta un profundo estado de insatisfacción, rechazo y desprecio hacia sí misma. Este estado se manifiesta en características distintivas, como una notable vulnerabilidad a la crítica y una percepción constante de ser blanco de comentarios dañinos. La persona tiende a sentirse herida de manera exagerada, al punto de estar constantemente al borde del colapso emocional por asuntos que podrían no tener una relevancia significativa. Experimenta una sensación generalizada de malestar, angustia y desencanto, lo que contribuye a un negativismo arraigado en diversos aspectos de su vida, incluyendo la percepción de su futuro. En este nivel, la persona también manifiesta una apatía generalizada hacia el disfrute de vivir y hacia la vida misma. Abordar la autoestima baja implica comprender la complejidad de las emociones y pensamientos negativos que afectan la calidad de vida y el bienestar general de la persona.

3.2.9. Dimensiones de la autoestima

En el marco de su trabajo Coopersmith (1995), identificó diversas dimensiones que influyen en la formación de la autoestima en los individuos. Estos mismos suelen abordar aspectos clave que impactan en la percepción que una persona tiene de sí misma. A continuación, se describen algunas dimensiones que a menudo se asocian con la autoestima:

Autoestima general o sí mismo: Esta dimensión refleja la evaluación continua que un individuo realiza sobre sí mismo, a menudo vinculada a su imagen corporal y las cualidades que atribuye a su persona. En este proceso, se ponderan aspectos como la capacidad, la productividad, la importancia y la dignidad personal. Este juicio personal se manifiesta a través de actitudes internas y externas hacia uno mismo, creando un marco que influye en la forma en que la persona se percibe y se relaciona consigo misma. Es un análisis constante que puede estar moldeado por experiencias de vida, interacciones sociales y

factores culturales, contribuyendo a la complejidad de la autoevaluación y la construcción de la autoimagen.

Autoestima en el área social: Esta dimensión, centrada en la evaluación que un individuo realiza y mantiene con respecto a sí mismo en el contexto de sus interacciones sociales, abarca la consideración de su capacidad, productividad, importancia y dignidad personal. Este proceso de evaluación implica un juicio personal que se expresa a través de actitudes internalizadas y externas hacia uno mismo. Es un continuo análisis que se encuentra en constante evolución, influenciado por las experiencias sociales, las relaciones interpersonales y otros factores contextuales. La interacción dinámica entre estos elementos contribuye a la formación y ajuste de la autoimagen, proporcionando una perspectiva más completa sobre cómo el individuo se percibe y se valora en el entorno social.

Autoestima en el área familiar: Esta dimensión específica de la autoestima se centra en la evaluación continua que el individuo realiza sobre sí mismo, especialmente en el contexto de sus interacciones dentro del núcleo familiar. Este proceso de evaluación abarca diversos aspectos, como la consideración de su capacidad, productividad, importancia y dignidad personal. A través de este constante análisis, se forma un juicio personal que se manifiesta en actitudes internas hacia sí mismo. La calidad de las interacciones familiares, junto con la percepción de las propias habilidades y la sensación de importancia en el entorno familiar, desempeñan un papel crucial en la construcción de esta dimensión de la autoestima. La influencia de estas interacciones en la autoevaluación y las actitudes personales destaca la complejidad y la interconexión de los elementos que contribuyen a la formación de la autoimagen en el contexto familiar.

Dentro de la educación, la autoestima es muy importante para el educando, de acuerdo a Acosta R. & Hernández J. (2004) cuando los estudiantes tienen una buena autoestima, se muestran deseosos de aprender y trabajar, agradecen, reflexionan, producen, se socializan, son comunicativos, disfrutan la vida, aman y cuidan su cuerpo y su salud, generalmente se muestran originales, honestos, entusiasta, modestos, optimistas, expresan sus sentimientos, se relacionan con personas positivas y hablan bien de los demás, son ejemplos para los demás y están orgullosos de sí mismos.

La autoestima alta es importante para todas las personas, específicamente para los docentes, pues le posibilita mayor seguridad, confianza a la hora de conducir el proceso de enseñanza aprendizaje, le permite tener una valoración propia de sus posibilidades de actuar en un momento dado a partir de sus conocimientos y de poder determinar hasta dónde puede llegar en una actividad determinada, le otorga más valor a lo que sabe y a lo que puede ofrecer, se propone nuevas metas, es más creativo, inspira confianza y seguridad a los alumnos, lo cual le permite desarrollar con éxito su labor. (Acosta R. & Hernández J., 2004).

3.3. RESILIENCIA

La resiliencia es un concepto fundamental en psicología que se refiere a la capacidad de las personas para adaptarse, superar adversidades y recuperarse de experiencias difíciles. Así también surge de la inquietud por identificar aquellos factores que facilitan a las personas sobreponerse de manera exitosa a la adversidad y dificultades que se presentan en sus vidas.

Con relación a Anthony (1.970 citado por Puertah & Vásquez R., 2016, p.3), investigó sobre niños de alto riesgo y al observar resultados positivos introduce el término vulnerabilidad y paralelamente a este concepto surgió la tendencia opuesta, la invulnerabilidad, considerando que es invulnerable aquel que no es absorbido por la adversidad; se vio que éste concepto era un tanto extremo y hacía especial énfasis en lo genético. Se buscó, entonces, un concepto menos rígido y más global que reflejase la posibilidad de enfrentar efectivamente eventos estresantes, severos y acumulativos; se encontró el de “capacidad de afrontar” y posteriormente se prefirió el concepto de resiliencia.

3.3.1. Definición

Según Se entiende a la resiliencia como *“La capacidad de sobreponerse ante la adversidad. El conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida “sana” viviendo en un medio insano”*. (Wagnild y Young, 1993: p.17).

Así también, Wagnild y Young (1993) lo define como una Característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Ello connota vigor o fibra emocional y se ha utilizado para describir a personas que muestran valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida.

Según Rutter, (1992 citado por Chacaltana, 2019, p.11). La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana a través del tiempo, siendo influenciado por el contacto con un medio agreste o insano. Por lo que, la resiliencia se considera como un proceso interactivo.

El concepto se puede complementar con lo descrito por Codinfa, (2002 citado por Chacaltana, 2019), quien considera que la resiliencia es la capacidad, cognitiva y socio cultural que desarrollan las personas que les permite reconocer, enfrentar y transformar constructivamente situaciones causantes de sufrimiento o daño que amenazan su desarrollo.

Por otro lado, Masten (2007 citado por González & Mijares Llamozas, 2018, p. 32) postula un constructo biopsicosocial para la resiliencia, en el cual observa los múltiples procesos experimentados por las personas, fuera y dentro de su organismo, como protectores de resiliencia. Esta tendencia asume que, para poder sobrevivir a una situación o un reto psicológico, el sistema debe haber construido factores o recursos que le permitan reconocer y neutralizar las adversidades y sus efectos relacionados, como sucede con la inmunidad somática en contra de un patrón patógeno específico. “La resiliencia viene asociada a la presencia de factores protectores que amortiguan los efectos adversos de los golpes físicos y/o emocionales”.

En resumen, la resiliencia no solo ayuda a las personas a enfrentar desafíos y superar adversidades, sino que también tiene un impacto positivo en diversos aspectos de la vida, incluyendo la salud mental, el rendimiento académico y laboral, las relaciones interpersonales y el desarrollo personal. Es un factor clave para el bienestar integral de las personas en diferentes contextos. Es la capacidad de sobreponerse ante la adversidad, es el conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida “sana” viviendo en un medio “insano” también para resistir, tolerar la presión, los obstáculos y pese a ello hacer las cosas correctas, bien hechas, cuando todo parece actuar en nuestra contra.

Es necesario distinguir otros conceptos que se relacionan con la resiliencia, “a veces se han usado como equivalente a resiliencia” para los autores Fernández, Teva, y Bermúdez (2015, citados por González & Mijares Llamozas, 2018, p. 32). Entre ellos: invulnerabilidad,

competencias, personalidad resistente y sentido de coherencia. A continuación, se presenta una breve descripción de los conceptos antes señalados.

- **Resiliencia y vulnerabilidad**

Son conceptos relacionados pero opuestos en el ámbito de la psicología y la salud mental, además es importante destacar que la resiliencia y vulnerabilidad no son estados estáticos, sino más bien cualidades que pueden variar a lo largo del tiempo y en diferentes contextos. Algunas personas pueden mostrar resiliencia en ciertas áreas de sus vidas y ser más vulnerable en otras. Además, como factores el apoyo social, el entorno y experiencias pasadas pueden influir en su grado en una persona.

En este mismo contexto se cita al autor Rutter (1993), separa los conceptos resiliencia e invulnerabilidad, por cuanto la resiliencia es un proceso capaz de ser desarrollado y promovido, es dinámico y no es permanente, pues depende de los acontecimientos. Por su parte, la invulnerabilidad es un rasgo intrínseco de la persona que favorece el mantenerse ante la adversidad. Para este autor, la resiliencia implica que la persona afectada por la adversidad hace uso de factores de protección para salir fortalecido en su desarrollo individual y social.

- **Resiliencia y competencias**

Es necesario resaltar, estos mismos están interconectadas en el ámbito psicológico y del desarrollo personal. La resiliencia, que se refiere a la capacidad de recuperarse y adaptarse positivamente a las adversidades, puede ser fortalecida por la presencia y el desarrollo de diversas competencias que proporcionan herramientas y recursos que fortalecen la resiliencia de una persona, así también, como el desarrollo de habilidades específicas en diversas áreas puede mejorar la capacidad de afrontamiento y adaptación frente a desafíos en la vida.

Para Becoña, (2006), se refiere a la competencia de poseer una habilidad o destreza para realizar una labor. Es decir, tiene que ver con la formación de la persona, ya sea para insertarse en el campo laboral, en el ámbito social o en el académico, y para ajustarse al sistema imperante en esa sociedad; cuando se aprende una competencia esta permanece a lo largo de la vida. “La competencia es una cualidad, esto es, un factor de promoción del nivel

individual, que puede ser un componente vital en la resiliencia” y colabora a superar la adversidad.

- **Resiliencia y persona resistente**

Es importante mencionar como una capacidad más general de recuperación, mientras que la personalidad resistente se centra en ciertos rasgos de personalidad que contribuyen a la resistencia al estrés. Ambos conceptos destacan la importancia de afrontar de manera positiva y constructiva los desafíos de la vida.

Dentro de este marco se cita a Kobasa, Maddi y Kahn (1982) refieren que la manera en que una persona enfrenta los acontecimientos desestabilizadores contando con diferentes recursos. Para esta persona los desafíos son retos para aprender y sacarles provecho.

- **Resiliencia y sentido de Coherencia**

De este modo el sentido de coherencia y la resiliencia están interrelacionados, ya que ambas perspectivas resaltan la importancia de entender, afrontar y encontrar significado en los eventos de la vida para promover el bienestar y la adaptación positiva.

De la misma manera en el mismo contexto se citó a Antonosky (1987, 1996). Menciona la relación al sentido de coherencia y de cómo enfrentar la adversidad, la persona atraviesa a través de tres procesos, que son: controlar el medio, otorgar un significado a lo que acontece y comprender la información proveniente del entorno, para este autor, la resiliencia es dinámica, está relacionada con la capacidad de la persona y los procesos de adaptación, dependiendo de si son pertinentes a la situación, es hacer uso de factores básicos para afrontar las situaciones adversas y así salir fortalecido.

3.3.2. La resiliencia en el hombre

Es importante mencionar que los hombres pueden manifestar resiliencia de diversas maneras, y su capacidad para hacer frente a las adversidades puede estar influenciada por factores individuales, sociales y contextuales.

En la investigación de (Guajardo & Villalta Paucar, 2018), comprobó que en los hombres se inclinan en el área de los vínculos y la generatividad, pero hay una baja estimación en las áreas de redes.

3.3.3. La resiliencia en la mujer

Según (Hisvet Fernández, 2022) Las mujeres desarrollan unas capacidades para superar obstáculos y sortear la adversidad que les obliga a tener mayor resiliencia, aunque sigue estando en función de los “otros” y en la importancia que se auto asignan a sí mismas para proteger y sostener a los otros.

Así también, se refiere a la capacidad de enfrentar y superar situaciones difíciles, adaptarse positivamente a la adversidad y aprender de las experiencias desafiantes. Las mujeres, al igual que los hombres, exhiben diversas formas de resiliencia, y su capacidad para afrontar las dificultades puede estar influenciada por una serie de factores individuales, sociales, contextuales. Existen algunos aspectos relacionados con la resiliencia como ser: Redes de apoyo social, adaptabilidad y flexibilidad, empoderamiento y autoafirmación, capacidad de expresión emocional, desarrollo de habilidades de afrontamiento y cuidado de la salud mental.

3.3.4. La resiliencia en los jóvenes

Los jóvenes enfrentan una serie de cambios y desafíos en su vida, y la resiliencia desempeña un papel crucial en su bienestar emocional y desarrollo.

La resiliencia en los jóvenes y adolescentes se puede entender como un funcionamiento normal, dentro del promedio, o como un funcionamiento excelente. Las historias de supervivencia heroica tienden a destacar logros sobresalientes frente a la adversidad. Sin embargo, la mayoría de los investigadores utilizan el criterio del funcionamiento normal porque su objetivo es entender cómo los individuos mantienen estable su funcionamiento y evitan problemas significativos a pesar de la adversidad (Masten, 2007).

3.3.5. La resiliencia en la educación superior

Es importante mencionar la resiliencia en la educación superior se refiere a la capacidad de los estudiantes para enfrentar y superar los desafíos académicos, personales y emocionales asociados con la experiencia universitaria. Esta serie de la vida puede presentar una serie de demandas, incluyendo la transición a un entorno académico más riguroso, la gestión de nuevas responsabilidades y la adaptación a un contexto social diverso.

Sin embargo, en el artículo del autor (Asch, 2021), presenta en algunas investigaciones sobre la relación entre el rendimiento académico universitario y la resiliencia. Una de ellas se realizó en una universidad en Jalisco, México (Caldera Montes et al., 2016) donde, además, se analizaron variables sociodemográficas tales como el sexo, la edad y el nivel socioeconómico. Utilizaron la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), se obtuvieron resultados de niveles altos de resiliencia en los estudiantes universitarios y no se logró determinar diferencias significativas entre las variables carrera, sexo y edad de los estudiantes. Y como recomendaciones, sugirieron seguir con la línea de investigación para diferentes muestras y carreras, además de analizar la relación de la resiliencia con otras variables.

3.3.6. Niveles de resiliencia

Respecto al nivel de confiabilidad obtenido en la adaptación de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young, se considera algunas categorías diagnósticas correspondientes:

- **Nivel de resiliencia “Muy Alto”:** Se evalúa en función de las puntuaciones obtenidas en la medición de la resiliencia. Un nivel clasificado como "Muy Alto" indica que el individuo presenta características y habilidades resilientes excepcionales. Un nivel de resiliencia muy alto es esencial para la salud mental y emocional, permitiendo a las personas enfrentar los desafíos de la vida con determinación y fortaleza. Esta capacidad no solo contribuye al bienestar individual, sino que también influye positivamente en las relaciones interpersonales y en la calidad de vida en general.

- **Nivel de resiliencia “Alto”:** Un nivel de resiliencia clasificado como "alto" sugiere que un individuo posee habilidades y características que le permiten hacer frente a las adversidades de manera efectiva, así también, es fundamental para el bienestar psicológico y emocional. Las personas con esta capacidad pueden superar desafíos, mantener una salud mental sólida y construir vidas más satisfactorias, y no solo impacta el individuo, sino que también contribuye positivamente a las relaciones y al entorno social en general.
- **Nivel de resiliencia “Medio”:** Un nivel de resiliencia clasificado como "medio" indica que un individuo presenta un equilibrio en sus habilidades para enfrentar las adversidades, sin llegar a extremos muy altos ni bajos, aunque no alcanza extremos muy altos, proporciona una base sólida para lidiar con los desafíos cotidianos y mantener un bienestar general. La capacidad de adaptación y la gestión adecuada de las emociones son clave en este nivel de resiliencia.
- **Nivel de resiliencia “Bajo”:** Un nivel de resiliencia clasificado como "bajo" indica que un individuo enfrenta dificultades para hacer frente a las adversidades y puede experimentar un impacto significativo en su bienestar emocional. Puede tener consecuencias significativas en la salud mental y emocional de un individuo. La falta de habilidades para hacer frente a las adversidades puede dificultar la superación de los desafíos de la vida cotidiana. Es crucial identificar y abordar las causas subyacentes de este nivel de resiliencia para mejorar el bienestar general.
- **Nivel de resiliencia “Muy bajo”:** Un nivel de resiliencia clasificado como "muy bajo" indica que un individuo enfrenta serias dificultades para hacer frente a las adversidades y puede experimentar un impacto significativo y persistente en su bienestar emocional. Representa un desafío significativo para el bienestar emocional y la salud mental. Identificar y abordar las causas subyacentes, así como proporcionar apoyo y recursos adecuados, es esencial para ayudar a la persona a construir resiliencia y superar las dificultades.

3.3.7. Dimensiones de la resiliencia

De acuerdo al autor Wagnild y Young (1993) la resiliencia comprende diversas dimensiones que contribuyen a la capacidad de una persona para enfrentar y superar situaciones adversas. Estas dimensiones, delineadas por los autores, ofrecen un marco integral para comprender como las personas pueden desarrollar fortaleza emocional y adaptarse positivamente a circunstancias difíciles está formada por las siguientes dimensiones:

Perseverancia: Es la persistencia de continuar luchando ante la adversidad y construir una vida permaneciendo involucrado y practicando la autodisciplina.

Algunas de sus características son planear algo, motivación para conseguir lo que se desea, mantener interés por las cosas, tener auto disciplina, me mantengo interesado(a) en las cosas, saber cómo salir de situaciones difíciles.

La resiliencia se manifiesta como la fuerza interior que impulsa a una persona a persistir en la lucha frente a la adversidad y a construir una vida significativa, manteniéndose activa y comprometida a pesar de los desafíos. Este constructo no solo se limita a la capacidad de superar obstáculos, sino que también implica una profunda conexión con la autodisciplina y la perseverancia. Aquellos que poseen altos niveles de resiliencia muestran características distintivas, como la habilidad para planificar metas, una motivación intrínseca para alcanzar lo deseado, el mantenimiento constante del interés por las experiencias y la capacidad de ejercer autocontrol. Además, la resiliencia se manifiesta en la habilidad para enfrentar situaciones difíciles con determinación, aprendiendo y adaptándose a medida que se avanza. En resumen, la resiliencia no solo es la capacidad de superar, sino también el compromiso continuo con el crecimiento personal y la autodisciplina para forjar un camino hacia una vida más plena y significativa.

Ecuanimidad: Hace referencia a la capacidad de conservar una perspectiva equilibrada de la vida propia y sus experiencias, enfrentar las situaciones adversas de una forma calmada, moderando la actitud ante los problemas. Sus características son tomar las cosas con mucha importancia, ser amigo de sí mismo, preguntarse continuamente de que se trata algo.

La resiliencia, en su esencia, se refiere a la habilidad para mantener una perspectiva equilibrada de la propia vida y las experiencias que esta conlleva. Se manifiesta en la capacidad de enfrentar situaciones adversas con serenidad, moderando la actitud frente a los problemas y desafíos. Quienes poseen una resiliencia destacada muestran características como la capacidad de no exagerar la importancia de las circunstancias, cultivar una relación amigable consigo mismos y mantener una disposición reflexiva, cuestionándose continuamente el significado y propósito de las situaciones. Es, en esencia, un enfoque consciente hacia la vida, donde la capacidad de mantener la calma y la reflexión constante se convierten en elementos fundamentales para afrontar las vicisitudes con fortaleza y adaptabilidad. La resiliencia no solo reside en la capacidad de superar desafíos, sino en la manera en que uno elige percibir, procesar y aprender de las experiencias, construyendo así una base sólida para la autorreflexión y el crecimiento personal.

Satisfacción Personal: Hace referencia a la capacidad que tienen las personas de comprender que hay un significado en la vida y vivir por ello. La satisfacción personal se refiere al grado en el que una persona experimenta contento, cumplimiento y bienestar en su vida. Este concepto abarca diversas áreas de la vida, incluyendo aspectos emocionales, sociales, profesionales y personales. Algunos aspectos clave relacionados con la satisfacción personal son:

Bienestar emocional, la satisfacción en el trabajo y carrera, relaciones interpersonales, desarrollo personal, salud física y bienestar, alineación con valores y propósito y como ultimo la autenticidad y autoaceptación.

Confianza en sí mismo: Es la capacidad de creer en sí mismo y en las habilidades propias, además de reconocer nuestras fortalezas y limitaciones. Tiene como características el depender más de uno mismo, disfrutar de la soledad, ver una situación desde puntos diferentes, estar decidido, sobrellevar tiempos difíciles y generar confianza a los demás.

Sentirse bien solo: es la capacidad de comprender que la vida es única y le pertenece a cada persona, se pueden compartir algunas experiencias, pero hay otras que deben enfrentarse solo, el sentirse bien solo da un significado de libertad.

Cabe mencionar que la resiliencia es un factor protector importante para el estudiante, los estudiantes universitarios se enfrentan a muchos desafíos en el contexto educativo, y el impacto de éstos ha demostrado poder tener una variedad de efectos negativos tanto a nivel psicológico, así como sobre la salud y la conducta. Sin embargo, la evidencia muestra que algunos estudiantes tienen la capacidad de enfrentarse con éxito a estos desafíos y no dejarse abatir por experiencias académicas negativas. Esta autora refiere que estos estudiantes se animan más fácilmente tras los reveses y que por lo general consideran los eventos negativos como superables (Meneghel I., 2014)

Según (Aizpitarte A., 2022) ser resilientes en sus centros educativos, les permite acercarse a otras personas y situaciones con confianza, motivación y optimismo. Esta autora además indica que cuando un estudiante es resiliente se anima a abordar nuevas situaciones sin llegar a evitarlas, son capaces de establecer objetivos realistas de vida (corto, medio y largo plazo), se acercan a nuevas personas y establecen nuevas relaciones, expresan las emociones sin juzgarlas y animan a sus compañeros y compañeras a que hagan lo mismo, son capaces de identificar sus fortalezas y querer trabajar en mejorar sus debilidades, no se culpabilizan a ellos mismo o a los demás, sino que se responsabilizan de su parte, además ofrecen, aceptan y piden ayuda cuando es necesario.

3.4. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

En el contexto contemporáneo, la comprensión de las estrategias de afrontamiento se ha consolidado como un componente esencial en los campos de la psicología y la salud mental. La investigación constante y la mejora de enfoques efectivos para enfrentar el estrés y superar las adversidades reflejan el compromiso continuo de la comunidad científica en proporcionar herramientas valiosas para mejorar el bienestar emocional y psicológico de las personas. Esta evolución en la comprensión de las estrategias de afrontamiento no solo resalta su importancia, sino que también subraya la necesidad de adaptarse a las cambiantes dinámicas sociales y personales. En última instancia, esta atención constante hacia las estrategias de afrontamiento contribuye significativamente a la promoción de la salud mental y al desarrollo de resiliencia en individuos que enfrentan diversos desafíos en su vida diaria.

3.4.1. Definición

Es indispensable mencionar a estos autores Carver, Scheier y Weintraub (1989) propusieron un modelo de control de adaptación que incluye estrategias de afrontamiento centradas en la regulación de metas. Según su modelo, las personas utilizan diferentes estrategias de afrontamiento dependiendo de sus metas y la percepción de su capacidad para influir en una situación. Es importante destacar que las estrategias de afrontamiento no son necesariamente buenas o malas en sí mismas, sino que su eficacia puede depender del contexto y de cómo se apliquen. Además, las personas pueden utilizar diferentes estrategias en diferentes momentos o en respuesta a distintas situaciones estresantes. Este modelo proporciona una comprensión más detallada de cómo las metas y la percepción de control influyen en las estrategias de afrontamiento.

Así mismo, los autores Richard Lazarus y Susan Folkman (Años 60 y 70 citado por Ortega, Hernández Valz, & Flores Lezama, 2021): son pioneros en el estudio de estrategias de afrontamiento. Introdujeron el modelo transaccional de estrés y afrontamiento, que destacaba la importancia de la evaluación cognitiva de una situación estresante y la elección de estrategias para hacer frente. Introdujeron el concepto de "afrontamiento centrado en el problema" y "afrontamiento centrado en la emoción".

Es necesario resaltar las diferentes formas como las personas se enfrentan a sucesos estresantes. El afrontamiento se refiere, de forma general, a la serie de pensamientos y acciones que capacitan a las personas a manejar situaciones difíciles. Involucra aquellos procesos cognitivos, emocionales y conductuales, constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos de la persona.

Para Lazarus (1984) Pueden distinguirse dos tipos generales de estrategias de afrontamiento: a) de resolución de problemas; y b) de regulación emocional.

- Resolución de Problemas: Dirigido a abordar directamente el problema o la situación estresante.
- Regulación emocional: Dirigido a gestionar las emociones relacionadas con la situación estresante.

Por lo cual, las estrategias de afrontamiento son entonces un tipo o una forma particular de hacer frente a una situación estresante de acuerdo a las circunstancias y se pueden clasificar en centradas en el problema, donde el sujeto intenta cambiar el medio o el problema a objeto de disminuir la amenaza, modificando o eliminando sus factores; centradas en la emoción, donde el sujeto se esfuerza por regular sus emociones que derivan de la situación, considerando que no es posible modificarla. Lazarus y Folkman señalan que las estrategias centradas en el problema son más efectivas en las relaciones pues confieren un sentido de autoeficacia para retos futuros; en cambio, las estrategias centradas en la emoción son menos efectivas.

Por lo demás, los estudios muestran que el género femenino se centra más en la emoción, y el masculino más en el problema (Casado, 2002). Según Hofstein (2009) esta diferencia de género podría estar influenciada por patrones de socialización. En las mujeres se hace una apertura social hacia la expresión de sentimientos y la comunicación. En los hombres, al contrario, se les incentiva la inhibición de sus emociones y el desarrollo de la autonomía (García F., 2013)

Es importante mencionar que cuando nos enfrentamos a ciertos problemas o retos que nos depara la vida, nuestra capacidad para mantener la cabeza fría puede ser clave a la hora de superar con éxito los obstáculos. Una de las capacidades que nos permiten hacerlo es el afrontamiento. Las estrategias centradas en las emociones tienden a ser utilizadas cuando percibimos el evento estresante como incontrolable, como lo que se puede experimentar ante el peligro: se intenta afrontar el problema centrándose en las emociones y liberarlas e intentar relajarse (Castagnetta O., 2016).

3.4.2. Estrategias de afrontamiento en jóvenes

Los jóvenes utilizan una variedad de estrategias de afrontamiento para lidiar con el estrés y los desafíos. Estas estrategias pueden ser influidas por factores como la etapa de desarrollo, la personalidad, las experiencias pasadas y el entorno social.

Los siguientes autores (Velo-Besio, Caqueo-Arancibia, Caqueo-Urizar, Muñoz-Sánchez, & Villegas-Abarzúa, 2010) manifiestan que la adolescencia es una etapa en que

se experimentan cambios significativos en la personalidad; la definición de identidad; elaboración de un proyecto de vida ; dificultades en la toma de decisiones en relación con los estudios, y relaciones de pareja o actividad laboral. Estos cambios pueden generar estrés en los jóvenes, por lo que éste se ve en la necesidad de desarrollar competencias psicosociales importantes para su posterior posicionamiento en el mundo adulto. De no contar con estrategias de afrontamiento positivas para responder a este tipo de situaciones, se pueden generar comportamientos menos adaptativos y mayor vulnerabilidad en el adolescente, afectando su desarrollo psicológico.

3.4.3. Estrategias de afrontamiento en hombres

Las estrategias de afrontamiento utilizadas por los hombres pueden variar según la personalidad, las circunstancias y las preferencias individuales. Es fundamental reconocer que la diversidad de las estrategias es significativa, y lo que funciona para un individuo puede no ser igualmente efectivo para otro. Además, pueden evolucionar a lo largo del tiempo en respuesta a diferentes situaciones y experiencias de vida.

En una investigación los autores (Carlos, Aparicio Cruz , & Jaime , 2017) señalan los diferentes estilos de afrontamiento utilizados por los hombres asistentes a la unidad de Atención al Desplazado de la ciudad de Bogotá, se puede observar que los más utilizados son el método de evitación, la focalización en la respuesta y la actividad conductual, aunque todos son utilizados. mientras que los hombres se niegan a creer que algo se pueda hacer, tratan de evitar realizar actividades por temor a que algo malo pueda llegar a sucederles o que no puedan darle solución, se comportan como si nada hubiera ocurrido o adornan la situación, llegando a fantasear para evitar pensar en lo sucedido. Como lo expresa un estudio sobre estilos de afrontamiento y estrés crónico, el cual afirma que el afrontamiento paliativo, ejerce una influencia tranquilizante, en las personas que lo utilizan.

3.4.4. Estrategias de afrontamiento en mujeres

Es importante mencionar las estrategias de afrontamiento en las mujeres, pueden variar según diversos factores, incluyendo las circunstancias individuales, el entorno social, la cultura y la personalidad. Es esencial reconocer la diversidad de estrategias de

afrontamiento y permitir a las mujeres elegir las que mejor se adapten a sus necesidades individuales y contextuales. Además, el apoyo social y la creación de entornos que fomenten la resiliencia son fundamentales para fortalecer las estrategias de afrontamiento positivas.

Ahora bien, evaluar el afrontamiento de la situación por parte de las mujeres que sufren alguna problemática en su entorno ya sea de violencia, o de otra variable, obliga a considerarlo en el contexto de nuestra sociedad en su conjunto. En un estudio realizado por Figueroa y colaboradores (2005 citado por Guadarrama, Mendoza Carmona, Márquez Mendoza, & Veytia López, 2017) encontraron diferencias en el uso de estrategias de afrontamiento entre hombres y mujeres de Tucumán (Argentina). Las estrategias de afrontamiento que más presentaron las mujeres fueron: hacerse ilusiones, buscar apoyo social, buscar apoyo espiritual, autoinculparse, la estrategia de falta de afrontamiento y reducción de la tensión.

3.4.5. Estrategias de afrontamiento en el área educativo superior

Las estrategias de afrontamiento dentro de la educación superior son fundamentales para que los estudiantes gestionen el estrés, las presiones académicas y los desafíos personales. Entonces pueden recurrir a algunas estrategias comunes de afrontamiento utilizadas por estudiantes de nivel superior ya sean positivas o negativas, como, por ejemplo; la búsqueda de apoyo social, practica de hábitos saludables, comunicación abierta, o una mala inclinación a actividades de consumo con el alcohol, etc.

El análisis del uso de estrategias cognitivas de aprendizaje según estos autores (Massone & González, 2023) En el campo educacional se presta cada vez mayor atención a la evaluación de las estrategias de afrontamiento, debido al reconocimiento de la importancia que adquiere el fomento de éstas en los jóvenes, sobre todo si se contemplan las presiones y el estrés creciente al que están sometidos en ambientes de estudio y trabajo cada vez más competitivos. En este marco, se han realizado investigaciones que intentan dar cuenta de la conducta de afrontamiento de los adolescentes asumiendo que esto tiene importancia para toda la sociedad.

En el mismo contexto, se viene reconociendo que la utilización de estas estrategias no es ajena a lo que acontece en el ámbito de educación, ya que se relaciona con cuestiones tales como la obtención, el análisis y la organización de la información; la comunicación de ideas e informaciones; la planificación, el trabajo en equipo y la resolución de problemas o cómo buscar el consejo de los demás o hablar de los propios problemas con otros.

El contexto educativo en que se desenvuelve el estudiante pudiera tener un impacto importante en la elección de las estrategias de afrontamiento utilizadas por los jóvenes, ya daban cuenta de algo parecido al establecer que el contexto es un factor interviniente y determinante del comportamiento, por lo que resultaría conveniente tomar en cuenta los ambientes percibidos por el sujeto. Asimismo, en una revisión realizada por Compas (2001 citado por Rodríguez, 2018) se plantea la necesidad de enfocarse en los contextos sociales en los cuales los sujetos deben afrontar situaciones estresantes, las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes universitarios se considera fundamental ya que tiene implicaciones relevantes desde el punto de vista educativo y clínico ya que el empleo de estrategias funcionales o productivas guarda relación con mayor bienestar, calidad de vida, adaptación o ajuste en el ámbito universitario. Ello permitirá generar toma de conciencia sobre las estrategias empleadas por el estudiantado para que por parte del profesorado se desarrollen programas para el entrenamiento de aquellas consideradas más productivas ante los continuos retos y desafíos que se vienen planteando desde la Educación Superior.

3.4.6. Tipos de estrategias de afrontamiento

Inicialmente según los autores principales Carver, Scheier y Weintraub (1989) se permite el agrupamiento en tres grandes tipos de estrategias de afrontamiento que puedan utilizar los individuos como ser: Estrategias de afrontamiento centradas en el problema, estrategias centradas en la emoción y otras estrategias.

Inicialmente, **las estrategias de afrontamiento centradas en el problema**, hace hincapié, en hacer frente a la situación, buscando soluciones al problema que ha provocado la disonancia cognitiva. Hay una búsqueda deliberada de solución, de recomposición del

equilibrio, roto por la presencia de la situación estresante. Este tipo de estrategias son la confrontación, la búsqueda de apoyo social y la búsqueda de soluciones.

Por otro lado, las **Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción**, busca la regulación de las consecuencias emocionales activadas por la presencia de la situación estresante. Si no funcionan o son insuficientes el primer tipo de estrategias, se pretende aminorar el impacto sobre el individuo.

Y finalmente, las **otras estrategias**, esto no implican una evitación permanente de las emociones o situaciones, sino más bien un enfoque consciente y temporal para permitir un procesamiento. Al integrar estas estrategias en la gestión del estrés, las personas pueden cultivar una mayor resiliencia emocional y mental, facilitando así su capacidad para enfrentar los desafíos de manera más equilibrada y adaptativa.

Cabe referir que ambas estrategias no son buenas ni malas, su efectividad radica en el momento aplicado, el impacto obtenido para reducir el conflicto o la percepción del estrés. Es importante mencionar que es necesario motivar al equilibrio entre los dos estilos de afrontamiento, ya que nos permitirá ser más adaptables a diferentes situaciones que se puedan encontrar los estudiantes en su cotidianidad.

De acuerdo a Dicollredo, C. Aparicio D. & Moreno, J. (2007) las estrategias centradas en el problema son más efectivas para controlar las circunstancias que se generan por el problema, pero refuerzan la tendencia a inhibir o evitar las emociones y su expresión. Por su parte, las estrategias centradas en la emoción son efectivas para poder expresar sentimientos, lograr la identificación con otras personas o aprender del conflicto, sin embargo, por sí solas se disminuye la efectividad en la resolución del conflicto en sí mismo.

Dentro de las estrategias centradas en el problema se encuentra:

Afrontamiento activo: La persona emplea acciones directas que van dirigidas a alterar la situación problemática y minimizar las consecuencias negativas. El afrontamiento activo se refiere a un enfoque dinámico y participativo que las personas adoptan para enfrentar y superar situaciones desafiantes, estresantes o adversas en sus vidas. En lugar de quedarse pasivamente frente a las dificultades, aquellos que emplean estrategias de afrontamiento

activo toman medidas deliberadas y proactivas para abordar los problemas y encontrar soluciones.

Planificación: Es una estrategia de afrontamiento que se centra en la organización deliberada y la elaboración de planes detallados para hacer frente a situaciones estresantes, desafiantes o adversas. Esta estrategia implica la anticipación consciente de problemas potenciales y el desarrollo de un enfoque estructurado para abordarlos de manera efectiva. Es decir, se define como la anticipación de dificultades o barreras que podrían impedir que uno implemente sus intenciones de comportamiento

Supresión de actividades competentes: La supresión de actividades competentes es una estrategia de afrontamiento que implica la inhibición o restringir la participación en actividades que, normalmente, una persona encuentra satisfactorias y en las que tiene habilidades competentes. Esta estrategia puede surgir como respuesta a situaciones de estrés, presión o inseguridad, y aunque puede proporcionar cierto alivio a corto plazo, también puede tener implicaciones negativas a largo plazo en el bienestar psicológico y el desarrollo personal.

Postergación del afrontamiento: La postergación del afrontamiento es una estrategia que implica retrasar o posponer la confrontación directa con situaciones estresantes, desafiantes o conflictivas. En lugar de abordar de inmediato los problemas, quienes recurren a esta estrategia tienden a posponer la toma de decisiones o la acción, a menudo buscando alivio momentáneo de la incomodidad que pueden experimentar. Aunque puede ofrecer un alivio temporal, la postergación del afrontamiento tiene consecuencias potenciales en la salud mental y el bienestar general.

Busca apoyo social por razones: Es una estrategia de afrontamiento que se enfoca en obtener ayuda práctica y tangible para enfrentar desafíos específicos. En lugar de buscar apoyo emocional o orientación, esta estrategia tiene como objetivo recibir asistencia con tareas prácticas, solucionar problemas concretos o adquirir recursos materiales. Al adoptar esta estrategia, las personas buscan la colaboración de otros de una manera orientada a la acción y centrada en la resolución de problemas prácticos, representa una estrategia

consciente y efectiva para afrontar desafíos, reconociendo el valor del respaldo interpersonal en la promoción del bienestar y la resiliencia.

Desde las estrategias centradas en la emoción se encuentra:

Búsqueda de apoyo social por razones emocionales: La búsqueda de apoyo social por razones emocionales es una estrategia de afrontamiento que se centra en obtener respaldo emocional, comprensión y consuelo para hacer frente a desafíos emocionales y situaciones difíciles. En lugar de buscar soluciones prácticas, esta estrategia está orientada a recibir apoyo en el ámbito emocional, permitiendo que las personas expresen sus sentimientos, compartan experiencias y encuentren consuelo en las conexiones interpersonales.

Reinterpretación positiva y crecimiento: La reinterpretación positiva y el crecimiento son herramientas poderosas para afrontar desafíos, destacando la importancia de encontrar significado y oportunidades de desarrollo incluso en las circunstancias más difíciles. Significa que buscar el lado positivo y favorable del problema e intentar mejorar y crecer a partir de la situación ayuda en buena manera a manejar las situaciones difíciles y traumáticas y a salir fortalecido de ellas.

Aceptación: La aceptación, como estrategia de afrontamiento, se centra en la disposición consciente y sin resistencia a reconocer y enfrentar las circunstancias tal como son, sin esfuerzos por cambiarlas o evitarlas. Esta estrategia implica abrazar la realidad, incluso cuando esta implica experiencias difíciles o desafiantes, y buscar manejar las emociones y pensamientos asociados de una manera equilibrada. Se presenta como una estrategia valiosa para enfrentar las complejidades de la vida, promoviendo la adaptación, la calma y el bienestar psicológico.

Negación: Implica la resistencia inicial a aceptar o reconocer la realidad de una situación estresante o desafiante. En lugar de confrontar directamente las circunstancias, las personas que recurren a la negación pueden rechazar la información o minimizar la importancia del evento para reducir el impacto emocional inmediato. Aunque puede proporcionar un alivio temporal, requiere una evolución hacia estrategias de afrontamiento más efectivas para enfrentar de manera saludable las realidades de la vida.

Acudir a la religión: Acudir a la religión como estrategia de afrontamiento implica buscar consuelo, orientación y apoyo en las creencias y prácticas religiosas para enfrentar situaciones estresantes o desafiantes. Esta estrategia está arraigada en la espiritualidad y busca encontrar significado y fortaleza a través de la conexión con lo trascendental. Puede ser significativo y valioso para aquellos que encuentran fortaleza y consuelo en su fe. Es una dimensión importante de la diversidad de estrategias utilizadas por las personas para enfrentar los desafíos de la vida.

Enfocar y liberar emociones: La estrategia de enfocar y liberar emociones se centra en la expresión consciente y controlada de las emociones como una forma de gestionar el impacto emocional de situaciones estresantes o desafiantes. En lugar de reprimir o ignorar las emociones, esta estrategia aboga por enfrentarlas de manera activa para promover la liberación emocional y el equilibrio psicológico, reconoce la importancia de la expresión emocional consciente como parte integral del afrontamiento saludable. Su aplicación efectiva puede contribuir significativamente al bienestar emocional y psicológico.

Desentendimiento conductual: La estrategia de desentendimiento conductual es una técnica de afrontamiento que implica distanciarse temporalmente de una situación estresante o emocionalmente cargada, reduciendo la participación activa en comportamientos que puedan intensificar la ansiedad o el malestar. Este enfoque busca proporcionar un espacio de calma y reflexión, permitiendo una pausa para luego abordar la situación de manera más objetiva. Ofrece un respiro momentáneo para permitir una reflexión más objetiva y, en última instancia, promover decisiones más informadas y acciones más efectivas frente a situaciones estresantes.

Desentendimiento mental: El desentendimiento mental, también conocido como desvinculación cognitiva, es una estrategia de afrontamiento que implica separar la atención y el compromiso cognitivo de una situación estresante o emocionalmente desafiante. En lugar de centrarse mentalmente en la fuente de estrés, esta técnica busca redirigir el pensamiento hacia aspectos más neutrales o positivos, disminuyendo así la carga emocional asociada con el evento estresante. Gestiona el estrés al permitir un distanciamiento cognitivo temporal de situaciones emocionalmente desafiantes y su aplicación consciente puede contribuir al bienestar mental y emocional.

CAPÍTULO IV
DISEÑO METODOLÓGICO

IV. DISEÑO METODOLÓGICO

4.1. Área a la cual pertenece la investigación

El presente trabajo de investigación se enmarca dentro del área de la **Psicología clínica**, debido a que se busca realizar un diagnóstico de variables psicológicas que están relacionadas a la salud psicológica general de toda persona, estas variables son la autoestima, resiliencia y las estrategias de afrontamiento. Según Gonzales D. (2020) *“el campo de acción de la Psicología Clínica abarca la prevención, evaluación, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de los trastornos mentales, emocionales, relacionales y del comportamiento que inciden en la salud y la enfermedad de las personas”*.

4.2. Tipificación de la investigación

De acuerdo al propósito que se tiene, este trabajo es de tipo **teórico**, ya que se busca aportar con información actualizada sobre las variables, es decir, se pretende aportar con teoría. Tomando en cuenta este tipo de trabajos, Burgos A. (2017) indica que este *“tipo de investigaciones está orientada hacia el entendimiento de ciertos fenómenos o comportamientos, tiene el propósito de incrementar las bases del conocimiento”*.

Asimismo, tomando en cuenta el resultado esta investigación se puede tipificar como **descriptiva**, debido a que se pretende hacer una caracterización del nivel de autoestima, nivel de resiliencia y describir las estrategias de afrontamiento que tienen los estudiantes del Instituto Andrés Bello López. Según Hernández, Fernández & Baptista (2014: 92) *“con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis”*.

Por su lado, considerando el método de investigación que se empleará, esta trabajo se tipifica como **cuantitativa** ya que se usarán test psicométricos que tienen una estandarización numérica, además todos los resultados que se encuentren serán procesados a través de la estadística descriptiva. Sobre estos estudios, Rus E. (2019:1) afirma que *“la investigación cuantitativa es aquella que utiliza métodos cuantitativos e inferencia estadística con el objetivo de extrapolar los resultados de una muestra a una población. La investigación cuantitativa es*

la única que puede plantear conclusiones extrapolables a un grupo mayor que el investigado. De ahí que su importancia sea, sobre todo, porque permite generalizar”.

Por último, tomando en cuenta el tiempo de investigación, este trabajo es de tipo **transversal**, ya que se pretende recoger toda la información de manera simultánea y en un tiempo relativamente corto, esto quiere decir también que no se realizarán evaluaciones posteriores. De acuerdo a Ortega C. (2018:1) este tipo de investigaciones *“analizan datos de variables recopiladas en un periodo de tiempo sobre una población muestra o subconjunto predefinido. La investigación transversal o el estudio transversal, ayuda a recopilar una gran cantidad de datos de acción rápida que ayuda en la toma de decisiones”.*

4.3. Población y muestra

Para el presente trabajo de investigación, la población estará constituida por estudiantes del Instituto Técnico Andrés Bello López en la ciudad de Tarija, Según datos obtenidos por la directora Maribel Roxana Mallón directora académica de la institución, solo habría Enfermería y Fisioterapia como carreras en marcha, así mismo, son 180 el total de estudiantes de todo el Instituto entre segundo y tercer año, todo será realizado durante el primer semestre de la gestión 2023.

Para este estudio se tomarán en cuenta los siguientes criterios de inclusión:

- Estudiantes de ambos sexos
- Que tengan de 18 años de edad para adelante.
- Que sea estudiante persistente del instituto.
- Estudiantes de enfermería o fisioterapia.

Respecto a la muestra hay que mencionar que son alrededor de 180 estudiantes persistentes entre varones y mujeres de 18 años para adelante, es importante mencionar que no se toma ningún criterio muestral debido a que se está trabajando con la totalidad de la población, es decir, con todos los estudiantes del Instituto Técnico Andrés Bello López.

4.4. Métodos, técnicas e instrumentos

4.4.1. Métodos

Dentro de toda la investigación se procederán a usar los siguientes métodos:

Método teórico: Hay que mencionar que este método se utilizará principalmente en la construcción del marco teórico y en el respectivo análisis e interpretación de los datos que se vayan a encontrar. Es importante referir que *“los métodos teóricos cumplen una función gnoseológica importante, ya que posibilitan la interpretación conceptual de los datos empíricos encontrados., así pues, los métodos teóricos al utilizarse en la construcción y desarrollo de las teorías, crean las condiciones para ir más allá de las características fenoménicas y superficiales de la realidad, explicar los hechos y profundizar en las relaciones esenciales y cualidades fundamentales de los procesos no observables directamente”* (García y Cisnero, 2005).

Método empírico: Este método se empleará en la intervención y el registro de las variables objeto de estudio. Es importante mencionar que este método incluye una serie de procedimientos prácticos sobre el objeto de estudio, que permite revelar las características importantes y las relaciones esenciales sobre este. De acuerdo a Bernal, C. (2010) estos métodos *“se basan en la experiencia en el contacto con la realidad, es decir, se fundamentan en la experimentación y la lógica que, junto a la observación de fenómenos y su análisis estadístico, son los más usados en el campo de las ciencias sociales”*.

Método estadístico: Este es un método muy importante dentro del proceso de investigación debido a que permitirá el procesamiento de toda la información que se vaya a recabar, esto quiere decir que permitirá la presentación de estos datos mediante frecuencias y porcentajes estadísticos. Morales E. (2020) refiere que *“el método estadístico consiste en una serie de procedimientos para el manejo de datos cuantitativos, dicho manejo de datos tiene por propósito la comprobación de hipótesis, además la característica que adoptan estos procedimientos depende del diseño de investigación seleccionado”*.

4.4.2. Técnicas

Técnica de los test psicométricos.

En el presente trabajo de investigación se utilizará esta técnica debido a que todos los instrumentos seleccionados tienen una naturaleza numérica y además fueron baremados por medio de diferentes procesos estadísticos, además hay que referir que estos tests cuentan con

una estructura objetiva en donde las respuestas pueden ser respondidas de una forma concreta y sin subjetividad.

En relación a los test psicométricos, Haydee J. (2021) refiere que *“son pruebas que miden de forma tipificada y objetiva, ciertos aspectos psicológicos de las personas, no hay respuestas buenas ni malas, ya que no pretende calificar a la persona sino dar una idea aproximada de cómo es la persona”*.

4.4.3. Instrumentos

En el siguiente cuadro resumen se puede apreciar la relación que tienen los instrumentos con las variables objetivo, los métodos y las técnicas que se emplearán:

Cuadro resumen

Variable	Técnica	Instrumentos
Autoestima	Test psicométrico	Escala de autoestima de Coopersmith
Resiliencia	Test psicométrico	Escala de resiliencia de Wagnild, G. Young, H
Estrategias de afrontamiento	Test psicométrico	Cuestionario de estrategias de afrontamiento del estrés (COPE)

Fuente: elaboración propia.

Hay que mencionar que cada instrumento fue seleccionado de acuerdo a los objetivos que fueron planteados, estos instrumentos se describen a continuación:

FICHA TÉCNICA “ESCALA DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH”

Autor: Coopersmith S.

Objetivo: Medir el nivel de autoestima en personas de 16 años en adelante.

Técnica: Test psicométrico

Validez y confiabilidad:

Este instrumento ha sido utilizado y validado en un mayor número de investigaciones transculturales demostrando siempre buenas propiedades psicométricas. Se hizo una adaptación del instrumento para Chile que fue luego probada en una muestra de más de 1300 estudiantes

de 1° y 2° año de Enseñanza Media, representativa para la comuna de Concepción. Sobre la base de los resultados obtenidos, se elaboraron luego normas de puntaje T para cada una de las escalas del Inventario y se llevaron a cabo los estudios de confiabilidad y validez. En éstos se obtuvieron coeficientes con valores entre los 0.81 y 0.93 para las diferentes escalas.

Materiales:

El instrumento es un inventario de auto-reporte de 25 ítems, en el cual el sujeto lee una sentencia declarativa y luego decide si esa afirmación es “igual que yo” o “distinto a mí”.

Ítems verdaderos: 1, 4, 5, 8, 9, 14, 19 y 20. (Valen un punto, si el sujeto los eligió como Verdaderos).

Ítems falsos: 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24, 25. (Valen un punto, si el sujeto los eligió como Falsos).

Aplicación y calificación:

La prueba se encuentra diseñada para medir las actitudes valorativas de adolescentes y adultos a partir de los 16 años de edad en adelante. Los ítems se deben responder de acuerdo a si el sujeto se identifica o no con cada afirmación en términos de verdadero o falso. Hay que mencionar que el puntaje máximo es de 100 puntos. Cada respuesta vale un punto, así mismo un puntaje total de autoestima que resulta de la suma de los totales de las sub-escalas multiplicadas por 4.

Escala:

Bajo (0-24)

Medio-bajo (25-49)

Medio-alto (50-74)

Alto (75-100)

FICHA TÉCNICA “ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD, G. YOUNG, H”

Autor: Wagnild, G. Young, H

Objetivo: Evaluar el nivel de resiliencia en personas mayores a los 18 años de edad.

Técnica: Test psicométrico

Validez y confiabilidad:

Respecto al nivel de confiabilidad obtenido en la adaptación de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young, a través de alfa de Cronbach de $\alpha = .87$ a nivel general como en la cantidad de ítem que posee el instrumento. También se obtuvo una puntuación de $\alpha = .87$ por la prueba de confiabilidad de alfa de Cronbach, indicando que existe una óptima consistencia interna y fiabilidad en la medición de las áreas que componen el instrumento, siendo similar al resultado obtenido evaluando la confiabilidad específica de cada reactivo de medición.

Materiales:

La Escala consta de 25 reactivos, respecto de los cuales los encuestados deben indicar el grado de aprobación o desaprobación. Está conformada por dos factores, cada uno de los cuales refleja la definición teórica de resiliencia.

Factor I: Se le denominó "Competencia Personal" e indica autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio, y perseverancia. Comprende 17 ítems, en la estandarización peruana, se realizó una reestructuración de ítems, donde se encuentra conformado por 15 ítems.

Factor II: Se le llamó "Aceptación de Uno Mismo" y representa adaptabilidad, balance, flexibilidad y una perspectiva de vida estable. Estos ítems reflejan aceptación por la vida y un sentimiento de paz a pesar de la adversidad. Comprende 8 ítems

Aplicación y calificación:

La aplicación puede ser de forma individual y colectiva, respecto al tiempo este puede ser entre 20 a 30 minutos más la calificación. Hay que mencionar que se obtiene el nivel de resiliencia obteniendo el puntaje total a partir de la sumatoria de las respuestas de cada ítem. Una vez obtenido el puntaje total se procede a convertirlo en percentil y después se busca la categoría diagnóstica correspondiente.

Escala:

Muy alto (76 a 99)

Alto (51 a 75)
Medio (26 a 50)
Bajo (11 a 25)
Muy bajo (1 a 10)

FICHA TÉCNICA INVENTARIO DE AFRONTAMIENTO COPE 60

Objetivo: identificar las estrategias que hacen uso las personas cuando se encuentran bajo situaciones de estrés

Autor: Carver, Scheier y Weintraub (1989)

Breve historia de creación y baremación del test:

Respecto a la historia hay que mencionar que el Inventario de afrontamiento COPE (Carver, Scheier y Weintraub; 1989) fue creado para evaluar las diversas maneras en la que las personas responden ante situaciones de estrés. Este test fue adaptado por Cassaretto y Chau (2016) y Polanco J. (2019) en Lima, en donde se obtuvieron resultados de validez y confiabilidad óptimos y satisfactorios.

Inicialmente, el inventario COPE contaba con 52 ítems que hacían alusión a 13 subescalas, comúnmente llamadas “estrategias”, con las cuales las personas pueden hacerle frente al estrés. Estas son: Afrontamiento activo ($\alpha = .62$), Planificación ($\alpha = .80$) supresión de actividades competentes ($\alpha = .68$), Postergación del afrontamiento ($\alpha = .72$) búsqueda de apoyo social por razones instrumentales ($\alpha = .75$), Búsqueda de apoyo social por razones emocionales ($\alpha = .85$), Reinterpretación positiva y crecimiento ($\alpha = .68$), Aceptación ($\alpha = .65$), Negación ($\alpha = .71$), acudir a la religión ($\alpha = .92$), Enfocar y liberar emociones ($\alpha = .77$), Desentendimiento conductual ($\alpha = .63$) y Desentendimiento mental ($\alpha = .45$). Adicionalmente a estas sub escalas, se adicionaron dos más con carácter experimental: Humor ($\alpha = .91$) y Consumo de drogas o alcohol ($\alpha = .89$); sin embargo, al obtener evidencias psicométricas satisfactorias, se decidió mantenerlas obteniendo un inventario final de 60 ítems y 15 sub escalas.

Validez y confiabilidad:

Los autores originales en su investigación hicieron uso de la versión disposicional y tuvieron como muestra a estudiantes universitarios del Estado de Miami, Estados Unidos,

obteniendo un coeficiente de alfa de Cronbach que variaba entre .45 y .92. Adicionalmente, realizaron el procedimiento test- retest después de 8 semanas de aplicada la prueba, obteniendo valores que oscilaban entre .46 a .86.

Con este instrumento de 60 ítems, en el Perú se han encontrado evidencias de validez y confiabilidad de la última versión de 60 ítems en nuestro medio, utilizando una muestra de estudiantes universitarios cuyas edades fluctuaron entre los 16 a 25 años ($M= 18.27$ y $D.E= 1.39$ años). Cassaretto y Chau (2016) demostraron niveles de confiabilidad obtenidos mediante el alfa de Cronbach, los cuales oscilaron entre .53 a .91 para cada una de sus subescalas.

Materiales:

Las opciones de respuesta se basan en la frecuencia en la que se realiza lo mencionado en el ítem y se encuentran presentadas en un formato Likert que va del 1 al 4, siendo 1 (no suelo hacer esto en lo absoluto), 2 (suelo hacer esto un poco), 3 (suelo hacer esto moderadamente) y 4 (suelo hacer esto mucho).

La correcta corrección de la prueba para identificar las estrategias de afrontamiento consiste básicamente en sumar los ítems de cada subescala. Después se deberá dividir el resultado de la sumatoria entre el número de ítems de cada subescala. Los ítems del Inventario propuesto por Carver se encuentran agrupados de la siguiente manera:

Afrontamiento activo: 5, 25, 47 y 58.

Planificación: 19, 32, 39 y 56.

Supresión de actividades competentes: 15, 33, 42 y 55.

Postergación del afrontamiento: 10, 22, 41 y 49

Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales: 4, 14, 30 y 45.

Búsqueda de apoyo social por razones emocionales: 11, 23, 34, y 52.

Reinterpretación positiva y crecimiento: 1, 29, 38 y 59.

Aceptación: 13, 21, 44 y 54.

Negación: 6, 27, 40 y 57.

Acudir a la religión: 7, 18, 48 y 60.

Enfocar y liberar emociones: 3, 17, 28 y 46.

Desentendimiento conductual: 9, 24, 37 y 51.

Desentendimiento mental: 2, 16, 31 y 43.

Humor: 8, 20, 36 y 50.

Consumo de alcohol o drogas: 12, 26, 35 y 53.

Escala:

Es importante mencionar que el inventario COPE 60, de acuerdo a su autor permite el agrupamiento en tres grandes tipos de estrategias de afrontamiento que puedan utilizar los estudiantes:

Estrategias centradas en el problema	<ul style="list-style-type: none">• Afrontamiento activo• Planificación• Supresión de actividades competentes• Postergación del afrontamiento• Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales.
Estrategias centradas en la emoción	<ul style="list-style-type: none">• Búsqueda de apoyo social por razones emocionales• Reinterpretación positiva y crecimiento• Aceptación• Negación• Acudir a la religión.
Otras estrategias	<ul style="list-style-type: none">• Enfocar y liberar emociones• Desentendimiento conductual• Desentendimiento mental.

4.5. Procedimiento

El presente trabajo de investigación considerando todas sus características tuvo que pasar por varias etapas, las cuales se describen a continuación:

1.-Revisión bibliográfica

En esta parte inicial se procedió a la búsqueda de información relacionada a las variables de estudio y en relación a la problemática. Además, en esta fase se procedió al armado del marco

teórico que ayuda a sustentar toda la investigación y que más adelante permitirá el análisis e interpretación de los resultados que se vayan a encontrar.

2.-Selección de los instrumentos.

En esta fase del trabajo de investigación, se procedió con la selección de cada uno de los instrumentos que serán aplicados a los estudiantes. Es importante referir que para la selección de cada uno de los test psicológicos se tomó en cuenta criterios de validez y fiabilidad, además de que cada instrumento estés acorde a la población objetivo.

3.-Prueba piloto

Teniendo como objetivo de que los instrumentos puedan ser comprendidos por la población, se procedió a la aplicación de los test a una muestra reducida, además esto permitió la familiarización con los procesos de aplicación y corrección.

4.-Recojo de la información.

En esta fase del estudio, se procedió a la aplicación de todos los instrumentos a los estudiantes del Instituto Andrés Bello López, además se tomará en cuenta criterios de aplicación como la comodidad, buena iluminación, descanso y Rapport. Los instrumentos aplicados fueron los siguientes:

- .1. Escala de autoestima de Coopersmith
- .2. Escala de resiliencia de Wagnild, G. Young, H
- .3. Cuestionario de estrategias de afrontamiento del estrés (COPE)

5.-Procesamiento de la información.

Obtenidos los datos de la etapa anterior, se procedió mediante el uso del programa estadístico SPSS al procesamiento de la información, para posteriormente presentarlos en cuadros y gráficos, tomando en cuenta a los objetivos planteados.

6.-Redacción del informe final.

Una vez cumplidas con éxito todas las fases anteriores, se procedió a la redacción del informe final, dentro del mismo se puede encontrar toda la información sobre las variables y las conclusiones obtenidas. Este documento formal fue presentado a las autoridades de la facultad para su posterior defensa.

4.6. Cronograma

Actividad	GESTIÓN 2022					GESTIÓN 2023									
	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	
Revisión Bibliográfica	X	X													
Selección de los instrumentos		X	X												
Prueba piloto						X									
Recojo de la información							X	X	X						
Procesamiento de la información									X	X	X	X			
Redacción del informe final													X	X	

CAPÍTULO V
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS
RESULTADOS

V. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En el presente capítulo se muestra toda la información y datos recabados a partir de la aplicación de los instrumentos. En el acápite se encuentran los resultados sobre el nivel de autoestima, resiliencia y las estrategias de afrontamiento que presentan los estudiantes. En la primera parte se muestran los datos sociodemográficos encontrados y posteriormente los resultados de las variables principales del estudio.

5.1. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

CUADRO N°1

SEXO

	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	69	38,3
Femenino	111	61,7
Total	180	100,0

En el presente cuadro respecto al sexo de los estudiantes se puede ver que el 61,7% son mujeres y el restante 38,3% pertenecen al sexo masculino, siendo de esta manera las mujeres, una mayor proporción.

CUADRO N°2

EDAD

	Frecuencia	Porcentaje
De 18 a 25 años	144	80,0
De 26 a 33 años	28	15,6
34 o más	8	4,4
Total	180	100,0

De acuerdo a los datos sobre la edad de los estudiantes, se observa que el 80,0% tiene 18 a 25 años de edad, el 15,6% tiene de 26 a 33 y finalmente el 4,4% tiene 34 años o más representando los estudiantes de mayor edad.

CUADRO N°3

DEPENDENCIA ECONÓMICA

	Frecuencia	Porcentaje
De familia u otros	102	56,7
Independiente	78	43,3
Total	180	100,0

La dependencia económica es una variable que influye de gran manera al estudiante, por lo tanto, fue incluida en la presente investigación. De acuerdo a ello, se observa que el 56,7% de los estudiantes depende económicamente de su familia u otra persona, por su parte el 43,3% refiere que son independientes respecto al tema económico, es decir, se pagan sus estudios y necesidades básicas. Con estos datos se observa que la mayoría de los estudiantes aún dependen de sus familias, esto puede deberse a la edad que tienen, otros recientemente terminaron el nivel secundario y aún continúan bajo la tutela de sus padres, no obstante, en el cuadro también se evidencia que un gran número de estudiantes ya se maneja de manera individual y no dependen económicamente de alguien más.

CUADRO N°4

ESTADO CIVIL

	Frecuencia	Porcentaje
Soltero	124	68,9
En relación	39	21,7
Concubinato o casado	17	9,4
Total	180	100,0

Considerando a la variable estado civil, se tiene que el 68,9% de los estudiantes es soltero o soltera, el 21,7% refiere que se encuentra en una relación, aunque no conviven. Finalmente, el 9,4% de los estudiantes indica que es casado o se encuentra en una relación de concubinato, siendo este el porcentaje más bajo respecto al total de la población total.

5.2. AUTOESTIMA

En el siguiente cuadro y gráfico, se presentan todos los resultados referidos a la autoestima que presentan los estudiantes:

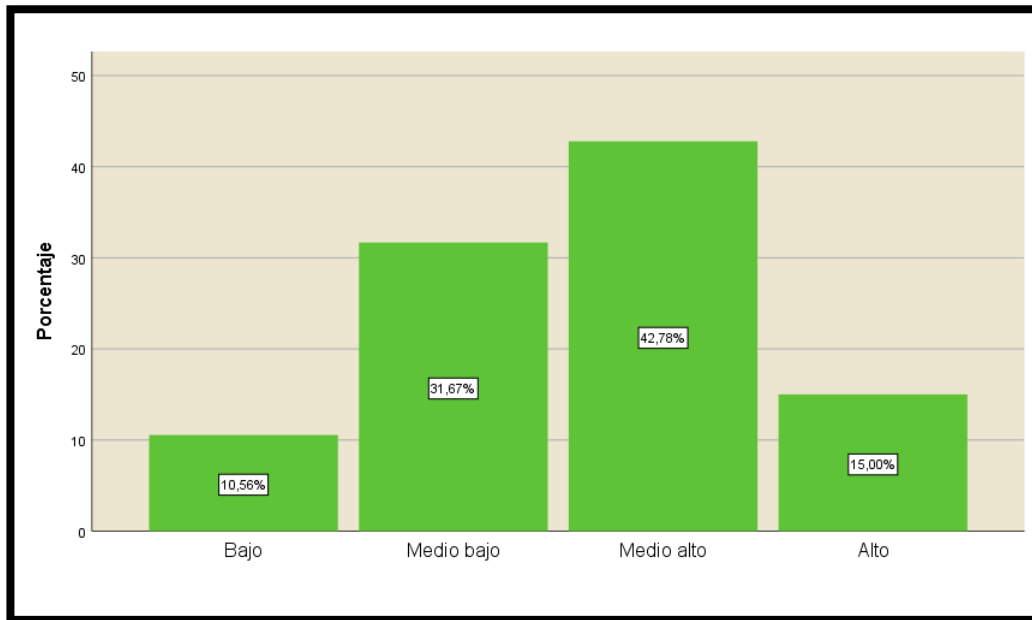
CUADRO N°5

NIVEL DE AUTOESTIMA

Nivel general			Si mismo		Social o pares		Familia	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Bajo	19	10,6	23	12,8	32	17,8	43	23,9
Medio bajo	57	31,7	50	27,8	48	26,7	27	15,0
Medio alto	77	42,8	65	36,1	62	34,4	60	33,3
Alto	27	15,0	42	23,3	38	21,1	50	27,8
Total	180	100,0	180	100	180	100	180	100

GRÁFICO N°1

NIVEL GENERAL DE AUTOESTIMA



El nivel de autoestima que una persona pueda tener se convierte en un factor de riesgo o en factor protector en diferentes aspectos de la vida, dentro del ámbito educativo para un estudiante contar con un nivel favorable de autoestima es vital para su proceso educativo. En el presente cuadro se muestran los datos referidos a este variable, la cual es definida como *“una apreciación que mantiene la persona en referencia a sí mismo, expresando una postura de aprobación o desaprobación, indicando que tanto el individuo se siente capaz, significativo, con éxito, y merecedor en todos los aspectos de su vida”*. (Coopersmith., 1967).

De acuerdo a los resultados obtenidos, se puede ver que el 42,8% de los estudiantes presentan un nivel de autoestima medio alto, esto quiere decir que tienen una buena percepción de sí mismos, sentimientos favorables y hacen una evaluación positiva ellos mismos. Considerando que el nivel encontrado todavía es medio, se puede entender que en ocasiones esa percepción o valoración positiva que tienen los estudiantes puede disminuir. Respecto a un nivel medio de autoestima, Coopersmith (1995) refiere la autoestima tiene una base confiable y sólida, pero no siempre esta fijo, teniendo en cuenta que puede desarrollarse, fortalecerse y en algunos momentos puede reducir situacionalmente por decepción, caídas o frustraciones.

Dentro del ámbito educativo, contar con un buen nivel de autoestima puede ayudar a que los estudiantes terminen su carrera de manera favorable, si es así, ante la primera dificultad podrán desenvolverse con y relacionarse positivamente con sus compañeros y docentes.

Una buena autoestima es fundamental para alguien que está estudiando sin importar el nivel educativo, de acuerdo a Acosta R. & Hernández J. (2004) cuando los estudiantes tienen una buena autoestima, se muestran deseosos de aprender y trabajar, agradecen, reflexionan, producen, se socializan, son comunicativos, disfrutan la vida, aman y cuidan su cuerpo y su salud, generalmente se muestran originales, honestos, entusiasta, modestos, optimistas, expresan sus sentimientos, se relacionan con personas positivas y hablan bien de los demás, son ejemplo para los demás y lo más importante, están orgullosos de sí mismos.

Asimismo, cabe mencionar que el 10,6% que equivalen a 19 estudiantes, presentan un nivel bajo de autoestima, esto quiere decir que son personas que no tienen una buena valoración y percepción de sus personas. Este dato no es el más alto, sin embargo, es importante porque se trata de un conjunto de estudiantes que presentan dificultades con su autoestima. Según

Coopersmith (1995) una persona que tiene baja autoestima presenta un estado de insatisfacción, rechazo y desprecio de sí mismo, presenta características como vulnerabilidad a la crítica, todo lo sienta mal, todo lo angustia y lo decepciona, además en este nivel la persona presenta un negativismo generalizado en su vida, su futuro, y sobre todo una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.

Es muy importante coadyuvar en el fortalecimiento de la autoestima de los estudiantes es un factor protector ante las dificultades, al no tener una buena autoestima enfrentar diversas situaciones diarias como exponer o rendir un examen se hacen cada vez más complicadas, es por eso que velar por la autoestima de los estudiantes debe ser uno de los principales pilares de la educación no solo superior, sino en la educación en general.

Para terminar, hay que referir que respecto a las dimensiones Sí mismo, Social o pares y Familia, se encontraron puntajes que indican que los estudiantes presentan niveles medio altos. No obstante, en la dimensión familiar se puede ver una tendencia ya que si sumamos el 33,3% y 27,8% se puede ver que la mayoría de los estudiantes tiene un nivel medio alto y alto, indicando que los estudiantes por lo general, tiene una buena percepción de sí mismos y habitualmente mantienen una buena relación con los miembros de sus grupos familiares.

CUADRO N°6

AUTOESTIMA EN RELACIÓN AL SEXO Y EDAD

Nivel de autoestima		Sexo		Edad			Total
		Masculino	Femenino	18 a 25 años	26 a 33 años	34 o más	
Bajo	Fr	2	17	16	2	1	19
	%	2,9%	15,3%	11,1%	7,1%	12,5%	10,6%
Medio bajo	Fr	20	37	49	7	1	57
	%	29,0%	33,3%	34,0%	25,0%	12,5%	31,7%
Medio alto	Fr	34	43	60	15	2	77
	%	49,3%	38,7%	41,7%	53,6%	25,0%	42,8%
Alto	Fr	13	14	19	4	4	27
	%	18,8%	12,6%	13,2%	14,3%	50,0%	15,0%
Total	Fr	69	111	144	28	8	180
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Tomando en cuenta al nivel de autoestima, pero en su relación con variables como el sexo o la edad, se presentan los siguientes datos:

Considerando al sexo, se observa que el 49,3% y el 18,8% de las estudiantes varones tienden a presentar un nivel medio alto y alto respectivamente. Por su lado, las mujeres en un 38,7% y 33,3% tienden a presentar un nivel medio alto y medio bajo de autoestima. De manera general, aunque las diferencias no son muy marcadas, se observa que los estudiantes del sexo masculino tienden a presentar mejores niveles de autoestima que las estudiantes del sexo femenino.

Estos resultados pueden deberse a distintos factores, desde los individuales hasta factores sociales y de crianza. A lo largo de la evolución humana, las mujeres y los varones socialmente han sido educados de distinta forma. A las mujeres no se les dio el suficiente protagonismo y atención como se hizo con los hombres y todo esto puede hacer que se consideren de la forma en la que lo hacen los hombres.

Además, a ello se le puede sumar el hecho de que las mujeres por lo general se autoexigen más que los hombres, de acuerdo a Álava M. (Citada en Soteras A., 2018) el nivel de autoexigencia de la mujer en todas las áreas de la vida es infinita y eso afecta a su autoestima.

Los hombres, en cambio, se exigen menos y se perdonan más, por eso su autoestima por lo general, suele ser más alta.

Tomando en cuenta a la edad, se puede observar que el 41,7% de los estudiantes que tienen 18 a 25 años de edad a la vez presentan un nivel medio alto de autoestima al igual que el 53,6% de los que tienen 26 a 33 años de edad. La diferencia se observa en el 50,0% de los que tienen 34 años o más, es decir, los que ya están en una etapa plenamente adulta de la vida, ellos a la vez tienden a presentar un nivel de autoestima alto.

Esta diferencia puede ser efecto de las características propias de la edad que tienen, es decir, ya se encuentran en una etapa en la vida en donde cuentan con mayor experiencia, conocimientos, tienden a tener mayor madurez y una valoración más favorable hacia sí mismos. Además, muchos de estos estudiantes, por lo general ya cuentan con una carrera terminada, trabajan, cuentan con su propia familia y económicamente tienen mayores libertades.

CUADRO N°7

AUTOESTIMA EN RELACIÓN A LA DEPENDENCIA ECONÓMICA Y ESTADO CIVIL

Nivel de autoestima		Dependencia económica		Estado civil			Total
		De familia u otros	Independiente	Soltero	En relación	Concubinato o casado	
Bajo	Fr	10	9	14	3	2	19
	%	9,8%	11,5%	11,3%	7,7%	11,8%	10,6%
Medio bajo	Fr	34	23	38	15	4	57
	%	33,3%	29,5%	30,6%	38,5%	23,5%	31,7%
Medio alto	Fr	46	31	53	17	7	77
	%	45,1%	39,7%	42,7%	43,6%	41,2%	42,8%
Alto	Fr	12	15	19	4	4	27
	%	11,8%	19,2%	15,3%	10,3%	23,5%	15,0%
Total	Fr	102	78	124	39	17	180
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Tomando en cuenta al nivel de autoestima, en relación a la variable como la dependencia económica y el estado civil, se presentan los siguientes datos:

En primer lugar, sobre la dependencia económica se observa que el 45,1% de los estudiantes que dependen económicamente de sus familias y otros, tienden a presentar un nivel medio alto de autoestima, es decir, que tienen una valoración positiva respecto sí mismos y sus capacidades.

En relación al mismo punto, el 39,7% de los estudiantes que son independientes económicamente, presentan un nivel medio alto de autoestima, por esta razón, en el cuadro no se observan diferencias marcadas entre el nivel de autoestima y la dependencia económica, tanto los que dependen de alguien más y de los que no tienen dependencia, estos tienden a presentar niveles medio alto de autoestima. Esto puede deberse a que los estudiantes que aun dependen de sus familias o de alguien más, ese apoyo que aún reciben les puede impulsar y hacer confiar aún más en ellos mismos y por su parte los estudiantes que son independientes económicamente, cuentan con una buena autoestima, debido a que esa libertad económica les brinda mayor confianza en ellos mismos y una valoración más favorable respecto a sí mismos.

Tomando en cuenta al estado civil, no se pudo encontrar una diferencia marcada con el nivel de autoestima general. Se observa que el 42,7% de los que son solteros, el 43,6% de los que refieren que se encuentran en una relación y el 41,2% que indica que está en concubinato o casados, todos a la vez tienden a presentar un nivel medio alto de autoestima, es decir, tienen una positiva valoración, actitud y pensamientos respecto a sus propias personas.

Esto puede deberse a que los estudiantes que se encuentran solteros suelen tener mayor libertad, tiempo y socialización que puede aumentarles su autovaloración y por su parte, los estudiantes que se encuentran en una relación o ya conviven con una pareja, el hecho de contar con el apoyo y acompañamiento de alguien más y si este apoyo es positivo, suelen aparecer efectos favorables en la autoestima de la persona.

5.3. NIVEL DE RESILIENCIA

A continuación, se presentan los resultados que hacen referencia al nivel de resiliencia que tienen los estudiantes:

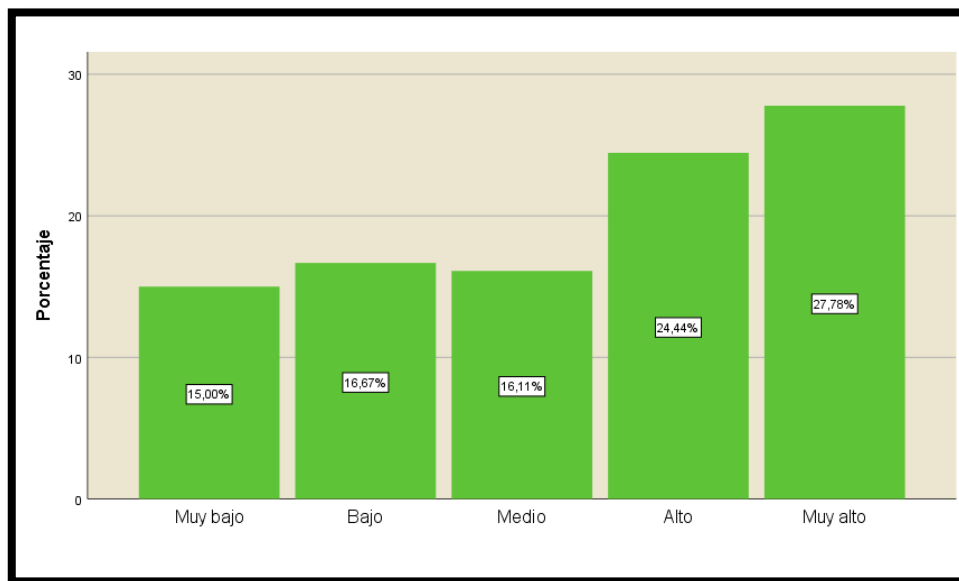
CUADRO N°8

NIVEL GENERAL DE RESILIENCIA

	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	27	15,0
Bajo	30	16,7
Medio	29	16,1
Alto	44	24,4
Muy alto	50	27,8
Total	180	100,0

GRÁFICO N°2

NIVEL GENERAL DE RESILIENCIA



La resiliencia es una variable que cobra importancia a la hora de hablar de educación superior y estudios. Cabe mencionar que la resiliencia es entendida como “*La capacidad de*

sobreponerse ante la adversidad. El conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida “sana” viviendo en un medio “insano” (Wagnild y Young, 1993: 17).

Según el dato más significativo, observa que el 27,8% de los estudiantes presenta un nivel muy alto de resiliencia, esto significa que por lo general son personas que tienen una buena capacidad para poder enfrentar y superar situaciones que pueden llegar a ser conflictivas y estresantes para ellos. Cabe mencionar que este es un dato positivo para los estudiantes, su proceso educativo y la vida en general, ya que contar con un buen nivel de resiliencia es fundamental para el desarrollo de cualquier persona, sin importar el ámbito o profesión.

Haciendo énfasis en el ámbito educativo, el tener resiliencia resulta de vital importancia para que los estudiantes puedan tener un proceso educativo exitoso y que no terminen abandonando sus estudios, la resiliencia cumple un factor importante para cualquier estudiante. Sobre esto Aizpirtarte A. (2022) refiere que los estudiantes resilientes en sus centros educativos, pueden con facilidad acercarse a otras personas con confianza, motivación y optimismo.

Esta autora indica que cuando un estudiante es resiliente se anima a abordar nuevas situaciones sin llegar a evitarlas, son capaces de establecer objetivos realistas de vida (corto, medio y largo plazo), se acercan a nuevas personas y establecen nuevas relaciones, expresan las emociones sin juzgarlas y animan a sus compañeros y compañeras a que hagan lo mismo, son capaces de identificar sus fortalezas y querer trabajar en mejorar sus debilidades, no se culpabilizan a ellos mismo o a los demás, sino que se responsabilizan de su parte, además ofrecen, aceptan y piden ayuda cuando es necesario. Siendo todas estas características muy necesarias a la hora de la interacción social y el rendimiento académico del estudiante en su instituto o en el centro que este cursando.

Por último, también es importante mencionar que el 16,7% y el 15,0% de los estudiantes presenta un nivel bajo y muy bajo de resiliencia, que en frecuencia se traducen como 57 estudiantes que presentan dificultades y que no tienen la capacidad necesaria para enfrentar ya adaptarse a las adversidades o los problemas, este es un dato que debe de llamar la atención no solo de las familias y el centro educativo, sino que de la sociedad en su conjunto. A pesar de que el dato estadísticamente más significativo indica que hay una buena resiliencia en los

estudiantes del instituto, también se observan que varios estudiantes presentan problemas, tal vez se debe a que no cuentan con una buena capacidad resiliente, posiblemente sea un factor para que el estudiante fracase en sus estudios y les impide relacionarse bien con sus demás compañeros o que no se adapte a situaciones complejas, por lo tanto, aunque es presentado al final, este es un dato menor y debe ser tomado en cuenta.

CUADRO N°9

RESILIENCIA EN RELACIÓN AL SEXO Y EDAD

Resiliencia		Sexo		Edad			Total
		Masculino	Femenino	18 a 25 años	26 a 33 años	34 o más	
Muy bajo	Fr	13	14	23	3	1	27
	%	18,8%	12,6%	16,0%	10,7%	12,5%	15,0%
Bajo	Fr	13	17	25	5	0	30
	%	18,8%	15,3%	17,4%	17,9%	0,0%	16,7%
Medio	Fr	9	20	23	3	3	29
	%	13,0%	18,0%	16,0%	10,7%	37,5%	16,1%
Alto	Fr	15	29	39	5	0	44
	%	21,7%	26,1%	27,1%	17,9%	0,0%	24,4%
Muy alto	Fr	19	31	34	12	4	50
	%	27,5%	27,9%	23,6%	42,9%	50,0%	27,8%
Total	Fr	69	111	144	28	8	180
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Para la presente investigación se optó por realizar los cruces de la variable resiliencia con el sexo y la edad de los estudiantes, estos datos se presentan e interpretan a continuación:

Respecto al sexo de los estudiantes, se observa que el 27,5% de los estudiantes del sexo masculino y el 27,9% de las estudiantes del sexo femenino tienden a presentar un nivel muy alto de resiliencia, lo cual es un dato favorable. De esta manera no se observa una relación entre la resiliencia y el sexo, es decir, tanto hombres como mujeres tienden a presentar niveles positivos de resiliencia y reflejan que son personas que tienen la capacidad para enfrentar dificultades o acontecimientos desfavorables en sus vidas. Es importante mencionar que el hecho de que ambos sexos tengan positivos niveles de resiliencia es algo necesario para que el

estudiante pueda conseguir sus objetivos y seguir estudiando, a pesar de las dificultades que se puedan presentar en el camino.

Sobre esta idea, Meneghel I. (2014) refiere que los estudiantes universitarios se enfrentan a muchos desafíos en el contexto educativo, y el impacto de éstos ha demostrada poder tener efectos negativos tanto a nivel psicológico, la salud y la conducta. Sin embargo, la evidencia muestra que algunos estudiantes tienen la capacidad de enfrentarse con éxito a estos desafíos y no se dejan abatir por experiencias académicas negativas.

Respecto a la edad que tienen los estudiantes y la relación que guarda con el nivel general de resiliencia se observa que el 27,1% de los que tienen 18 a 25 años de edad a la vez tienden a presentar un nivel de resiliencia alto, por su parte los estudiantes que tienen 26 a 33 años en un 42,9% presentan un nivel muy alto de resiliencia, al igual que los estudiantes con más edad, ya que los que tienen 34 años o más a la vez tienden a presentar un nivel muy alto.

De manera general, se observa que los estudiantes que tienen más edad o que ya son adultos plenamente, tienen mejores niveles de resiliencia, esto puede deberse a efectos madurativos y de experiencia. Una persona adulta en comparación a un adolescente o joven por lo general suele presentar mayor maduración y cuentan con experiencias de vida y conocimientos que lo hacen plantearse y enfrentar de diferente forma los problemas, pueden tener mayor confianza en sus habilidades y mejores estrategias debido a que alguna vez ya lo hicieron o ya les tocó experimentar algo con similares características.

CUADRO N°10

RESILIENCIA EN RELACIÓN A LA DEPENDENCIA ECONÓMICA Y ESTADO CIVIL

Resiliencia		Dependencia económica		Estado civil			Total
		De familia u otros	Independiente	Soltero	En relación	Concubinato o casado	
Muy bajo	Fr	18	9	21	5	1	27
	%	17,6%	11,5%	16,9%	12,8%	5,9%	15,0%
Bajo	Fr	20	10	20	8	2	30
	%	19,6%	12,8%	16,1%	20,5%	11,8%	16,7%
Medio	Fr	22	7	23	5	1	29
	%	21,6%	9,0%	18,5%	12,8%	5,9%	16,1%
Alto	Fr	23	21	29	11	4	44
	%	22,5%	26,9%	23,4%	28,2%	23,5%	24,4%
Muy alto	Fr	19	31	31	10	9	50
	%	18,6%	39,7%	25,0%	25,6%	52,9%	27,8%
Total	Fr	102	78	124	39	17	180
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Los resultados de la resiliencia en relación a la dependencia económica y el estado civil que tienen los estudiantes, se presentan a continuación:

Tomando en cuenta a la dependencia económica que tienen los estudiantes, se observa que 22,5% de los estudiantes que dependen de un familiar u otro a la vez presentan un nivel de resiliencia alto, por su parte los estudiantes que refieren ser independientes económicamente en un 39,7% tienden a presentar un mejor nivel de resiliencia, ya que tienen un nivel muy alto. De esta manera, se observa que los estudiantes que son independientes tienden a presentar mejores niveles de resiliencia que los demás estudiantes que económicamente dependen de alguien más. Esa independencia que tienen ayuda a entender estas diferencias, ya que una persona que es independiente desde lo económico, por general, trabaja, planifica y se enfrenta a diferentes dificultades y situaciones que le pueden ayudar a ser más resiliente.

Sobre esta relación, S.J. y Wolin, S. (Citados en Medina F., 2021) indican que una persona independiente tiene la capacidad de solucionar sus problemas y tomar decisiones que le permitan alcanzar sus objetivos. Además, también saben ponerse sus propios límites y evitar

el apego emocional, sin caer en el aislamiento, estos autores a su vez refieren que la independencia es uno de los pilares de la resiliencia que ayuda a tener mayor confianza en uno mismo.

Por su parte, sobre el estado civil que tienen los estudiantes no se pudo encontrar una relación marcada, ya que el 25,0% de los estudiantes solteros presentan un nivel muy alto de resiliencia, el 28,2% de los que se encuentran en una relación tienden a presentar un nivel alto y por último, el 52,9% de los que están casados o conviven con su pareja a su vez presentan un nivel muy alto de resiliencia. De forma general, se ve que en todos los estados civiles los estudiantes tienen niveles favorables de resiliencia, no obstante, los solteros y aquellos estudiantes que están casados o son concubinos presentan mejores niveles a diferencia de aquellos sí tienen pareja pero que todavía no conviven.

También es necesario mencionar que los estudiantes que se encuentran casados o que son concubinos presentan un porcentaje de 52,9%, es decir, supera la mitad, por lo tanto, se infiere que los estudiantes que cuentan con una pareja y hay una convivencia con la misma tienden a presentar mejores niveles de resiliencia. En este punto hay que mencionar que, si se cuenta con una pareja que refuerza positivamente a la relación, puede propiciar mayores probabilidades de que la capacidad resiliente en ambos pueda aumentar.

5.4. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

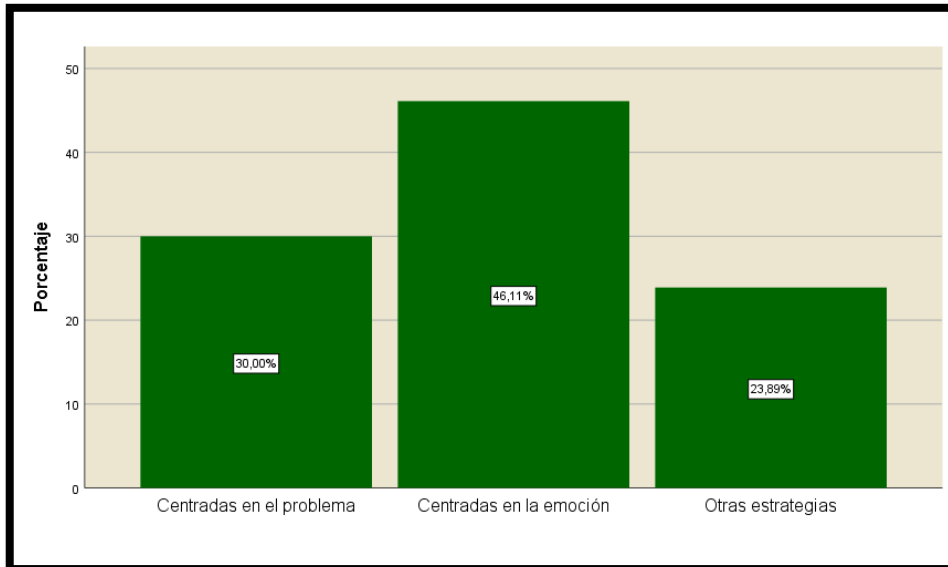
CUADRO N°11

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Estrategias	Frecuencia	Porcentaje
Centradas en el problema	54	30,0
Centradas en la emoción	83	46,1
Otras estrategias	43	23,9
Total	180	100,0

GRÁFICO N°3

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO



Respecto a las estrategias de afrontamiento, que son entendidas como “Un modo cognitivo de responder a situaciones adversas y de adaptación basados en una serie de creencias y esquemas cognitivos” (Carver, Scheier y Weintraub, 1989), se presentan los siguientes resultados:

De acuerdo al puntaje más significativo se puede ver que la mayoría de los estudiantes en un 46,1% presentan estrategias centradas en la emoción, esto quiere decir que son personas que al momento de sentir estrés buscan afrontar esa situación enfocándose en las emociones. De acuerdo a Castagnetta O. (2016) las estrategias centradas en las emociones tienden a ser utilizadas cuando percibimos el evento estresante como incontrolable, como lo que se puede experimentar ante el peligro: se intenta afrontar el problema centrándose en las emociones y liberarlas e intentar relajarse.

Este tipo de estrategias tampoco son negativas para la persona, ya que le permite liberar sus emociones en esos momentos que le causan estrés o simplemente momentos en los que los estudiantes puedan sentirse abrumados. Cabe referir que ambas estrategias no son buenas ni malas, su efectividad radica en el momento aplicado, el impacto obtenido para reducir el conflicto o la percepción del estrés.

Además, es importante mencionar que es necesario motivar al equilibrio entre los dos estilos de afrontamiento, permitirá a los estudiantes ser más adaptables a diferentes situaciones que puedan encontrar en su cotidianidad. De acuerdo a Dicollredo, C. Aparicio D. & Moreno, J. (2007) las estrategias centradas en el problema son más efectivas para controlar las circunstancias que se generan por el problema, pero refuerzan la tendencia a inhibir o evitar las emociones y su expresión. Por su parte, las estrategias centradas en la emoción son efectivas para poder expresar sentimientos, lograr la identificación con otras personas o aprender del conflicto, sin embargo, por sí solas se disminuye la efectividad en la resolución del conflicto en sí mismo.

Haciendo referencia a la población, las estrategias de afrontamiento en los estudiantes pasan a ser un factor importante en el ámbito educativo, se convierten en una herramienta útil en momentos estresantes como pueden ser; fracasos escolares, presiones, problemas afectivos o económicos, entre otros.

CUADRO N°12

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN RELACIÓN AL SEXO Y EDAD

Estrategias	Sexo		Edad			Total	
	Masculino	Femenino	De 18 a 25 años	De 26 a 33 años	34 o más		
Centradas en el problema	Fr	22	32	44	7	3	54
	%	31,9%	28,8%	30,6%	25,0%	37,5%	30,0%
Centradas en la emoción	Fr	34	49	61	19	3	83
	%	49,3%	44,1%	42,4%	67,9%	37,5%	46,1%
Otras estrategias	Fr	13	30	39	2	2	43
	%	18,8%	27,0%	27,1%	7,1%	25,0%	23,9%
Total	Fr	69	111	144	28	8	180
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

En el presente cuadro se muestran los resultados referidos a las estrategias de afrontamiento en relación a variables como el sexo y la edad:

En primer lugar, haciendo referencia al sexo se observa que el 49,3% de los estudiantes varones tiende a presentar estrategias centradas en la emoción al igual que las mujeres, aunque en mayor porcentaje. Respecto a las estrategias centradas en el problema, se puede ver que el 31,9% de los varones presenta en mayor porcentaje este tipo de estrategias que se enfocan más en el enfrentamiento de la problemática. Estos resultados indican que los varones tienden a presentar tanto estrategias centradas en el problema como también, las centradas en la emoción.

Por su parte, las mujeres en un 27,0% tiende en mayor porcentaje a presentar las denominadas “otras estrategias” como enfocar y liberar emociones, el desentendimiento conductual y mental, cuando tienen que atravesar por una situación estresante para sus personas.

Respecto a la variable edad, se observa que en todas las edades existe una tendencia a presentar estrategias centradas en la emoción, no obstante, en las demás estrategias se pueden notar algunas diferencias. Los estudiantes que tienen 34 años o más a su vez tienden a presentar estrategias centradas en el problema, esto puede deberse a que, por lo general en esas edades,

las personas suelen enfrentar directamente aquellos que les está causando dificultad ya sea porque son más maduros o porque cuentan con una mayor experiencia.

Por su lado, en las denominadas “otras estrategias”, con un 27,1% suelen ser los más jóvenes quienes presentan en mayor porcentaje estas estrategias que llegan a ser muy comunes en estas edades que tienen los estudiantes, es decir, los 18 a 25 años.

CUADRO N°13

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN RELACIÓN A LA DEPENDENCIA ECONÓMICA Y ESTADO CIVIL

Estrategias		Dependencia económica		Estado civil			Total
		De familia u otros	Independiente	Soltero	En relación	Concubinato o casado	
Centradas en el problema	Fr	29	25	31	18	5	54
	%	28,4%	32,1%	25,0%	46,2%	29,4%	30,0%
Centradas en la emoción	Fr	45	38	61	13	9	83
	%	44,1%	48,7%	49,2%	33,3%	52,9%	46,1%
Otras estrategias	Fr	28	15	32	8	3	43
	%	27,5%	19,2%	25,8%	20,5%	17,6%	23,9%
Total	Fr	102	78	124	39	17	180
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

En el presente cuadro se muestran los resultados referidos a las estrategias de afrontamiento en relación a variables como la independencia económica y el estado civil:

Respecto a la dependencia económica se observa que en ambos grupos tienden a presentar estrategias centradas en la emoción, sin embargo, el 32,1% de los estudiantes presenta en mayor porcentaje estrategias centradas en el problema, esto puede deberse que son personas más independientes y proactivas, el hecho de que dependan de sí mismos también les puede aumentar la confianza, por ende, en los momentos de estrés afrontan centrándose en la solución del problema. Por otra parte, los estudiantes que dependen económicamente de su familia o de alguien más, a su vez presentan en mayor porcentaje las denominadas “otras estrategias” como el desentendimiento, es decir, se desconectan del problema y no muestran esfuerzo.

En lo que concierne al estado civil de los estudiantes, se puede ver que el 49,2% de los estudiantes solteros tienden a presentar estrategias centradas en la emoción, el 46,2% de los que se encuentran en una relación presentan estrategias centradas en el problema y por último, el 52,9% de los estudiantes que están casados o son concubinos a su vez tienden a presentar estrategias centradas en la emoción.

5.5. ANÁLISIS DE LAS HIPÓTESIS

En función a los resultados encontrados y las hipótesis que fueron planteadas se presenta el siguiente análisis de hipótesis:

HIPOTESIS 1

“Los estudiantes del Instituto Andrés Bello presentan un nivel medio bajo de autoestima”

Los resultados de acuerdo al cuadro N°5 refieren que el 42,8% de los estudiantes presentan un nivel de autoestima medio alto. De esta manera la hipótesis planteada se rechaza.

HIPOTESIS 2

“Los estudiantes del Instituto Andrés Bello presentan un nivel bajo de resiliencia”

Los resultados según el cuadro N°8 indica que el 27,8% de los estudiantes presentan un nivel de resiliencia muy alto. De esta manera la hipótesis planteada se rechaza.

HIPOTESIS 3

“Los estudiantes del Instituto Andrés Bello presentan en mayor frecuencia estrategias de afrontamiento centradas en la emoción”

De acuerdo al cuadro N°11, en un 46,1% los estudiantes presentan estrategias centradas en la emoción. Según este resultado, la hipótesis planteada en una etapa inicial se confirma.

CAPÍTULO VI
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

VI. CONCLUSIONE Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

Tomando en cuenta los resultados que arrojó la investigación y en consonancia con los objetivos planteados, se formulan las siguientes conclusiones:

- De acuerdo al primer objetivo referido a la **AUTOESTIMA**, se observa que el 42,8% de los estudiantes presentan un nivel de autoestima medio alto, este resultado refiere que la mayoría de los estudiantes tienen una buena percepción de sí mismos, sentimientos favorables y hacen una evaluación positiva de sus personas. No obstante, es importante mencionar que considerando que el nivel encontrado todavía es medio, se puede entender que en ocasiones esa percepción o valoración positiva que tienen los estudiantes puede disminuir.
- Por otra parte, haciendo referencia a la **RESILIENCIA**, con los resultados encontrados se puede ver que el 27,8% de los estudiantes del instituto presenta un nivel muy alto de resiliencia, esto significa que por lo general son personas que tienen una buena capacidad para poder enfrentar y superar situaciones que pueden llegar a ser conflictivas y estresantes , este dato representa un factor favorable para los estudiantes, porque les puede ayudar en todo su proceso educativo y en su vida en general, porque no se debe olvidar que contar con un buen nivel de resiliencia es fundamental para el desarrollo de cualquier persona, sin importar el ámbito o profesión.
- Haciendo referencia a la variable **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**, se pudo encontrar que la mayoría de los estudiantes del instituto en un 46,1% presentan estrategias centradas en la emoción, esto quiere decir que son personas que al momento de sentir estrés buscan afrontar esa situación enfocándose en las emociones, dicho de otra manera, cuando los estudiantes sienten un suceso estresante e incontrolable, como lo que se puede experimentar frente el peligro, es en ese momento que intentan afrontar el problema centrándose en las emociones para liberarlas e intentar relajarse. Es importante mencionar que este tipo de estrategias no son negativas para la persona, porque le permite liberar sus emociones en los momentos de estrés o simplemente momentos en los que los estudiantes pueden sentirse abrumados.

6.2. Recomendaciones

- A las autoridades educativas, se recomienda la implementación de políticas que vayan dirigidas a los factores psicológicos que influyen en el desarrollo académico de los estudiantes, se podrían hacer talleres o conferencias que hablen sobre la temática. Asimismo, dentro de esta clase de institutos, resulta necesario la implementación en el plantel profesional: un psicólogo quién que pueda trabajar en la prevención y tratamiento de problemas como la baja autoestima, baja resiliencia y estrategias de afrontamiento negativas que puedan tener algunos estudiantes.
- A los docentes se les recomienda implementar algunas estrategias para alcanzar la meta de fomentar una buena autoestima como aceptar a sus estudiantes tal como son e invitarlos a que se auto acepten; conocer lo que cada uno tiene de especial; evitar compararlos; usar sus nombres constantemente e interesarse en sus vidas fuera de la institución.
- Se recomienda analizar con mayor detenimiento e iniciar un proceso de intervención respecto la autoestima y resiliencia en los estudiantes, es decir, se sugiere a futuros investigadores poner en práctica los resultados encontrados. Asimismo, a los futuros investigadores extender los estudios expuestos en esta tesis a otras instituciones de aprendizaje y formación académica.
- Resultaría interesante que en futuras investigaciones con el instrumento COPE, se aplique conjuntamente una prueba que mida los niveles de estrés, con la finalidad de poder investigar la correlación entre ambos constructos.
- En futuros trabajos de investigación se recomienda poder realizar una investigación similar con una muestra mayor a las 180 estudiantes lo cual permitirá realizar una mayor generalización de los resultados.