



**UNIVERSIDAD  
DEL AZUAY**

**Facultad de Psicología**

**Carrera de Psicología Clínica**

**Resiliencia y estrategias de afrontamiento en docentes  
universitarios**

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de  
Licenciado/a en Psicología Clínica

Autores:

**María Elisa Cabrera Delgado**

**José Luis Garcés Tola**

Directora:

**María Verónica Serrano Crespo**

**Cuenca - Ecuador**

**2024**

**Dedicatoria**

Dedico este trabajo de titulación a mi familia, especialmente a mi madre, cuyo apoyo y amor incondicional ha sido fundamental a lo largo de mi vida.

A mi hermana, por sus constantes palabras de apoyo. A

mi mismo, por no rendirme a pesar de las adversidades

y creer en mí y permitiéndome estar aquí culminando

mi segunda carrera universitaria. Este logro es tanto mío

como de quienes creyeron en mí y me acompañaron en

este camino.

José Luis Garcés Tola

### **Dedicatoria**

Dedico este trabajo a mi familia, quienes siempre han confiado en mí y me han apoyado para alcanzar mis metas. A mi madre, quien me ha guiado con su ejemplo como psicóloga y ha sido mi compañera en este camino, compartiendo su sabiduría y motivándome siempre. A mi padre, por enseñarme con su fortaleza que no hay dificultades imposibles, siendo un ejemplo de resiliencia que me inspira cada día. A mi hermano, por su constante apoyo e inspiración. Y a mí misma, por no rendirme y seguir creyendo en mis capacidades, incluso en los momentos más difíciles.

María Elisa Cabrera Delgado

**Agradecimiento**

Agradezco a la Universidad del Azuay por su apoyo socioeconómico, que fue esencial para culminar mi carrera en Psicología Clínica. Mi gratitud también para mis profesores y compañeros, cuyo acompañamiento y enseñanzas enriquecieron mi formación. De manera especial, quiero agradecer a mi madre, cuyo apoyo financiero y constante aliento fueron fundamentales para superar los desafíos de este camino académico. Finalmente, extendiendo mi reconocimiento a mi familia y amigos, quienes siempre me brindaron la fuerza y motivación necesarias para alcanzar este logro.

José Luis Garcés Tola

Agradezco a la Universidad del Azuay por la formación y las oportunidades brindadas para culminar mis estudios en Psicología Clínica. A mis profesores, por su dedicación y las valiosas enseñanzas que han enriquecido mi aprendizaje; a mi familia, por su amor, apoyo incondicional y motivación constante; y a mis compañeros, quienes me han recordado la importancia de la perseverancia en este proceso.

María Elisa Cabrera Delgado

## Resumen

En la educación superior, los docentes universitarios enfrentan desafíos que pueden afectar su bienestar emocional y desempeño profesional, como el estrés laboral y la presión académica. La presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento en docentes universitarios. Se llevó a cabo un estudio cuantitativo con una muestra de 131 docentes, utilizando la Escala Breve de Resiliencia Coping (BRCS) y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) para medir los niveles de resiliencia y las estrategias de afrontamiento utilizadas. Los resultados mostraron que los docentes presentaban un nivel de resiliencia moderado-alto. Las estrategias más frecuentes fueron la "focalización en solucionar problemas" y la "reevaluación positiva", mientras que la "autofocalización negativa" y la "expresión emocional abierta" se utilizaron con menor frecuencia. Además, se identificó una correlación positiva significativa entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento adaptativas, y una relación negativa con las estrategias menos efectivas. En conclusión, la resiliencia y el uso de estrategias de afrontamiento activas en los docentes, puede mejorar su capacidad para enfrentar situaciones estresantes, promoviendo así su bienestar emocional y la calidad de la enseñanza en el entorno académico.

**Palabras Clave:** resiliencia, estrategias de afrontamiento, docentes universitarios, educación superior

### **Abstract**

In higher education, university educators face challenges that can affect their emotional well-being and professional performance, such as work stress and academic pressure. This research aimed to analyze the relationship between resilience and coping strategies among university teachers. A quantitative study was conducted with a sample of 131 educators, utilizing the Brief Resilience Coping Scale (BRCS) and the Coping with Stress Questionnaire (CAE) to measure levels of resilience and the coping strategies employed. The results showed that the educators exhibited a moderate to high level of resilience. The most frequently used strategies were "problem-focused coping" and "positive reevaluation", while "negative self-focusing" and "open emotional expression" were used less often. Furthermore, a significant positive correlation was identified between resilience and adaptive coping strategies, and a negative relationship with less effective strategies. In conclusion, resilience and the use of active coping strategies among educators can enhance their ability to face stressful situations, thereby improving their emotional well-being and the quality of teaching in the academic environment.

**Keywords:** resilience, coping strategies, university educators, higher education

## Tabla de contenido

<i>Introducción</i> .....	1
Problemática .....	1
Pregunta de Investigación.....	1
Hipótesis .....	1
Objetivo General.....	1
Objetivos Específicos.....	2
Descripción global de los apartados del documento.....	2
<i>1. Capítulo 1: Resiliencia y Afrontamiento</i> .....	4
Introducción .....	4
1.1. La Resiliencia.....	4
1.1.1. Mitos sobre la resiliencia.....	7
1.1.2. Principales teorías que han contribuido a la comprensión de la resiliencia .....	8
1.1.3. Factores que Influyen en la resiliencia .....	9
1.1.3.1. Factores individuales .....	9
1.1.3.1.1. Personalidad y rasgos psicológicos.....	9
1.1.3.1.2. Creencias y cogniciones.....	11
1.1.3.1.3. Factores neurobiológicos asociados con la resiliencia.....	12
1.1.3.1.3.1. Neurotransmisores y resiliencia .....	12
1.1.3.2. Factores sociales y contextuales .....	13
1.1.4. Resiliencia en docentes universitarios .....	14

1.2. Afrontamiento .....	16
1.2.1. Estrategias de afrontamiento .....	17
1.2.1.1. Factores internos moduladores de las estrategias de afrontamiento .....	18
1.2.1.1.1. Personalidad .....	19
1.2.1.1.2. Autoeficacia y Autoestima .....	20
1.2.1.1.3. Regulación Emocional .....	21
1.2.1.1.4. Locus de control .....	21
1.2.1.1.5. Apoyo social y Redes de apoyo .....	22
1.2.1.2. Factores externos moduladores de las estrategias de afrontamiento .....	22
1.3. Relación entre resiliencia y estrategias de afrontamiento .....	24
<i>Conclusión</i> .....	26
2. <i>Capítulo 2: Metodología</i> .....	28
2.1. <i>Tipo de Investigación:</i> .....	28
2.1.2. Participantes: .....	28
2.1.2.1. Criterios de inclusión: .....	28
2.1.2.1.2. Criterios de Exclusión: .....	28
2.1.3. Instrumentos: .....	29
2.1.3.1. La Escala Breve de Resiliencia Coping (BRCS): .....	29
2.1.3.2. El Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): .....	30
2.1.4. Procedimiento: .....	31
2.1.5. Análisis de datos: .....	31

<i>Capítulo 3</i> .....	33
3. Resultados.....	33
<i>Discusión</i> .....	37
<i>Conclusión</i> .....	40
<i>Recomendaciones</i> .....	42
<i>Referencias</i> .....	46
<i>Anexos</i> .....	53
Anexo 1: Consentimiento informado.....	53
Anexo 2: La Escala Breve de Resiliencia Coping (BRCS) .....	54
Anexo 3: El Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) .....	55

## **Índice de tablas**

Tabla 1: Estadísticas del nivel de Resiliencia.....	33
Tabla 2: Estadísticas descriptivas de las dimensiones de estrategias de afrontamiento.....	33
Tabla 3: Resultados de la prueba de normalidad para las variables del estudio.....	34
Tabla 4: Relación entre resiliencia y estrategias de afrontamiento.....	35-36

## **Introducción**

### **Problemática**

En la educación superior, los docentes universitarios enfrentan múltiples desafíos que van más allá de la simple transmisión de conocimientos. La carga excesiva de trabajo, la presión institucional por el rendimiento académico y la investigación, y las relaciones laborales complejas pueden afectar su bienestar emocional y desempeño profesional. En este contexto, la resiliencia y las estrategias de afrontamiento son claves tanto para el bienestar personal de los docentes como para la calidad de la enseñanza.

La capacidad de adaptarse a los cambios, gestionar el estrés y mantener una actitud positiva no solo mejora su efectividad como educadores, sino que también influye en el éxito académico de los estudiantes. Sin embargo, la falta de formación en manejo del estrés y la insuficiencia de recursos institucionales pueden limitar el desarrollo de estas habilidades, afectando su bienestar y por ende la calidad educativa.

### **Pregunta de Investigación**

La pregunta central que guía este estudio es: ¿Existe relación entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento en los docentes universitarios?

### **Hipótesis**

Se propone la hipótesis de que existe una relación estadísticamente significativa entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento, sugiriendo que los docentes con mayor resiliencia tienden a emplear métodos más adaptativos para manejar el estrés y las demandas del entorno académico.

### **Objetivo General**

Analizar la relación entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento en los docentes universitarios.

## **Objetivos Específicos**

Para alcanzar el propósito planteado, se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Verificar el nivel de resiliencia en los docentes universitarios.
- Determinar las estrategias de afrontamiento en docentes universitarios.
- Evaluar la relación entre los niveles de resiliencia y las estrategias de afrontamiento en docentes universitarios.

## **Descripción global de los apartados del documento**

El presente documento se organiza en tres capítulos principales. El primer capítulo desarrolla el marco teórico, abarcando la definición y evolución de los conceptos de resiliencia y estrategias de afrontamiento, así como su importancia en el ámbito educativo. Se discuten teorías clave y hallazgos de estudios previos, destacando su aplicación en la vida profesional de los docentes y su papel en la gestión del estrés. El segundo capítulo detalla la metodología utilizada en el estudio, con un enfoque cuantitativo no experimental que incluye un análisis descriptivo y relacional. Los datos se analizaron estadísticamente para evaluar la relación entre las variables, brindando así una base sólida para la interpretación de los resultados.

En el tercer capítulo, se presentan los hallazgos de la investigación, centrados en la relación entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento en los docentes universitarios, con el objetivo de ofrecer una comprensión profunda de cómo estos factores interactúan. A continuación, se desarrolla la discusión, en la cual se contrastan los resultados en función de estudios previos, analizando la coherencia de los hallazgos con investigaciones previas y las implicaciones para el ámbito docente. Posteriormente, se exponen las conclusiones, sintetizando los aportes más significativos de la investigación y la relevancia de fortalecer

la resiliencia y estrategias de afrontamiento en los docentes para optimizar su bienestar. Finalmente, se presentan recomendaciones basadas en los resultados obtenidos, enfocadas en promover programas de formación continua, fortalecer redes de apoyo institucional y fomentar prácticas de autocuidado entre los docentes para gestionar el estrés y mejorar su desempeño profesional.

## **1. Capítulo 1: Resiliencia y Afrontamiento**

### **Introducción**

En el ámbito de la psicología, los conceptos de resiliencia y afrontamiento han sido reconocidos como componentes esenciales para comprender cómo los individuos enfrentan y superan situaciones adversas. Ramos y Hernández (2019) subrayan que la resiliencia no solo implica la capacidad de recuperación ante circunstancias difíciles, sino que también conlleva un proceso de crecimiento personal derivado de dichas experiencias. En el contexto académico, particularmente entre los docentes universitarios, la resiliencia es crucial para gestionar los desafíos profesionales, incidiendo tanto en su bienestar emocional como en la calidad educativa que proporcionan. Investigaciones realizadas por Vera García y Gambarte (2019) y Vieira y Díaz (2023) destacan que los profesores resilientes presentan menores niveles de agotamiento emocional y mayores niveles de compromiso en su labor. Este enfoque, que resalta la interacción entre factores personales y contextuales en el desarrollo de la resiliencia, ha sido ampliamente investigado en la psicología, consolidándose como una herramienta fundamental para el bienestar y la efectividad profesional en entornos académicos exigentes.

### **1.1. La Resiliencia**

Según Bou Bauze, el término proviene de la física (resilio en latín significa volver de un salto o rebotar) y se refiere a la capacidad de un material de recuperar su forma original después de haber estado sometido a altas presiones, es decir expresa la elasticidad de ese material capaz de resistir la ruptura luego de una compresión, choque o impacto con un objeto contundente (Fontaines y Urdaneta, 2009, p.166).

El psicólogo William James, fue uno de los primeros que se interesó por la capacidad de las personas para superar situaciones difíciles. En su obra “The Varieties of Religious Experience” publicada en el año 1902, subrayó la importancia de tener resiliencia en la vida del ser humano, enfatizando la necesidad de encontrar significado y un propósito en las situaciones adversas cotidianas. En la década de 1950, un psiquiatra y psicoanalista llamado Erik Erikson había desarrollado la teoría del ciclo vital. En donde señalaba que las personas pasan por diferentes etapas en la vida en las cuales enfrentan crisis o situaciones estresantes, las mismas que pueden llevar a una oportunidad de crecimiento y el desarrollo personal (Seoane, 2020).

Recientemente, el estancamiento ha sido analizado como una dimensión independiente dentro de este ciclo. Este concepto, en el marco de la teoría de Erik Erikson, se refiere a una sensación de falta de progreso o desarrollo en aspectos personales, profesionales o emocionales, especialmente durante la adultez media. En esta etapa, las personas enfrentan el desafío de contribuir de manera significativa a su entorno; cuando no lo logran, pueden experimentar insatisfacción, autoabsorción, monotonía y resistencia al cambio (Carreón, 2023). Existen dos tipos de estancamiento: uno llamado transitorio - madurativo, siendo este temporal y suele aparecer cuando no se encuentran las condiciones adecuadas para el desarrollo personal, y otro que es el estancamiento apático, siendo más grave y relacionado con crisis anteriores que no fueron lidiadas o solucionadas de manera adecuada. De todas formas, un cierto grado de estancamiento puede ser necesario para reflexionar antes de dirigirse hacia unos nuevos proyectos, ya sean estos personales o compartidos (Sandoval-Obando et al., 2022).

Desde la psicología evolutiva, la resiliencia, fue concebida para analizar la diversidad de respuestas y adaptaciones que muestran los niños y niñas frente a entornos

adversos. Focalizándose en la habilidad de ciertos individuos para cultivar resiliencia, entendida como la capacidad de sobreponerse y florecer a pesar de enfrentar circunstancias estresantes o traumáticas durante su etapa inicial de desarrollo (Casas y Figuer, 2019).

En la década de 1970, el término "resiliencia" comenzó a aparecer con mayor frecuencia en la literatura científica, destacando la importancia de superar situaciones adversas en el desarrollo humano. Durante este periodo, la resiliencia se convirtió en un tema relevante de investigación. El psicólogo Norman Garmezy fue uno de los pioneros en estudiar la relación entre la resiliencia y niños en situaciones de riesgo, como la pobreza y el maltrato infantil. Por lo que, Garmezy propuso que la resiliencia es una habilidad que se desarrolla a partir de la interacción entre características personales, experiencias y circunstancias de vida (Seoane, 2020).

En la década de 1990, el concepto de resiliencia adquirió una mayor relevancia en el campo de la psicología positiva. Esta rama de la psicología se centra en las fortalezas y virtudes de las personas, en lugar de enfocarse exclusivamente en sus problemas o deficiencias. La resiliencia se consideró una de las fortalezas psicológicas más importantes, y se iniciaron investigaciones para comprender cómo se puede desarrollar y fortalecer con el fin de promover el crecimiento personal (Seoane, 2020).

Es importante mencionar que tanto los factores como la forma en que la persona ve e interactúa con su entorno y el mundo, la calidad y posibles recursos sociales, y a más de las estrategias de afrontamiento características de la persona, contribuyen a una mayor adaptación a la adversidad (APA, 2019). Estos factores incluyen también una red de apoyo social sólida, un sentido de propósito y significado, y habilidades de afrontamiento efectivas que permiten a las personas superar situaciones difíciles. La resiliencia llega a ser

un beneficio para la persona por ser un factor pronóstico para una buena salud mental y física (Martínez et al., 2021).

### **1.1.1. Mitos sobre la resiliencia**

Como se sabe la resiliencia es una habilidad muy valorada en el desarrollo del ser humano, pero existen mitos que pueden limitar su comprensión y su aplicación (Seoane, 2020). A continuación, se mencionan algunos de los mitos más comunes:

Un mito común sobre la resiliencia es que es una cualidad innata que solo algunas personas tienen. En realidad, la resiliencia no es una característica automática ni exclusiva, sino una capacidad psicológica inherente a todos los seres humanos. No se trata de una habilidad exclusiva de "superhéroes"; todas las personas pueden desarrollarla. La resiliencia se manifiesta en la capacidad de superar adversidades, apoyándose en los valores, virtudes y relaciones sociales de cada individuo. Esta capacidad no surge de forma espontánea, sino que puede desarrollarse y fortalecerse con el tiempo a través de la experiencia y el aprendizaje (Salanova, 2022).

Existe el mito de que la resiliencia significa ser autosuficiente y no necesitar apoyo de los demás, la realidad es que la resiliencia no implica enfrentar las adversidades de manera aislada. Las personas resilientes suelen reconocer la importancia de contar con el apoyo social y emocional de amigos, familiares y comunidades. Este apoyo puede ser un factor clave en su capacidad para recuperarse y adaptarse a situaciones difíciles. La resiliencia se fortalece a menudo a través de relaciones positivas y redes de apoyo, lo que demuestra que buscar ayuda no es un signo de debilidad, sino una parte esencial del proceso de superación (Díaz et al., 2023).

Otro mito es que las personas resilientes nunca experimentan estrés o dificultades. La realidad es que la resiliencia incluye la capacidad de recuperación y adaptación en

situaciones de crisis o dificultad. Es decir, las personas resilientes sí experimentan estrés y dificultades, pero cuentan con las herramientas necesarias para afrontarlas (Seoane, 2020).

También se cree que la resiliencia sólo se manifiesta en momentos de crisis o tragedias graves. Sin embargo, la resiliencia también juega un papel importante en los desafíos cotidianos y las pequeñas dificultades de la vida (Salanova, 2022).

Existe el mito de que la resiliencia es una solución rápida para los problemas. Sin embargo, la realidad es que la resiliencia es un proceso que requiere tiempo, ya que implica la capacidad de adaptarse y superar los desafíos a lo largo del tiempo. Esto significa que ser una persona resiliente no se trata de resolver problemas de manera instantánea, sino de enfrentar y superar las adversidades a largo plazo (Seoane, 2020).

El mito de que ser una persona resiliente implica ser siempre optimista y feliz es erróneo. Una persona resiliente puede experimentar una amplia diversidad de emociones, lo que no significa que siempre sea optimista. Más bien, se distingue por tener la habilidad de superar las adversidades y continuar con su vida basándose en la experiencia adquirida (Seoane, 2020).

### **1.1.2. Principales teorías que han contribuido a la comprensión de la resiliencia**

Las teorías de la resiliencia de Werner y Smith (2001), Masten (2001), y Luther (2003) proporcionan marcos integrales para comprender el desarrollo de la capacidad de adaptación positiva frente a la adversidad. Werner y Smith resaltan la importancia de los primeros vínculos afectivos en la infancia, argumentando que un apego seguro establecido durante estos años críticos puede actuar como un factor protector crucial que promueve la resiliencia a lo largo de la vida (García et al., 2013). Por su parte, Masten propone un modelo que destaca la interacción entre las relaciones interpersonales y las dimensiones individuales en la construcción de la resiliencia, reconociendo la relevancia de factores

como el apoyo social, la autoestima y la inteligencia emocional (Piñero y Creta, 2019). Luther, en cambio, conceptualiza la resiliencia como un proceso continuo de crecimiento personal y desarrollo psicológico, destacando la importancia de la autoestima, la adaptación y las relaciones de apoyo en este proceso (Segura, 2020). Estas teorías subrayan la interacción compleja entre factores individuales y contextuales en el fomento de la resiliencia a lo largo de la vida.

### **1.1.3. Factores que Influyen en la resiliencia**

#### **1.1.3.1. Factores individuales**

La investigación en el ámbito de la resiliencia indica que los factores a nivel individual desempeñan un papel crucial en el desarrollo de estrategias efectivas de afrontamiento. Cultivar recursos internos es fundamental para fomentar la resiliencia. Según Meza-Cueto (2020), estos recursos internos son fundamentales para la adopción de estilos y tácticas de afrontamiento adaptativas. Además, se ha documentado que ciertas fortalezas humanas actúan como amortiguadores contra los trastornos mentales y el trauma. Esta evidencia sugiere que características como el optimismo, la esperanza, la perseverancia y el valor pueden servir como barreras protectoras ante adversidades psicológicas. Estos hallazgos subrayan la importancia de explorar y fortalecer los recursos internos de los individuos como parte de los esfuerzos para promover la resiliencia y el bienestar emocional (Morán et al., 2014).

##### **1.1.3.1.1. Personalidad y rasgos psicológicos**

Los rasgos de personalidad constituyen elementos fundamentales de la estructura psíquica de los individuos, influyendo significativamente en cómo se relacionan y perciben su entorno social y personal. La teoría de los rasgos de personalidad sugiere que estos

rasgos son patrones persistentes de pensamiento, emoción y comportamiento que afectan la forma en que las personas enfrentan situaciones adversas (APA, 2019).

En los últimos años, el modelo de los "Cinco Grandes Rasgos de Personalidad" se ha consolidado como uno de los más actuales y extendidos en el campo de la psicología. Este modelo propone cinco dimensiones clave que estructuran la personalidad de las personas: neuroticismo, extraversión, apertura a la experiencia, amabilidad y responsabilidad. Cada uno de estos rasgos organiza y forma la estructura intraindividual del sujeto, influyendo de manera significativa en su comportamiento. Existen dos enfoques principales para estudiar la incidencia de estos rasgos en el comportamiento humano. El primero es un enfoque dimensional, que analiza cómo los rasgos interactúan con el entorno relacional y conductual de la persona. El segundo enfoque se centra en el individuo, y un estudio destacado realizado por Block y Block en los años 80 identificó tres perfiles principales de personalidad: los resilientes, que presentan una mejor adaptación y son los más ajustados psicológicamente; los sobrecontrolados, quienes tienden a ser más inhibidos, con mejor autoestima social pero experimentan mayor ansiedad y suelen ser más solitarios; y los infracontrolados, caracterizados por una conducta más antisocial, mayor agresividad y menor aceptación social (Soriano y Monsalve, 2019).

Al relacionar los rasgos de personalidad con el constructo de la resiliencia, se considera que la resiliencia es una capacidad clave para la superación y adaptación positiva ante situaciones de estrés y adversidad. Se le atribuye un papel protector frente a las emociones negativas, promoviendo la flexibilidad y la adaptabilidad. La resiliencia es vista como un rasgo de personalidad que modera los efectos negativos del estrés, favorece la adaptación a circunstancias difíciles y es un indicador de salud mental. Este enfoque sugiere que las personas resilientes no solo enfrentan los estresores con mayor eficacia, sino

que también muestran una mayor capacidad de recuperación, lo que las convierte en modelos de bienestar psicológico en contextos adversos (Soriano y Monsalve, 2019).

Además, la apertura a la experiencia y la conciencia también se han identificado como rasgos que contribuyen positivamente a la capacidad de adaptación frente a la adversidad. Estos estudios sugieren que las características de la personalidad no solo influyen en cómo las personas enfrentan los desafíos, sino que también pueden prever su capacidad para recuperarse y crecer a partir de experiencias difíciles (Genise et al., 2018).

#### **1.1.3.1.2. Creencias y cogniciones**

Las creencias y cogniciones positivas juegan un papel fundamental en el desarrollo de la resiliencia. Individuos resilientes muestran una capacidad significativa para interpretar las situaciones adversas de manera positiva y encontrar significado y aprendizaje en la adversidad. Esta habilidad no solo promueve una visión optimista del mundo, sino que también facilita una mayor capacidad de reevaluación cognitiva, permitiendo adaptar percepciones y emociones frente a desafíos significativos (Ramos y Hernández, 2019).

Según Yeager et al (2022), la adopción de una mentalidad de crecimiento, donde los individuos ven los fracasos como oportunidades de aprendizaje, fortalece las conexiones neuronales y mejora la adaptabilidad frente a adversidades futuras. Emociones positivas como la gratitud y la esperanza, no sólo amplían la mente, sino que también construyen recursos psicológicos que promueven la resiliencia (Fredrickson, 2019).

Por lo tanto, las creencias y cogniciones positivas suelen tener un valor agregado de factores afectivos, cognitivos contextuales y otros aspectos biopsicosociales. Esto permite que las personas resilientes se adapten, afronten adversidades de manera efectiva, y puedan salir fortalecidas de situaciones de riesgo o crisis (Martínez et al., 2022).

### **1.1.3.1.3. Factores neurobiológicos asociados con la resiliencia**

Cuando hablamos de neurobiología y resiliencia nos referimos al cerebro el cual es el epicentro conductor y regulador de las respuestas al estrés. Desde las percepciones de estímulos tomadas tanto interna como externamente hasta llevar a cabo respuestas fisiológicas y conductual, el cerebro estará generando de cualquier manera una cantidad significativa de mecanismos de resiliencia (Navas, 2023).

En la vida diaria, el organismo enfrenta estresores que desafían la homeostasis. El sistema simpático y parasimpático trabajan conjuntamente para equilibrar estas respuestas, conjuntamente con el eje hipotálamo - hipófisis - adrenal (HHA), el cual está encargado de la regulación hormonal en este caso en sucesos estresantes. Cuando se habla de un cerebro resiliente es aquel que es capaz de adaptarse al estrés mediante cambios funcionales, como la neurogénesis y la remodelación de dendríticas en el hipocampo. Estos cambios estructurales son esenciales para la resiliencia, ya que hacen que el cerebro pueda recuperar su funcionalidad luego de algún evento estresante. Los mediadores neuroquímicos, como neurotransmisores, hormonas y neuropéptidos, juegan un papel crucial en la plasticidad cerebral y determinan la capacidad del sistema nervioso central para ser resiliente o vulnerable frente al estrés. Cuando estos mediadores se ven alterados por el estrés severo, se compromete la capacidad del cerebro para adaptarse y mantener su resiliencia, lo que puede contribuir a problemas psiquiátricos como la depresión y la ansiedad (Navas, 2023).

#### **1.1.3.1.3.1. Neurotransmisores y resiliencia**

D'Alessio (2012) resalta que ciertos factores genéticos, como el sistema serotoninérgico, desempeñan un papel fundamental en la resiliencia, destacando el polimorfismo del gen que codifica la proteína transportadora de serotonina (SERT) como un marcador importante de esta capacidad. La autora también menciona diversos

mediadores neuroquímicos implicados en la resiliencia, entre ellos neurotransmisores y hormonas. En cuanto a los neurotransmisores, la hiperactividad del locus coeruleus (LC) ha sido vinculada con una mayor susceptibilidad al estrés, lo que puede desencadenar hipervigilancia, ansiedad crónica y depresión. La resiliencia se relaciona con la disminución de la actividad del LC, lo que reduce la liberación de noradrenalina (NA) y, en consecuencia, las respuestas al estrés. Además, la dopamina, tanto a nivel cortical como subcortical, interviene en la supresión de crisis epilépticas, lo que sugiere su relación con la capacidad de resiliencia frente a este tipo de situaciones. En el ámbito hormonal, la dehidroepiandrosterona (DHEA) está especialmente asociada con la resiliencia, ya que una mayor proporción de DHEA respecto al cortisol ha demostrado prevenir el desarrollo de trastorno de estrés postraumático. Por otro lado, los estrógenos inducen la producción de factores neurotróficos como el Factor Neurotrófico Derivado del Cerebro (BDNF) y el Neuropeptido Y (NPY), ambos mediadores fundamentales en la neuroplasticidad, lo que les confiere un papel neuroprotector clave para la resiliencia. Estos mecanismos neuroquímicos y hormonales contribuyen a la capacidad del cerebro para adaptarse y enfrentar el estrés de manera efectiva (Castellano et al., 2020).

### **1.1.3.2. Factores sociales y contextuales**

La resiliencia de los individuos se ve moldeada por el apoyo proveniente de sus círculos cercanos, como familiares, amigos y educadores, así como por aspectos culturales como lo señala Sibalde (2020). Este respaldo externo juega un papel crucial en el fomento y desarrollo de la resiliencia de manera efectiva. La calidad de las redes de apoyo, que abarca relaciones cercanas, afectuosas y confiables, proporciona un entorno seguro donde los individuos pueden expresar sus emociones, recibir orientación y acceder a recursos prácticos durante momentos de necesidad. Además, diversos factores del entorno social y

cultural, como el apoyo social, los recursos comunitarios, los valores culturales y las condiciones socioeconómicas, ejercen una influencia significativa en la capacidad de adaptación y recuperación frente a la adversidad, tal como lo señalan Leitón et al. (2021). Las influencias religiosas también se deben tomar en cuenta ya que proveen significado y propósito, ofreciendo consuelo y orientación espiritual, fortaleciendo así la resiliencia al mantener la esperanza en momentos difíciles (González y Martínez, 2020).

Una investigación en 2023 con 10 docentes de la Universidad Central de Venezuela encontró que la adversidad en la educación universitaria puede generar desafíos, pero también impulsar la resiliencia, especialmente con la tecnología. Destacó el aprendizaje continuo ante crisis como la pandemia de COVID-19, evidenciando que los desafíos pueden ser oportunidades de crecimiento (Vieira y Díaz, 2023).

#### **1.1.4. Resiliencia en docentes universitarios**

La resiliencia es una cualidad esencial que afecta todos los aspectos de la vida. A nivel personal, fortalece la salud mental al ayudar a superar adversidades y mantener una actitud positiva, reduciendo así el riesgo de trastornos como la ansiedad y la depresión. En el ámbito laboral, la resiliencia es crucial para mantener la productividad y el liderazgo efectivo durante momentos de cambio y presión. En el ámbito académico, mejora el rendimiento al capacitar a los docentes para enfrentar desafíos y gestionar el estrés. Socialmente, fortalece las relaciones interpersonales y fomenta la solidaridad en tiempos difíciles. A nivel comunitario, es fundamental para la recuperación después de desastres naturales o crisis sociales, promoviendo la colaboración y la resiliencia colectiva. En resumen, la resiliencia es una habilidad crucial que permite a las personas enfrentar desafíos y crecer a partir de ellos en todos los aspectos de la vida (Southwick et al., 2014).

En la docencia universitaria, la resiliencia según Hiver et al. (2020), se define como la capacidad de los profesores para adaptarse, recuperarse y crecer frente a los desafíos educativos. Esto implica mantener una actitud positiva, flexibilidad en los métodos de enseñanza y un equilibrio entre la vida profesional y personal. Los docentes resilientes toleran la incertidumbre, ven los desafíos como oportunidades de aprendizaje y priorizan el autocuidado para mantener su pasión por la enseñanza.

Una investigación realizada en España con 1268 docentes pertenecientes a la red pública de enseñanza en el curso 2014/2015 muestra que los más resilientes enfrentan las adversidades laborales con compromiso y emociones positivas, evitando el burnout, mientras que los menos resilientes experimentan emociones negativas y cansancio (Vera y Gambarte, 2019). Se destaca la importancia de fortalecer la resiliencia para mejorar el bienestar laboral.

Un estudio significativo sobre la resiliencia en entornos educativos durante la pandemia se centró en la reevaluación cognitiva, el apoyo social y los efectos positivos, y cómo estos factores ayudaron a educadores y estudiantes a adaptarse al aprendizaje en línea. Este estudio destacó que la reevaluación cognitiva, una estrategia donde los individuos reinterpretan situaciones estresantes de manera más positiva, jugó un papel crucial en el desarrollo de la resiliencia. Además, el apoyo social de compañeros, familiares e instituciones educativas proporcionó un sustento esencial para manejar el estrés asociado con la transición al aprendizaje virtual (Frontiers in Psychology, 2023).

La investigación también reveló que los efectos positivos, como mantener una actitud optimista y encontrar aspectos positivos en las dificultades, fueron determinantes para fortalecer la resiliencia. En este contexto, la capacidad de los educadores para adaptarse y mantener la continuidad educativa dependía en gran medida de su acceso a

recursos de apoyo y su habilidad para reevaluar cognitivamente las situaciones estresantes. Esto sugiere que las intervenciones diseñadas para fortalecer la reevaluación cognitiva y el apoyo social pueden ser efectivas para mejorar la resiliencia en contextos educativos cambiantes (Martínez-Martínez y Ruch 2019).

## **1.2. Afrontamiento**

El afrontamiento se define como el conjunto de esfuerzos dirigidos a manejar demandas internas y externas estresantes. Este concepto se basa en las definiciones de Lazarus y Folkman (1986) y Endler, Parker y Summerfeldt (1998), que destacan los esfuerzos cognitivos y conductuales para hacer frente a situaciones percibidas como adversas. Aunque tradicionalmente se ha estudiado al afrontamiento en relación con el estrés y la enfermedad, se reconoce también su relevancia en otros contextos como la familia y el trabajo, y su impacto en el bienestar psicológico y físico de las personas (Jimeno y López, 2019). Así, la forma en que las personas enfrentan el estrés puede actuar como un mediador crucial entre la salud mental y física y la enfermedad. Las estrategias de afrontamiento efectivas pueden promover el bienestar y reducir el riesgo de desarrollar problemas de salud relacionados con el estrés, mientras que las estrategias inadecuadas pueden aumentar la vulnerabilidad a trastornos psicológicos y físicos (Muñoz et al., 2020).

En el modelo de afrontamiento propuesto por el grupo de Lazarus, se postula que las personas emplean diversas estrategias para lidiar con el estrés, que pueden ser adaptativas o no y que estas estrategias pueden mantenerse constantes a lo largo de distintas situaciones estresantes. Esta idea del afrontamiento se alinea con la noción psicológica de que las respuestas de una persona están influenciadas tanto por las circunstancias externas como por las disposiciones personales (Sandín y Chorot, 1999).

### **1.2.1. Estrategias de afrontamiento**

Las estrategias de afrontamiento son recursos cognitivos y conductuales que las personas utilizan para manejar situaciones estresantes y las emociones que estas generan. Según la investigación de Lazarus y Folkman (1984), estas estrategias se clasifican en dos grandes categorías: aquellas centradas en el problema, que buscan abordar directamente la fuente del estrés mediante acciones concretas, y las centradas en las emociones, enfocadas en regular la respuesta emocional asociada al estrés. Posteriormente, estudios como los de Sandín y Chorot ampliaron esta clasificación al incluir formas específicas como la búsqueda de apoyo social, la expresión emocional, el uso de prácticas religiosas y la planificación para resolver problemas, entre otras (Chen, 2020).

La interpretación positiva desempeña un papel clave en el afrontamiento, permitiendo reevaluar eventos estresantes para identificar aspectos favorables o reducir su impacto emocional negativo. Este proceso favorece la resiliencia, ayudando a mantener una actitud positiva frente a los desafíos. En este contexto, la flexibilidad cognitiva también es crucial, ya que permite adaptarse a situaciones cambiantes y mitigar los efectos del estrés, mejorando la salud mental.

Estudios recientes, como los de Riera (2023), subrayan que la elección de estrategias de afrontamiento está influida por factores como la reevaluación cognitiva y el apoyo social. La reevaluación positiva promueve el bienestar al reinterpretar situaciones bajo una perspectiva más favorable, mientras que el apoyo social, especialmente de familiares y amigos, facilita tanto la adaptación emocional como la resolución efectiva de problemas. Quienes perciben mayor apoyo emocional suelen emplear estrategias más activas y adaptativas, mejorando su bienestar psicológico, como se observa en investigaciones sobre migrantes latinoamericanos (Riera, 2023).

Sin embargo, estrategias como la evitación o la descarga emocional, aunque útiles en el corto plazo, tienden a ser menos efectivas para mantener el bienestar emocional. Investigaciones como las de Chust-Hernández et al. (2023) han evidenciado que estas estrategias están asociadas con mayores niveles de ansiedad y malestar psicofísico. En contraste, las estrategias activas, como la resolución de problemas y la reevaluación positiva, son fundamentales para alcanzar una estabilidad emocional duradera.

#### **1.2.1.1. Factores internos moduladores de las estrategias de afrontamiento**

Cuando se exploran los factores internos que afectan las estrategias de afrontamiento, es crucial entender que cada individuo tiende a emplear un conjunto particular de métodos dependiendo de sus características personales y de la naturaleza del estrés al que se enfrenta. Según Medina y Martínez (2021), aquellos que evitan el conflicto suelen ser más efectivos para manejar situaciones estresantes a corto plazo, como un examen o una consulta médica, pero pueden enfrentar dificultades con problemas persistentes, como un entorno laboral tenso. Por el contrario, quienes abordan los problemas de manera directa tienden a ser más eficientes en la planificación y anticipación de riesgos a largo plazo, aunque esta vigilancia constante puede incrementar su ansiedad.

El uso de múltiples estrategias de afrontamiento también es un factor relevante. La flexibilidad en la elección de las estrategias puede permitir a los individuos enfrentar diversos tipos de problemas derivados de situaciones estresantes. Los estudios han demostrado que las personas que combinan diferentes enfoques de afrontamiento, como la resolución de problemas y la reevaluación positiva, logran gestionar mejor sus emociones y responden adecuadamente a diversos estresores (Rojas et al., 2022; Sánchez et al., 2023). Este enfoque plural en las estrategias de afrontamiento puede facilitar un afrontamiento más adaptativo y saludable.

#### **1.2.1.1.1. Personalidad**

La personalidad desempeña un papel fundamental en la forma en que los individuos enfrentan el estrés y los conflictos. Diferentes rasgos de personalidad pueden determinar no solo la forma en que se percibe y se responde a situaciones estresantes, sino también la eficacia de las estrategias de afrontamiento empleadas. Por un lado está la búsqueda de sensaciones que describe cómo algunas personas buscan experiencias intensas y emocionantes, lo que le lleva a mostrar una mayor tolerancia al riesgo y al estrés que otros (Sánchez et al., 2019).

Otro elemento relacionado con la personalidad es la sensación de control, que se refiere a la percepción de que uno tiene influencia sobre los eventos que le afectan. Según Martínez y Gómez (2022), aquellos que experimentan una alta sensación de control sobre sus circunstancias estresantes son más propensos a utilizar estrategias de afrontamiento centradas en el problema, tales como la planificación y la búsqueda de soluciones.

El optimismo, como rasgo de personalidad, también tiene un impacto significativo en las estrategias de afrontamiento porque las personas optimistas, que mantienen expectativas positivas sobre los resultados futuros, tienden a enfrentarse a situaciones difíciles de manera más efectiva y suelen centrar sus esfuerzos en la resolución de problemas y son más propensos a buscar apoyo social durante momentos de adversidad (López y Rodríguez 2023).

El neuroticismo es otro rasgo que está asociado con una mayor tendencia a experimentar emociones negativas, como la ansiedad y la tristeza. Las personas con altos niveles de neuroticismo tienden a emplear estrategias de afrontamiento más evitativas, como la rumiación y la evasión, lo que puede dificultar su capacidad para enfrentar

eficazmente el estrés. Esta tendencia puede perpetuar ciclos de malestar emocional y aumentar la vulnerabilidad a trastornos psicológicos (Fernández y Salazar, 2022).

La responsabilidad, caracterizada por la autodisciplina y la organización, se ha relacionado con el uso de estrategias de afrontamiento más efectivas, ya que las personas responsables son más propensas a planificar y estructurar sus respuestas a situaciones estresantes, lo que les permite identificar soluciones y tomar decisiones informadas. Este enfoque proactivo no solo mejora su capacidad para gestionar el estrés, sino que también está asociado con una mayor satisfacción personal y un mejor bienestar psicológico (Torres et al., 2021).

#### **1.2.1.1.2. Autoeficacia y Autoestima**

La autoestima y la autoeficacia son dos de los factores internos más relevantes que influyen en la manera en que las personas afrontan situaciones estresantes. La autoestima, como señalan García-Martínez et al. (2022), está directamente relacionada con una visión más positiva y resiliente ante los problemas. Los individuos con una autoestima alta tienden a abordar los desafíos desde una perspectiva optimista, lo que facilita el uso de estrategias más proactivas y orientadas a la solución, como la reevaluación cognitiva. Esto se debe a que estas personas sienten que tienen mayor control sobre la situación, lo cual también se relaciona con su autoeficacia, o la creencia de que tienen la capacidad para gestionar con éxito los eventos estresantes.

Por su parte, la autoeficacia influye en la confianza que una persona tiene para hacer frente a situaciones adversas. Según un estudio de Cerit y Şimşek (2021), las personas con altos niveles de autoeficacia son más propensas a utilizar estrategias activas de afrontamiento, ya que creen en su capacidad para cambiar o influir en el resultado de la situación. En este sentido, la autoeficacia no sólo mejora la capacidad de una persona para

manejar el estrés, sino que también reduce los niveles de ansiedad y aumenta el bienestar emocional general.

#### **1.2.1.1.3. Regulación Emocional**

La regulación emocional es un proceso esencial que permite a las personas identificar y manejar sus emociones de manera efectiva en situaciones de estrés. Bajaj et al. (2019) señalan que la capacidad para regular las emociones, tanto en intensidad como en duración, está relacionada con el uso de estrategias adaptativas de afrontamiento, como la reevaluación positiva y la resolución de problemas. Las personas con habilidades de regulación emocional más desarrolladas son capaces de responder a situaciones estresantes sin caer en reacciones impulsivas o exageradas, lo que les permite mantener la calma y evaluar la situación de manera más objetiva.

En contraste, aquellos con dificultades para regular sus emociones tienden a emplear estrategias inadecuadas, como la evitación o la explosión emocional, lo que agrava la situación estresante y puede llevar a consecuencias emocionales más negativas. Un estudio realizado por Brito-Ortiz et al. (2019) en estudiantes universitarios mostró que aquellos con una regulación emocional deficiente experimentaban mayores niveles de agotamiento emocional y menor rendimiento académico en contextos de alta presión, lo que subraya la importancia de desarrollar habilidades de inteligencia emocional desde una etapa temprana.

#### **1.2.1.1.4. Locus de control**

El locus de control es otro factor interno crucial en la manera en que las personas afrontan el estrés. Este concepto se refiere a la creencia de una persona sobre si tiene control sobre los eventos que le suceden. Las personas con un locus de control interno, que creen que sus acciones pueden influir en los resultados de una situación, tienden a usar

estrategias de afrontamiento más activas y adaptativas, como la resolución de problemas y la reevaluación cognitiva. Esto se debe a que ven las situaciones estresantes como desafíos manejables, en lugar de eventos incontrolables (Gavín-Chocano y Molero, 2020).

#### **1.2.1.1.5. Apoyo social y Redes de apoyo**

Aunque el apoyo social puede parecer un factor externo, su influencia se convierte en un factor interno en la medida en que la persona percibe y utiliza ese apoyo. Extremera et al. (2019) destacan que las personas con una red de apoyo sólida, compuesta por amigos, familiares o compañeros de trabajo, son más propensas a utilizar estrategias de afrontamiento activas y adaptativas. El apoyo social no solo proporciona un recurso emocional y práctico para lidiar con el estrés, sino que también refuerza otros factores internos, como la autoestima y la autoeficacia.

El apoyo social puede desempeñar un papel protector en situaciones estresantes, ya que proporciona un sentido de pertenencia y seguridad que facilita la regulación emocional y la reevaluación cognitiva. Las investigaciones han demostrado que las personas con acceso a redes de apoyo más amplias tienden a reportar niveles más bajos de estrés y mejores resultados en términos de salud mental. En este sentido, el apoyo social se convierte en un recurso clave para fomentar la resiliencia y mejorar la eficacia de las estrategias de afrontamiento ante el estrés.

#### **1.2.1.2. Factores externos moduladores de las estrategias de afrontamiento**

Los recursos externos y el apoyo social juegan un papel crucial en la forma en la que las personas manejan el estrés y las dificultades. Los recursos tangibles como la educación, el dinero y la calidad de vida no solo pueden mejorar directamente la capacidad de afrontamiento ante situaciones estresantes, sino que también funcionan como amortiguadores, reduciendo el impacto de estresores intensos, conocido como la hipótesis

del buffering. Por ejemplo, contar con recursos financieros puede ser fundamental para enfrentar desafíos como la pérdida de empleo (Ruiz et al., 2020).

El apoyo social implica sentirse querido, protegido y valorado por personas cercanas como amigos y familiares. Más allá de la cantidad de personas en la red social, lo crucial es la percepción de apoyo que una persona experimenta. Este tipo de apoyo puede ser una estrategia efectiva de afrontamiento al permitir hablar con alguien cercano sobre problemas personales, lo que proporciona consuelo y apoyo emocional. Además, actúa como un amortiguador del estrés al enfrentar dificultades; la falta de este tipo de apoyo puede aumentar significativamente el riesgo de depresión, especialmente entre personas vulnerables (Ruiz et al., 2020).

El apoyo social también influye en la salud general, disminuyendo la probabilidad de enfermedades graves y facilitando una mejor recuperación en situaciones como el herpes o problemas cardíacos. Aunque los mecanismos exactos detrás de estos efectos no están completamente claros, es evidente que mantener relaciones de apoyo significativas, como tener un amigo íntimo en quien confiar, puede ser más efectivo que tener muchas conexiones superficiales. Además, no es suficiente con tener una red social disponible; es esencial que la persona sepa cómo y esté dispuesta a buscar el apoyo que realmente necesita de los demás (Ruiz et al., 2020).

Las personas a menudo recurren a mecanismos de afrontamiento externos perjudiciales para manejar el estrés, como el consumo de sustancias, comportamientos alimentarios inadecuados, y aislamiento social. Estos métodos, aunque pueden proporcionar un alivio temporal, tienden a exacerbar el estrés a largo plazo y conllevan consecuencias negativas para la salud física y mental. El consumo de alcohol y drogas puede llevar a la dependencia y deterioro de la salud física y mental (Villalobos-Galvis et al., 2020). Los

comportamientos alimentarios inadecuados, como comer en exceso o restringir la ingesta de alimentos, pueden desencadenar trastornos alimentarios (González-Ramírez, 2019). El aislamiento social reduce el apoyo social necesario para enfrentar el estrés de manera efectiva (Fernández-Abascal y Martín-Díaz, 2021). Además, las conductas autolesivas y las adicciones no relacionadas con sustancias, como el juego compulsivo y las compras excesivas, proporcionan un alivio temporal, pero conllevan graves consecuencias a largo plazo (Cantón-Cortés et al., 2019).

### **1.3. Relación entre resiliencia y estrategias de afrontamiento**

En los últimos años, se ha incrementado el interés por entender la relación entre resiliencia y estrategias de afrontamiento, debido a la relevancia que ambos constructos tienen en la capacidad de las personas para gestionar el estrés y las adversidades. La resiliencia, entendida como la capacidad para recuperarse y adaptarse positivamente frente a situaciones adversas, está intrínsecamente relacionada con las estrategias que un individuo utiliza para enfrentar y manejar dichas situaciones (APA, 2019).

Una investigación realizada en 2019 en la provincia de León, España, con 734 adultos trabajadores, encontró una relación significativa entre resiliencia y estrategias de afrontamiento. Se demostró que estas estrategias pueden predecir el 34% de la variabilidad en la resiliencia, lo que sugiere una asociación sólida entre ambos conceptos. Se identificaron estrategias como el afrontamiento activo, reinterpretación positiva, aceptación, humor, religión, desahogo, desconexión conductual y focalización en el problema, vinculadas a una mayor resiliencia. Sin embargo, focalizarse en la emoción puede aumentar la vulnerabilidad de las personas (Astorga et al., 2019).

En 2022, un estudio realizado en la Universidad Técnica Luis Vargas Torres de la provincia de Esmeraldas, Ecuador, analizó los niveles de resiliencia y las estrategias de

afrontamiento más utilizadas por 47 docentes de la carrera de actividad física y deporte durante la pandemia del Covid-19. Los instrumentos utilizados para evaluar la resiliencia y las estrategias de afrontamiento revelaron que el 70% de los docentes mostraron un nivel alto de resiliencia, mientras que el 30% presentó un nivel moderado. Además, se identificó que las estrategias de afrontamiento más empleadas fueron la focalización en la solución del problema y la reevaluación positiva (Barahona y Mina, 2022). Estos resultados refuerzan la importancia de las estrategias centradas en la solución de problemas para manejar el estrés, especialmente en contextos adversos.

En 2023, se llevó a cabo un estudio en Quito, Ecuador, con el objetivo de investigar las estrategias de afrontamiento y el nivel de resiliencia en cuidadores formales e informales de una institución de salud. La investigación, de enfoque cuantitativo, no experimental y descriptivo, incluyó una muestra de 40 cuidadores. Para recolectar los datos, se utilizaron varios instrumentos, como un cuestionario sociodemográfico, un cuestionario de salud general, un cuestionario sobre apoyo social, así como un inventario para evaluar las estrategias de afrontamiento y otro para medir el nivel de resiliencia. Los resultados mostraron que los cuidadores emplean estrategias de afrontamiento adecuadas, siendo la aceptación la más utilizada, seguida por el afrontamiento activo. Las estrategias menos empleadas fueron la negación, el uso de sustancias y el apoyo emocional. Además, se observó que los cuidadores cuentan con un buen nivel de apoyo social. En cuanto a la resiliencia, el 72.5% de los participantes presentó un nivel medio de resiliencia, el 20% alcanzó un nivel alto, y el 7.5% mostró un nivel bajo (Fonseca et al., 2023).

## **Conclusión**

La resiliencia se presenta como un aspecto esencial en la psicología, caracterizando la capacidad de los individuos para enfrentar, adaptarse y superar adversidades en su vida diaria. A lo largo de este capítulo, se ha evidenciado que la resiliencia no solo implica la recuperación de situaciones difíciles, sino también un crecimiento personal que puede surgir a partir de estas experiencias desafiantes. Este proceso está respaldado por investigaciones como las de Ramos y Hernández (2019), quienes resaltan la importancia de la flexibilidad cognitiva para adaptarse a circunstancias cambiantes y minimizar el impacto emocional negativo.

Se ha abordado la influencia de diversos factores en el desarrollo de la resiliencia. Entre ellos, destacan los factores internos, como la personalidad y la regulación emocional, que son determinantes en cómo una persona percibe y responde a situaciones adversas. De acuerdo con Sandín y Chorot (1999), la adopción de estrategias de afrontamiento centradas en el problema es especialmente efectiva para gestionar situaciones de estrés, proporcionando una sensación de control. Asimismo, los factores externos, como el apoyo social, el entorno familiar y los recursos disponibles, juegan un papel crucial al ofrecer un contexto que puede facilitar o dificultar la capacidad resiliente, lo cual es consistente con los planteamientos de Lazarus y Folkman (1984), quienes señalan la importancia del entorno en la mediación de la respuesta emocional frente al estrés.

Las estrategias de afrontamiento se han identificado como herramientas clave en este proceso. Las estrategias centradas en el problema permiten a los individuos abordar de manera activa las dificultades, promoviendo soluciones y una sensación de control. Ramos y Hernández (2019) sugieren que este enfoque contribuye a una mayor resiliencia al facilitar la reinterpretación positiva de los problemas. Por otro lado, las estrategias

centradas en las emociones, aunque a veces pueden parecer reactivas, son igualmente importantes, ya que ayudan a manejar las emociones que surgen en situaciones de estrés. Sin embargo, el uso de enfoques de afrontamiento poco saludables puede obstaculizar el desarrollo de la resiliencia, llevando a la rumiación, la evasión o el aislamiento, tal como lo han discutido Sandín y Chorot (1999).

Fomentar la resiliencia no solo mejora el bienestar emocional y psicológico de los individuos, sino que también potencia su capacidad para enfrentar las inevitables dificultades de la vida, promoviendo un enfoque más adaptativo y positivo frente a los desafíos. La resiliencia, por lo tanto, se presenta no solo como una respuesta a la adversidad, sino como una habilidad que se puede desarrollar y fortalecer a través de la práctica de estrategias de afrontamiento efectivas y saludables, respaldada por la evidencia teórica de autores como Lazarus y Folkman (1984) y Ramos y Hernández (2019).

## **2. Capítulo 2: Metodología**

### **2.1. Tipo de Investigación:**

La presente investigación fue de tipo cuantitativo, no experimental, con enfoque descriptivo y alcance relacional.

#### **2.1.2. Participantes:**

La presente investigación evaluó a n=131 docentes universitarios. Los cuales fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia.

Para la selección de participantes, se consideraron:

##### **2.1.2.1. Criterios de inclusión:**

- Los docentes estuvieran activos en una institución universitaria.
- Tuvieran al menos un año de experiencia en la enseñanza.
- Mostraran disposición voluntaria para participar en el estudio, mediante la firma del consentimiento informado (Anexo 1).
- No presentaran ninguna condición médica o psicológica que pudiera afectar su capacidad para completar los cuestionarios .

##### **2.1.2.1.2. Criterios de Exclusión:**

- Docentes que no fueran universitarios o que tuvieran menos de un año de experiencia en la enseñanza.
- Participantes que presentaran condiciones médicas o psicológicas que pudieran sesgar los resultados del estudio.
- Aquellos que se negaran a participar voluntariamente en el estudio.

En conformidad con la muestra de los participantes, en base a la ficha sociodemográfica, se observó que, de acuerdo al estado civil, la mayoría de los participantes estaban casados (61.07%), mientras que una cantidad importante también era

soltera (26.71%). Las otras dos categorías (divorciados y en unión libre) tuvieron una presencia mucho menor en la muestra (12.21%), indicando que estos estados civiles fueron menos comunes entre los encuestados.

En cuanto al sexo, se indentificó que hubo significativamente más hombres (61.83%) que mujeres (38.16%) en la muestra, con casi el doble de hombres.

### **2.1.3. Instrumentos:**

#### **2.1.3.1. La Escala Breve de Resiliencia Coping (BRCS):**

Es un instrumento desarrollado por Sinclair y Wallston en 2004 para medir estrategias de afrontamiento resilientes. Consta de 4 ítems y utiliza una escala Likert de de 5 puntos que va desde "Muy en desacuerdo" (1) hasta "Muy de acuerdo" (5). La puntuación total se obtiene sumando las respuestas, con un rango que va de 4 a 20 puntos.

La interpretación de la BRCS se basa en la puntuación total obtenida. Puntuaciones bajas, que oscilan entre 4 y 13 puntos, sugieren una baja capacidad de afrontamiento y resiliencia. Las personas en este rango pueden encontrar dificultades significativas para adaptarse a situaciones estresantes o para recuperarse de ellas. En el rango moderado, de 14 a 16 puntos, la persona demuestra una capacidad moderada de resiliencia, lo que indica que puede manejar el estrés razonablemente bien, aunque podría necesitar apoyo adicional en situaciones difíciles. Por último, puntuaciones altas, entre 17 y 20 puntos, reflejan una alta capacidad de afrontamiento y resiliencia, señalando que la persona es muy efectiva en adaptarse y recuperarse de la adversidad. Esta herramienta es valiosa en la evaluación psicológica y puede ser utilizada para guiar intervenciones que busquen fortalecer la resiliencia en personas que lo necesiten.

Se ha demostrado que la BRCS es fiable y válida, con una sólida consistencia interna y estabilidad en el tiempo. Su confiabilidad ha sido respaldada por un coeficiente alfa de cronbach .69, y su consistencia temporal por un coeficiente de correlación de .71 en el método test-retest. Es versátil y aplicable en adultos de diferentes edades y contextos culturales (Anexo 2).

### **2.1.3.2. El Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE):**

Fue desarrollado por Benito Sandín y Paloma Chorot en 1999, es un instrumento diseñado para evaluar las estrategias de afrontamiento que utilizan los individuos al enfrentar situaciones estresantes. Este cuestionario se compone de 42 ítems que miden siete dimensiones específicas de afrontamiento: focalización en la solución del problema, autofocalización negativa, reevaluación positiva, expresión emocional abierta, evitación, búsqueda de apoyo social y religión. Cada ítem se evalúa mediante una escala Likert de 0 a 4, donde 0 indica "nunca" y 4 "casi siempre" (Sandín y Chorot, 1999).

La forma de aplicación del CAE puede ser administrado en contextos clínicos y de investigación, siendo aplicable a adolescentes y adultos mayores de 16 años. El tiempo de aplicación es relativamente breve, alrededor de 15 a 20 minutos aproximadamente.

La calificación del CAE se realiza de manera que cada uno de los siete estilos de afrontamiento se evalúa de forma independiente. Para obtener los puntajes, se suman las respuestas correspondientes a cada dimensión, lo que permite identificar el uso de cada estrategia de afrontamiento de manera específica. Además, es posible calcular un puntaje total global, que representa el nivel general de afrontamiento del individuo ante el estrés. Este enfoque facilita la interpretación de los resultados, ya que proporciona información detallada sobre las estrategias utilizadas y su efectividad en el contexto del estrés.

Con respecto a la fiabilidad y validez, los estudios iniciales de validación del CAE mostraron una buena consistencia interna, con coeficientes de alfa de Cronbach que oscilan entre .64 y .92 para las distintas subescalas, indicando que el instrumento es confiable para medir las dimensiones del afrontamiento. Además, el cuestionario ha demostrado validez de constructo a través de correlaciones significativas con otros instrumentos relacionados con el estrés y la adaptación emocional. Un análisis factorial exploratorio confirmó la estructura de siete dimensiones, así como una estructura de segundo orden que distingue entre estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y en la solución del problema (Sandín et al., 2003) (Anexo 3).

#### **2.1.4. Procedimiento:**

El proceso de investigación comenzó con la revisión de literatura, el diseño del estudio y la obtención de aprobaciones éticas, seguido por la preparación y aplicación de los instrumentos de evaluación para que finalmente el procesamiento de los datos sea realizado en Jamovi.

#### **2.1.5. Análisis de datos:**

Se realizó análisis descriptivos de los datos continuos incluyendo: mínimo (min), máximo (max), media y desviación estándar (sd) y se realizó análisis categóricos incluyendo: frecuencia (n) y porcentaje (%).

Para examinar la relación entre las variables, se utilizó Spearman-Brown, adecuado para datos que no cumplen con el supuesto de normalidad. Esto se fundamentó en los resultados de la prueba de normalidad Shapiro-Wilk, que mostró que la mayoría de las variables del estudio no seguía una distribución normal ( $p < .001$ ), salvo la variable

“Evitación” ( $p = .589$ ). Debido a esto se optó por un análisis no paramétrico, procesando los datos mediante el software Jamovi.

### Capítulo 3

#### 3. Resultados

**Tabla 1.**

*Estadísticas del nivel de Resiliencia*

	<b>N</b>	<b>Media</b>	<b>DE</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>
Resiliencia	131	16.31	2.90	6	20

La media de resiliencia indica que, en promedio, los participantes se encuentran en el rango superior de resiliencia moderada (14-16) de acuerdo al test.

**Tabla 2.**

*Estadísticas Descriptivas de las Dimensiones de Estrategias de Afrontamiento*

	<b>N</b>	<b>Media</b>	<b>DE</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>
Focalización en solucionar problemas	131	17.86	4.20	8	24
Autofocalización negativa	131	7.34	4.00	0	21
Reevaluación positiva	131	16.27	3.87	7	24
Expresión emocional abierta	131	7.23	3.99	0	18
Evitación	131	10.79	4.43	0	24
Búsqueda de apoyo social	131	13.42	7.07	0	24
Religión	131	8.26	7.04	0	24

Los resultados en base a la muestra revelan que la "Focalización en solucionar problemas" y "Reevaluación positiva" son las dimensiones de estrategias afrontamiento utilizadas con mayor frecuencia. En contraste, las variables con los puntajes más bajos son "Expresión emocional abierta" y "Autofocalización negativa", lo cual indica que estas estrategias son menos predominantes en la muestra, siendo menos utilizadas o manifestadas en comparación con las demás.

**Tabla 3.**

*Resultados de la prueba de normalidad para las variables del estudio.*

	N	Shapiro-Wilk	
		W	p
Resiliencia	131	.928	< .001
Focalización en solucionar problemas	131	.959	< .001
Autofocalización negativa	131	.972	.008
Reevaluación positiva	131	.979	.036
Expresión emocional abierta	131	.965	.002
Evitación	131	.991	.589
Búsqueda de apoyo social	131	.954	< .001
Religión	131	.918	< .001

La mayoría de las variables, tienen valores de p menores a .001, lo que indica que no presentan normalidad. Sin embargo, la variable de Evitación muestra un valor de p de .589, lo que sugiere que esta variable podría seguir una distribución normal.

**Tabla 4.**

*Relación entre Resiliencia y Estrategias de Afrontamiento.*

	Resiliencia	
Focalización en solucionar problemas	Rho	.534***
	P	< .001
Autofocalización negativa	Rho	-.184*
	P	.035
Reevaluación positiva	Rho	.372***
	P	< .001
Expresión emocional abierta	Rho	-.267**
	P	.002
Evitación	Rho	-.126
	P	.153
Búsqueda de apoyo social	Rho	.081
	P	.356

Religión	Rho	.059
	P	.504

---

*Nota.* \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Los resultados indican que la resiliencia está significativamente relacionada con la focalización en solucionar problemas y la reevaluación positiva, mostrando una relación positiva que sugiere que las personas con mayor resiliencia tienden a emplear estrategias orientadas a la solución de problemas y a reevaluar situaciones de manera positiva.

En contraste, se observa una relación negativa estadísticamente significativa con la focalización negativa y la expresión emocional abierta. Esto sugiere que aquellos con alta resiliencia presentan una menor tendencia a centrarse en pensamientos negativos y a expresar sus emociones de forma abierta, lo que podría reflejar un estilo de afrontamiento más adaptativo.

## Discusión

Los resultados obtenidos indican que los docentes universitarios evaluados presentan un nivel moderado-alto de resiliencia, con una media de 16.31 en la Escala Breve de Resiliencia Coping (BRCS). Este nivel de resiliencia es consistente con estudios como el de Martínez et al. (2021), quienes identificaron la resiliencia como un factor protector clave en profesionales sometidos a altos niveles de estrés laboral. En particular, el estudio de Vera y Gambarte (2019) también señala que los docentes con altos niveles de resiliencia tienden a presentar menores índices de agotamiento emocional, lo que coincide con la muestra estudiada, aunque en este trabajo no se incluyó una medida directa del burnout. La similitud en los resultados resalta la relevancia de la resiliencia en el contexto docente, especialmente en situaciones de alta exigencia académica.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, se observó que las más utilizadas por los docentes fueron la "focalización en solucionar problemas" (media de 17.86) y la "reevaluación positiva" (media de 16.27). Estos resultados coinciden con investigaciones previas, como las de Ramos y Hernández (2019), quienes encontraron que individuos con mayores niveles de afrontamiento activo tienden a emplear estas mismas estrategias, caracterizadas por un enfoque en la resolución de problemas y en la reinterpretación de situaciones estresantes de forma más constructiva. Las coincidencias con estos estudios sugieren que las estrategias de afrontamiento proactivas son prevalentes en docentes que se enfrentan a desafíos complejos, lo cual puede estar relacionado con la necesidad de mantener un alto nivel de funcionalidad en el entorno universitario.

En contraste, las estrategias menos utilizadas en la muestra fueron la "autofocalización negativa" (media de 7.34) y la "expresión emocional abierta" (media de 7.23). Estos hallazgos también son consistentes con estudios previos, como el de Astorga et

al. (2019), quienes señalaron que estas estrategias, si bien pueden ser útiles en otros contextos, tienden a ser menos eficaces en entornos que demandan un alto control emocional. Esta diferencia en el uso de las estrategias de afrontamiento sugiere que los docentes prefieren evitar centrarse en pensamientos negativos o en expresar sus emociones de manera impulsiva, lo cual puede estar vinculado a las características del entorno educativo, donde es necesario mantener una estabilidad emocional para enfrentar el estrés prolongado. La baja prevalencia de estas estrategias en la muestra estudiada se alinea con las observaciones de Seoane (2020), quien también reportó que los individuos resilientes tienden a regular sus emociones internamente.

El análisis relacional entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento arrojó resultados significativos. Se encontró una correlación positiva entre la resiliencia y las estrategias de "focalización en solucionar problemas" ( $\rho = .534, p < .001$ ) y "reevaluación positiva" ( $\rho = .372, p < .001$ ). Estos resultados son consistentes con los hallazgos de Sandín y Chorot (1999), quienes identificaron que las personas más resilientes tienden a emplear estrategias adaptativas y proactivas para manejar el estrés. La similitud entre los hallazgos de este estudio y los reportados por Sandín y Chorot refuerza la idea de que las estrategias orientadas a la solución de problemas y la reevaluación positiva son características comunes en individuos con altos niveles de resiliencia.

Por otro lado, se encontró una relación negativa entre la resiliencia y las estrategias de "autofocalización negativa" ( $\rho = -.184, p < .05$ ) y "expresión emocional abierta" ( $\rho = -.267, p < .01$ ). Estos resultados están en línea con investigaciones como la de Seoane (2020), que encontró que las personas con altos niveles de resiliencia tienden a evitar el uso de estrategias de afrontamiento basadas en pensamientos negativos o en la expresión emocional impulsiva. Los resultados obtenidos en esta muestra sugieren una preferencia

por el control emocional interno y la regulación cognitiva, lo que se alinea con las características observadas en otros estudios de resiliencia en entornos educativos y laborales.

Además, comparando estos resultados con estudios previos como el de Astorga et al. (2019), se observa una tendencia similar en cuanto a la menor prevalencia de estrategias basadas en la "autofocalización negativa". En ese estudio, se reportó que la utilización de estrategias centradas en pensamientos negativos estaba asociada con un menor nivel de resiliencia y mayores niveles de malestar emocional, lo cual coincide con la correlación negativa observada en esta investigación. Asimismo, la menor utilización de la "expresión emocional abierta" también ha sido reportada en otros estudios en contextos laborales, donde el manejo interno de las emociones se ha asociado con un mayor control emocional en situaciones de estrés prolongado, lo que parece ser un patrón común en los docentes universitarios evaluados.

## **Conclusión**

La investigación mostró que los docentes universitarios, al utilizar estrategias centradas en la solución de problemas y la reevaluación positiva, adoptan enfoques adaptativos para afrontar situaciones adversas. Estas estrategias facilitan la gestión del estrés en situaciones adversas y fomentan el desarrollo de habilidades cognitivas que permiten reinterpretar los problemas de manera constructiva. La preferencia por estos métodos proactivos refleja la necesidad de los docentes de mantener la funcionalidad y el rendimiento académico en entornos altamente demandantes, sugiriendo que valoran la resolución activa de problemas y el ajuste positivo de sus percepciones como mecanismos clave para su bienestar y éxito profesional.

En contraste, la menor utilización de estrategias como la autofocalización negativa y la expresión emocional abierta indicó un esfuerzo por evitar la rumiación y la expresión descontrolada de emociones, probablemente debido a la presión de mantener una imagen profesional estable. Aunque esta tendencia puede ser vista como una manifestación de autocontrol emocional, necesaria en entornos laborales donde se requiere estabilidad emocional constante, la represión prolongada de estas emociones podría tener efectos adversos, como el agotamiento emocional, si no se gestionan adecuadamente las emociones internas. Por lo tanto, es fundamental que se encuentre un equilibrio entre la expresión emocional y el autocontrol en contextos laborales exigentes.

El análisis estadístico del estudio reveló una relación significativa entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento adaptativas, confirmando la hipótesis de que los docentes con mayor resiliencia tienden a utilizar métodos más efectivos para manejar el estrés. Estas correlaciones respaldan investigaciones previas que vinculan la resiliencia con un uso predominante de estrategias como la solución de problemas y la reevaluación

positiva, lo cual implica que los individuos resilientes no solo enfrentan el estrés de manera más eficiente, sino que también experimentan un menor impacto negativo en su bienestar emocional.

Sin embargo, estos resultados deben interpretarse con cautela, ya que existen limitaciones que dificultan su generalización a otras instituciones educativas. Primero, la muestra se limitó a los docentes de una universidad, lo cual refleja un contexto específico, influenciado por condiciones laborales y culturales propias de esta institución. Segundo, el tamaño de la muestra también limita la capacidad de aplicar los resultados a una población docente más amplia. Finalmente, el uso de un consentimiento informado y de autoevaluaciones puede haber introducido sesgos en las respuestas, ya que los participantes podrían haber optado por respuestas socialmente deseables, y no necesariamente sinceras.

## **Recomendaciones**

El estudio presentó varias limitaciones que deben ser tomadas en cuenta al interpretar los resultados y al planificar futuras investigaciones. Una de las principales limitaciones fue el uso de un muestreo no probabilístico por conveniencia; la muestra se limitó a docentes de una institución específica, lo cual puede no reflejar la diversidad de contextos académicos y culturales que existen en otras instituciones universitarias. Estas limitaciones sugieren que una comparación con otras universidades sería necesaria para verificar la consistencia de estos hallazgos en diferentes contextos educativos.

Asimismo, el estudio se basó en autoevaluaciones mediante la Escala Breve de Resiliencia Coping (BRCS) y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE), lo que pudo generar sesgos de respuesta, ya que los participantes podrían haber optado por respuestas percibidas como socialmente deseables o aceptables en lugar de responder de manera sincera o auténtica. Esto pudo haber llevado a una sobreestimación de la resiliencia o de la efectividad de las estrategias de afrontamiento. La presión social y profesional para mostrar competencia y control emocional en el entorno académico podría haber influido en la sinceridad de las respuestas.

La amplia diferencia de hombres y mujeres en la muestra, podría haber influido en los resultados y en cómo se interpretaron las experiencias y opiniones reflejadas en el estudio. La menor representación de mujeres también resaltó la importancia de considerar su perspectiva al analizar los resultados.

Además, el estudio no incluyó una medida directa del agotamiento emocional o burnout, una condición común en los docentes que se enfrentan a altos niveles de estrés prolongado. Incluir esta medida permitiría una comprensión más profunda de cómo la resiliencia y las estrategias de afrontamiento interactúan para proteger a los docentes de los

efectos más perjudiciales del estrés laboral. Por otro lado, la falta de una metodología cualitativa, como entrevistas o grupos focales, limitó la posibilidad de capturar las experiencias subjetivas de los docentes, lo cual habría enriquecido el análisis con una perspectiva más profunda y contextualizada de los desafíos emocionales y laborales que enfrentan.

Para futuras investigaciones, es fundamental ampliar y diversificar la muestra. Se sugiere incluir a docentes de diferentes instituciones y regiones, no solo para representar mejor la diversidad cultural y académica, sino también para identificar posibles diferencias en la resiliencia y las estrategias de afrontamiento según el contexto socioeconómico y cultural. La inclusión de una muestra más representativa permitiría generalizar los resultados y establecer conclusiones más sólidas sobre la relación entre resiliencia y afrontamiento en el ámbito educativo universitario.

Además, se recomienda emplear un enfoque mixto en la metodología, combinando tanto métodos cuantitativos como cualitativos, lo que permitiría profundizar en las experiencias individuales de los docentes, ofreciendo una comprensión más completa de los factores que influyen en su resiliencia y en las estrategias que adoptan para manejar el estrés. Este enfoque también facilitaría la identificación de barreras emocionales y laborales que podrían no ser visibles a través de las evaluaciones cuantitativas.

Es esencial incluir mediciones directas del burnout en estudios futuros, dado que la docencia universitaria es una profesión con un alto riesgo de agotamiento emocional. La inclusión de escalas específicas para evaluar el burnout proporcionaría datos valiosos sobre cómo la resiliencia puede funcionar como un amortiguador ante el desgaste emocional y ayudaría a diseñar intervenciones más específicas para mejorar el bienestar de los docentes. También sería útil explorar cómo factores externos, como el apoyo institucional y los

recursos disponibles en las universidades, influyen en el desarrollo de la resiliencia y en la adopción de estrategias de afrontamiento eficaces.

Otra línea de investigación interesante sería analizar la relación entre la personalidad de los docentes y sus estrategias de afrontamiento, dado que ciertos rasgos, como el neuroticismo o la responsabilidad, pueden influir en la manera en que los individuos gestionan el estrés en situaciones adversas. Comprender cómo interactúan la personalidad y la resiliencia podría ayudar a desarrollar intervenciones personalizadas que se ajusten mejor a las características individuales de cada docente.

Para los 131 docentes evaluados, se recomienda implementar programas de formación continua orientados a fortalecer la resiliencia y mejorar las estrategias de afrontamiento. Los programas deben incluir técnicas para manejar el estrés de manera proactiva, como la focalización en la solución de problemas y la reevaluación positiva, que han demostrado ser efectivas en este estudio. Además, es recomendable incorporar prácticas de mindfulness y entrenamiento en inteligencia emocional, ya que estas técnicas pueden mejorar la regulación emocional y la capacidad de los docentes para manejar situaciones estresantes de forma más adaptativa. La promoción de estas habilidades contribuiría no solo al bienestar personal de los docentes, sino también al ambiente académico general, creando un entorno más resiliente y colaborativo.

Es crucial fomentar la creación de redes de apoyo social dentro de la institución universitaria, facilitando espacios donde los docentes puedan compartir sus experiencias, preocupaciones y estrategias de afrontamiento. La implementación de grupos de apoyo o mentorías entre colegas podría proporcionar un entorno seguro para expresar emociones y recibir retroalimentación constructiva, lo cual puede ser clave para la gestión del estrés y la prevención del burnout. La socialización con compañeros de trabajo no solo ayuda a

reducir el aislamiento laboral, sino que también fortalece los vínculos sociales, proporcionando una red de contención que puede ser crucial en momentos de alta presión.

Además, sería útil realizar evaluaciones periódicas de los programas de bienestar implementados, asegurando que las intervenciones sean efectivas y ajustadas a las necesidades cambiantes de los docentes. La retroalimentación constante de los participantes es esencial para adaptar los contenidos y enfoques de los programas de formación, garantizando que se mantengan relevantes y útiles a lo largo del tiempo.

## Referencias

- American Psychological Association. (2019). *Manual de publicación de la American Psychological Association* (7th ed.).
- Astorga, M. C. M., Finez-Silva, M. J., dos Anjos, E. M., Pérez-Lancho, M. C., Urchaga-Litago, J. D., y Vallejo-Pérez, G. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 183-190.
- Barahona, S. M. M., & Mina, N. V. P. (2022). Estrategia de afrontamiento del estrés laboral en docentes de la actividad física y deporte. *Arrancada*, 22(41), 157-173.
- Bajaj, B., Gupta, R., y Sengupta, S. (2019). Emotional Stability and Self-Esteem as Mediators Between Mindfulness and Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20(7), 2211–2226.
- Brito-Ortiz, J. F., Nava-Gómez, M. E., y Juárez-García, A. (2019). Escala de estrés percibido en estudiantes de odontología, enfermería y psicología: validez de constructo. *Revista conciencia EPG*, 4(2), 42-54.
- Cantón-Cortés, D., Cantón, J., y Cortés, M. R. (2019). Conductas autolesivas en adolescentes: factores de riesgo y estrategias de intervención. *Psicología Conductual*, 27(2), 275-289.
- Carreón, W. (2023). Erik Erikson y el desarrollo psicosocial deficiente como camino a las conductas antisociales y criminales.
- Casas, F., y Figuer, C. (2019). Evaluación de la resiliencia en niños y adolescentes. En M. P. Jiménez (Ed.), *Evaluación psicológica y educativa en niños y adolescentes* (pp. 189-204). Pirámide.

- Castellano, D. C., Ucha, F. G., y Hoyos, Y. M. (2020). Resiliencia Psicológica y Afrontamiento al Estrés en Deportistas Juveniles de Béisbol Cubanos *Psychological Resilience and Confrontation to the Stress in Cuban Juvenile Sportsmen of Baseball*.
- Cerit, E., y Şimşek, N. (2021). A social skills development training programme to improve adolescents' psychological resilience and emotional intelligence level. *Archives of psychiatric nursing, 35(6), 610-616*.
- Chen, R. M. (2020). Estrategias de Afrontamiento del Estrés en cuidadores de adultos mayores de Casas Hogar de la ciudad de Panamá. *Conducta Científica, 3(2), 20-39*.
- Chust-Hernández, P., López-González, E., y Senent-Sánchez, J. M. (2023). Eficacia de las intervenciones no farmacológicas para la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Ansiedad y estrés, 29(1), 45-62*.
- Díaz Arcaño, K., y Lorenzo Ruiz, A. (2023). Resiliencia individual y comunitaria ante eventos adversos y desastres: una revisión necesaria. *Revista Estudios del Desarrollo Social: Cuba y América Latina , 11(2)*.
- Extremera, N., Rey, L., y Sánchez-Álvarez, N. (2019). Validation of the Spanish version of the Wong Law emotional intelligence scale (WLEIS-S). *Psicothema, 31(1), 94-100*.
- Fernández-Abascal, E. G., y Martín-Díaz, M. D. (2021). El papel del apoyo social en el afrontamiento del estrés. *Psicothema, 33(3), 421-429*.
- Fernández, L., y Salazar, M. (2022). Neuroticismo y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Educación, 28(2), 125-138*.
- Fontaines, T., y Urdaneta, G. (2009). Aptitud resiliente de los docentes en ambientes universitarios. *Revista de Artes y Humanidades UNICA, 10(1), 163-180*.

- Fonseca, C. F. M., Jácome, J. E. V., Mendoza, D. E. J., y Acurio, E. S. G. (2023). Estrategias de afrontamiento y resiliencia en cuidadores de la ciudad de Quito: Coping strategies and resilience in caregivers in the city of Quito. *Latam: revista latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 13.
- Fredrickson, B. L. (2019). The role of positive emotions in resilience and well-being. In *Handbook of resilience* (pag. 179-190).
- García-Vesga, M. C., y Domínguez-de la Ossa, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, niñez y juventud*, 11(1), 63-77.
- García-Martínez, I., Valero-Moreno, S., y Musitu, G. (2022). Autoestima y afrontamiento ante el estrés en jóvenes universitarios. *Revista de Psicología Social*, 37(1), 50-66.
- Gavín-Chocano, Ó., y Molero, D. (2020). Valor predictivo de la Inteligencia Emocional Percibida y Calidad de Vida sobre la Satisfacción Vital en personas con Discapacidad Intelectual. *Revista de Investigación Educativa*, 38(1), 193-209.
- Genise, G., Genise, N., Darriba, M. G., Humeniuk, A., y Muiños, F. J. (2018). Relación entre resiliencia psicológica y factores de personalidad en población adolescente. *Psiencia: Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 10(3), 1.
- González-Ramírez, M. T. (2019). Conductas alimentarias y estrés: una revisión de la literatura. *Anales de Psicología*, 35(1), 25-34.
- González, R., y Martínez, E. (2020). El papel de la fe religiosa en la resiliencia de pacientes con trastornos de ansiedad. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 18(1), 112-127.

- Hiver, P., Al-Hoorie, A. H., y Vosicka, L. (2020). Resiliencia docente: Una revisión sistemática y el desarrollo de un marco conceptual integral. *Revisión de Investigación Educativa*, 30, 100320.
- Jimeno, A. P., y López, S. C. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74-83.
- Leitón Fallas, K. Y., y Valverde Solís, V. P. (2021). Ámbitos de la resiliencia que han permeado el desarrollo de las personas con discapacidad participantes de la Asociación Desampa Inclusivo en el año 2021.
- López, R., y Rodríguez, A. (2023). Optimismo y afrontamiento en situaciones de estrés: un enfoque empírico. *Psicología y Salud*, 15(1), 78-92.
- Martínez Arriaga, R. J., González Ramírez, L. P., Navarro Ruiz, N. E., De la Roca Chiapas, J. M., y Reynoso González, O. U. (2021). Resiliencia asociada a factores de salud mental y sociodemográficos en enfermeros mexicanos durante COVID-19. *Enfermería Global*, 20(63), 1-32.
- Martínez, J., y Gómez, P. (2022). Sensación de control y su impacto en el afrontamiento del estrés en adolescentes. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 12(4), 220-233.
- Martínez-Martínez, M., y Ruch, W. (2019). Validación de la Escala de Afrontamiento Resiliente Breve (BRCS) en la población mexicana. *Frontiers in Psychology*, 10, 2686.
- Martínez-Padrón, O. J., Tejada-Lagonell, M. D. D., y García-González, M. D. S. (2022). Resiliencia en aprendices de contenidos matemáticos. *Revista Electrónica Educare*, 26(2), 464-483.

- Medina, A., y Martínez, R. (2021). Estrategias de afrontamiento en situaciones de estrés: Un estudio comparativo. *Psicología y Comportamiento*, 32(4), 400-410.
- Meza-Cueto, L. M., Abuabara Moya, N., Pontón Villarreal, D. D. C., y Mendoza Stave, F. J. (2020). Factores personales de la resiliencia y desempeño académico de escolares en un contexto de vulnerabilidad. *Búsqueda*, 7(1), 1-16.
- Morán-Astorga, M.C. Vicente, F, Sánchez-Cabaco, A., y Montes, E. (2014). Psicología positiva. Antigua o nueva concepción. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 439-450.
- Muñoz, C. F., Correa, C. M., y Matajudios, J. F. (2020). Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de primera infancia. *Revista Espacios*. ISSN, 798, 1015.
- Navas, J. M. G. (2023). Mecanismos neurobiológicos de la resiliencia: Navegando la adaptación emocional y cognitiva. *Revista Cúpula*, 37(1), 51-63.
- Piñero, L., y Creta, M. (2019). Evaluación de la resiliencia en niños, adolescentes y jóvenes: Análisis de las propiedades psicométricas de la escala Child Youth Resilience Measure (CYRM-32). *Resilience assessment in children, adolescents and young: analysis of the psychometric properties of Child Youth Resilience Measure Scale (CYRM-32)*.
- Ramos, C., y Hernández, M. (2019). Estrategias de afrontamiento y resiliencia en estudiantes universitarios. *Revista Mexicana de Orientación Educativa*, 16(40), 50-61.
- Riera, V. F. (2023). Estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico y apoyo social en migrantes latinos en España. *Repositorio UAI*.

- Rojas, F., Salazar, J., y Castro, M. (2022). Flexibilidad en el afrontamiento: Estrategias y su impacto en el bienestar emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 54(3), 217-225.
- Ruiz-Román, C., Pérez-Cea, J. J., y Cuesta, L. M. (2020). Evolución y nuevas perspectivas del concepto de resiliencia: de lo individual a los contextos y relaciones socioeducativas. *Educatio Siglo XXI*, 38(2 Jul-Oct), 213-232.
- Sandoval-Obando, E., Zacarés González, J. J., y Iborra Cuéllar, A. (2022). Generatividad y desarrollo humano: Experiencias y modelos actuales para el bienestar psicológico. *Santiago: RIL Editores; Universidad Autónoma de Chile.*
- Salanova, M. (2022). Resiliencia: ¿Cómo me levanto después de caer?. Shackleton Books.
- Sánchez-Sánchez, L. C., Dresch, V., y Berrios-Martos, M. P. (2019). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios [Coping strategies and psychological well-being in university students]. *Revista de Investigación Educativa*, 37(1), 159-175.
- Sánchez, P., García, C., y López, J. (2023). Estilos de afrontamiento y su relación con la salud mental: Un análisis contemporáneo. *Revista de Psicología Clínica*, 34(1), 89-102.
- Sandín, B., y Chorot, P. (1999). *Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar*. Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología.
- Seoane, E. (2020). *Resiliencia: El arte de transformar el dolor en crecimiento personal*. Eva Seoane.
- Sibalde Vanderley, Isabel Cristina, Sibalde Vanderley, Merenciana de Albuquerque, da Silva Santana, Alef Diôgo, Scorsolini-Comin, Fabio, Brandão Neto, Waldemar, y

- Meirelles Monteiro, Estela Maria Leite. (2020). Factores relacionados con la resiliencia de adolescentes en contextos de vulnerabilidad social: Revisión integradora. *Enfermería Global*, 19(59), 582-625.
- Segura Villalobos, N. E. (2020). Resiliencia en niños de educación inicial.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Definiciones de resiliencia, teoría y desafíos: Perspectivas interdisciplinarias. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338.
- Soriano, J., y Monsalve, V. (2019). Perfiles de personalidad y resiliencia en dolor crónico: utilidad del CDRISC-10 para discriminar los tipos resiliente y vulnerable. *Revista de la Sociedad Española del Dolor*, 26(2), 72-80.
- Torres, P., Rivas, M., y Martínez, S. (2021). Responsabilidad y afrontamiento: un análisis en contextos académicos. *Revista de Psicología Aplicada*, 24(1), 90-104.
- Vera García, M. I. V., y Gambarte, M. I. G. (2019). Burnout y factores de resiliencia en docentes de educación secundaria. *International Journal of Sociology of Education*, 8(2), 127-152.
- Vieira, M. G. R., y Díaz, J. M. (2023). Resiliencia del docente universitario: Una mirada desde la labor pedagógica y tecnológica. *Educación en Contexto*, 9(18), 9-36.
- Villalobos-Galvis, F., Hernández-Guzmán, L., y Rodríguez-De la Rosa, A. (2020). Estrategias de afrontamiento al estrés y el consumo de sustancias en adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 52(2), 85-93.
- Yeager, D. S., Carroll, J. M., Buontempo, J., Cimpian, A., Woody, S., Crosnoe, R., y Dweck, C. S. (2022). Teacher mindsets help explain where a growth-mindset intervention does and doesn't work. *Psychological Science*, 33(1), 18-32.

## Anexos

### Anexo 1: Consentimiento informado



#### Consentimiento informado

### Fortalezas personales de los Docentes

Desde UDA SALUD UNA SALUD, estamos realizando un estudio para determinar las habilidades y fortalezas que poseen los docentes de la Universidad del Azuay. Con esta investigación pretendemos potenciar dichas habilidades con el fin de mejorar el estilo y calidad de vida de los docentes.

Usted ha sido seleccionado como posible participante en este proceso de investigación. Si accede a participar se compromete a proporcionar toda la información solicitada de forma honesta. Si tiene dudas podrá hacer preguntas en cualquier momento de este proceso de investigación. Igualmente, si siente alguna incomodidad durante su participación, puede informarlo al investigador para recibir orientación o retirarse, sin que ello lo perjudique de ninguna forma.

La información recolectada durante esta investigación será ANÓNIMA y se usará solo con fines académicos e investigativos.

Para cualquier información adicional o incomodidad relacionada con su participación en la investigación, puede comunicarse con los investigadores responsables: Alexandra Bueno Pacheco, al correo electrónico [abueno@uazuay.edu.ec](mailto:abueno@uazuay.edu.ec) o Verónica Serrano Crespo, al correo electrónico [vserrano@uazuay.edu.ec](mailto:vserrano@uazuay.edu.ec)

Yo, \_\_\_\_\_, luego de haber leído y entendido el contenido de este documento, acepto de manera voluntaria participar en la investigación.

Cuenca, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del 2024

\_\_\_\_\_  
Firma del participante

## Anexo 2: La Escala Breve de Resiliencia Coping (BRCS)

### Brife resilience coping scale

¿Hasta qué punto las siguientes afirmaciones describen su manera de reaccionar ante las dificultades? Conteste, en una escala de 1 a 5, marcando: **1**= si la afirmación no refleja nada una reacción típica en Ud. y **5** = cuando la afirmación refleja su forma habitual de responder.

	1	2	3	4	5
1. Busco formas creativas de enfrentarme a las situaciones difíciles					
2. No importa lo que me ocurra, confío en que puedo controlar mi reacción					
3. Creo que puedo aprender cosas positivas cuando afronto situaciones difíciles					
4. Busco de forma activa la forma de reemplazar las pérdidas que encuentro en la vida					

## Anexo 3: El Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)



## Afrontamiento



Las formas de afrontar los problemas no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras, simplemente se utilizan unas formas más que otras. Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas y recordar en qué medida usted la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que enfrentar situaciones de estrés. Señale con una X el número que mejor represente el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican en las siguientes frases:

0= Nunca; 1=Pocas veces; 2=A veces; 3=Frecuentemente; 4=Casi siempre

	0	1	2	3	4
1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente					
2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese, las cosas siempre me saldrían mal					
3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema					
4. Descargué mi mal humor con los demás					
5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas					
6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía					
7. Asistí a la Iglesia					
8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados					
9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas					
10. Intenté sacar algo positivo del problema					
11. Insulté a ciertas personas					
12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema					
13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema					
14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)					
15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo					
16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema					
17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás					
18. Me comporté de forma hostil con los demás					
19. Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema					
20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema					
21. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema					
22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema					
23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación					
24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes					
25. Agredí a algunas personas					
26. Procuré no pensar en el problema					

27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal						
28. Tuve fe en que Dios remediara la situación						
29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas						
30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema						
31. Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga»						
32. Me enojé con algunas personas						
33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema						
34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir						
35. Recé						
36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema						
37. Me resigné a aceptar las cosas como eran						
38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor						
39. Luché y me desahogué expresando mis sentimientos						
40. Intenté olvidarme de todo						
41. Procuré que algún familiar/amigo me escuche cuando necesité expresar mis sentimientos						
42. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar						