



## **Resiliencia en Universitarios para Favorecer lo Emocional en el Marco de la Pandemia por COVID 19**

## **Resilience in University Students to Promote Emotional Well-Being in the Context of the COVID-19 Pandemic**

**Gabriela Velázquez Valencia**

[gaiavv@hotmail.com](mailto:gaiavv@hotmail.com)

<https://orcid.org/0009-0000-5440-1633>

Centro universitario La Salle Puebla

México

*Artículo recibido: 20 de julio del 2022.*

*Aceptado para publicación: 24 de agosto 2022*

*Conflictos de Intereses: Ninguno que declarar*

## RESUMEN

La resiliencia en universitarios para favorecer lo emocional en el marco la pandemia por COVID 19 es el tema de este estudio realizado con estudiantes de la licenciatura en Psicopedagogía de la Universidad la Salle Puebla, llevado a cabo en el semestre de agosto a diciembre de 2021 y agosto 2022 a julio 2023. Con un enfoque cualitativo y una Investigación Acción Participativa. Con 10 sujetos de estudio, dos hombres y 8 mujeres, los cuales participaron en la aplicación de cuatro instrumentos. Una primera entrevista virtual para grupo de discusión, una segunda entrevista virtual para grupo de discusión, una tercera entrevista virtual semiestructurada individual, que a través de sesiones de Meet se pudo registrar la información y por último una encuesta de lápiz y papel, presencial. La educación emocional está vinculada con el aprendizaje de cualquier edad, y por ende de los universitarios. Uno de los objetivos de la educación emocional es desarrollar la resiliencia, la cual se encuentra dentro de la competencia emocional autonomía emocional, entendida la resiliencia, como la capacidad que las personas tenemos y que nos ayuda a enfrentar y salir delante de las situaciones adversas de nuestra vida diaria. Por lo que nos preguntamos: *¿De qué manera se ha dado la resiliencia y lo emocional en los estudiantes de la licenciatura en psicopedagogía en el marco de la pandemia por COVID 19?* Por lo anterior se diseñó, aplicó y evaluó una intervención didáctica basada en tres estrategias para favorecer lo emocional que son: Mindfulness, Arteterapia y Danzaterapia para desarrollar la resiliencia en estos estudiantes al ser medios para estar en el “aquí y ahora”, Y mediante el arte, la música y la danza pudieran expresar sus emociones.

**Palabras clave:** *resiliencia, educación emocional, pandemia por COVID 19, universitarios*

**ABSTRACT**

This work is about the Resilience in students of level university of la Salle Puebla, of the Psicopedagogy to develop the emotional. The resilience is the human capacity to be a better person, front facing all the experience in the life, the adversity of life and get ahead.

The object of this research is explain how they experience in the pandemic the different situations like death, sickness, depress, a lot of lost and the pain and angry that they feel. The questions of investigation are How the students define the resilience, how they used their skills competences emotional, how they development their resilience since a pedagogic intervention and how they development their emotional education. For research the information applied four instruments: two interviews by Meet and a one questionnaire by Goglee Forms and and other of pencil of paper.

For that reason the university students needs to development this skill in their life, in their school at the university with a workshop with the support some strategies like : Mindfulness, who is the be in here and now in our life; Artherapy that consist in the use of arts like music, paint, draw, for to express emotions, and Danceteraphy, its the use of music and dance, its the expresión of the emotions with the body, all a lot of them, have a benefits in the mental health if the teachers use in the school, a training teoric and practicing with the research cualitative and investigación action participative the life ways to make more strong their capacity of resilience.

**Keywords:** *resilience, emotional education, pandemic COVID 19, university students*

## INTRODUCCIÓN

La pandemia por COVID 19 a nivel mundial trastoca todos los aspectos de la vida en la faz de la tierra en lo social, lo económico, la salud, lo laboral, lo político y también el educativo. La salud emocional de las personas se vio afectada por el marco de la pandemia por COVID-19, el confinamiento y el aislamiento, muertes, enfermedad, incertidumbre, problemas económicos, y académicos la cual según la OMS duró desde marzo 2020 al 5 de mayo 2023. Los universitarios pasaron de una educación presencial a una a distancia, en algunos casos virtual o en línea, según los recursos con los que se tenía en ese momento en cada institución educativa de nivel superior. Tuvieron que enfrentar experiencias difíciles tales como la muerte de un ser querido, a pasar por la enfermedad, a perder sus trabajos, estrés, ansiedad, tomar sus clases en línea, y demás situaciones adversas que pusieron a prueba su capacidad de resiliencia. Entendida la resiliencia como aquella capacidad que las personas desarrollan a lo largo de su vida y que les permite afrontar las situaciones difíciles de la vida. La resiliencia en universitarios para favorecer lo emocional es un estudio que desea recoger las experiencias vividas por los estudiantes de la licenciatura en Psicopedagogía de la Universidad la Salle Puebla, para que una vez hecho el diagnóstico con el apoyo de cuatro instrumentos como fueron dos entrevistas para grupo de discusión en línea por Meet, una entrevista individual en línea por Meet y un cuestionario de lápiz y papel, presencial para ver el impacto de la intervención didáctica, para conocer de qué manera conceptualizan la resiliencia, cómo usaron sus competencias emocionales, como la autonomía emocional que contiene la resiliencia, aplicar la Investigación Acción Participativa con una intervención didáctica para favorecer lo emocional con el apoyo de tres estrategias para desarrollar la resiliencia como son el Mindfulness, que es el estar en el aquí y ahora, conscientes con los cinco sentidos en el momento, disfrutando la vida, en la que se aplicaron actividades de relajación, meditación y conciencia plena como el de comer una fruta aplicando los cinco sentidos; asimismo nos apoyamos de la arteterapia entendida como el uso de las artes y expresiones artísticas para expresar las mociones y poder reducir el estrés, al ansiedad que pudiera estar ha generado la pandemia, y por último nos apoyamos de la danzaterapia, con la combinación de la danza, música y movimiento para encontrar el equilibrio entre el cuerpo y la mente y trabajar las emociones generadas por la situación que estaban viviendo en ese momento. En la parte teórica se aporta una síntesis de muchas investigaciones sobre lo que es la resiliencia, de tal manera que aportación es lo que se encontró en el universitario que es el nivel educativo menos favorecido en estudios e investigaciones al respecto o en apoyo por parte de SEP o la

misma Universidad la Salle Puebla. Respecto al contexto se aporta lo trabajado con el grupo de psicopedagogía, en los instrumentos aplicados en los que aportaron aspectos valiosos de cómo experimentaron la pandemia y cómo pusieron a prueba sus competencias emocionales, autonomía y por ende la resiliencia, en la metodología los aportes fueron la parte del diseño de instrumentos inéditos para recoger los datos solicitados.

### **Planteamiento del problema**

Muchos estudios resaltan la importancia de la resiliencia para el equilibrio emocional y el éxito en la universidad por su papel en la superación de situaciones difíciles de tipo emocional, mental o educativo (Cachón et al., 2014; Sandín-Esteban & Sánchez-Martí, 2015; Sandoval & Cortés, 2012; Tomás-Miquel et al., 2016). Es importante considerar la educación emocional de nuestros alumnos desde la escuela, pues está vinculada con el aprendizaje. Uno de los objetivos de la educación emocional es desarrollar la resiliencia, la cual se encuentra dentro de la competencia emocional autonomía emocional, por lo que nos preguntamos: *¿De qué manera vivieron la resiliencia en el marco de la pandemia por COVID 19 los universitarios de psicopedagogía y qué estrategias les ayudan a desarrollar la resiliencia?*

**Objetivo general:** Interpretar a partir de una intervención didáctica en estudiantes de la licenciatura en psicopedagogía de qué manera se ha dado la resiliencia y lo emocional en el marco de la pandemia por COVID 19.

### **Objetivos específicos:**

- Identificar de qué manera conceptualiza y experimenta la resiliencia el estudiante de la licenciatura en psicopedagogía en el marco de la pandemia por COVID 19.
- Analizar el uso de las competencias emocionales en estudiantes de la licenciatura en psicopedagogía en el marco de la pandemia por COVID 19.
- Argumentar la aplicación de una intervención didáctica para desarrollar la resiliencia en estudiantes de la licenciatura en psicopedagogía en el marco de la pandemia por COVID 19.
- Valorar el desarrollo de la educación emocional en estudiantes de la licenciatura en psicopedagogía en el marco de la pandemia por COVID 19.

## **Justificación de la investigación**

La gestión de la resiliencia en estudiantes de la licenciatura en psicopedagogía de la Universidad la Salle Puebla es un tema importante dado que hasta el momento no se ha hecho un estudio sobre el impacto de la pandemia por COVID 19 en este contexto y de cómo los alumnos han experimentado situaciones difíciles como la muerte de algún familiar o conocido cercano, enfermar de COVID 19, vivir su formación universitaria por más de un año en confinamiento, lejos de las aulas universitarias, de la falta de convivencia con sus compañeros y maestros, de su formación profesional en línea, de la pérdida de sus trabajos, o la de sus padres de familia o tutores, y demás situaciones de estrés, precariedad económica, problemas de salud por tanto tiempo de estar en clases virtuales (dolor de: cabeza, ojos, espalda, entre otros) que han resultado difíciles para su educación emocional. Por lo anterior es importante fortalecer los recursos resilientes en esta etapa y para las posteriores. El concepto de resiliencia es reciente y es una habilidad o competencia emocional que puede ser desarrollada por los educadores de todos los niveles educativos, incluido el nivel superior. Es un proceso en constante desarrollo y debe ser analizada desde una manera interdisciplinaria y sistémica por especialistas de diferentes áreas del conocimiento.

## **Fundamentación teórica**

El término resiliencia proviene del latín “resilio” que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. Fue adaptado a las ciencias sociales para *caracterizar a aquellos que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos* (Rutter, 1993). En los 70's Rutter lo lleva a la Psicología y lo toma de la Física. En los años 80 's Wemer estudió longitudinalmente a sujetos de familias pobres que nacieron en 1955, en la isla de Kauai y llamó resilientes a quienes al llegar a la adultez se adaptaron de manera positiva, pese a la dura niñez que tuvieron. El concepto de resiliencia es reciente y es una habilidad o competencia emocional que puede ser desarrollada por los educadores de todos los niveles educativos. *Es un proceso en constante desarrollo y debe ser analizada desde una manera interdisciplinaria y sistémica.* En Biología se aplica al suelo que tras verse sometido a un incendio y la flora y la fauna se recuperan, vuelven a la vida, de manera diferente o cuando un pulpo es atacado por un tiburón y pierde uno de sus tentáculos, a las pocas semanas le vuelve a salir otro. Desde la Física se entiende como “elasticidad” que es la capacidad que tienen los cuerpos de volver a su estado original. Más tarde la psicología lo define como la *capacidad que tienen las personas de todas las edades de afrontar, superar y recuperarse de las situaciones difíciles, trágicas, adversas, traumáticas o estresantes de la*

vida. En psiquiatría con Cyrulnik (2002), la define como un *mecanismo de autoprotección que amortiguando los choques del trauma se pone en marcha desde la más tierna infancia, primero mediante el tejido de lazos afectivos y luego a través de las expresiones de las emociones*. De una manera simple se define como un proceso que tras periodos de agonía psíquica se inicia un nuevo desarrollo. La resiliencia también se relaciona con el *optimismo, la satisfacción con la propia vida y el bienestar percibido* (Cazalla-Luna & Molero, 2016; Denovan & Macaskill, 2017). La resiliencia, según Nolttemeyer y Bush (2013), *puede inferirse cuando se pueden obtener resultados positivos a pesar de las adversidades*. En 2011 la resiliencia es definida en el diccionario de la Real Academia Española de la Lengua (RAE) como *“la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas”*.

En Pedagogía se ha tomado este concepto y se han hecho *proyectos y programas educativos para desarrollar la resiliencia, tales como intervenciones con estrategias tales como el Mindfulness, Arteterapia, Danzaterapia y otros*. Guzmán-Carrillo, K., et al. la define como *“la capacidad que el individuo tiene para enfrentar con éxito la adversidad y la fuerza flexible que permite resistir y rehacerse después de una condición adversa”* (2015, p. 704 citados por UNICEF, 2017). *Las personas alcanzan esto resignificando lo vivido, haciéndolo más soportable y a veces dando un significado diferente de fortaleza y humanidad*. Barudy dice que la resiliencia es una *actitud y una capacidad para hacer frente a la adversidad, un potencial de esperanza que facilita recursos para recuperarse de situaciones difíciles e incluso traumáticas* (citado por UNICEF, 2017).

## METODOLOGÍA

Se llevó a cabo una investigación con un enfoque cualitativo, Investigación Acción Participativa con 10 estudiantes de la licenciatura en psicopedagogía de la Universidad la Salle Puebla, 8 mujeres y dos hombres. Las edades van de los 18 a los 45 años. Es un grupo crítico, analítico, con buena comunicación. Son responsables, entregan sus tareas, asisten a clases, participan de manera activa, preguntan sus dudas. Se aplicaron 5 instrumentos de investigación: Dos entrevistas para grupo de discusión por Meet, una entrevista individual por Meet, un cuestionario en Google forms y un cuestionario de lápiz y papel. Después del diagnóstico, se llevó a cabo la Investigación Acción Participativa que se aplicó propuesta de intervención didáctica con el apoyo de tres estrategias para fortalecer la resiliencia: Mindfulness y Arteterapia y la danzaterapia. Mindfulness es el reaprender a estar en el “aquí y ahora” a través de múltiples actividades como la meditación, relajación, yoga entre otras,



que permiten poder manifestar lo que se siente en ese momento y la arteterapia como una estrategia que se apoya en la pintura, dibujo, escultura, música, así como la danzaterapia y demás artes para expresar las emociones. Se trabajaron 4 categorías con sus subcategorías o unidades de análisis.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

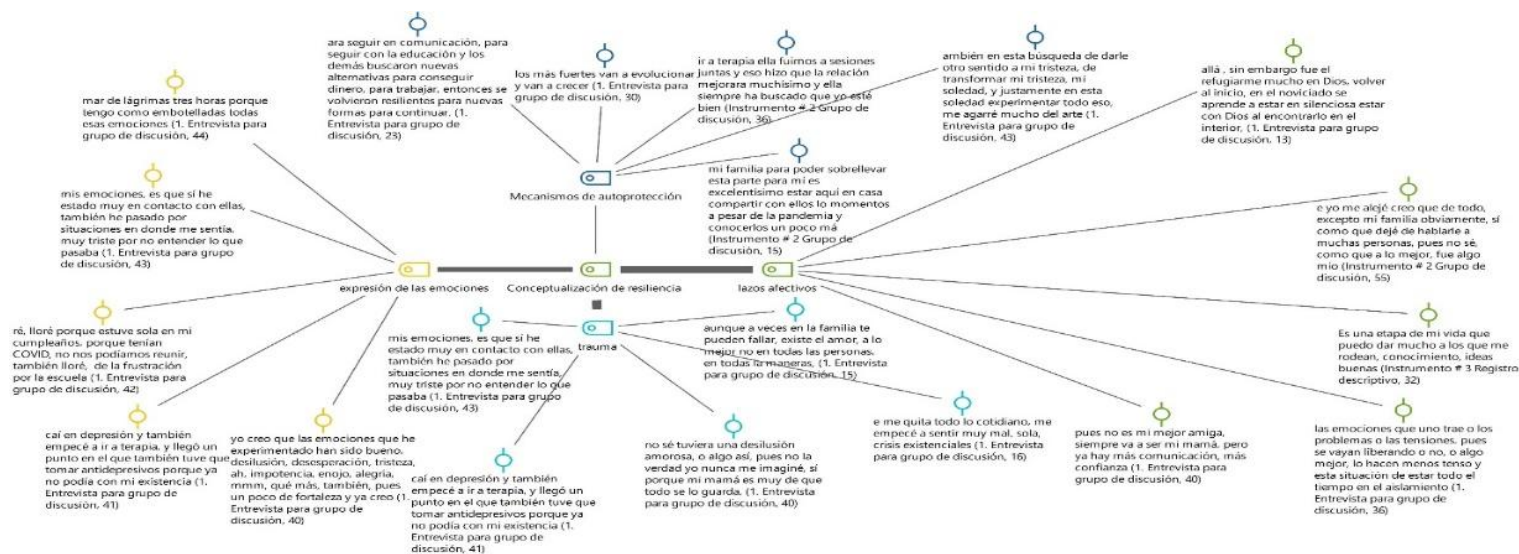
A continuación, se presentan cuatro cuadros más que nos dio MAXQDA con base en las 4 categorías con sus subcategorías y la relación con los objetivos de investigación.

### **Objetivo - Identificar de qué manera conceptualiza y experimenta la resiliencia el estudiante de la licenciatura en psicopedagogía en el marco de la pandemia por COVID 19.**

**Categoría:** *Conceptualización de la resiliencia.*

**Subcategorías:** *mecanismos de autoprotección, lazos afectivos, trauma y expresión de emociones.*

**Figura 1**



Elaboración Propia.

### **Interpretación:**

**Lazos afectivos:** los estudiantes expresaron que los lazos afectivos, es decir la interacción con los otros, son esenciales para poder sobrellevar la pandemia, como ellos mencionaron que fueron en algunos casos Dios y en la mayoría fue la familia. En especial los que no son de Puebla y pudieron estar en sus lugares de origen. O los que son militares y por su tipo de trabajo no podrían estar más tiempo con su familia, una de ellas convivió por mucho tiempo



estando en casa con él por primera vez con su hijo; otro fue el de que estuvo en casa con sus dos hijas pequeñas y pudo disfrutarlas, conocerlas y convivir más con ellas y su esposa y el otro que pudo estar más tiempo conviviendo con sus hijos adolescentes y su esposa.

**Expresión de las emociones:** Los estudiantes expresaron que en esta interacción con Dios y la familia, les permitió expresar sus emociones, debido a la situación del marco de la pandemia (social, salud, escolar, económico) y al estar cercanos y en sus círculos de familia, esto permitió vivenciar y experimentar tristeza, enojo, miedo y alegría, como las principales emociones que cada uno de ellos pudo compartir con su comunidad en el caso de la religiosa, o el resto con su familia, una que pudo profundizar más sus relaciones con su mamá y otra con sus hermanos.

**Trauma:** La pandemia fue el escenario para poner a prueba la resiliencia, pues la enfermedad, el miedo o la muerte, entre otros, llevó a los estudiantes a sentirse mal emocionalmente, incluso a sentirse deprimidos y asistir a terapia para poder superar el trauma que esto conllevó. Algunos que perdieron seres queridos como un hermano o algunos amigos, los enfrentó a la reflexión de la fragilidad de la vida humana y estar agradecidos con lo que se tiene cada día.

**Mecanismos de autoprotección:** Los cuales fueron los apoyos que los estudiantes buscaron y encontraron tales como la comunicación con los otros, familia, amigos, novios, esposas, Dios, el arte. Siendo ésta última la que algunos desarrollaron habilidades que no conocían como bordar, tejer, pintar, maquillaje o tocar algún instrumento musical como el ukulele.

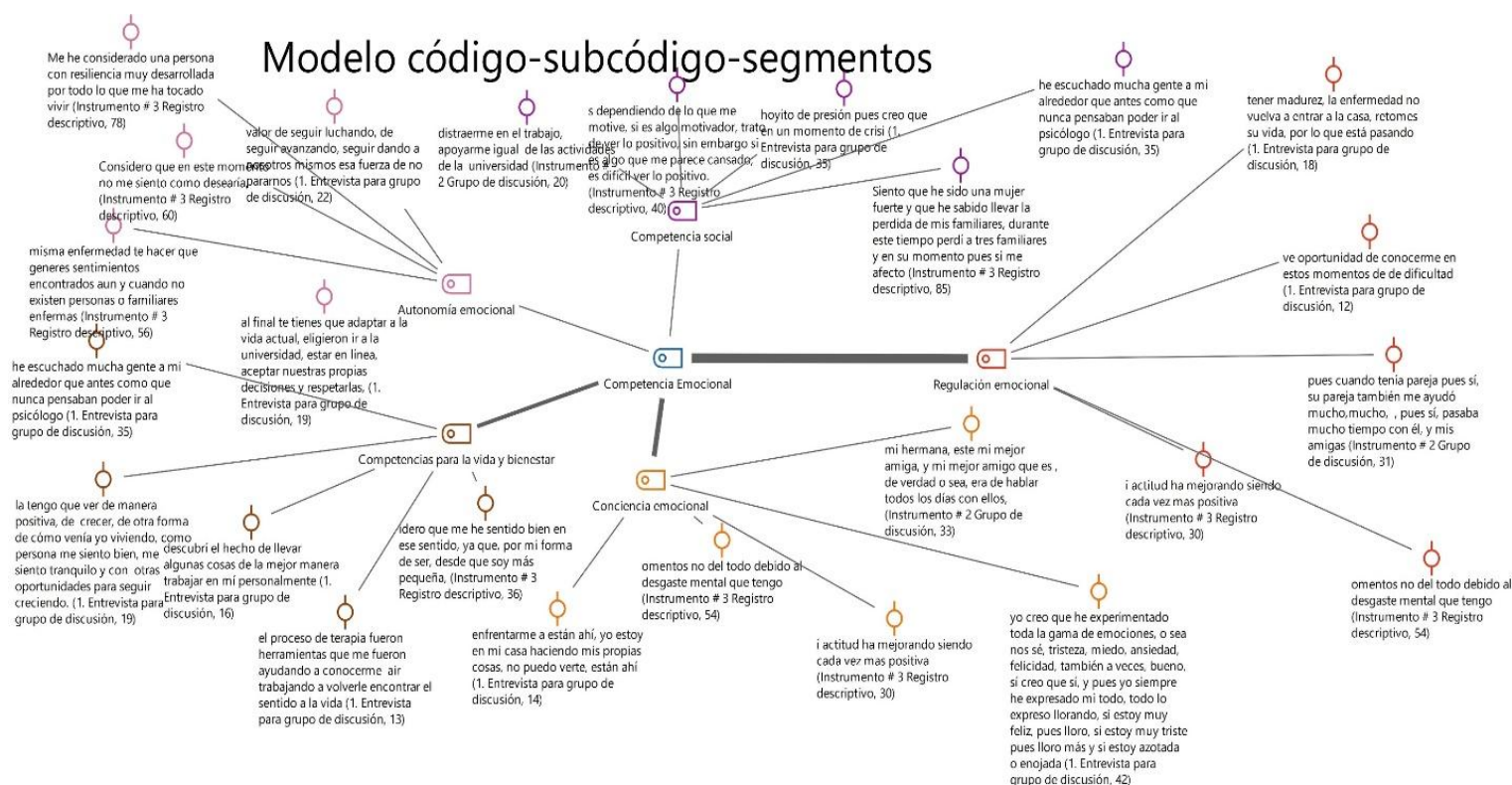
*Los autores que coinciden con los resultados que tengo son Bisquerra y Cyrulnik, porque el primero que define la resiliencia como una competencia emocional, llamada autonomía emocional, de la cual la resiliencia es parte de ella y la definen como esta capacidad que tenemos los seres humanos para afrontar las adversidades y que se puede educar en las escuelas. El segundo autor la relaciona con el trauma, que son aquellas situaciones adversas o difíciles que los seres humanos enfrentan durante su vida.*

**Objetivo - Analizar el uso de las competencias emocionales en estudiantes de la licenciatura en psicopedagogía en el marco de la pandemia por COVID 19.**

**Categoría:** La educación emocional.

**Subcategorías:** Bienestar personal y social, capacitar para la vida, desarrollo integral de la persona, desarrollo de competencias emocionales, proceso educativo, continuo y permanente.

Figura 2



Elaboración Propia.

## Interpretación:

**Regulación emocional:** los estudiantes hablaron de “*madurez, ser positivos, conocerse, pareja y amigos, los cuales les ayudaron al estar con otros y regular sus emociones*”. Siendo muy importante el lograr la para poder estar en equilibrio con sus emociones y sentimientos para poder dar ese apoyo a su familia, hijos, parejas, esposas, hermanos o padres de familia.

**Conciencia emocional:** “*familia, amistad, desgaste mental, expresar toda la gama de emociones, enfrentarse a estar en casa haciendo sus cosas, es decir estar aquí y ahora en la expresión de emociones*”. Mencionaron que también sufrieron un desgaste mental reflejado en falta de ánimos, motivación, la pila baja como lo expresó la estudiante cuyo hermano fallecido por COVID y el no haberse podido despedir de él.

**Competencias para la vida y bienestar:** “*se ha sentido bien, ir a terapia, trabajar personalmente, ser positivo, ir al psicólogo, lo cual refleja que los estudiantes consideran importante pedir ayuda para poder estar bien con ellos mismos y con los demás*”. Al estarse formado como psicopedagogos se les solicita como requisito estar en terapia individual y grupal y ahora lo hicieron muchos por necesidad al sentir que requerían de ayuda profesional psicológica o incluso psiquiátrica.

**Autonomía emocional:** “*distraerme en el trabajo y la universidad, luchar, avanzar, no se siente como desearía en ese momento, se considera muy resiliente por todo lo que ha vivido*”.

Lo cual indica que los estudiantes buscan medios para poder sentirse y estar bien, se sienten fuertes ante la adversidad, pero también reconocen que les falta estar bien una vez que pase la pandemia.

Los autores que apoyan estas opiniones de los estudiantes son **Goleman, Bisquerra y Gardner**, puesto que al acuñar el concepto de inteligencia emocional acepta la idea de una educación emocional necesaria para desarrollar no sólo la inteligencia intelectual que es la que más peso se le da en la escuela. Bisquerra incluye dentro de la autonomía emocional a la resiliencia que ayuda al ser humano a superar aspectos tales como la violencia, las adicciones y la depresión, entre otras.

**Gardner** con su inteligencia inter e intrapersonal nos habla de la necesidad de desarrollarlas en la persona desde una educación integral, es un componente genético y es cultural, pues se forma o se moldea a partir de la interacción con el ambiente y con los demás.

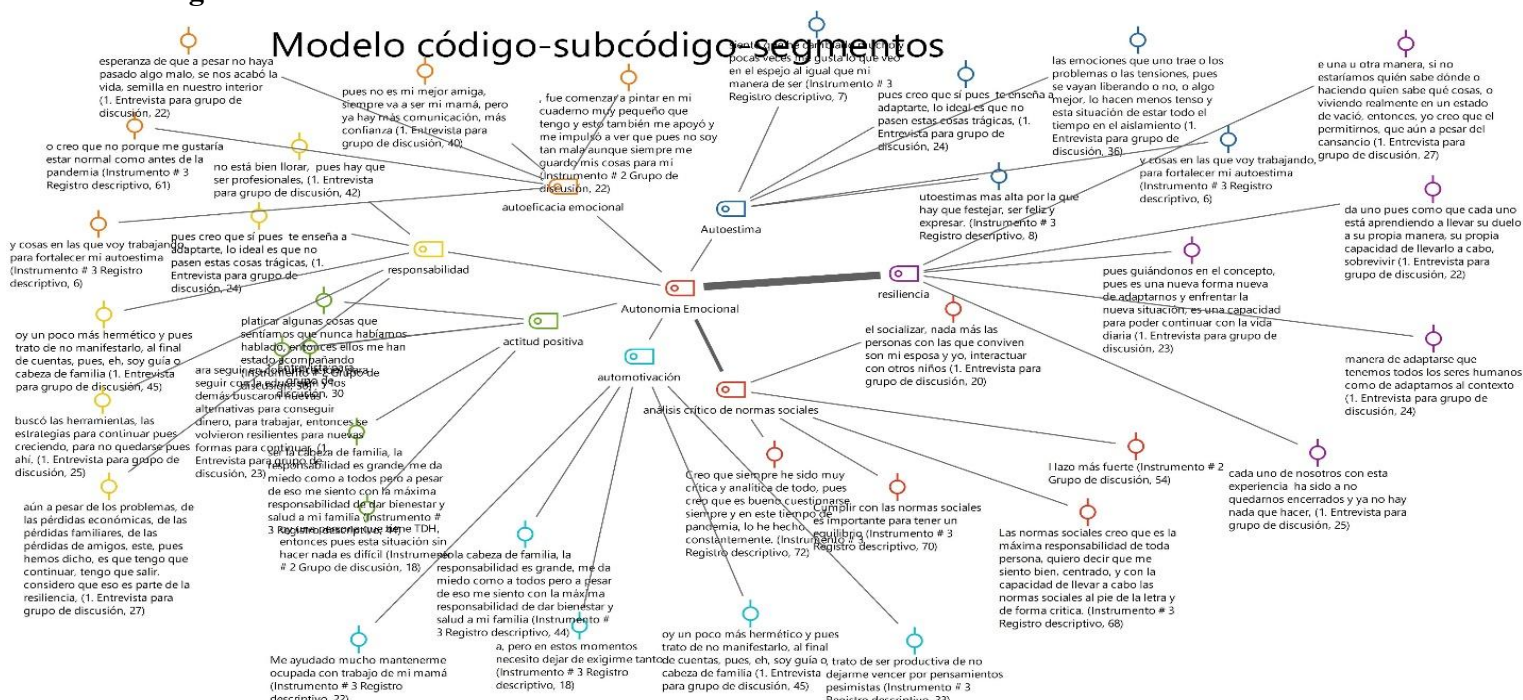
## **Objetivo - Valorar el desarrollo de la educación emocional en estudiantes de la licenciatura en psicopedagogía en el marco de la pandemia por COVID 19.**

**Categoría:** Autonomía emocional

**Subcategorías:** Autoestima, resiliencia, automotivación, actitud positiva, responsabilidad y autoeficacia emocional.

**Figura 3**

### **Modelo código-subcódigo-segmentos**



Elaboración Propia.

## **Interpretación:**

**Resiliencia:** *“Estado de vacío, cansancio; llevar su propio duelo, sobrevivir; manera de adaptarnos al contexto; nueva forma de adaptarnos y enfrentar a la nueva situación (pandemia); ante esta nueva experiencia a no quedarnos encerrados y ya no hay nada que hacer”*. Por lo que nos damos cuenta de que esta habilidad como parte de la autonomía emocional hicieron uso de ella con las herramientas con la que cada uno contaba, ya sea que, en su educación no formal o formal, y desarrollaron a lo largo de su vida y que en estos tiempos de pandemia fue necesario echar mano de ella.

**Análisis crítico de normas sociales:** *“al socializar, nada más con quienes conviven son con mi esposa y yo, otros niños; lazo más fuerte; normas sociales son la máxima responsabilidad de las personas, me siento bien, centrado, con la capacidad de llevarlas a cabo al pie de la letra de manera crítica; cumplir con las normas sociales para tener un equilibrio; siempre he sido crítica ya analítica y en este tiempo de pandemia es bueno cuestionarse y lo he sido aún más”*. A pesar de vivir tiempos difíciles los estudiantes manifestaron que es esencial seguir las normas, y sobre todo las nuevas por el COVID 19, y también ser críticos ante ellas.

**Automotivación:** *“trato de ser productiva de no dejarme vencer por pensamientos pesimistas; soy un poco más hermético, pues trato de no manifestarlo, al final de cuentas, soy guía o cabeza de familia; en estos momentos necesito dejar de exigirme tanto; como cabeza de familia la responsabilidad es bien grande, da miedo como a todos, pero a pesar de eso me siento con la responsabilidad de dar bienestar y salud a mi familia; me ha ayudado mucho mantenerme ocupada con el trabajo de mi mamá”*. Por lo que se observa según lo expresado, los estudiantes por ser cabeza de familia asumieron con valentía su responsabilidad y automotivación, tan necesaria para poder asistir a clases en línea por tanto tiempo, cumplir con la escuela, la casa y en algunos casos el trabajo.

**Actitud positiva:** *“ como cabeza de familia la responsabilidad es bien grande, da miedo como a todos, pero a pesar de eso me siento con la responsabilidad de dar bienestar y salud a mi familia; con mi TDH esta situación sin hacer nada es difícil para mí; platicar cosas que nunca habíamos hablado, ellos (mis hermanos) me han estado acompañando mucho en estos momentos, buscar alternativas para conseguir dinero, para trabajar, entonces se volvieron resilientes para nuevas formas, para continuar”*. Nuevamente mencionan que su actitud positiva es parte fundamental de su persona para poder dar apoyo a su familia, incluso la alumna que fue diagnosticada en los últimos semestres de la carrera con TDA expresa que fue para ella aún más difícil que el resto que no tiene esta condición, y se observó en ella



mucha inasistencia, pero las clases que sí iba de manera presencial se animaba a participar activamente a diferencia de las clases híbridas cuya participación y asistencia no fueron satisfactorias.

**Responsabilidad:**” *Aún a pesar de los problemas, de las pérdidas económicas, de las pérdidas de familiares y de amigos, como hemos dicho, tengo que continuar, tengo que salir, considero que esto es parte de la resiliencia; busco las herramientas, las estrategias para continuar, pues creciendo, para no quedarse ahí; soy un poco más hermético, pues trato de no manifestarlo, al final de cuentas, soy guía o cabeza de familia; te enseña a adaptarte, lo ideal es que no pasen estas cosas trágicas; no está bien llorar, pues hay que ser profesionales*“. Se manifiestan como que a pesar de las circunstancias adversas deben ser fuertes, incluso ven mal el llorar pues lo toman como signo de no profesionalismo. Que buscaron y usaron herramientas y estrategias para salir adelante de lo que cada uno fue viviendo en esta pandemia.

**Autoeficacia emocional:**” *Fue comenzar a pintar en mi cuaderno muy pequeño y esto me ayudó a ver que no soy tan mala, aunque siempre me guardo mis cosas para mí; pues no es mi mejor amiga, siempre va a ser mi mamá, pero ya hay más comunicación, ya hay más confianza; esperanza de que a pesar de que no haya pasado algo malo, se nos acabó la vida, semilla en nuestro interior; creo que no porque me gustaría estar normal como antes de la pandemia; y cosas en las que voy trabajando para fortalecer mi autoestima*“. Ponen de manifiesto que el usar un cuaderno para a través de la pintura expresar sus emociones fue importante para canalizarlas y que el acercamiento de una de ellas con su mamá fue significativo para ser un inventivo personal.

**Autoestima:**” *Me gusta lo que veo en el espejo al igual que mi manera de ser; te enseña a adaptarte, lo ideal es que no pasen estas cosas trágicas; autoestima más alta por la que hay que festejar, por la que hay que ser feliz y expresar; las emociones que uno trae, o los problemas y las tensiones, se vayan liberando o no a algo mejor, lo hacen menos tenso y esta situación de estar todo el tiempo en el aislamiento; y cosas en las que voy trabajando para fortalecer mi autoestima* “. Expresan que incluso al mirarse en el espejo y gustarse a sí mismo es un factor que ayuda a tener más estima personal, que hay que ser festivos con lo que se tiene y posee, incluso a ser felices a pesar de las situaciones problemáticas que se han ido presentando hasta el momento en el confinamiento.

**Objetivo - Valorar el desarrollo de la educación emocional en estudiantes de la licenciatura en psicopedagogía en el marco de la pandemia por COVID 19.**

**Subcategorías:** Capacitar para la vida.

[illegible]

### Interpretación:

**Capacitar para la vida:** “Darle sentido a mi tristeza, de transformarla, mi soledad, experimentarla, me agarré mucho del arte; descubrir cosas, saber sobrellevar todas las broncas; persona humana, que siente, ir descubriendo junto con mi comunidad religiosa, ha sido también una gran bendición; me concentro en qué más podemos jugar para no aburrirnos”. Por lo que dijeron las emociones incluida la tristeza se puede transformar en algo

positivo, nos dimos cuenta de que esta emoción es útil e importante, que hay que dejar pasar las emociones, sin reprimirlas, hay que expresarlas a través de todos los medios necesarios para que no se queden atoradas en el cuerpo y luego de somaticen y más tarde se vuelva una enfermedad. Además, la soledad que algunos experimentaron hay que vivirla, no negarla, disfrutar estar con uno mismo. Asirse del arte y todas sus expresiones, como lo son la música, la pintura, dibujo, escultura, la danza, que muchos de los estudiantes por decisión propia tomaron cursos, clases, webinar, talleres, tutoriales de tejido, bordado, maquillaje o tocar un instrumento musical.

***Desarrollo integral de la persona:*** “Nos hemos adaptado, aprendido tanto de lo bueno como de lo malo y nada nos ha limitado; Poder conocerme a mí misma, a través de esto descubrir nuevos hobbies como maquillar, pintar, tocar un instrumento; Mi familia para poder sobrellevar esta parte para mí es excelentísimo, estar aquí en casa, compartir con él (su hijo), los momentos a pesar de la pandemia y conocerlos un poco más; persona humana, que siente, ir descubriendo junto con mi comunidad religiosa, ha sido también una gran bendición; aprender a hacer nuevas cosas en esta pandemia para apoyarlos me ha ayudado muchísimo tanto para mantener mi salud mental”. Una vea más parte de la subcategoría anterior está íntimamente relacionada con ésta en la que dijeron que era necesario descubrir nuevos pasatiempos, pues al estar en clases en línea, en el confinamiento, tenían tiempo libre o se aburrían por no poder hacer su vida como antes, salir a fiestas, convivir con sus amigos, visitar a la familia extensa y por ende encontró cada uno un hobby nuevo acorde con sus intereses.

***Desarrollo de competencias emocionales:*** “Me acompaña de una manera diferente y me da su apoyo, pues a su capacidad y a su manera de poder hacerlo; No hay que deprimirse por eso, quienes eran más conocidos o personas más cercanas, cambié mi forma de pensar y de actuar; descubrir cosas, saber sobrellevar todas las broncas; precauciones y esta organización entre en cada familia, de haber quién hace esto o quién hace esto, todo este tipo de cosas, lo que nosotros adoptamos para sobrellevar esta situación”. El reaprender nuevas formas de pensar y actuar fue parte del desarrollo humano de los estudiantes en general, la pandemia lo provocó, de alguna u otra manera, cada quien tuvo que adaptarse a la nueva realidad de estar en casa, el aislamiento, las precauciones, reglas y demás cambios que vivimos.

Los autores que apoyan estas opiniones son López-Corton en su tesis sobre factores resilientes en universitarios encontró que éstos se apoyan de todo lo que tienen a su alrededor para poder salir delante de situaciones difíciles que se les presentan en la vida.



En resumen, coincidieron que sí lograron entender conceptualmente qué es la estrategia de Mindfulness, Arteterapia y Danzaterapia. Asimismo, también alcanzaron a aplicar cada estrategia a través de las actividades del taller. En la última pregunta ¿Consideras que te ayudan estas tres estrategias a ser más resiliente? con base en sus respuestas la mayoría expresó que sí: “ hay que ver más allá; junto con todas las demás técnicas Mindfulness, ayudan a enfrentar situaciones adversas de la mejor manera; tengo un espacio de autorreflexión; me puedo expresar sin ser juzgada; Puedo expresarme así de forma asertiva; la creatividad hace que mi vida tenga más alternativas a cada problema o situación que se me presente; Podría ayudarme si mi personalidad fuera más tranquila; El arte nos da la oportunidad de ver plasmado mis sentimientos y resignifican mis experiencias tanto pasadas como presentes; No, porque como se me dificultan las artes así que me desespero mucho”.

Por lo anterior se corrobora que en su mayoría las tres estrategias aplicadas favorecieron la resiliencia en los universitarios de Psicopedagogía.

## CONCLUSIONES

El concepto de resiliencia ha existido siempre en la vida de los seres humanos que han vivido experiencias difíciles, traumáticas, desesperadas, desgracias y han salido fortalecidos, se han superado, han salido adelante, han tenido una calidad de vida, pese a ello. Todas las personas tenemos la capacidad de resiliencia, que es afrontar las adversidades de la vida. Ésta se puede desarrollar de manera sistemática e intencional a través de estrategias tales como Mindfulness, Arteterapia y Danzaterapia. Los estudiantes de la licenciatura en Psicopedagogía de la Salle Puebla hicieron uso de la resiliencia, la cual es una habilidad o competencia emocional que puede ser desarrollada por los educadores de todos los niveles educativos. Es un proceso en constante desarrollo y debe ser analizada desde una manera interdisciplinaria y sistémica.

El estudiante experimenta la resiliencia y la desarrolla para sentirse mejor a través del apoyo de la familia, Dios, los amigos, esposas, novios, hijos, y la conceptualiza como la capacidad de enfrentar y afrontar lo vivido en la pandemia y salir adelante.

El estudiante usa las competencias emocionales pues en el marco de la pandemia experimenta la muerte, enfermedad, muchas pérdidas, dolor, enojo, pero también alegría de estar con la comunidad, con la familia, la comunicación y unión con ellos. El estudiante fortalece la resiliencia a través de la intervención didáctica con base en actividades de Mindfulness,

Arteterapia y Danzaterapia, aunque ellos ya habían usado el arte, la escritura, la música y la terapia como medios para sentirse bien. El estudiante ya cuenta con la capacidad de resiliencia y la fortalece con la intervención didáctica. El estudiante ya cuenta con la capacidad de resiliencia y la fortalece con la intervención didáctica.

Hasta el momento se puede concluir que ha resultado una experiencia muy significativa para una servidora desde el momento en que se han empezado a capturar los resultados de los participantes pues ha sido una etapa de entrar de manera más profunda en sus vidas, en su realidad, en su experiencia durante esta pandemia. De cómo han vivido las adversidades, de cómo la han enfrentado, de qué manera han expresado sus emociones, de la importancia de las personas con quienes han convivido. De su experiencia en este modelo híbrido en su proceso de aprendizaje y su desarrollo emocional. Podría considerarse como un problema imprevisto el ajustar las preguntas del último instrumento, el cual gracias al director de tesis así se hizo. Las limitaciones del estudio considero que son la falta de preparación de la investigadora al respecto de cómo poder apoyar a los estudiantes en estos temas, de duelo, estrés, ansiedad, depresión. Aunque de manera informal se aplicaron tres estrategias de Mindfulness, Arteterapia y Danzaterapia para poder apoyar a sus procesos de resiliencia que están enfrentando en el marco de la pandemia. Se nota el cansancio después de estar en clases en línea desde marzo de 2020 hasta 2023. Incluso podemos decir que también ha tocado a los docentes esta situación de la resiliencia para favorecer lo emocional. Los estudiantes expresaron en la última sesión de clase que una servidora se toma más a profundidad el saber de su bienestar emocional y es un indicador de que vamos por buen camino.

El concepto de resiliencia ha existido siempre en la vida de los seres humanos que han vivido experiencias difíciles, traumáticas, desesperadas, desgracias y han salido fortalecidos, se han superado, han salido adelante, han tenido una calidad de vida, pese a ello. Todas las personas tenemos la capacidad de resiliencia, que es afrontar las adversidades de la vida.

Ésta se puede desarrollar de manera sistemática e intencional a través de estrategias tales como Mindfulness, Arteterapia y Danzaterapia. Los estudiantes de la licenciatura en psicopedagogía de la Salle Puebla hicieron uso de la resiliencia la cual es una habilidad o competencia emocional que puede ser desarrollada por los educadores de todos los niveles educativos.

Es un proceso en constante desarrollo y debe ser analizada desde una manera interdisciplinaria y sistémica.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Avilés y otros. (2017). Resiliencia cultivar las fortalezas. Convives 20, Construyendo resiliencia, diciembre 2017).

Barbour, R. (2014). Los grupos de discusión en investigación cualitativa. Ediciones Morata, S. L. <https://elibro.net/es/lc/bibliotecabenavente/titulos/51840>

Buades, M. y Rodríguez, A. (s/f). Música y salud: La Danza calidad de vida.

Business Review, H. y Merino Gómez, B. (Trad.). (2017). Mindfulness. Editorial Reverté. <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecabenavente/128584?page=62>

Bisquerra, R. (2021, 10 marzo). <https://www.rafaelbisquerra.com/category/resiliencia/>

Bisquerra, (2000) Revista de Investigación Educativa, 2000, Vol. 18, n.º 2, págs. 587-599. Evaluación de programas de educación emocional.

Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales, Universidad de Barcelona, Facultad de Educación, UNED, Educación XXI, 10, 2007, pp.61-82.

Bisquerra, R. (2009). Fuente: ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Cuadernos faros.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida, Revista de Investigación Educativa, 2003, Vol. 21, n.º 1, págs. 7-43). <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa, 21(1), 7-43. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>

Bisquerra, R. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional. Estudios sobre educación, 11, 1-25. Recuperado de

<http://www.ub.edu/grop/catala/wpcontent/uploads/2014/03/Orientaci%C3%B3n-psicopedag%C3%B3gica-y-educaci%C3%B3n-emocional.pdf>

CEPAL- UNESCO (2020). La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19. Informe Covid-19. Recuperado de

<http://repositorio.cepal.org/bistream/handle/11362/45904/s2000510-es.pdf>.

Cyrulnik, B. (2004). Comprender la resiliencia. La construcción de la resiliencia en el transcurso de las relaciones precoces. Barcelona, España.

Cyrulnik, B. (2008). Los patitos feos: La Resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida. Barcelona: GEDISA.

Cyrulnik, B. (2011). Entrevista llevada a cabo por Miguel Angel Alabert y Eva Martínez Pardo. Aula de innovación educativa, ISSN 1131-995X, No 198, 2011, págs. 67-70.

Cyrulnik, B. (2014). Entrevista realizada en la IV Congreso Mundial sobre resiliencia. Toulun, Francia.

Cyrulnik, B. (2016). Por qué la Resiliencia. Lo que nos permite renovar la vida. Ed. Gedisa.

Cyrulnik, B. (2018). Psicoterapia de Dios: La fe como resiliencia. Gedisa.

Cyrulnik, B. (2018). Resiliencia y adaptación. La familia y la escuela como tutores de resiliencia. Gedisa.

Danzaterapia: <file:///C:/Users/1968g/Downloads/Danzaterapia.pdf>

Dumas, M. y Aranguren, M. (2013). Beneficios de la arteterapia sobre la salud mental. V Congreso Internacional de investigación y Práctica Profesional en psicología XX Jornadas de investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología- Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.  
<https://www.aacademica.org/000-054/212.pdf>

- Fernández, M. (2013). Revista de Clases historia. Publicación digital de Historia y Ciencias Sociales Artículo N° 362 15 de mayo de 2013 ISSN 1989-4988 DEPÓSITO LEGAL MA 1356-2011
- Gardner, H. (1995). Inteligencias Múltiples. La Teoría en la Práctica. Barcelona: Paidós.
- Gayou (2003). Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología. Ed. Paidós.
- Gil, G.E. (2010). La resiliencia: Conceptos y modelos aplicables al entorno escolar. El Guiniguada n°19, 2010, 27-42.  
<https://ojsspdcl.ulpgc.es/ojs/index.php/ElGuiniguada/article/view/421/360>
- Goleman, D. (2003). Inteligencia emocional. Kairos. Pdf.  
<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Inteligencia%20Emocional%20%20Daniel%20Goleman.pdf>
- Goleman (2013). El cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos. Ediciones B. S.A.
- Grotberg H. E. Comp. (2006). La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades. Barcelona, Editorial Gedisa.
- Hernández, Fernández y Baptista. (2010). Metodología de la investigación. McGraw-Hill. México.
- Jhon Kabath Zen (2012). Mindfulness para principiantes. <https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2020/10/Mindfulness-para-Principiantes.pdf>
- INAPAM. (2021, 8 febrero). Resiliencia comunitaria en tiempos de COVID 19.  
<https://www.gob.mx/inapam/articulos/resiliencia-comunitaria-en-tiempos-de-covid-19?idiom=es>
- López -Cortón, A. (2015). Factores predictores de procesos resilientes en jóvenes universitarios (tesis de doctorado de la Universidade da Coruña).

[https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/15355/LopezCortonFacal\\_Ana\\_TD\\_2015.pdf?sequence=7&isAllowed=y](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/15355/LopezCortonFacal_Ana_TD_2015.pdf?sequence=7&isAllowed=y)

Maslach y Jackson, 1981; Leiter y Maslach. (2016). European Journal of Education and Psychology 2018, Vol. 11, N° 1 (Págs. 47-59) © Eur. j. educ. psychol. e-ISSN 1989-2209 // [www.ejep.es](http://www.ejep.es) doi:10.30552/ejep.v11i1.185 Resiliencia, optimismo y burnout

académico en estudiantes universitarios Carmen Vizoso-Gómez y Olga Arias-Gundín

Universidad de León (España

<file:///C:/Users/Gestor%C3%ADa%20Sec%20Bach/Downloads/Dialnet->

Parra y otros. (2012). Conociendo Mindfulness, Revista facultad de Educación de Albacete, No. 27. <http://revistas.uclm.es/index.php/ensayos>

Pedroza Flores, R. (2018). Terapia breve Mindfulness: el cambio docente. Editorial Miguel Ángel Porrúa. <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecabenavente/40063?page=15>

ResilienciaOptimismoYBurnoutAcademicoEnEstudiantes-6471760.pdf).

Papalia, D. (2010). Desarrollo Humano. Mac-Graw-Hill: México.

Real Academia Española de la Lengua (2011). <https://dle.rae.es/resiliencia>

Rutter, Michael. La “Resiliencia”: Consideraciones Conceptuales. Journal of adolescent Health. Vol 14, N° 8, Society for Adolescent Medicine, New York, 1993.

SEP. (2021). Las emociones en la relación pedagógica desde la ética del cuidado. Gobierno de Puebla.

SEP. (2017). Aprendizajes Clave para la educación integral. Tutoría y educación socioemocional educación secundaria.

<https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/secundaria/tutoria-socioemocional/V2-Tutoria-educacion-socioemocional-p160-327.pdf>

SEP. (2021). Guía de la quinta sesión ordinaria del Consejo Técnico Escolar. Educación Preescolar, primaria y secundaria. Ciclo escolar 2020-2021.

<https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/202102/202102-RSC-Ke7rDRmXK-GUAPPSQUINTASESINORDINARIACTEFEB-2021.pdf>

SEP. (2021). Guía de la sexta sesión ordinaria del Consejo Técnico Escolar. Educación Preescolar, primaria y secundaria. Ciclo escolar 2020-2021.

[https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/202103/202103-RSC-ZWcIjc2jjD-GuaSextaSesinCTEPreescolar\\_PrimariaySecundaria.pdf](https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/202103/202103-RSC-ZWcIjc2jjD-GuaSextaSesinCTEPreescolar_PrimariaySecundaria.pdf)

SEP. (2021, 6 de febrero). Programa Construye-T. <https://www.construye-t.org.mx/>

SEP. (2021, 7 de febrero). Materiales del Programa Nacional de Convivencia Escolar. [https://dgdge.sep.gob.mx/pnce\\_materiales/](https://dgdge.sep.gob.mx/pnce_materiales/)

Tonucci (2020). Recomendaciones para los padres de familia y educadores en tiempos de cuarentena. <https://www.youtube.com/watch?v=AJdNKU6ZUNo>

UNICEF. (2020). Consejos para mamá y papá . apoyo emocional para niños y niñas ante el COVID 19. Apoyo emocional para niños y niñas ante el Covid-19 <https://www.unicef.org/mexico/media/3161/file/Consejos%20de%20salud%20mental%20para%20ni%C3%B1as%20y%20ni%C3%B1os.pdf>

UNICEF. (2017). Manual de actividades que propicien resiliencia en niñas, niños y adolescentes migrantes y refugiados alojados en centros de asistencia social. [https://www.unicef.org/mexico/media/1276/file/VCEManualDeResiliencia\\_mar2018.pdf](https://www.unicef.org/mexico/media/1276/file/VCEManualDeResiliencia_mar2018.pdf)

OMS. (2021, 18 de enero). Salud del adolescente y el joven adulto. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>

UNESCO. (2015). Aprendizajes vitales: formación socioemocional desde los sectores de aprendizaje. [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000244681\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000244681_spa)



UNESCO, (2017). Guía soporte socioemocional. Reconstruir sin ladrillos.

[http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/Guia\\_3\\_web\\_educacion\\_emergencias.pdf](http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/Guia_3_web_educacion_emergencias.pdf)

UNESCO. (2020, 17 de junio). Educar para la resiliencia. Hacia un aprendizaje resiliente en tiempos de confinamiento. <https://es.unesco.org/news/educar-resiliencia-aprendizaje-resiliente-tiempos-confinamiento>

SEP. (2021). Herramientas de soporte socioemocional para la educación en contextos de emergencia.

<https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/202006/202006-RSC-WTzeEQBTag-ANEXO4.FicheroHSS.PDF>

SEP. (2021). Curso Apoyo psicosocial para docentes de educación básica en preparación para el regreso a clases.

<https://drive.google.com/drive/folders/1qd1QD5ep6VZqrMXQ4VKrdZdbuCsOX22N>

SEP. (s.f.). Nadie atrás, nadie afuera. Consultado el 13 de febrero de 2021.

(<http://sep.puebla.gob.mx/index.php/comunicados/inicia-secretaria-de-educacion-la-campana-nadie-afuera-nadie-atras>

SEP. (2021). Presentación del Programa Nadie atrás, nadie afuera, a Jefatura de Sector 01, pdf).

Universidad la Salle Puebla. (s.f.). Licenciatura en psicopedagogía. (Consultado el 14 de febrero de 2021).

<https://www.ulsapuebla.mx/oferta-educativa/licenciaturas/licenciatura-en-psicopedagogia/#:~:text=La%20Licenciatura%20en%20Psicopedagog%C3%ADa%20en%20las%20reas%20principales%20de%20especializaci%C3%B3n%20en>

Valé, S. (2001). Danzaterapia. Arte individuo y sociedad. ISSN:1131-5598.

Vallés, A. (s/a). Disruptividad Y Educación Emocional. Departamento de Psicología de la Salud Universidad de Alicante.

Video: Qué es la arteterapia: <https://www.youtube.com/watch?v=MQaViUfQqsM>

Video Danzaterapia: <https://www.youtube.com/watch?v=vNZIXO6Ub9k>

Video: Qué es Mindfulness: <https://www.youtube.com/watch?v=ekxke0ObAJ0>

Zabalza, M. A. (2016). Diarios de clase: un instrumento de investigación y desarrollo profesional. Narcea Ediciones. <https://elibro.net/es/lc/bibliotecabenavente/titulos/45976>

© Los autores. Este artículo se publica en Prisma ODS bajo la Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0). Esto permite el uso, distribución y reproducción en cualquier medio, incluidos fines comerciales, siempre que se otorgue la atribución adecuada a los autores y a la fuente original.



DOI: <https://doi.org/10.65011/prismaods.v1.i1.25>

**Cómo citar este artículo (APA 7ª edición):**

Velázquez Valencia, G. (2022). Resiliencia en Universitarios para Favorecer lo Emocional en el Marco de la Pandemia por COVID 19. *Prisma ODS: Revista Multidisciplinaria Sobre Desarrollo Sostenible*, 1(1), 45-68. <https://doi.org/10.65011/prismaods.v1.i1.25>