



El abordaje de la resiliencia con estudiantes universitarios: perspectivas teóricas y prácticas académicas

Approaching resilience with university students: theoretical perspectives and academic practices

Luis David Torres Esquivel

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua. Centro Universitario Regional de Estelí. UNAN-Managua/CUR-Estelí, Nicaragua.

<https://orcid.org/0009-0005-0868-5440>

luis.torres@unan.edu.ni

RECIBIDO

09/12/2025

ACEPTADO

06/01/2026

PALABRAS CLAVE

Resiliencia; educación superior; tutoría; redes de apoyo; autorregulación.

RESUMEN

La resiliencia en educación superior es un proceso interaccional y comunitario que se expresa en el bienestar, el compromiso académico y la permanencia estudiantil. El objetivo de este artículo fue sistematizar las perspectivas teóricas y las prácticas académicas sobre el abordaje de la resiliencia en estudiantes universitarios. Este artículo representa un marco de referencia que oriente prácticas formativas integrales en la educación superior. De acuerdo a la fuente de datos, es una investigación documental, el enfoque filosófico es cualitativo, y se utiliza el método (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), conocido como PRISMA. Se revisó literatura en español (2021–2025). Se seleccionaron seis estudios que abordan: pertinencia al contexto universitario y reporte de medidas de resiliencia y/o categorías asociadas. Los principales resultados identifican tres líneas de acción: 1) la institucional, hace referencia a la capacitación docente, protocolos de derivación y tutoría con metas, 2) la psicosocial, destaca la activación de redes de apoyo y entrenamiento en afrontamiento y, 3) la académica, prácticas de enseñanza que sostienen engagement y autorregulación. Los instrumentos más consistentes fueron: CD-RISC para resiliencia y UWES para compromiso, útiles para líneas base y diseños pre-post. Se concluye que el abordaje efectivo de la resiliencia requiere intervenciones multicomponente, que articulen aula, tutoría y servicios de bienestar, con evaluación estandarizada y seguimiento. Integrar estas prácticas en el primer año de la universidad y en contextos institucionales mejora la adaptación, el bienestar y la permanencia, y ofrece un marco operativo para la toma de decisiones en educación superior.

ABSTRACT

Resilience in higher education is an interactive and community-based process that manifests itself in well-being, academic commitment, and student retention. The objective of this article was to systematize theoretical perspectives and academic practices on approaching resilience in university students. This article represents a frame of reference to guide comprehensive training practices in higher education. According to the data source, it is documentary research, the philosophical approach is qualitative, and the method used is Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses, known as PRISMA. Literature in Spanish (2021–2025) was reviewed. Six studies were selected as address: relevance to the university context and reporting of resilience measures and/or associated categories. The main results identify three lines of action: 1) institutional, referring to teacher training, referral protocols, and goal-oriented mentoring; 2) psychosocial, highlighting the activation of support networks and coping training; and 3) academic teaching practices that support engagement and self-regulation. The most consistent instruments were CD-RISC for resilience and UWES for engagement, useful for baselines and pre-post designs. It is concluded that effectively addressing resilience requires multi-component interventions that articulate classroom, mentoring, and wellness services with standardized assessment and follow-up. Integrating these practices in the first year of college and in institutional contexts improves adaptation, well-being, and retention, and provides an operational framework for decision-making in higher education.

KEYWORDS

Resilience; higher education; tutoring; support networks; self-regulation.

INTRODUCCIÓN

40

En Psicología se considera como objeto principal, el conocimiento del ser humano y su desarrollo integral, en una búsqueda constante de la comprensión y explicación de dimensiones como el pensamiento, emociones, comportamiento social e individual. La promoción del bienestar psicológico es la tarea del psicólogo, frente a presiones, cambios o transiciones que enfrenta el ser humano, y que pueden alterar el estado de algunas de las dimensiones antes mencionadas. En este sentido, la resiliencia como competencia a desarrollar en el estudiante universitario puede considerarse como estrategia de contención y adaptación frente a nuevos desafíos.

Caldera Montes et al., (2016), plantean que en niveles educativos previos a la universidad los estudiantes han adquirido ciertos estándares de resiliencia, que en su momento permitieron afrontar adecuadamente diversas demandas o problemas. Lo antes mencionado considera la relevancia del tema, los estándares que se aluden son insuficientes en el contexto de educación superior, donde el estudiante debe de converger con la universidad, que por sí sola puede ser diversos factores propios del ciclo de vida, entre ellos, asentamiento de identidad, interacción y dinámica con pares, formación y mantenimiento de relaciones íntimas o reciprocas, autonomía económica. Habiendo dicho esto la resiliencia debería de situarse como un eje transversal en la educación superior.

Ahora bien, es relevante contemplar que, para los jóvenes, el integrarse a la educación superior significa una fase de transición que podría generar inadecuación. Es decir, la universidad como etapa si bien puede visualizarse como experiencia agradable por las vivencias juveniles. Por otro lado, las exigencias, las interacciones con docentes y otros estudiantes y las responsabilidades inherente a la universidad pueden generar desafíos un tanto complejos, más aún en jóvenes que por su grupo etario podrían catastrofizar vivencias dentro de la comunidad universitaria. Por lo antes dicho, el favorecer el aprestamiento es una opción ineludible en este sentido.

Los estudiantes en los primeros años de universidad afrontan diversas complejidades que pueden perjudicar la adaptación misma, tales como: la presión académica, particularidades personales, dinámicas familiares, y situaciones económicas que se pueden ver exacerbadas por la situación etaria en la que se encuentra esta población.

Ahora bien, reconocer que la resiliencia representa una base de interés en la investigación dentro de las universidades, es importante porque los docentes interactúan con jóvenes en una etapa de formación académica y personal, esto considera aminorar el impacto negativo en el discente y brindar una mayor conciencia al docente lo que lograría una sinergia que facilite el afrontamiento de dificultades que podrían influir en el proyecto académico, en su adaptación psicológica y en el sentido de pertenencia en la institución

En esta etapa de transición la resiliencia se convierte en un factor protector de prioridad y que puede transformar las diferentes adversidades en posibilidades de adaptación, en este sentido los docentes tienen limitantes en el conocimiento del concepto, y por ende en estrategias de resiliencias en instituciones de educación superior, lo que se traduce en oportunidades de formaciones integrales. Algunos docentes podrían carecer de herramientas para trabajar con los estudiantes, por ejemplo, competencias socioemocionales, sentido de pertenencia y la autonomía en la gestión y resolución de dificultades.

Por ello, existe un interés creciente en el estudio de la resiliencia en educación superior, en tanto permite comprender variables, perspectivas teóricas y prácticas académicas que fortalecen el sentido de pertenencia y la permanencia estudiantil. En este sentido, aproximarse al concepto de resiliencia en estudiantes universitarios resulta relevante, ya que se reconoce como un recurso para afrontar dificultades propias de la vida académica, sostener el compromiso con los estudios y favorecer el desempeño académico.

La resiliencia representa un factor primordial en la etapa universitaria dado que confluye de forma directa en la habilidad de adaptación de cara a demandas académicas e individuales. El contexto universitario involucra elementos de reajustes en la experiencia pedagógica que podrían generar dificultades inherentes a la auto identidad, la autonomía y la presión por el desempeño académico. Por lo tanto, el análisis documental sobre resiliencia en este grupo facilitaría identificar, elementos protectores, así como desafíos que pueden limitar su desarrollo.

Este artículo aporta una revisión documental que permite sistematizar las contribuciones teóricas y empíricas ya establecidas, lo que ofrece una perspectiva integral en las tendencias de investigación actuales. De esta forma, se contribuye a la creación de prácticas que susciten el bienestar y la permanencia estudiantil. La importancia de este artículo es enfatizar sobre la necesidad que la universidad incorpore la resiliencia como un componente fundamental en la educación superior, para que los estudiantes no solo alcancen un rendimiento académico adecuado, sino que también adquieran recursos para enfrentar de manera positiva los retos de sus vidas tanto personales como profesionales.

En este sentido, el estudio se orienta hacia la construcción de un marco de referencia que favorezca basar perspectivas teóricas y prácticas académicas que susciten la resiliencia en el contexto universitario. El propósito es brindar aportes significativos al diálogo académico en torno a la inteligencia emocional, además al desarrollo integral de futuros profesionales, tomando en cuenta que ser resiliente no debe comprenderse exclusivamente como una habilidad del individuo, también como un proceso interaccional y por ende comunitario. De este modo, se considera contribuir a una visión más vasta de la formación pedagógica universitaria, donde el desarrollo académico este de la mano con el fortalecimiento social y personal.

Múltiples estudios concuerdan que la resiliencia universitaria se respalda en la articulación de elementos personales, sociales e institucionales, los cuales comprenden la experiencia de vida, las particularidades individuales y los modelos a seguir, hasta las estrategias de acompañamiento pedagógico por parte de docentes, además de la creación de contextos educativos adecuados. Así, la resiliencia se aborda como un proceso dinámico que se muestra en la capacidad de los discentes para adaptarse y proyectarse de cara a las adversidades, al tiempo que demandan a las universidades un mayor compromiso en la formación de sus actores ((Quesada et al., 2020) (Quezadas Barahona et al., 2023); (Soi Moi et al., 2024)).

Así mismo, la ejecución de programas de desarrollo socioemocional y fortalecimiento de competencias socioemocionales representan acciones efectivas para fomentar la resiliencia en contextos de educación ((Catalán Muñoz, 2025), (Suárez Cretton y Castro Méndez, 2022), (Ruvalcaba Romero et al., 2019)). Las investigaciones muestran que habilidades como la adaptabilidad, el optimismo, el auto concepto, la generación de emociones positivas, la ecuanimidad, la perseverancia y la satisfacción personal versan como elementos protectores que facilitan la competencia personal como la social de la resiliencia.

De este modo, estas competencias no solo favorecen la adaptación frente a la adversidad y el éxito académico, también favorecen al bienestar psicológico y al desarrollo holístico de los discentes, inclusive en contextos de vulnerabilidad, lo que demuestra la relevancia de atender anticipadamente y de manera constante la promoción de competencias socioemocionales, la auto confianza y la cimentación de vínculos consistentes.

De esta manera, se reconoce la resiliencia y las competencias socioemocionales como relevantes en el desarrollo integral de los discentes y su capacidad adaptativa. Por ello, fortalecer dichas habilidades representaría un elemento de importancia en el afrontamiento de dificultades, además esto refuerza el rendimiento académico y el bienestar de la salud mental.

Fundamentación teórica

Ortunio C. y Guevara R. (2016) consideran que la resiliencia es una capacidad inherente para afrontar dificultades, primariamente en el contexto estudiantil. A partir de su revisión de investigaciones, señalan que el alumnado enfrenta desafíos personales y contextuales que dificultan la adaptación académica y repercuten en su bienestar emocional.

Jibaja Balladares (2024) afirma que la resiliencia en estudiantes en educación superior puede entenderse como una capacidad dinámica que permite adecuarse a las situaciones complejas y adecuarse a los desafíos inherentes de la universidad, lo que promociona tanto el bienestar emocional como el rendimiento académico. En las últimas investigaciones se señala que, las capacidades como el Mindfulness, las redes de apoyo, el autoconcepto, la autoconfianza y la inteligencia intra e inter personal son importante en el fortalecimiento de esta competencia y favorecer la satisfacción con la vida (Cejudo et al., 2016).

En esta perspectiva, Cyrulnik (2013) resalta que la vida de una persona está influida por la interacción de factores externos e internos, y que cada vivencia favorece el cimento de la resiliencia del individuo, acentuando que no se trata de un resultado fijo, es por mucho un proceso en constante aprendizaje. Considerando lo anterior, esto establece la importancia de promover acciones pedagógicas que desarrollen competencias socioemocionales y que a su vez permitan a los discentes adecuarse de manera más amigable a los desafíos de la universidad.

Asimismo, al no solventar las demandas académicas que exige el contexto universitario, el estudiante experimenta estrés académico, Silva Ramos et al., (2020) explican que este puede manifestarse en síntomas físicos, psicológicos y conductuales. Dicho estrés puede aparecer en cualquier nivel educativo, particularmente cuando el estudiante carece de hábitos de estudio y no implementa estrategias de afrontamiento que le permitan responder de forma adaptativa ante demandas evaluadas como amenazantes.

El afrontamiento se entiende como un conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio, orientados a manejar demandas que superan los recursos personales disponibles (Castaño y Leon del Barco, 2010). A ello se suma la relevancia del apoyo social, Beltrán y Pando, (2013) lo definen como los recursos emocionales, instrumentales y académicos provenientes de la familia, los pares y los docentes, que facilitan la adaptación y reducen el impacto del estrés en el bienestar estudiantil.

Por otro lado, los procesos cognitivos, emocionales y conductuales son esenciales para que el discente desarrolle una autoeficacia académica, Yupanqui Lorenzo et al., (2021)

explican que esto permite al estudiante percibirse como capaz y desenvolverse de manera más efectiva en sus actividades de estudio. De este modo, la adaptación universitaria se concibe como un proceso multifacético en el que los estudiantes enfrentan y se ajustan a diversas demandas académicas, institucionales e interpersonales propias del entorno universitario (Chau y Saravia, 2014).

Finalmente, el bienestar emocional constituye un elemento clave, pues posibilita alcanzar un equilibrio físico, mental y afectivo que facilita enfrentar las dificultades de manera positiva, regular las emociones asociadas al fracaso y orientar la motivación hacia el logro de metas personales y académicas. (Gordillo Caicedo, 2023). En síntesis, este artículo tiene por objetivo Sistematizar, las perspectivas teóricas y las prácticas académicas sobre el abordaje de la resiliencia en estudiantes universitarios concebida como proceso interaccional y comunitario, lo que representa un marco de referencia que oriente prácticas formativas integrales en la educación superior.

MATERIALES Y MÉTODOS

De acuerdo a la fuente de datos, este estudio se clasifica como documental, el enfoque filosófico es cualitativo, y se utiliza el método (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), conocido como PRISMA (Prisma, 2020). La unidad de análisis fueron documentos científicos sobre resiliencia en contextos educativos.

Según su propósito, se clasifica como investigación básica, orientada a comprender y sistematizar el conocimiento disponible sobre resiliencia en educación superior, incorporando cuando es pertinente hallazgos de contextos escolar y comunitario. La población de referencia son estudiantes y actores clave.

Por su temporalidad, este estudio es transversal. El universo fueron publicaciones recuperables en bases, repositorios académicos, la muestra fue el conjunto que cumplió criterios de inclusión tras cribado y texto completo. No se calculó tamaño muestral, la amplitud dependió de la exhaustividad de la búsqueda.

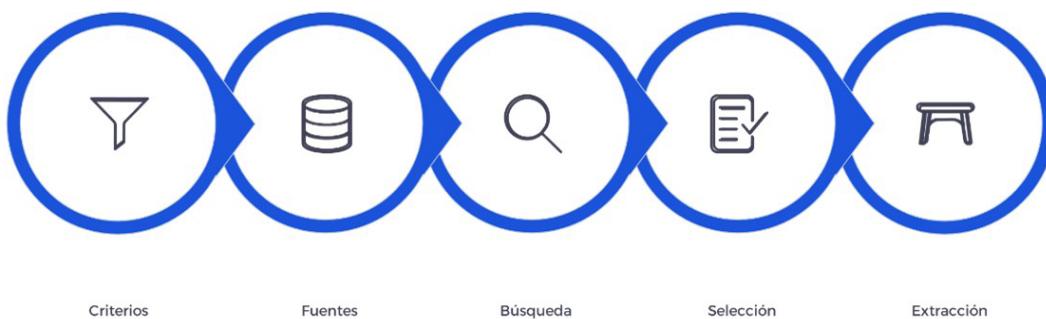
Los criterios de inclusión son: los artículos estén en español/inglés, texto completo, que sean tesis, artículos de revisión y estudios empíricos que aborden explícitamente la resiliencia que se sitúen en contexto educación superior y que sean publicaciones en los en los años 2015–2025. Mientras que, los criterios de exclusión serán: editoriales, opiniones, resúmenes sin texto completo, textos duplicados y estudios sin componente de resiliencia o fuera del ámbito educativo.

Etapas de la investigación

La metodología PRISMA se basa en siete etapas (Prisma, 2020), las que se aplicaron de la siguiente manera:

Figura 1 Etapa de Investigación (PRISMA 2020)

Aplicación 2021-2025



Periodo: 2021 - 2025 | Idioma: Español | Área: Psicología | Tema: Resiliencia en educación superior

Referencia metodológica: PRISMA 2020; Page et al., 2021

Aunque la metodología PRISMA 2020 contempla siete etapas, en la visualización se presentan cinco para simplificar la lectura del proceso. Las etapas 6 (riesgo de sesgo) y 7 (evaluación de la calidad) se integran como controles metodológicos transversales aplicados durante y después de la extracción de datos, por lo que no se representan como nodos independientes en el flujo principal.

Etapa 1: Criterios de elegibilidad

Conforme a PRISMA, se definieron a priori los criterios de elegibilidad: ámbito Psicología, con foco en el abordaje psicológico de la resiliencia en contexto universitario. La búsqueda principal se realizó en Redalyc y Google Académico con filtros de año 2021-2025, idioma español y artículos con texto completo. Se utilizaron palabras relacionadas al término resiliencia, abordaje psicológico y educación superior. Se incluyeron estudios empíricos y revisiones que reportaran métodos y resultados sobre estrategias de resiliencia en educación superior; se excluyeron editoriales, cartas, opiniones, resúmenes sin texto completo, duplicados, trabajos fuera de Psicología o del ámbito universitario y textos que solo mencionan resiliencia sin describir su abordaje.

Etapa 2. Fuentes de información

Se efectuó una búsqueda bibliográfica sistemática en SciELO, Google Académico, Redalyc y Revista científica Estelí, complementada con revistas científicas indexadas. Se realizó búsqueda con términos controlados y libres resiliencia, afrontamiento/abordaje/intervención, universitarios/estudiantes universitarios/contexto universitario. Se aplicaron filtros por idioma: español, área: Psicología y periodo: 2021-2025. Los registros recuperados se exportaron, se normalizaron y depuraron y se sometieron a cribado por título y resumen conforme a criterios de elegibilidad predefinidos los estudios potencialmente pertinentes pasaron a lectura a texto completo para confirmar su inclusión.

Etapa 3. Búsqueda de la información

La búsqueda se realizó en septiembre de 2025 con la pregunta guía: ¿Qué evidencia empírica existe sobre el abordaje de la resiliencia en estudiantes universitarios especialmente de primer ingreso durante 2021–2025? Se consultaron Google Académico y Redalyc. En Google Académico se preseleccionaron 12 registros y en Redalyc 14 registros, aplicando filtros comunes: idioma español, texto completo y pertinencia explícita

al abordaje psicológico de la resiliencia en educación superior, adicionalmente, en Google Académico se priorizaron resultados del periodo 2021-2025 para captar evidencia reciente. Se excluyeron duplicados, documentos en otros idiomas, trabajos fuera del ámbito universitario o que mencionaran resiliencia solo de forma tangencial. El proceso siguió la metodología PRISMA 2020.

Etapa 4: Selección de estudios (PRISMA)

La selección se realizó en dos fases, primero el cribado por título y resumen y elegibilidad por texto completo, aplicando los criterios definidos “Psicología, resiliencia con abordaje/intervención en educación superior, español, texto completo, 2021-2025”. Tras la duplicación, se evaluaron los registros identificados y se documentaron de forma explícita las razones de exclusión (fuera de ámbito universitario, mención tangencial de resiliencia sin abordaje, falta de datos). Los conteos del flujo (identificados, duplicados eliminados, cribados, excluidos, evaluados a texto completo, excluidos con razones e incluidos finales) se presentan en el diagrama PRISMA 2020 y en la sección de resultados de la búsqueda (J Page et al., 2021).

Etapa 5: Extracción de datos

Después de la selección final conforme a los criterios de inclusión y exclusión definidos previamente, la información de los 6 estudios se extrajo y organizó en categorías temáticas y se evaluó de forma crítica. Para ello, se realizó una matriz de sistematización en Word que consignó los datos clave del artículo (autor/año/país, diseño, muestra, contexto universitario, componentes del abordaje, instrumentos y resultados), lo que permitió resumir y visualizar los hallazgos de manera clara y comparable.

Etapa 6: Riesgo de sesgo entre los estudios

Se minimizó el sesgo de selección aplicando estrictamente los criterios de elegibilidad y conservando 10 estudios que cumplían pertinencia temática, texto completo y calidad mínima. Antes de su inclusión, se verificó la coherencia entre objetivo, diseño y resultados reportados, por lo que los hallazgos se interpretan con cautela y se presentan mediante síntesis narrativa. Todas las decisiones de inclusión y exclusión quedaron documentadas y se respetaron los principios éticos aplicables a revisiones con fuentes secundarias.

Etapa 7: Evaluación de la calidad de los estudios

La calidad de los 10 estudios se valoró conforme a PRISMA 2020, verificando en cada uno el cumplimiento de los ítems de reporte, claridad de la pregunta, criterios de elegibilidad, fuentes y estrategia de búsqueda, flujo de selección, extracción de datos, consideración de sesgos y limitaciones. Sobre esa base, se revisó la coherencia entre objetivos, métodos, abordaje de resiliencia, análisis y conclusiones, y los hallazgos se interpretaron ponderando a los estudios con mayor adherencia a PRISMA.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se presentan el análisis y la discusión de la evidencia reciente sobre resiliencia en estudiantes universitarios, organizada en tres planos complementarios, los enfoques teóricos que la conciben como un proceso interaccional y comunitario, las prácticas académicas que la impulsan en el aula y en la institución y las métricas que permiten establecer línea base y seguimiento en contextos reales de formación.

Este artículo presenta una revisión documental sobre la resiliencia en estudiantes universitarios, focalizada en las perspectivas teóricas que la sustentan y las prácticas

académicas reportadas en educación superior. Siguiendo el enfoque PRISMA, se analizaron seis estudios publicados entre 2021 y 2025, que aportan marcos conceptuales, métricas e intervenciones con potencial de transferencia al contexto universitario.

La síntesis compara convergencias y tensiones entre estudios, valora la consistencia metodológica de sus hallazgos y extrae implicaciones operativas para decisiones curriculares y de bienestar. Con este encuadre, la discusión se orienta a traducir teoría en práctica, destacando condiciones institucionales que potencian la resiliencia y señalando brechas como la falta de seguimiento longitudinal y la heterogeneidad de instrumentos que deben atenderse para consolidar prácticas formativas integrales en educación superior.

Marco de referencia y categorías sustantivas del abordaje

La resiliencia se entiende aquí como la capacidad de afrontar, adaptarse y aprender de situaciones adversas, con impactos visibles en bienestar psicológico, compromiso académico y trayectorias de permanencia. Esta concepción, sustentada en enfoques ecológicos y psicosociales, ubica al estudiante en redes de apoyo y normas institucionales que pueden debilitar o potenciar recursos internos. Por ello, el abordaje universitario supera la mera psicoeducación individual y se articula con dispositivos institucionales lo que se traduce en tutorías, servicios psicosociales, acompañamiento académico.

Entre las variables núcleo, destacan, resiliencia medida con escalas validadas, engagement académico es decir vigor, dedicación, absorción, apoyo social, estrategias de afrontamiento (búsqueda de apoyo, planificación, reestructuración cognitiva), autorregulación del aprendizaje e indicadores académicos. Estas variables permiten construir rutas causales plausibles y, al mismo tiempo, orientar el diseño de intervenciones medibles en períodos cortos.

La línea base pospandemia aporta un dato estratégico, en muestras amplias, el estudiantado muestra resiliencia media-alta y compromiso intermedio-alto, aun bajo exposición y estrés por COVID controlados (Reyes-Díaz et al., 2023). Este punto de partida sugiere capacidad de respuesta ante intervenciones breves y focalizadas, siempre que se actúe sobre condiciones institucionales más que en diferencias menores por subgrupos. Es decir, conviene priorizar ajustes contextuales y activación de redes, antes que segmentaciones finas por sexo o carrera.

En el nivel docente institucional, la tutoría aparece como un espacio operativo para promover resiliencia estudiantil cuando el profesorado dispone de competencias clave, comunicación asertiva, manejo de apoyos en salud y organización de procesos (Cajigal Molina, 2021). La resiliencia del tutor no es meramente deseable, se traduce en mejor acompañamiento, mejor detección de alertas y derivaciones oportunas. De aquí se derivan acciones concretas, capacitación en comunicación efectiva, protocolos claros de atención y vínculos formales con servicios de apoyo.

En el nivel psicosocial, la literatura muestra que las redes de apoyo y el afrontamiento funcional se asocian con mejor rendimiento y menor abandono, especialmente en estudiantes en situación de vulnerabilidad. La activación de vínculos con pares, familia y servicios universitarios, junto con estrategias como la planificación y la reestructuración cognitiva, amortigua el impacto de las barreras económicas y emocionales (Yadira, 2025).

En el nivel académico motivacional, el engagement se vincula con perfiles altos de resiliencia y con apoyo social robusto, a la inversa, perfiles bajos combinan bajo compromiso y apoyos débiles (Marenco-Escuderos et al., 2023). Esta evidencia permite segmentar el abordaje, contención y entrenamiento en afrontamiento para quienes presentan baja resiliencia, hábitos de estudio y autorregulación para perfiles medios, y liderazgo entre pares para perfiles altos, facilitando transferencia de recursos dentro del grupo.

Por último, en primer ingreso, la autorregulación del aprendizaje se asocia positivamente con la resiliencia, estudiantes más resilientes planean, monitorean y sostienen el esfuerzo con mayor consistencia (Tello-Quispe et al., 2021). Esta relación es programáticamente útil integrar metas, planificación semanal y seguimiento de avances en talleres breves o mentorías fortalece simultáneamente salud mental académica y desempeño, una prioridad en cohortes que enfrentan transición y riesgo de deserción.

Evidencia empírica reciente y líneas de intervención

Eje 1-Abordaje institucional

La evidencia respalda que el espacio tutorial es un canal operativo para el abordaje de la resiliencia cuando se articulan competencias docentes y protocolos institucionales. En un estudio con tutores universitarios se describen niveles aceptables de resiliencia docente y, a la vez, áreas de mejora directamente trabajables desde la tutoría, comunicación asertiva, apoyos en salud y clarificación de reglas y procesos. Estas dimensiones se proponen como componentes accionables del dispositivo tutorial, con impacto esperado en el acompañamiento y la detección temprana de riesgos estudiantiles (Cajigal Molina, 2021).

En términos programáticos, el fortalecimiento de la resiliencia del tutor no se limita al desarrollo personal, sino que potencia su capacidad de promover resiliencia estudiantil mejores prácticas de comunicación, manejo de casos y derivación ágil a servicios psicosociales se traducen en interacciones pedagógicas protectoras y en una ruta clara para resolver barreras que afectan la permanencia (Cajigal Molina, 2021). Desde esta perspectiva, la tutoría universitaria deja de ser un apoyo informal y se convierte en un mecanismo estructurado del abordaje, con roles definidos y metas verificables.

Para sostener y evaluar ese enfoque, otro estudio proporciona métricas útiles como CD-RISC (Escala de Resiliencia de Connor-Davidson) y UWES (Escala compromiso académico), que mostraron un perfil pospandemia de resiliencia media-alta y compromiso intermedio-alto en muestras amplias. Este patrón configura una línea base razonable para introducir micro intervenciones en tutoría ejemplo de esto son, guías de afrontamiento y autorregulación, monitorear cambios en 8–10 semanas y estimar mejoras incrementales en compromiso y capacidad de afrontamiento (Reyes-Díaz et al., 2023).

La convergencia entre ambos trabajos sugiere un diseño institucional mínimo, por un lado, capacitación breve de tutores en comunicación asertiva y manejo de casos, protocolos de derivación a salud mental y apoyos socioeconómicos, sesiones tutoriales con contenidos de afrontamiento y/o autorregulación integrados al calendario académico y evaluación pre-post con CD-RISC y UWES como indicadores primarios y registros de derivación y seguimiento como indicadores de proceso.

Finalmente, el dispositivo tutorial debería dialogar con la evidencia de perfiles y apoyos, de modo que las tutorías activen redes y sincronicen sus contenidos con servicios

institucionales. Así, el eje institucional-tutorial alinea teoría y práctica, consolida al docente como agente de resiliencia y a la tutoría como estructura evaluable dentro del currículo.

Eje 2- Abordaje psicosocial-comunitario

La revisión muestra que activar redes de apoyo es decir la familia, pares, servicios universitarios y comunidad y entrenar afrontamiento funcional se asocia con mejor trayectoria académica y menor abandono en estudiantes en situación de vulnerabilidad. En un estudio de enfoque psicosocial se plantea que “fortalecer los vínculos universidad-comunidad-familia” constituye una vía concreta para sostener el desempeño y el bienestar del estudiantado (Palomeque-Zambrano, 2025). Esta ruta prioriza contención emocional, orientación práctica y solución de barreras materiales.

El papel de Trabajo Social y Bienestar Universitario resulta clave para operacionalizar el abordaje, dispositivos de acogida y contención, derivaciones ágiles y acompañamiento para trámites o apoyos económicos. Los datos sugieren que estrategias de afrontamiento activas tales como, búsqueda de apoyo, planificación, reestructuración cognitiva, se relacionan con mejores resultados, mientras que el afrontamiento evitativo se vincula con dificultades académicas. Así, el componente psicosocial no solo acompaña, sino que modula la forma en que el estudiante enfrenta la carga académica.

La relación con estudios de perfiles confirma el rol del apoyo social como factor diferenciador, los grupos con resiliencia alta reportan mayor engagement y redes más sólidas, a la inversa, perfiles bajos combinan menor compromiso y apoyos débiles (Marenco-Escuderos et al., 2023). Esta convergencia respalda intervenciones segmentadas, para quienes presentan baja resiliencia, priorizar contención y entrenamiento en afrontamiento, para perfiles medios, fortalecer hábitos y autorregulación, para perfiles altos, promover liderazgo entre pares y transferencia de recursos dentro del grupo.

El entorno sociocultural condiciona la posibilidad de sostener esas redes. Cuando median pobreza, violencia o exclusión, la literatura recomienda políticas inclusivas que integren apoyo económico, servicios psicosociales y prácticas pedagógicas sensibles, de modo que la resiliencia se construya en y con la comunidad universitaria (Velasco Zea, 2025). Este encuadre evita reducir la intervención a talleres aislados y la sitúa en una estructura institucional capaz de remover obstáculos y articular actores claves, docencia, trabajo social, comunidad.

En suma, el eje psicosocial/comunitario aporta componentes operativos para el abordaje, primero, activación y mapeo de redes ejemplo de esto, familia, pares, tutores, servicios, segundo, entrenamiento en afrontamiento funcional y habilidades de ayuda y búsqueda, tercero, derivación coordinada a apoyos económicos y de salud y cuarto, segmentación por perfiles para asignar recursos con eficiencia. Estos elementos, integrados al calendario académico, crean condiciones para que la resiliencia funcione como proceso interaccional y comunitario en la educación superior.

Eje 3-Abordaje académico / motivacional

Los estudios revisados señalan que sostener el engagement es decir el vigor, dedicación, absorción y entrenar la autorregulación, metas, planificación, monitoreo y control del esfuerzo potencia la resiliencia académica. En estudios de perfiles de resiliencia, los grupos con alto compromiso y redes sólidas muestran mejores configuraciones de recursos, por

el contrario, los perfiles bajos combinan menor engagement y apoyos débiles, lo que sugiere intervenir de forma segmentada según el perfil observado (Marenco-Escuderos et al., 2023).

En estudiantes de primer ciclo, se observa asociación positiva entre resiliencia y aprendizaje autorregulado, es decir quienes puntúan más alto establecen metas claras, planifican el estudio y sostienen el esfuerzo ante la dificultad, quienes puntúan bajo reportan procrastinación y menor monitoreo (Tello-Quispe et al., 2021). Esta relación es programáticamente útil, porque permite integrar talleres de aproximadamente 4-6 sesiones de metas, planificación semanal y auto-seguimiento en el dispositivo tutorial de inicio de carrera.

El reforzamiento del engagement requiere también diseño instruccional, objetivos de aprendizaje explícitos, retroalimentación frecuente, rúbricas transparentes y comunidades de aprendizaje o mentorías entre pares. Estas prácticas no solo incrementan dedicación y absorción, sino que crean oportunidades recurrentes para ejercitarse el afrontamiento funcional (pedir ayuda a tiempo, reestructurar estrategias tras un mal desempeño), conectando el plano motivacional con el abordaje psicosocial previamente descrito.

Finalmente, para monitorear el impacto de estas acciones, la revisión identifica métricas consistentes, UWES para engagement y CD-RISC para resiliencia, complementadas por escalas breves de apoyo social y afrontamiento. Dado que existen líneas base pospandemia con valores medios-altos en resiliencia y intermedios-altos en compromiso, es factible estimar mejoras incrementales en 8-10 semanas mediante diseños pre-post integrados a tutoría y a la evaluación formativa del curso. En conjunto, el eje académico/motivacional articula contenido curricular, acompañamiento tutorial y evaluación continua, convirtiéndose en un punto de palanca para el abordaje de la resiliencia en educación superior.

Práctica académica

Las prácticas académicas que emergen de la revisión permiten entender la resiliencia no solo como un resultado deseable, también como un proceso que puede enseñarse, acompañarse y evaluarse dentro de la vida universitaria. La tutoría, cuando se organiza con propósitos formativos claros y no solo administrativos, se vuelve un espacio privilegiado para trabajar habilidades de afrontamiento, orientar al estudiantado hacia los servicios de apoyo y mantener un seguimiento de la trayectoria académica. Del mismo modo, las asignaturas de primer año pueden integrar momentos breves de psicoeducación sobre manejo emocional, planificación del estudio y búsqueda de ayuda, de forma que la resiliencia no dependa únicamente de la iniciativa individual, sino que esté prevista en el currículo.

A este nivel, las prácticas más consistentes son las que combinan acompañamiento docente con trabajo entre pares. El acompañamiento docente ofrece dirección, retroalimentación y contención, mientras que el trabajo entre pares facilita la pertenencia, la identificación y la circulación de recursos. Cuando ambas dimensiones se articulan con una enseñanza que explicita metas, criterios de logro y tiempos de estudio, el estudiantado dispone de una estructura que favorece la autorregulación y, por esa vía, la capacidad de enfrentar eventos estresores académicos o personales. Así, la resiliencia se fortalece no por acumulación de talleres aislados, sino por la repetición de prácticas pedagógicas que sostienen el vínculo, organizan el trabajo y reconocen al estudiante en su contexto.

Finalmente, estas prácticas académicas son más efectivas cuando están conectadas con los dispositivos institucionales de bienestar. La universidad puede ofrecer herramientas, pero solo tendrán impacto sostenido si se acompañan de rutas claras de derivación, apoyo económico cuando sea necesario y una cultura docente que legitime hablar de dificultades sin penalización. Integrar la resiliencia en la práctica académica implica, entonces, pasar de intervenciones puntuales a una lógica de formación continua, donde cada encuentro de clase, cada tutoría y cada actividad colaborativa sea una ocasión para reforzar recursos personales y relaciones.

CONCLUSIONES

La revisión documental afirma que la resiliencia en la universidad es un proceso interaccional y comunitario y, por tanto, un asunto de formación más que de aguante individual. Su promoción depende de la relación que la institución establece con el estudiantado, de las mediaciones docentes y de los apoyos que la propia universidad activa. En este marco, sistematizar perspectivas teóricas y prácticas académicas permite orientar acciones formativas integrales que articulan aula, tutoría y servicios de bienestar.

La adaptación de los estudiantes en el nivel superior debe tratarse como un recorrido y no como un estado inicial. Matricularse en la universidad por sí mismo, no garantiza pertenencia ni permanencia, es necesario un inicio acompañado, con tutoría organizada, seguimiento y espacios de orientación que ayuden a los estudiantes a vincular su proyecto personal con las exigencias reales de la carrera. Si la resiliencia se entiende únicamente como capacidad de soportar, se corre el riesgo de legitimar adaptaciones inadecuadas y de invisibilizar los factores institucionales que año con año impactan a los grupos de nuevo ingreso.

Los estudiantes que progresan mejor son aquellos que muestran resultados académicos sostenidos, adaptación psicosocial favorable y bienestar percibido, junto con una pertenencia activa a la vida universitaria. Ese progreso se apoya en el compromiso con el proyecto formativo y en oportunidades de apoyo ofrecidas por la institución: planificación del estudio, búsqueda de ayuda a tiempo, regulación del esfuerzo, retroalimentación frecuente y redes de pares. Por ello, la resiliencia universitaria exige competencias cognitivas y socioemocionales integradas a ambientes pedagógicos que fortalezcan el vínculo y el sentido de comunidad.

En el contexto de la educación superior nicaragüense, esto significa que la resiliencia debe instalarse como eje transversal, presente en la tutoría, en las asignaturas de primer año, en los servicios de bienestar y en las acciones de extensión. Solo así la universidad pasa de evaluar si los estudiantes “resisten” a producir condiciones para que se adapten, permanezcan y se desarrollen como profesionales capaces de enfrentar los cambios contemporáneos.

Esta revisión se basó en estudios recientes, en su mayoría de corte transversal y con cuestionarios de auto reporte. Esto limita la comparación entre trabajos y no permite afirmar causas y efectos. Para avanzar, conviene aplicar diseños pre y post con seguimiento, medir no solo bienestar sino también permanencia y logro académico, y probar intervenciones integrales que combinen tutoría, redes de apoyo y autorregulación en primer ingreso. Es prioritario evaluar cómo se implementan estos programas y su costo y efectividad en contextos latinoamericanos, además de documentar adaptaciones culturales y el papel de la comunidad universitaria en la construcción de resiliencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

51

- Álvarez-Pérez , P., & López Aguilar, D. (2019). Competencias de adaptabilidad y factores de éxito académico del alumnado universitario. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, XI(32), 46-66. <https://doi.org/10.22201/iisue.20072872e.2020.32.815>
- Caldera Montes, J., Aceves Lupercio, B., & Reynoso González, Ó. (Julio-Diciembre de 2016). Resiliencia en estudiantes universitarios. Un estudio comparado entre carreras. *Psicogente*, 19(36), 227-239. <https://doi.org/doi.org/10.17081/psico.19.36.1294>
- Beltrán, C.-A., & Pando, M. M. (2013). Conceptualización del apoyo social y las redes de apoyo social. *Revista de investigación en psicología*, 16(1), 233-245. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8176466>
- Cajigal Molina, E. (2021). Docentes resilientes. Elementos centrales en el programa universitario de tutoría. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 12. https://doi.org/https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v12i0.1115
- Castaño, E. F., & Leon del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *Internacional journal of Psychological Therapy*, 10(2), 245-257. Retrieved 12 de 09 de 2025, from https://www.researchgate.net/publication/237036358_Estrategias_de_afrontamiento_del_estres_y_estilos_de_conducta_interpersonal
- Catalán Muñoz, D.-M. (abril-junio de 2025). Programa de desarrollo socioemocional para mejorar la resiliencia en los. *Revista en Ciencias de la Educación y Ciencias Jurídicas*, 5(11), 556-572. <https://doi.org/https://doi.org/10.59659/revistatribunal.v5i11.175>
- Cejudo, J., Lopez Delgado, M. L., & Rubio, M. J. (2016). Inteligencia emocional y resiliencia: su influencia en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *The UB Journal of psychology*, 46(2), 51-57. Retrieved 03 de 09 de 2025, from <https://raco.cat/index.php/AnuarioPsicologia/article/view/317307>
- Chau, C., & Saravia, J. C. (julio-diciembre de 2014). Adaptación Universitaria y Su Relación con la Salud Percibida en Una Muestra de Jóvenes de Perú. *Revista Colombiana de Psicología*, 23(2), 269-284. <https://doi.org/doi: 10.15446/rkp.v23n2.41106>
- Cyrulnik, B. (2013). Los patitos feos La resilienicia una vida infeliz no determina la vida. Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
- Gordillo Caicedo, A. L. (09 de 01 de 2023). Bienestar y educación emocional en la educación superior. *Revista de investigación en Ciencias de la Educación*, 7(27), 414 - 428. <https://doi.org/https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i27.526>
- J Page, M., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., . . . Moher, D. (2021, 03 29). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *British Medical Journal* , 327. <https://doi.org/https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Jibaja Balladares, J.-A. (2024). Resiliencia en los estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. *Revista en Ciencias de la Educación y Ciencias Jurídicas*, 4(9), 380-402. <https://doi.org/doi.org/10.59659/revistatribunal.v4i9.85>
- Marencos-Escuderos, A. D., Cervantes, D. R., & Rambal-Rivaldo, L. I. (2023). Perfiles de resiliencia asociados al engagement académico y al apoyo social en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Ciencias afines*, 40(2), 231-243. <https://doi.org/https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.2.14>
- Niño Tezén, A. L., Ramírez Alva, J. M., Chavéz Lozada, J. A., & Santos Vera, P. Y. (2024). Resiliencia y rendimiento académico en estudiantes universitarios de psicología de Perú. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 27(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.6018/reifop.583691>
- Ortunio C., M., & Guevara R., H. (julio de 2016). Apróximacion Teórica al Constructo Resiliencia. *Comunidad y salud*, 14(2), 96-105. chrome-

- extension://efaidnbmnnibpcapcglclefindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/3757/375749517012.pdf
- Prisma. (2020). Diagrama de flujo PRISMA. Retrieved 25 de 09 de 23, from https://www.prisma-statement.org/prisma-2020-flow-diagram?utm_source=chatgpt.com
- Quesada, S. S., Guillén, D. F., & Fernández, Y. O. (Mayo-Agosto de 2020). Resiliencia del docente en situaciones de enseñanza y aprendizaje en escuelas rurales de Perú. *Revista Electrónica Educare*, 24(Núm. 2), 1-26. <https://doi.org/http://doi.org/10.15359/ree.24-2.20>
- Quezadas Barahona, A.-L., Baeza Sosa, E., Ovando Torres, J.-C., Gómez Gallardo, C. d., & Bracq bien Noygues, C. S. (01 de 06 de 2023). Educación para la resiliencia, un análisis desde la perspectiva de niñas, niños y docentes. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 53(Núm. 1), 155-178. <https://doi.org/doi.org/10.48102/rlee.2023.53.1.534>
- Reyes-Díaz, J. I., Arizmendi-Cotero, D., Velázquez-Garduño, G., & Rivera-Ramírez, F. (2023). Compromiso y Resiliencia en estudiantes universitarios postpandemia de COVID-19. *Revista RedCA*, 6(17), 48-59. Retrieved 09 28, 2025, from <https://www.redalyc.org/journal/7487/748780680004/html/>
- Ruvalcaba Romero, N., Guajardo, J., Orozco Solis, M., & Bravo Andrade, H. (2019). Validez predictiva de las competencias socioemocionales sobre la resiliencia en adolescentes mexicanos. *Diversitas Perspectivas en Psicología*, 15(1), 1-13. <https://doi.org/https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2019.0015.07>
- Silva Ramos, M. F., López Cocotle, J. J., & Meza Zamora, M. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Soi Moi, C., Yih Yih, K., Yu Sui, C., & Hui Meng, E. (18 de 10 de 2024). Desarrollar la resiliencia en estudiantes universitarios de profesiones sanitarias: identificación de factores influyentes. *Educación médica de BMC*, 24(1168). <https://doi.org/doi.org/10.1186/s12909-024-06127-1>
- Suárez Cretton, X., & Castro Méndez, N. (2022). Competencias socioemocionales y resiliencia de estudiantes de escuelas vulnerables y su relación con el rendimiento académico. *Revista de Psicología*, 40(2), 879-904. <https://doi.org/https://doi.org/10.18800/psico.202202.009>
- Tello-Quispe, E. K., Pupo-Rodríguez, R., & Leyva-Arévalo, D. (2021). Resiliencia y autorregulación del aprendizaje en estudiantes del primer ciclo de Psicología. *Luz educar desde la ciencia*, 20(2), 113-128. <https://www.redalyc.org/journal/5891/589169026009/html/>
- Tuz Sierra, M. Á., García Reyes, L., Estrada Carmona, S., & Pérez Aranda, G. I. (Marzo-abril de 2024). Características de Reciliencia en Estudiantes Universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 8(2). https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.11043
- Yadira, P. Z. (2025). Redes de apoyo y estrategias de afrontamiento psicosocial en el rendimiento académico de estudiantes universitarios en situación de vulnerabilidad: Contexto de intervención desde el Trabajo Social. *Revista Social Fronteriza*, 5(4), 861. [https://doi.org/doi.org/10.59814/resofro.2025.5\(4\)861](https://doi.org/doi.org/10.59814/resofro.2025.5(4)861)
- Yupanqui Lorenzo, D. E., Mollinedo Flores, F. M., & Montealegre Echaiz, C. A. (21 de 09 de 2021). Modelo explicativo de la autoeficacia académica: autorregulación de actividades, afecto positivo y personalidad. *Propósitos y representaciones Revista de Psicología*, 9(2). <https://doi.org/doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.755>