

CAPACIDAD DE RESILIENCIA EN LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO DE CD. CUAUHTÉMOC, ANTE LA EDUCACIÓN VIRTUAL EN EL PERIODO DE PANDEMIA.

Recepción: 12 de Julio de 2023

Aceptación: 3 de Agosto de 2023

Publicación: 30 Septiembre de 2023

M.C. Ema Cristina Gutiérrez Enríquez
Dra. Laura Elizabeth Cavazos González
Ing. Karla Isabel Gutiérrez Enríquez
M.C. Ema Cristina Gutiérrez Enríquez
Correo: cristigutie@gmail.com

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue conocer la capacidad de resiliencia de los estudiantes del Instituto Tecnológico de Cd. Cuauhtémoc ante la Educación virtual en el periodo de Pandemia. La información se obtuvo mediante una encuesta de 16 preguntas, a 155 estudiantes. Se encontró que la capacidad de resiliencia entre los estudiantes se encuentra en buen nivel ya que la mayoría de ellos han salido adelante en su actividad académica.

Palabras clave: : Educación virtual, Pandemia por COVID-19, Capacidad de Resiliencia

ABSTRACT

The Objective of the investigation was to know the resilience capacity of the students of the Technological Institute of Cd. Cuauhtémoc in the face of virtual Education in the Pandemic period. The information was obtained through a survey of 16 questions, to 155 students. It was found that the resilience capacity among students is at a good level, most of them have succeeded in their academic activity.

Keywords: Virtual education, Covid 19 Pandemic, Resilience Capacity

INTRODUCCIÓN

En la mayoría de los lugares del mundo se presentan situaciones críticas de manera intempestiva, comenta (Pinedo, 2012), citado en (Gutiérrez-Enríquez, 2021), que quien considera que la forma de reacción de las personas ante una emergencia puede ser de mucho riesgo o ayudar a la solución del problema, de esta forma “la incertidumbre, inmediatez del riesgo y noción de sus efectos sobre uno mismo son tres elementos que determinan decisivamente la gradación de las reacciones humanas ante un peligro”. El autor argumenta que la psicología y la neurología han realizado algunas observaciones respecto a las formas de reacción de los individuos ante una crisis, los teóricos de estas áreas del conocimiento argumentan que “el cerebro humano está mal equipado para evaluar la incertidumbre. Reacciona por tanto con alarma ante contingencias extraordinarias, pero se relaja ante riesgos que controla”.

Al enfrentar una situación de riesgo la mayoría de las personas presentan angustia, sobre todo si perciben el evento como cercano, esta angustia era llamada por Freud en 1894 como Realangst y se refiere al temor ante un peligro exterior que se percibe como amenazante, la experiencia muestra que la evolución de la crisis se ve afectada por las decisiones que se tomen, lo cual puede resultar benéfico o perjudicial, en cuyo caso puede tornarse inmanejable. Algunos estudios sobre las reacciones de las personas ante las crisis muestran que solo del 10 al 25% de los individuos permanecen en calma y el resto manifiesta conductas desordenadas, desconcierto, pudiendo llegar a confusión mental, paralizarse y entrar en pánico. Es importante que se fomente la cultura de la crisis en las organizaciones, de tal forma que se puedan minimizar los efectos negativos al reaccionar correcta y oportunamente y tomar las decisiones acertadas.

Se menciona en (Marketing Digital Maad Chile, 2018), citado por (Gutiérrez-Enríquez, 2021), en el artículo el comportamiento humano durante y después de una crisis, los autores consideran que el proceso de crisis se compone de dos partes, una durante el evento y otra al pasar la crisis. Es muy complicado enseñar y aprender cómo actuar en caso de crisis, por lo cual no se puede predecir el comportamiento de los sujetos, sin embargo, se puede tratar de predecir las posibles situaciones amenazantes que pudieran presentarse e implementar protocolos de evacuación y actuación ante cada circunstancia, así como la atención psicológica para las víctimas. La humanidad en los últimos años ha sufrido varios cambios sociales a los que las personas han tenido que adaptarse, desarrollando estrategias, herramientas, técnicas e ingeniárselas para aprovechar los recursos a su alcance.

Expone (Manzano-Arredondo, 2010), citado en (Gutiérrez-Enríquez, 2021), que existen una gran variedad de crisis, entre ellas las políticas, humanitarias, sociales, económicas, sociales que generan la migración de las personas, ecológicas que se enfocan al daño ambiental. Un factor primordial en los tiempos de crisis es el psicológico y la población busca su estabilidad, cuando existen una crisis o se percibe una crisis las conductas con terapeutas aumentan, al igual que el consumo de medicamentos que ayudan a sentirse mejor. El aprendizaje social se lleva a cabo de diferentes maneras, el autor comenta que Bandura en 1986 hablaba del aprendizaje por imitación, esta imitación es un proceso natural e instintivo que consiste en observar los comportamientos de los demás y copiarlos, de tal forma que surgen los modelos de rol. Es muy común que las reacciones sociales ante las crisis estén determinadas por la cultura del grupo. El autor considera que para enfrentar las crisis es necesario el trabajo colectivo, el pensamiento crítico y la conciencia social.

Explica (Marin-Urbe, 2015), citado por (Gutiérrez-Enríquez, 2021), que Araya en 1992 empezó a considerar la psicología de la emergencia enfocada a estudiar los cambios que presentan los individuos ante situaciones de peligro ya sea generados por el hombre o la naturaleza, no solo las personas involucradas directamente en una emergencia se ven afectado y alterados, sino que también aquellas personas que indirectamente tienen que ver con la situación. En marzo del 2020 se presenta el fenómeno de salud ocasionado por el virus SARS-COV2 que provoca la enfermedad llamada COVID-19, la Organización Mundial de la Salud declara una Pandemia, por lo que las escuelas se vieron obligadas a suspender sus labores de clases presenciales, adoptando la modalidad virtual. Tanto el personal docente como el alumnado enfrente tiempos difíciles y estresantes, ocasionados por esta situación. Debido a ello es importante conocer la capacidad de resiliencia de los alumnos del Instituto Tecnológico de Cd. Cuauhtémoc, al enfrentar estos retos.

METODOLOGÍA

El ser humano se enfrenta día a día a situaciones cambiantes que en algunas ocasiones ponen en riesgo su estabilidad física y emocional, es en esos momentos cuando sale a flote su gran capacidad de sobreponerse a estos procesos difíciles y se esfuerza por lograr un equilibrio que le permita adaptarse a estos cambios de manera adecuada. Esta capacidad es conocida como resiliencia.

En su artículo *La resiliencia, ¿qué es y cómo poseerla?*, las autoras (Perea R. y de la Fuente M., s/f), exponen lo siguiente:

La resiliencia es un concepto que ocupa las primeras posiciones en Psicología positiva y es un valor en alza en los nuevos planteamientos y terapias psicológicas. Los diferentes medios de información, comunicación y divulgación también se hacen eco de este concepto: “Tenemos que ser resilientes”... pero ¿esto qué significa? ¿cómo hago para ser más resiliente? Ella sí será capaz de superarlo... no todas tenemos su fortaleza. Cualquiera en su lugar no lo hubiera logrado... él siempre se levanta de las caídas. Ha nacido con ese don para afrontar las tragedias. Todas estas frases hablan de personas que logran superar la tragedia, la adversidad, las situaciones de duelo y pérdida, por duras y difíciles que sean... ¿Cómo lo hacen? ¿Son de una “pasta” especial? ¿Nacen o se hacen con esa capacidad?, (Perea R. y de la Fuente M., s/f, pp 1)

Las autoras explican que es el trabajo de John Bowlby donde se encuentran las primeras referencias sobre una capacidad de resiliencia observada en los seres humanos que les permite superar el dolor emocional en situaciones que lastiman, con lo que se recuperan y siguen adelante.

En su artículo *Resiliencia*, (Aguilar, s/f), expresa que en sus inicios el término resiliencia estaba relacionado con la capacidad de algunos materiales de recobrar su forma original al ser sometidos a una presión que los deformaba, sin embargo, en los seres humanos la resiliencia es la capacidad de enfrentar y recuperarse de aquellas situaciones adversas que experimento. Cada individuo tiene una capacidad distinta de enfrentarse a las situaciones dañinas en su vida. La Real Academia Española (2022), define resiliencia como “la capacidad de adaptación de un ser vivo a un agente perturbador o un estado o situación adversa”. Expone Peiró (2022), que “la resiliencia es la capacidad que tiene una persona para superar y sobreponerse a situaciones traumáticas que le ocurren en la vida”. Para (AFP Habitat, 2020), la resiliencia “es una virtud que consiste en superar y adaptarte a momentos adversos, con la confianza de que saldrás adelante a pesar de todo”.

Explica Vanistendael (1994), citado por (Perea y De la Fuente, s/f), que los componentes de la resiliencia son dos: “la resistencia frente a la destrucción, es decir, la capacidad de proteger la propia integridad, bajo presión y, por otra parte, más allá de la resistencia, la capacidad de forjar un comportamiento vital positivo pese a las circunstancias difíciles”. Para las autoras el ser resiliente es enfrentar día con día las circunstancias adversas en forma constructiva, adaptándose y superando esos momentos difíciles, todo mundo tiene la posibilidad de sobreponerse a condiciones lastimosas inesperadas, pero la decisión personal de hacer uso de la capacidad de sobreponerse es lo que hace a una persona resiliente.

Las autoras (Perea y De la Fuente, s/f), consideran que la resiliencia es “el arte de rehacerse”, mencionan que: ¿Aprender de una dificultad que sientes que no mereces? ¿Usar el humor cuando algo no sale bien? ¿Sacar lo positivo de cualquier situación?... No es fácil actuar de este modo en todas las situaciones, pero ¿se puede aprender a hacerlo? Mi respuesta es que sí, pero cada persona lo hace a su ritmo y con su estilo personal. Se habla de dominios de resiliencia particulares para hacer referencia a formas específicas de resiliencia, como puede ser la social, la escolar o la emocional, (Perea y De la Fuente, s/f, pp 2),

Asimismo, las autoras mencionan que se conoce como persona con resiliencia social a quién lleva a cabo acciones sociales de salir adelante en ámbitos cotidianos, la resiliencia escolar, es la que se genera en un ambiente académico en el cual los alumnos deben adaptarse exitosamente a los retos que representan sus estudios, la resiliencia emocional es el bienestar que se experimenta de manera personal cuando son superados aquellos sucesos que perturban y generan estrés.

LA PSICOLOGÍA Y RESILIENCIA

Argumenta (Peiró, 2022), que el concepto resiliencia se utiliza por los profesionales de la psicología y se refiere a las circunstancias de la vida que ponen a prueba las capacidades de las personas para sobre ponerse a ellas, como enfermedad, pérdida de seres queridos, accidentes, amputaciones, rompimientos de pareja, problemas económicos, entre otros. En su artículo (AFP Habitat, 2020), titulado ¿Qué es resiliencia? Características e importancia en la vida y el trabajo, considera que las personas resilientes tienen ventaja competitiva ante sus iguales en un escenario laboral, y presenta varias características de las personas resilientes, ellas tienen inteligencia emocional ya que manejan y conducen las emociones positivamente, son conscientes de sus capacidades y limitantes, lo que les brinda un conocimiento propio muy amplio, son tolerantes ante los cambios y son flexibles cuando los enfrentan, también son positivos ante las circunstancias, presentan paciencia, iniciativa, perseverancia, son excelentes comunicadores y se rodean de personas positivas.

Mencionan (Perea R. y de la Fuente M., s/f), que los primeros estudios de resiliencia fueron con niños pequeños que vivieron su niñez en condiciones inadecuadas, como abandono, orfandad, ambientes violentos, los cuales provocan vulnerabilidad y dificultad afectivas en las personas, se observó en ellos la capacidad de apego y amor hacia sí mismos y los demás, siendo diferente la reacción en cada uno de ellos, algunos lo superaron y otros no. Estos resultados llevaron a los científicos a considerar que la capacidad resiliente está determinada por la biología de las personas, su funcionamiento neurofisiológico y endócrino, las autoras (Perea y De la Fuente s/f), expresan que:

La investigación neurológica ha demostrado que tales evocaciones del trauma y estrés se generan con activaciones autónomas de diversas partes del cerebro, en especial las de la memoria y las de vigilancia, es decir, con activación en diferentes áreas del cerebro tales como los núcleos de la amígdala, el lugar azul o locus cerúleo, el hipocampo, y luego el neocórtex, (Perea y De la Fuente s/f, pp 4),

De igual forma el autor considera que cuando hay una emoción desagradable en la vida de un individuo se produce una reacción bioquímica que libera cortisol, lo que produce un estado de alerta y aumenta su atención focal. El estar expuesto al cortisol por vario tiempo produce déficit en el desarrollo adecuado, con lo cual se disminuye la objetividad en el pensamiento, la creatividad se empieza a perder, así como la proactividad. El cortisol frena la resiliencia, por lo que se debe buscar el buen estado de salud general. “Para mejorar nuestra resiliencia necesitamos fortalecer las cualidades que nos permiten una adaptación positiva en una situación de adversidad o sufrimiento”. Es un hecho que se deberá trabajar más en algunas cualidades que en otras, pero con la práctica se aprenderá que funciona mejor.

ADAPTACIÓN EMOCIONAL ANTE LA CRISIS SANITARIA DE COVID 19

Expone (Cueva, 2022), que “la crisis sanitaria que vivimos hoy en día nos hace reflexionar sobre la urgente necesidad de adaptarnos a las circunstancias y desarrollar nuestra resiliencia”. Una persona con capacidad de resiliencia sale adelante ante las adversidades y se fortalece en el proceso. Es importante fomentar y desarrollar la resiliencia en los estudiantes, para ello se debe de fortalecer su autoconocimiento y autoestima, explorar sus límites y capacidades, desarrollar autoconfianza, tener una actitud mental positiva, pedir ayuda, ser creativos y adaptables, cultivar la perseverancia ya que ayuda en estos casos, también deben ser empáticos y brindar apoyo a los demás, y por supuesto tener un propósito de vida.

Asimismo, AFP Habitat (2020), argumenta que las personas con capacidad resiliente presentan mayor autoestima, su salud mental y física se encuentra en buenas condiciones, se les facilita la convivencia con sus compañeros y alcanzan de mejor manera el éxito en sus proyectos. Sahagún (2021), considera que las personas al enfrentar situaciones estresantes o difíciles tratan de establecer un equilibrio emocional que les permita enfrentar esos tiempos turbulentos, la autora plantea la alternativa para salir adelante y menciona que “se tiene que seguir viviendo, porque vivir también es sufrir, es avanzar sin ganas, es desconcierto, miedo, rabia...” Es muy diversa la forma en que cada individuo enfrenta los momentos en que la tristeza, el miedo o el estrés dominan las emociones, algunas personas plantean nuevas metas y siguen adelante, mientras que otras no encuentran una salida fácilmente.

Algunas recomendaciones para desarrollar una capacidad de resiliencia, según (Sahagún, 2021), son cultivar hábitos y actitudes positivas, es importante reflexionar el cómo se siente emocionalmente la persona, que cambios hay en el cuerpo, pensar qué harías al respecto, buscar alternativas de mejora a largo plazo, evaluar las opciones de actuación, probar las opciones más viables, es claro que pueden fallar las soluciones propuestas, pero se deberá de intentar de nuevo otras estrategias. Sahagún (2021), menciona que “uno de los aspectos más importantes de la resiliencia consiste en tener claro que, queramos o no, nunca seremos capaces de realizar apreciaciones totalmente objetivas acerca de la realidad”, por lo que se debe tratar de interpretar lo que se está experimentando y por medio de ensayo y error se ira aprendiendo a ser resilientes.

Ha observado (Martínez, 2016), que la transformación de las formas acostumbradas de comunicación y el intercambio de información, ahora se presenta una sobreexposición a la información que proporciona el internet, lo que ha generado que las personas jóvenes desarrollen capacidades de entendimiento, aprendizaje y formas de hacer las cosas muy diferentes a lo acostumbrado. Esta nueva circunstancia ha forzado el adquirir habilidades que permitan sobrevivir en este mundo cibernético y virtual, ahora los aprendizajes dependen solo del sujeto, no de horarios ni la interacción con un instructor, cada persona es el responsable de su avance escolar, los docentes pasan a ser un guía, un coordinador dejando de ser la fuente de información. Ahora el reto educativo es propiciar infraestructuras y espacios idóneos para lograr los objetivos. Los estudiantes deben desarrollar capacidades de análisis y crítica.

A RETOS ACADÉMICOS ANTE LA PANDEMIA DE COVID 19

Los docentes tienen el reto de presentar opciones para visualizar, comprende y analizar la información de una manera gráfica, simple, digerible y entendible, así como retroalimentar y evaluar los contenidos por medio de ejercicios, análisis, reportes, que reflejen lo aprendido. Es importante involucrar a los alumnos en procesos prácticos interactivos, analíticos y críticos, permitiéndoles utilizar su creatividad, ingenio, toma de decisión. Los espacios físicos son cruciales para el manejo de la información y lograr que los alumnos aprendan, deben ser cómodos, ventilados, iluminados, en algunos casos se eliminan las aulas y los espacios físicos, permitiendo el libre aprendizaje.

Para García (2013), es importante considerar que los escenarios escolares se deben adecuar a los tiempos actuales, la autora cita varios teóricos que han expuesto la necesidad de modificar el contexto escolar, a las condiciones sociales actuales, entre ellos (Monereo y Pozo, 2001); (Fernández Enguita, 1997, 2001); (Feito, 2006); (Fernández Enguita, Souto y Rodríguez Rávena, 2005); entre otros, dichos autores exponen algunos aspectos a considerar para la modificación de los procesos escolares, entre ellos el manejo del estrés debido al constante cambio. Este proceso denominado aprender a aprender conlleva el desarrollo de aptitudes y capacidades para adaptarse al cambio, ahora la demanda de la escuela “no puede girar en torno a la acumulación de saberes, sino a la adquisición de competencias para poder enfrentarse a situaciones nuevas, sintetizar la información y aplicarla en diferentes campos de conocimiento”.

Explica (Tekman, 2018), que los requerimientos de la educación académica en el Siglo XXI, se están viendo transformados por las condiciones sociales demandantes, ahora los alumnos requieren realizar un mayor esfuerzo personal ya que la educación y el aprendizaje se está volviendo responsabilidad de cada uno, además el medio o contexto educativo debe contar con herramientas tecnológicas que les permitan obtener la información y avanzar en sus contenidos temáticos. Los alumnos trabajarán fuertemente en desarrollar sus capacidades y habilidades con el objetivo de beneficiar a la sociedad con sus conocimientos.

Argumenta (Bermúdez, 2011), que la globalización tanto económica, comercial y cultural, así como las estructuras sociales y familiares cambiantes, han ido en aumento en los últimos años, por lo que las personas están siendo obligadas a diversificar sus capacidades como estudiantes, por lo que los sistemas educativos y sus participantes deben modificar sus paradigmas tradicionales, entre los cambios que se deben presentar esta el tener una educación centrada en el estudiante que desarrolle habilidades críticas y analíticas, los docentes serán facilitadores del aprendizaje y agentes de cambio, ahora ejercerán un liderazgo transformacional, que apoye el desarrollo integral de los alumnos.

Estas demandas educativas exigen la configuración de nuevas maneras de concebir el conocimiento, ya no de forma mecanicista, fragmentada, unidimensional y lineal, sino por el contrario, desde una concepción compleja, trans e interdisciplinaria; a partir del reconocimiento de la incertidumbre, de la existencia de verdades biodegradables, de la imposibilidad de lograr la completud y de la ruptura con el paradigma de la objetividad; ya no es posible concebir el conocimiento de manera simple, se requiere recurrir al pensamiento complejo para comprenderlo y hacer uso pertinente de él, (Bermúdez 2011, pp 20).

Ahora la sociedad también deberá desarrollar nuevas formas de pensar, basadas en el respeto, la aceptación, equidad e inclusión. Las escuelas e instituciones educativas deberán modificar sus estructuras, las formas de relacionarse, dejarán de ser rígidas para volverse flexibles, abiertas, innovadoras, facilitando los procesos de cambio y de aprendizaje, los ambientes educativos deberán ser multidimensionales y con estrategias didácticas para la diversidad y la multiculturalidad.

Comentan (Grau-Rubio y Fernández-Hawrylak, 2015), que las nuevas estructuras familiares también son un factor importante a considerar en la educación, ya que la falta de uno de los progenitores puede generar en los niños baja autoestima, estrés, problemas de salud mental, violencia escolar, interrupción de estudios, delincuencia juvenil, embarazos no deseados, en el caso de los matrimonios homosexuales los niños pueden experimentar rechazo social y poca tolerancia a la relación de sus padres o madres, cuando los padres se separan y vuelven a casarse, desestabilizan la relación familiar y los hijos experimentan una inestabilidad emocional y estrés para volver a adaptarse a la nueva familia, casa, escuela, ciudad, amigos, etc. “La familia y la escuela son las dos instituciones socializadoras más importantes. Unas buenas relaciones entre ellas y la implicación de los padres en la tarea educativa son imprescindibles para un buen rendimiento académico de los hijos”. Es indispensable preparar psicológicamente al profesorado para enfrentar y aceptar la diversidad familiar.

MÉTODO

El presente estudio, se llevó a cabo en el Instituto Tecnológico de Cd. Cuauhtémoc, mediante la aplicación del instrumento de medición de forma virtual con cada uno de los alumnos participante. Es de tipo cuantitativo y descriptivo, ya que muestra la percepción de los alumnos ante la enseñanza por medio de educación virtual durante la pandemia. El análisis de los datos es mediante estadística descriptiva. La muestra es de tipo conveniencia, ya que se aplicó la encuesta de manera virtual a 155 estudiantes del Instituto Tecnológico de Cd. Cuauhtémoc, 97 de ellos de género femenino y 58 de género masculino, todos ellos con la disponibilidad de brindar información, los participantes fueron de todos los semestres y de todas las carreras. Como instrumento de recopilación de datos se aplicó una encuesta virtual de 16 preguntas, mediante el software de administración de encuestas “Formularios de Google”.

RESULTADOS

descriptiva y el análisis de los porcentajes de respuesta de los estudiantes. En la información encontrada mediante la encuesta, se observa que el 100% de los estudiantes se ha sentido estresado ante esta situación de pandemia, el 48% menciona que su nivel de estrés fue alto, un 46% indica que su nivel de estrés fue medio y el 6% restante sintió un estrés bajo. El 53% de ellos expresa, que su actitud es negativa ante una condición desfavorable y el 47% expresa que presenta una actitud positiva; el 62% de los estudiantes consideran que tienen el control ante una situación conflictiva y el 38% considera que no tiene control ante la situación conflictiva.

Los estudiantes expresan que solo el 10% de ellos considera que ante las condiciones adversas en la vida diaria tiene control sobre sus emociones, el 44% opina que casi siempre tiene el control de sus emociones, el 45% indicó que tiene el control de sus emociones a veces y el 1% indica que nunca tiene el control de sus emociones ante situaciones adversas. Ver figura 1 y figura 2

Figura 1 Control ante una situación conflictiva

Nota. Elaboración propia.

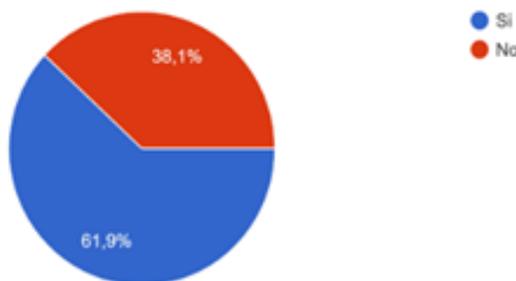
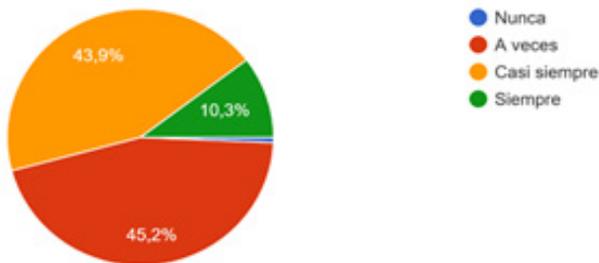
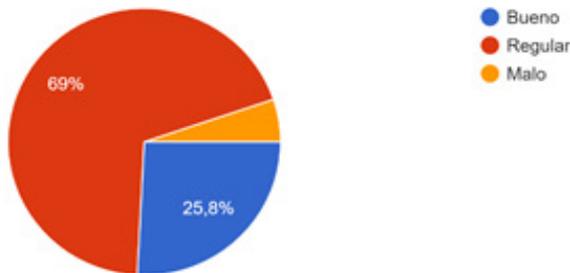


Figura 2 Control de las emociones



La opinión de los estudiantes sobre su desempeño ante las circunstancias adversas el 69% de los encuestados expresa que considera que su desempeño es de forma regular, el 26% expone que tiene un desempeño bueno y el 5% opina que tiene un desempeño malo. Ver figura 3

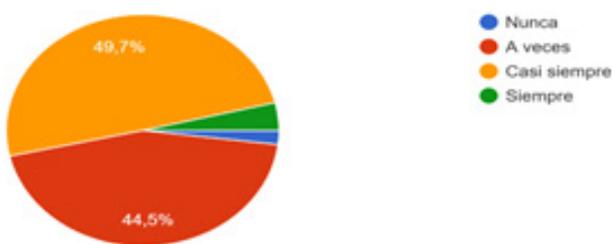
Figura 3 Desempeño ante circunstancias adversas



Nota. Elaboración propia

Los estudiantes expresan su sentir ante la capacidad de tomar decisiones en momentos difíciles, de los encuestados el 3% expresa que siempre puede tomar decisiones acertadas ante momentos difíciles, el 50% considera que casi siempre puede tomar decisiones acertadas, el 45% de ellos menciona que a veces puede tomar decisiones acertadas y el 2% opina que nunca toma decisiones acertadas. Ver figura 4

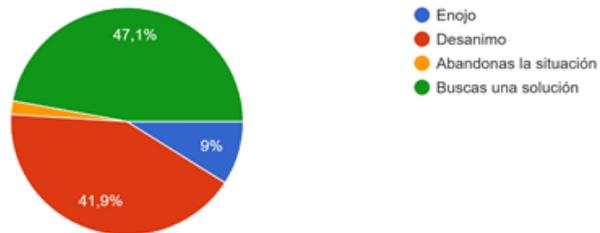
Figura 4 Capacidad de tomar decisiones acertadas en momentos difíciles



Nota. Elaboración propia

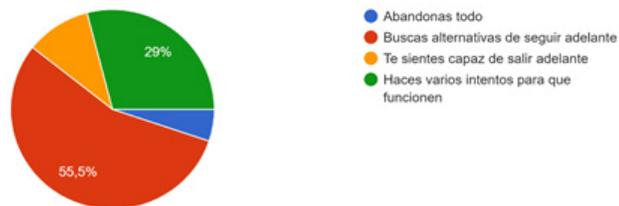
Respecto a la forma de reaccionar ante situaciones que no son favorables, el 47% de los estudiantes busca una solución alterna cuando las cosas no resultan como esperaban, el 42% se desanima ante estas circunstancias, el 9% reacciona con enojo y el 2% decide abandonar el proceso. Ante circunstancias que no están funcionando correctamente el 54% trata de que funcionen, el 42% busca un cambio de estrategia y el 4% decide abandonar el proceso. Ver figura 5

Figura 5 Reacción ante situaciones que no resultan favorables



Ante un problema, reto o desafío el 56% de los estudiantes busca resolverlo, el 17% de ellos propone soluciones alternas, el 23% pide apoyo con otras personas y el 4% deja que pase la situación sin hacer nada. La reacción que los encuestados expresan tener cuando se sienten desanimados ante una condición que no funciona bien, el 56% busca alternativas de seguir adelante, el 29% hace varios intentos de que funcionen, el 10% se siente capaz de seguir adelante y el 5% tiende a abandonar el proceso. Ver figura 6

Figura 6 Reacción ante el desanimo cuando las cosas no resultan favorables



Nota. Elaboración propia.

Ante los pensamientos negativos que se presentan, la reacción de los estudiantes es la siguiente, el 37% trata de olvidarlos, el 23% los comenta con alguien esperando ayuda, el 23% deja que los pensamientos desaparezcan por si solos y el 17% restante los repite varias veces en su cabeza.

Los estudiantes se sienten confiados en sí mismos la mayor parte del tiempo, ya que el 37% de ellos así lo expreso, el 51% considera que tiene una confianza media-

na en sí mismo y el 12% de ellos tiene baja confianza en sí mismos. Ver figura 7

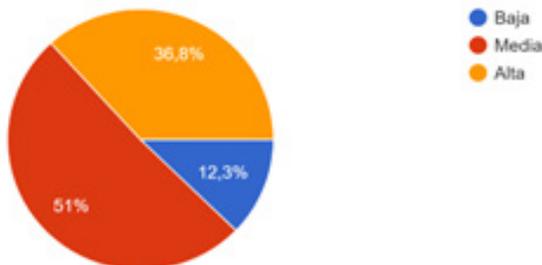
El nivel de confianza en sí mismo está en un nivel alto en el 37% de los encuestados, en un nivel medio en el 51% de ellos y en un nivel bajo en el 12%. Ver figura 8

Figura 7 Forma de reacción ante pensamientos negativos



Nota. Elaboración propia.

Figura 8 Nivel de confianza en sí mismo

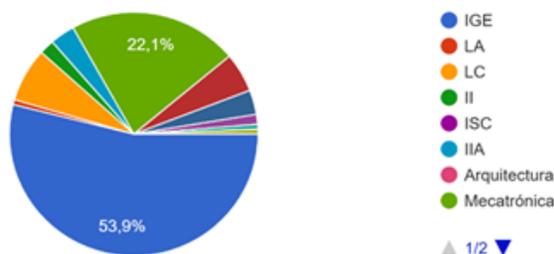


Nota. Elaboración propia.

Los estudiantes consideran que en algunas ocasiones requiere del apoyo de otras personas para estar bien, ya que el 74% de ellos lo manifestó, el 12% siente que siempre requieren del apoyo de los demás y el 14% no requiere apoyo de otras personas.

El 53.9% de los encuestados son de la carrera de Ingeniería en Gestión Empresarial, el 22.1% son alumnos de Ingeniería Mecatrónica el 7% de Contador Público, el 5% de la Licenciatura en Administración y el resto de las demás carreras Ingeniería Industrial, Ingeniería en sistemas, Ingeniería en Industria Alimentaria y Arquitectura. Ver figura 9

Figura 9 Alumnos encuestados por carrera



Nota. Elaboración propia.

CONCLUSIONES

Es evidente que los resultados muestran que las circunstancias adversas en la pandemia ocasionaron niveles de estrés medio y alto en los estudiantes del Instituto Tecnológico de Ciudad Cuauhtémoc, lo cual provocó en ellos la necesidad de desarrollar mecanismos de adaptación ante las condiciones.

El emigrar de manera repentina a un modelo de educación virtual llevo a los estudiantes a tener que aprender a controlar sus emociones y niveles de estrés.

A pesar de que poco más de la mitad de los alumnos tuvo una reacción negativa ante este suceso, la mayoría de ellos lograron controlar sus emociones negativas y pudieron tener un desempeño académico favorable.

El 50% de los alumnos expresa que tiene capacidad de tomar decisiones acertadas y que buscan soluciones alternas a los problemas; por tanto, se considera que la capacidad de resiliencia en los alumnos es buena y pueden enfrentarse a circunstancias desfavorables con éxito ya que tienen confianza en sí mismos y pueden apoyarse en otras personas para salir adelante.

Considera (Bermúdez 2011), que la sociedad también deberá desarrollar nuevas formas de pensar, basadas en el respeto, la aceptación, equidad e inclusión. Las escuelas e instituciones educativas deberán modificar sus estructuras, las formas de relacionarse, dejarán de ser rígidas para volverse flexibles, abiertas, innovadoras, facilitando los procesos de cambio y de aprendizaje, los ambientes educativos deberán ser multidimensionales y con estrategias didácticas para la diversidad y la multiculturalidad, lo cual ha sido realizado y llevado a cabo por las instituciones educativas de México y el mundo, y por lo tanto en el Instituto Tecnológico de Cd. Cuauhtémoc.

Explica (Tekman 2018), que los requerimientos de la educación académica en el Siglo XXI, se están viendo transformados por las condiciones sociales demandantes, ahora los alumnos requieren realizar un mayor esfuerzo personal ya que la educación y el aprendizaje se está volviendo responsabilidad de cada uno, tal como el autor lo menciona, el hecho de enfrentar los retos de la educación virtual en tiempos de pandemia obligo a alumnos y maestros a modificar sus procesos y tener mayor responsabilidad por el autoaprendizaje.

Con certeza se observa que los cambios constantes han obligado a los escenarios escolares a evolucionar, tal como lo menciona en su artículo García (2013), lo cual provoca estrés y obliga a modificar los procesos aca-

démicos y se ha vuelto una circunstancia de aprender a aprender que lleva a ver las cosas con diferente perspectiva, a controlar el estrés y las emociones durante el aprendizaje. Las tecnologías de punta deben incluirse como herramienta fundamental, los nuevos jóvenes se denominan e-generación o generación net, ya que en sus vidas siempre han estado presentes los dispositivos electrónicos y son esenciales en su proceso de socialización. Estos dispositivos si bien son de mucha utilidad también tienen efectos negativos, el exceso de información, disminuyen la capacidad de atención, fuentes poco confiables, por lo que se debe enfatizar en la observación crítica de la información. Por ello la capacidad de resiliencia es esencial para alcanzar el pleno desarrollo integral de los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bermúdez Liliana. (2011). La necesidad de repensar la educación, revista científica de la escuela de posgrados de la fuerza aérea Colombiana, Colombia, 17 – 23. <https://publicacionesfac.com/index.php/cienciaypoderaereo/article/view/28/129>

García-Lastra Marta. (2013). Educar en la sociedad contemporánea. Hacia un nuevo escenario educativo, Convergencia versión On-line, Universidad de Cantabria, España. Vol. 20, No. 62. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-14352013000200008

Gutiérrez-Enríquez Ema Cristina. (2021). Comportamiento social en el Siglo XXI: Enfoque mexicano, Instituto Tecnológico de Cd. Cuauhtémoc, México.

Martínez Julian. (2016). Las formas en las que la educación ha evolucionado, Revista Educación virtual, España. <https://revistaeducacionvirtual.com/archives/2329>

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS ELECTRÓNICAS

AFP Habitat (2020). ¿Qué es resiliencia? Características e importancia en la vida y el trabajo, AFP Habitat Perú, Perú. <https://www.afphabitat.com.pe/aprende-de-prevision/desarrollo/que-es-resiliencia/>

Aguilar-Mendoza Nora. (s/f). Resiliencia, Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades, https://portalaacademico.cch.unam.mx/sites/default/files/boletin_resiliencia.pdf

Cueva Jim. (2022). Como desarrollar la resiliencia, JC Magazine, Blog, <https://jcmagazine.com/como-desarrollar-la-resiliencia-en-los-estudiantes/>

Grau-Rubio Claudia., y Fernández-Hawrylak María. (2015). Nuevas estructuras familiares: implicaciones para el sistema educativo, Universidad de Valencia, España. https://www.researchgate.net/publication/317823549_Nuevas_estructuras_familiares_implicaciones_para_el_sistema_educativo_New_family_structures_implications_for_the_education_system

Real Academia Española (2022). Resiliencia, <https://dle.rae.es/resiliencia>

Peiró Rosario. (2022). Resiliencia, Economipedia, España, <https://economipedia.com/definiciones/resiliencia.html>

Perea Rocío. y de la Fuente Marta. (s/f). La resiliencia, ¿qué es y cómo poseerla?, España. <https://www.areahumana.es/resiliencia/>

Sahagún Lorena. (2021). Resiliencia: definición y 10 hábitos para potenciarla, Psicología y Mente, España <https://psicologiymente.com/clinica/resiliencia-definicion-habitos>

Tekman (2018). La educación del Siglo XXI, transformar para mejorar, Generación anáhuac, Universidad Anáhuac, Newsletter, México. <https://www.anahuac.mx/generacion-anahuac/la-educacion-del-siglo-xxi-transformar-para-mejorar>

Derechos de Autor (2021) Ema Cristina Gutiérrez Enríquez, Laura Elizabeth Cavazos González
y Ing. Karla Isabel Gutiérrez Enríquez



Este texto está protegido por la licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre de Compartir - copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato- y Adaptar el documento -remezcla, transformar y crear a partir del material- para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de la licencia - Texto completo de la licencia](#)