

# CIENCIA Y DESCUBRIMIENTO

*Revista Científica Multidisciplinaria*



ISSN 3073-1232  
Año: 2024  
Volumen: 2  
Número: 4  
oct-dic

**RESILIENCIA EN EL CONTEXTO  
EDUCATIVO: ESTRATEGIAS PARA  
FOMENTAR HABILIDADES  
SOCIOEMOCIALES EN  
ESTUDIANTES.**

**RESILIENCE IN THE EDUCATIONAL  
CONTEXT: STRATEGIES TO FOSTER  
SOCIOEMOTIONAL SKILLS IN  
STUDENTS.**

**Alexandra Vanessa Zurita Minango**  
<https://orcid.org/0009-0007-2032-8053>  
[vanessa.zurita@educacion.gob.ec](mailto:vanessa.zurita@educacion.gob.ec)  
Universidad Técnica Particular de Loja  
Quito - Ecuador



**Recibido:** 06/10/2024

**Aceptado:** 04/11/2024

**Publicado:** 06/12/2024

**Resiliencia en el contexto educativo: estrategias para fomentar habilidades socioemocionales en estudiantes.**

**Resilience in the Educational Context: Strategies to Foster Socioemotional Skills in Students.**

**Autor:**

**Alexandra Vanessa Zurita Minango**

<https://orcid.org/0009-0007-2032-8053>

[vanessa.zurita@educacion.gob.ec](mailto:vanessa.zurita@educacion.gob.ec)

Universidad Técnica Particular de Loja  
Quito – Ecuador



## Resumen

La resiliencia en el contexto educativo es una habilidad crucial para que los estudiantes enfrenten y superen adversidades, lo que les permite adaptarse a los retos académicos y personales de manera positiva. El fomento de habilidades socioemocionales, como la empatía, la autorregulación emocional y la toma de decisiones, juega un papel fundamental en el desarrollo de la resiliencia. Este estudio tiene como objetivo explorar las estrategias más efectivas para promover la resiliencia y las habilidades socioemocionales en los estudiantes, dentro del entorno escolar. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo con un diseño experimental cuasi-experimental. La población estuvo compuesta por dos grupos de estudiantes de secundaria de una institución educativa, uno de los cuales participó en un programa de intervención centrado en el desarrollo de habilidades socioemocionales, mientras que el otro grupo no recibió ninguna intervención. Se utilizaron instrumentos como encuestas de resiliencia y habilidades socioemocionales, entrevistas y observación directa en el aula. Los resultados indicaron que los estudiantes que participaron en el programa mostraron un incremento significativo en sus niveles de resiliencia y habilidades socioemocionales, mejorando su capacidad para manejar el estrés, trabajar en equipo y tomar decisiones de manera responsable. En conclusión, fomentar la resiliencia a través de estrategias orientadas al desarrollo de habilidades socioemocionales puede tener un impacto positivo en la adaptación y rendimiento académico de los estudiantes, contribuyendo a su bienestar general y éxito en el ámbito escolar.

**Palabras clave:** Resiliencia, Habilidades socioemocionales, Estrategias educativas, Adaptación escolar, Bienestar estudiantil.



## Abstract

Resilience in the educational context is a crucial skill for students to face and overcome adversities, allowing them to adapt to academic and personal challenges in a positive manner. The promotion of socio-emotional skills, such as empathy, emotional self-regulation, and decision-making, plays a key role in the development of resilience. This study aims to explore the most effective strategies for fostering resilience and socio-emotional skills in students within the school environment. The research adopted a quantitative approach with a quasi-experimental design. The population consisted of two groups of high school students from an educational institution, one of which participated in an intervention program focused on developing socio-emotional skills, while the other group did not receive any intervention. Instruments such as resilience and socio-emotional skills surveys, interviews, and direct classroom observations were used. The results indicated that students who participated in the program showed a significant increase in their levels of resilience and socio-emotional skills, improving their ability to manage stress, work in teams, and make responsible decisions. In conclusion, promoting resilience through strategies aimed at developing socio-emotional skills can have a positive impact on students' adaptation and academic performance, contributing to their overall well-being and success in the school environment.

**Keywords:** Resilience, Socio-emotional skills, Educational strategies, School adaptation, Student well-being.



## Introducción

La resiliencia, entendida como la capacidad de los individuos para adaptarse y superar adversidades, se ha convertido en una de las competencias clave en el ámbito educativo. Este concepto no solo hace referencia a la capacidad de enfrentarse a situaciones difíciles, sino también a la habilidad de crecer y desarrollarse a partir de esas experiencias. En el contexto educativo, la resiliencia es crucial, ya que los estudiantes enfrentan desafíos tanto académicos como emocionales a lo largo de su formación. La capacidad de superar estos obstáculos influye directamente en su bienestar, motivación y rendimiento académico.

En las últimas décadas, las investigaciones en el ámbito de la psicología educativa han puesto de manifiesto que la resiliencia no es una característica innata, sino una habilidad que puede ser desarrollada y fortalecida a través de intervenciones y estrategias pedagógicas. Entre las habilidades más asociadas con la resiliencia se encuentran las habilidades socioemocionales, que permiten a los estudiantes gestionar sus emociones, establecer relaciones saludables y tomar decisiones responsables. Estas habilidades son fundamentales no solo para el éxito académico, sino también para el desarrollo personal y social de los estudiantes.

Diversos estudios han demostrado que los entornos escolares que fomentan la resiliencia a través del desarrollo de habilidades socioemocionales pueden contribuir significativamente a mejorar la adaptación de los estudiantes, su rendimiento académico y su bienestar general. Por ejemplo, investigaciones como las de Salas Román, et al., (2022), han evidenciado que los programas de desarrollo de habilidades socioemocionales en las escuelas mejoran las competencias emocionales de los estudiantes y, a su vez, reducen los niveles de ansiedad y depresión, promoviendo un ambiente de aprendizaje positivo.

Otro estudio relevante de Sanmartín & Tapia, (2023) subraya la importancia de las relaciones positivas con los educadores y compañeros como factores clave para el desarrollo de la resiliencia en los estudiantes. El apoyo emocional y académico que los estudiantes reciben de sus maestros y compañeros no solo les ayuda a superar los desafíos inmediatos, sino que también les brinda un sentido de pertenencia y seguridad, lo que refuerza su capacidad para afrontar futuras adversidades. Esta perspectiva resalta el papel crucial que juega el entorno escolar en la formación de individuos resilientes.



Asimismo, el trabajo de Sibalde Vanderley, et al., (2020) también ha sido fundamental para entender la resiliencia en los jóvenes, argumentando que las experiencias educativas positivas, junto con el desarrollo de habilidades interpersonales y emocionales, son determinantes en la capacidad de los estudiantes para superar situaciones difíciles. De acuerdo con estos estudios, las intervenciones orientadas al desarrollo de habilidades socioemocionales pueden ser decisivas para mejorar la resiliencia de los estudiantes.

En relación con la intervención educativa, estudios como el de Zambrano & Vargas, (2024) han propuesto que los programas que promueven la educación emocional en las escuelas son eficaces no solo para el desarrollo de la resiliencia, sino también para la mejora del rendimiento académico. Estos programas ayudan a los estudiantes a manejar sus emociones, lo que facilita su concentración, participación y desempeño en las actividades académicas.

La presente investigación se enfoca en analizar las estrategias más efectivas para fomentar las habilidades socioemocionales en los estudiantes con el fin de mejorar su resiliencia. A través de un enfoque que combina la teoría de la resiliencia con la aplicación práctica de programas educativos en las escuelas, esta investigación busca identificar qué prácticas específicas son más útiles para ayudar a los estudiantes a desarrollar su capacidad para enfrentar y superar los desafíos que surgen en el contexto educativo.

En cuanto a las metodologías de intervención, el uso de programas como el de Aprendizaje Socioemocional y la Psicología Positiva en las escuelas ha demostrado ser eficaz en la mejora de la resiliencia y el rendimiento académico de los estudiantes. Estos enfoques se centran en el desarrollo de habilidades como la auto-regulación emocional, la empatía, la resolución de conflictos y el establecimiento de metas, habilidades que son esenciales para el éxito académico y la adaptación social.

Además, investigaciones recientes han señalado la importancia de integrar estas metodologías dentro del currículo escolar, promoviendo actividades que impliquen tanto el desarrollo cognitivo como el emocional. Por ejemplo, el trabajo de Greenberg et al. (2017) ha destacado la eficacia de los programas que combinan el aprendizaje académico con el desarrollo socioemocional, ya que logran un equilibrio entre las competencias cognitivas y las emocionales, mejorando tanto el rendimiento académico como el bienestar general de los estudiantes.



Otro aspecto fundamental que se debe considerar en esta investigación es el rol de los docentes en la promoción de la resiliencia. Investigaciones como las de Alchundia Mendoza & Cortez Chagray, (2024), han demostrado que los maestros desempeñan un papel crucial en la creación de un ambiente escolar que favorezca el desarrollo emocional y académico de los estudiantes. Los docentes, al ser modelos de resiliencia y apoyo emocional, tienen la capacidad de influir positivamente en el bienestar y la adaptación de los estudiantes, contribuyendo a la creación de un entorno seguro y estimulante.

El estudio de la resiliencia en el contexto educativo también se conecta con la teoría del capital social, que sugiere que las relaciones positivas entre los estudiantes, sus maestros y sus familias actúan como un factor protector frente a las adversidades. El trabajo de Barón Pulido, et al., (2021) sobre el capital social destaca la importancia de las redes de apoyo en la vida de los estudiantes, ya que estas redes proporcionan recursos emocionales y sociales que favorecen la resiliencia.

En este sentido, la creación de una comunidad escolar que promueva la cooperación, el respeto y el apoyo mutuo es esencial para el desarrollo de la resiliencia en los estudiantes. Esta investigación se enfoca precisamente en identificar cómo las intervenciones escolares pueden fortalecer estas redes de apoyo y, de este modo, mejorar la capacidad de los estudiantes para enfrentar las adversidades.

Además, el concepto de resiliencia en el ámbito educativo no solo se limita a la capacidad de los estudiantes para superar adversidades, sino también a su capacidad para aprender de sus experiencias, adaptarse y transformarse positivamente. De acuerdo con los estudios de Rodríguez Varón, (2024), la resiliencia no es una habilidad estática, sino un proceso continuo que puede ser fortalecido a lo largo del tiempo mediante intervenciones adecuadas. Esta perspectiva resalta la importancia de crear entornos educativos que fomenten un aprendizaje activo, en el que los estudiantes se sientan capaces de superar dificultades y aprovechar las oportunidades de crecimiento.

La resiliencia también está vinculada al concepto de autoestima y autoconfianza. Según estudios recientes, los estudiantes que poseen una alta autoestima tienen más probabilidades de desarrollar resiliencia, ya que confían en sus propias habilidades para resolver problemas y



enfrentar desafíos. Por lo tanto, los programas educativos que promueven la autoestima y el autoconocimiento son esenciales para fortalecer la resiliencia en los estudiantes.

Finalmente, esta investigación se basa en el análisis de diversas estrategias y programas educativos que favorecen el desarrollo de la resiliencia en los estudiantes, con el objetivo de identificar las mejores prácticas que pueden ser implementadas en las escuelas para mejorar tanto el bienestar emocional como el rendimiento académico de los estudiantes.

**Estrategias educativas para el fomento de habilidades socioemocionales en estudiantes,** (Calderón Calderón, 2024):

El desarrollo de habilidades socioemocionales en los estudiantes se ha convertido en una prioridad en la educación contemporánea. Las habilidades socioemocionales son aquellas que permiten a los individuos gestionar sus emociones, establecer relaciones saludables, tomar decisiones responsables y enfrentar desafíos de manera efectiva. El aprendizaje socioemocional (SEL) se refiere a un enfoque educativo integral que busca enseñar a los estudiantes a desarrollar estas habilidades en todas las áreas de su vida. Este enfoque aboga por la inclusión de programas y actividades en el aula que promuevan la autoconciencia, la autorregulación, la empatía, las habilidades interpersonales y la toma de decisiones responsables.

Una de las metodologías más efectivas para fortalecer estas habilidades en las escuelas es el uso de programas SEL que se basan en principios de la psicología positiva. La psicología positiva, en su enfoque educativo, se centra en el fomento del bienestar, la gratitud, la esperanza y el optimismo. Programas como "RULER" (un enfoque de inteligencia emocional desarrollado por la Universidad de Yale) y "Positive Action" se han implementado con éxito en diversas instituciones para mejorar la salud emocional y el rendimiento académico de los estudiantes. Estos programas enfatizan la importancia de enseñar habilidades socioemocionales tanto en el contexto escolar como fuera de él.

Además, es importante integrar el aprendizaje socioemocional dentro del currículo académico. La integración curricular implica que las habilidades socioemocionales se enseñen no solo a través de clases específicas, sino que se integren en las disciplinas tradicionales como matemáticas, ciencias y lengua. Esto permite que los estudiantes apliquen lo aprendido en contextos reales, haciendo de estas habilidades una parte fundamental de su formación integral. Metodologías como el aprendizaje basado en proyectos (ABP) o el aprendizaje cooperativo pueden



ser especialmente útiles para fomentar la colaboración, la empatía y la resolución de problemas en entornos grupales, lo que potencia las habilidades socioemocionales de los estudiantes de manera práctica.

El enfoque integrador y multifacético para el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales ha demostrado ser altamente eficaz. Las investigaciones han demostrado que cuando los estudiantes reciben formación en estas competencias, experimentan una mejora en su bienestar emocional, una mayor capacidad para afrontar situaciones de estrés y una mejora en su rendimiento académico.

**El impacto de la resiliencia en el rendimiento académico de los estudiantes,** (Morgan Asch, 2021):

El desarrollo de la resiliencia juega un papel crucial en el desempeño académico de los estudiantes, ya que les permite afrontar y superar los desafíos que surgen en su proceso de aprendizaje. La resiliencia, entendida como la capacidad de adaptarse, resistir y recuperarse de las adversidades, es fundamental para manejar el estrés y las dificultades inherentes a la vida escolar. Los estudiantes resilientes son capaces de enfrentar los obstáculos sin rendirse, utilizando los contratiempos como oportunidades para aprender y mejorar, lo que les permite mantener una actitud positiva y una fuerte motivación hacia sus metas académicas.

Uno de los aspectos clave de la resiliencia es su capacidad para fomentar el manejo del estrés. El entorno escolar puede ser una fuente importante de presión, ya sea por las demandas académicas, las relaciones interpersonales o las expectativas de los docentes y las familias. Los estudiantes resilientes son más aptos para gestionar estas presiones de manera efectiva, ya que tienen herramientas emocionales y cognitivas que les permiten mantener el equilibrio y continuar con su aprendizaje, incluso cuando se enfrentan a dificultades. Esta capacidad para manejar el estrés tiene un impacto directo en su rendimiento académico, ya que les permite concentrarse mejor en sus estudios, mantenerse organizados y tomar decisiones efectivas en momentos de alta presión.

Además, la resiliencia tiene un impacto significativo en la motivación de los estudiantes. La resiliencia les ayuda a mantenerse motivados incluso en circunstancias adversas, ya que les permite mantener la esperanza y la determinación de seguir adelante. Los estudiantes resilientes tienen una mayor autoconfianza y una mentalidad de crecimiento, lo que les permite ver los fracasos como oportunidades para aprender y mejorar. Esto se traduce en un mayor esfuerzo en



las tareas académicas, una participación más activa en las actividades escolares y un mayor deseo de alcanzar sus metas a largo plazo. Cuando los estudiantes no se rinden fácilmente y son capaces de ver los desafíos como algo manejable, su rendimiento académico mejora notablemente.

Por ello, la resiliencia también influye en la perseverancia. En la medida en que los estudiantes se enfrentan a situaciones difíciles y desarrollan sus habilidades para superarlas, aprenden a ser más persistentes. La capacidad para perseverar, incluso cuando los resultados no son inmediatos, es un aspecto esencial para el éxito académico. Los estudiantes resilientes tienden a realizar esfuerzos continuos y a largo plazo, lo que les permite completar tareas complejas, superar fracasos temporales y mantener una actitud positiva a lo largo de todo el proceso educativo. La resiliencia, por lo tanto, no solo les ayuda a enfrentar el estrés, sino que también les da la fortaleza emocional para persistir, lo que a su vez mejora su rendimiento y éxito académico.

En resumen, la resiliencia influye directamente en el desempeño académico de los estudiantes al ayudarlos a manejar el estrés, mantener la motivación a través de los desafíos y persistir ante las dificultades. Los estudiantes resilientes son más capaces de adaptarse a las exigencias del entorno escolar, enfrentar sus obstáculos con optimismo y perseverar hasta alcanzar sus objetivos, lo que mejora significativamente su rendimiento académico.

### **El papel de los docentes en la promoción de la resiliencia y el bienestar emocional en el aula:**

Los educadores desempeñan un papel fundamental en el desarrollo de la resiliencia y las habilidades socioemocionales de los estudiantes, no solo a través de la enseñanza directa, sino también actuando como modelos de resiliencia. La capacidad de un maestro para enfrentar desafíos con una actitud positiva y resiliente puede influir de manera significativa en los estudiantes, quienes tienden a imitar comportamientos y actitudes de los adultos significativos en su vida escolar. La forma en que los docentes manejan el estrés, resuelven conflictos, se adaptan a cambios y mantienen la motivación frente a obstáculos ofrece un ejemplo poderoso para los estudiantes, quienes aprenden tanto de la instrucción formal como de la observación de las actitudes y respuestas emocionales de sus educadores.

El modelo docente de resiliencia implica demostrar habilidades para superar la adversidad con calma, mantener la serenidad bajo presión y mantener una visión optimista de los desafíos. Los maestros que muestran cómo enfrentar las dificultades de manera efectiva ayudan a los estudiantes a internalizar estrategias para manejar sus propios desafíos, tanto dentro como fuera



del aula. Este enfoque no solo promueve la resiliencia en los estudiantes, sino que también fomenta un entorno de aprendizaje más seguro y de apoyo, donde los estudiantes se sienten cómodos expresando sus emociones y enfrentando sus dificultades sin temor al juicio.

Para que los educadores sean efectivos como modelos de resiliencia, es crucial que reciban formación docente enfocada en el desarrollo de habilidades socioemocionales, tanto para ellos mismos como para sus estudiantes. Esta formación debe incluir estrategias para mejorar la inteligencia emocional de los docentes, así como técnicas para identificar y abordar las necesidades emocionales de los estudiantes. Además, es esencial que los educadores aprendan a implementar estrategias de apoyo emocional, como la creación de ambientes seguros, la gestión positiva del aula y el uso de enfoques centrados en el bienestar integral de los estudiantes. La formación también debe proporcionar herramientas para trabajar con estudiantes que enfrentan situaciones difíciles, como traumas o estrés, y para enseñarles habilidades para manejar sus emociones de manera constructiva.

A pesar de los beneficios potenciales, existen varios retos que los maestros enfrentan al integrar estrategias de resiliencia en el aula. Uno de los principales desafíos es la falta de tiempo y recursos adecuados. Los maestros a menudo se enfrentan a cargas laborales pesadas, con grandes cantidades de contenido académico que enseñar, lo que dificulta la implementación de enfoques que también aborden el bienestar emocional. Además, la resistencia al cambio y la falta de formación específica en el área de habilidades socioemocionales pueden dificultar la adopción de nuevas prácticas en el aula. Sin embargo, también existen oportunidades en este proceso, como la posibilidad de fortalecer la relación entre maestro y estudiante, mejorar la convivencia escolar y fomentar un clima de aula más positivo. La implementación exitosa de programas de resiliencia y habilidades socioemocionales puede ayudar a los estudiantes a alcanzar un mayor éxito académico y personal, lo que, a largo plazo, beneficia a toda la comunidad educativa.

En resumen, los educadores no solo tienen la responsabilidad de enseñar contenido académico, sino también de actuar como modelos de resiliencia y apoyo emocional para sus estudiantes. La formación adecuada y el desarrollo de estrategias efectivas son esenciales para que los maestros puedan fomentar un entorno que apoye el desarrollo socioemocional y la resiliencia de los estudiantes. Aunque existen retos, también hay numerosas oportunidades para fortalecer la



resiliencia tanto en los educadores como en los alumnos, mejorando así el bienestar y el rendimiento académico en general.

## **Métodos**

La metodología de esta investigación se basa en un enfoque cuantitativo y cualitativo, ya que busca explorar la relación entre la resiliencia, las habilidades socioemocionales y el desempeño académico de los estudiantes, mediante la aplicación de herramientas tanto numéricas como descriptivas. La investigación tiene un diseño cuasi-experimental, ya que se compara el impacto de estrategias de desarrollo de habilidades socioemocionales en dos grupos: uno experimental, que recibe intervenciones centradas en resiliencia y habilidades socioemocionales, y otro grupo de control, que no recibe estas intervenciones. El estudio se realiza en un contexto educativo de secundaria, con una población conformada por estudiantes de entre 12 y 16 años, de diversas escuelas que implementan programas educativos en resiliencia y habilidades socioemocionales.

Los instrumentos de recolección de datos utilizados en esta investigación incluyen encuestas de evaluación de resiliencia y habilidades socioemocionales, basadas en modelos estandarizados, como la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC) y cuestionarios de autorregulación emocional. Además, se utilizaron pruebas de rendimiento académico para medir el desempeño de los estudiantes antes y después de las intervenciones, además de observaciones en el aula y entrevistas semiestructuradas con docentes para comprender la percepción de los educadores sobre el impacto de estas metodologías en sus estudiantes.

El procedimiento de la investigación consistió en la selección de los participantes, la aplicación de una prueba inicial para medir el nivel de resiliencia y habilidades socioemocionales de los estudiantes, seguida de la implementación de estrategias de resiliencia y apoyo emocional en el grupo experimental durante un periodo determinado. Durante este tiempo, se realizaron intervenciones a través de actividades diseñadas para fomentar el desarrollo socioemocional de los estudiantes. Al finalizar el periodo de intervención, se aplicaron nuevamente las pruebas de resiliencia y rendimiento académico, comparando los resultados obtenidos con los del grupo de control. Este enfoque permitió evaluar los efectos directos de las estrategias de resiliencia en el desempeño académico y en las habilidades socioemocionales de los estudiantes.



## Resultado

**Tabla 1:**

Comparación de resultados de resiliencia pre y post intervención en el grupo experimental

Indicador de resiliencia	Pre-intervención (promedio)	Post-intervención (promedio)	Cambio (%)
Escala de resiliencia (cd-risc)	32	45	+40.6%
Habilidades socioemocionales (auto-regulación)	28	38	+35.7%

Fuente: Elaboración propia.

Los resultados muestran una mejora significativa en los niveles de resiliencia y habilidades socioemocionales del grupo experimental después de la intervención. En la escala de resiliencia CD-RISC, el grupo pasó de un promedio de 32 puntos a 45 puntos, lo que representa un aumento del 40.6%. Esto indica que las actividades de desarrollo socioemocional implementadas en el grupo experimental tuvieron un impacto positivo en la capacidad de los estudiantes para afrontar situaciones adversas. Similarmente, en cuanto a las habilidades de auto-regulación emocional, se observó un incremento del 35.7%, pasando de 28 a 38 puntos, lo que sugiere que los estudiantes desarrollaron una mayor capacidad para manejar sus emociones en contextos estresantes o desafiantes.

**Tabla 2:**

Resultados de rendimiento académico pre y post intervención en el grupo experimental

Asignatura	Pre-intervención (promedio)	Post-intervención (promedio)	Cambio (%)
Matemáticas	70	80	+14.2%
Lengua y literatura	75	82	+9.3%
Ciencias	72	78	+8.3%

Fuente: Elaboración propia.

Los resultados en el rendimiento académico del grupo experimental también muestran mejoras notables en comparación con el grupo de control. Los estudiantes aumentaron su promedio de calificaciones en matemáticas, lengua y literatura, y ciencias, con un incremento más marcado en matemáticas (14.2%). Este aumento en el rendimiento académico podría atribuirse a una mayor capacidad para enfrentar los desafíos académicos y manejar el estrés, gracias a la implementación de estrategias de resiliencia y habilidades socioemocionales. Además, el incremento en el rendimiento académico refleja una relación positiva entre el desarrollo de estas habilidades y el desempeño escolar.



**Tabla 3:**

Comparación de resultados de resiliencia y rendimiento académico en el grupo de control

Indicador	Pre-intervención (promedio)	Post-intervención (promedio)	Cambio (%)
Escala de resiliencia (cd-risc)	33	34	+3.0%
Habilidades socioemocionales (auto-regulación)	30	32	+6.7%
Rendimiento académico (promedio)	70	71	+1.4%

Fuente: Elaboración propia.

En contraste con el grupo experimental, el grupo de control, que no recibió las intervenciones enfocadas en resiliencia, mostró un cambio mucho menor en sus resultados. La mejora en la resiliencia fue mínima (solo un 3.0% en la escala CD-RISC) y en las habilidades de auto-regulación emocional, el cambio fue también modesto (6.7%). El rendimiento académico en el grupo de control solo aumentó en un 1.4%, lo que refleja que, sin las estrategias activas para fortalecer las habilidades socioemocionales y la resiliencia, los estudiantes no experimentaron una mejora sustancial en su desempeño académico.

## Discusión

Los resultados de esta investigación destacan la relación positiva entre la intervención de estrategias centradas en la resiliencia y el rendimiento académico de los estudiantes. Los datos del grupo experimental muestran un aumento considerable tanto en la resiliencia como en el rendimiento académico, lo que sugiere que los estudiantes que desarrollan habilidades socioemocionales y resiliencia pueden enfrentar de manera más efectiva los desafíos académicos y personales. Este hallazgo es consistente con investigaciones previas que han demostrado que el fortalecimiento de la resiliencia permite a los estudiantes manejar mejor el estrés, mejorar su autoestima y, en consecuencia, tener un mejor desempeño académico. La capacidad de los estudiantes para gestionar la presión y adaptarse a situaciones adversas es clave en su éxito escolar, lo que subraya la importancia de integrar programas de resiliencia en el entorno educativo.

Por otro lado, los resultados del grupo de control, que no participaron en las intervenciones, muestran un cambio mínimo tanto en la resiliencia como en el rendimiento académico. Esto resalta una diferencia clave entre los dos grupos: los estudiantes que no recibieron estrategias activas de resiliencia no mostraron una mejora significativa en su capacidad para manejar las dificultades académicas o emocionales. Este contraste refuerza la idea de que, para que los estudiantes



desarrollen competencias socioemocionales efectivas, es necesario implementar intervenciones sistemáticas que promuevan el aprendizaje activo y el fortalecimiento de habilidades socioemocionales, en lugar de depender de métodos tradicionales de enseñanza que no abordan directamente estas dimensiones del desarrollo.

Los resultados obtenidos también indican que las habilidades socioemocionales son esenciales no solo para la gestión del estrés, sino también para mejorar la motivación y la participación activa en el aprendizaje. En el grupo experimental, el aumento de la motivación intrínseca se reflejó en un mayor compromiso con las actividades académicas, lo cual se traduce en mejores resultados. Este fenómeno se alinea con estudios previos que sugieren que cuando los estudiantes se sienten apoyados emocionalmente y adquieren habilidades para enfrentar dificultades, están más dispuestos a involucrarse en su propio aprendizaje y a perseverar frente a los retos. En conclusión, la resiliencia no solo contribuye al bienestar emocional de los estudiantes, sino que también desempeña un papel fundamental en su éxito académico.

## **Conclusiones**

Esta investigación resalta la importancia de promover el desarrollo de la resiliencia y las habilidades socioemocionales en los estudiantes como una estrategia clave para mejorar su rendimiento académico. Los resultados obtenidos del grupo experimental, que participó en intervenciones enfocadas en la resiliencia, muestran un aumento significativo tanto en la capacidad de los estudiantes para manejar el estrés como en su rendimiento académico. Este hallazgo corrobora la idea de que, cuando los estudiantes tienen las herramientas emocionales necesarias para afrontar adversidades, logran superar obstáculos académicos con mayor facilidad, lo que les permite alcanzar un rendimiento superior en comparación con aquellos que no recibieron estas intervenciones.

Además, la investigación subraya que la resiliencia no solo influye en la capacidad de los estudiantes para enfrentar los desafíos académicos, sino que también tiene un impacto directo en su motivación y participación en el proceso de aprendizaje. Los estudiantes que desarrollan habilidades socioemocionales se muestran más motivados internamente, ya que experimentan un mayor sentido de control sobre sus aprendizajes y su bienestar. Esta motivación intrínseca, a su vez, contribuye a un mayor nivel de compromiso en las actividades académicas, lo que mejora significativamente sus resultados. Por tanto, la implementación de programas que fortalezcan la



resiliencia y las competencias socioemocionales no solo favorece el bienestar de los estudiantes, sino que también tiene un efecto directo y positivo en su rendimiento académico.

Finalmente, esta investigación pone de manifiesto que los educadores juegan un papel crucial en el proceso de desarrollo de la resiliencia de sus estudiantes. Los docentes, al actuar como modelos de resiliencia y apoyo emocional, tienen la capacidad de influir profundamente en el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes. Sin embargo, para que estas intervenciones sean efectivas, es necesario proporcionar a los educadores una formación adecuada que los prepare para aplicar estrategias y enfoques que fomenten las habilidades socioemocionales en el aula. Esto implica no solo un cambio en las prácticas pedagógicas, sino también un compromiso con el desarrollo integral de los estudiantes, lo que puede generar un impacto transformador en el sistema educativo en su conjunto.

### Referencias

- Alchundia Mendoza, M., & Cortez Chagray, H. (2024). Análisis de la relación entre clima escolar y bienestar de los niños y niñas. *Sinergia Académica*, 7(Especial 7), 414-430. <https://doi.org/10.51736/mcdd4251>.
- Barón Pulido, M., Duque Soto, Á., Mendoza Lozano, F., & Quintero Peña, W. (2021). Redes sociales y relaciones digitales, una comunicación que supera el cara a cara. *Revista Internacional De Pedagogía E Innovación Educativa*, 1(1), 123-148. <https://doi.org/10.51660/ripie.v1i1.29>.
- Calderón Calderón, A. (2024). Desarrollo de habilidades socioemocionales en la formación de educadores en la sociedad actual. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*, (37), 283-309. <https://doi.org/10.17163/soph.n37.2024.09>.
- Morgan Asch, J. (2021). El análisis de la resiliencia y el rendimiento académico en los estudiantes universitarios. *Revista Nacional de Administración*, 12(1), e3534. <https://dx.doi.org/10.22458/rna.v12i1.3534>.
- Rodríguez Varón, D. (2024). *La resiliencia posdesastres en la ciudad de Manizales. El caso del barrio Cervantes, ola invernal 2011*. Manizales, Colombia: Universidad de Manizales.
- Salas Román, N., Alcaide Risoto, M., & Moraleda Ruano, Á. (2022). Desarrollo de habilidades socio-emocionales en el alumnado de educación infantil. *Revista Prisma Social*, (37), 82–98. Recuperado a partir de <https://revistaprismasocial.es/article/view/4396>.



- Sanmartín Ureña, R., & Tapia Peralta, S. (2023). La importancia de la educación emocional en la formación integral de los estudiantes. *Ciencia Latina, Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 1398-1413. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i3.6285](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6285).
- Sibalde Vanderley, I., Sibalde Vanderley, M., da Silva Santana, A., Scorsolini Comin, F., Brandão Neto, W., & Meirelles Monteiro, E. (2020). Factores relacionados con la resiliencia de adolescentes en contextos de vulnerabilidad social: revisión integradora. *Enfermería Global*, 19(59), 582-625. Epub 10 de agosto de 2020. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.411311>.
- Zambrano Loor, E., & Vargas Solis, G. (2024). Educación emocional en el aula de la básica elemental y media: claves para un desarrollo integral. *Dominio De Las Ciencias*, 10(3), 2268–2286. <https://doi.org/10.23857/dc.v10i3.4034>.