

Correlación entre resiliencia y felicidad en estudiantes de licenciatura en una universidad de Colombia

Correlation between Resilience and Happiness in Undergraduate Students at a Colombian University

Correlação entre resiliência e felicidade em alunos de graduação de uma universidade colombiana

Adney Satty Ramírez Rincón¹

Recibido: 06/01/2021

Aceptado: 08/02/2021

DOI:10.25087/resur11a8

Resumen:

El propósito de la investigación fue determinar la correlación entre la capacidad de resiliencia y el logro de la felicidad, en estudiantes de Licenciatura en Educación de una universidad privada de Colombia. El tipo de investigación del presente estudio fue no experimental, cuantitativa, con un diseño de corte transversal o transeccional. La población de 371 estudiantes y una muestra probabilística de 179 educandos.

Las siguientes fueron las preguntas que se plantearon: ¿Cuáles son los niveles de resiliencia presentados por los estudiantes de Licenciatura en una universidad privada de Colombia? ¿Cuáles son los niveles de felicidad presentados por los estudiantes de Licenciatura en una universidad privada de Colombia? ¿Qué relación existe entre la capacidad de resiliencia y el logro de la felicidad en estudiantes de Licenciatura en Educación en una universidad privada de Colombia?

El presente estudio, presentó un tipo de investigación no experimental y cuantitativo, mediante el cual se midió los niveles de resiliencia y felicidad con el fin de analizar y establecer relaciones entre estas dos variables. Su diseño es transaccional o transversal, ya que se recolectaron datos en un solo momento a diferentes grupos de estudiantes del programa de Licenciatura en Educación Infantil de una universidad privada en Colombia.

Los resultados esbozaron una desviación estándar de ambas pruebas, la cuales permitieron demostrar que los datos no están muy dispersos entre sí. Además, el coeficiente de asimetría de ambas pruebas evidenció que la mayoría de los datos se encontraron por encima de la media y que esta estuvo cerca al puntaje máximo de las dos pruebas.

En conclusión, se demostró que las estudiantes de Licenciatura presentan altos niveles de resiliencia y felicidad y que existe una correlación bidireccional entre estas dos variables, es

¹ Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO. Contacto: asramirez@uniminuto.edu

decir, aunque existe una relación, no se identificó que una influya en la otra, sino, que ambas se afectan entre sí.

Palabras clave: Inteligencia emocional, educación emocional, resiliencia, felicidad, correlación.

Abstract:

The purpose of the research was to determine the correlation between the resilience capacity and the achievement of happiness, in students of Bachelor of Education from a private university in Colombia. The type of research of the present study was non-experimental, quantitative, with a cross-sectional or transectional design. The population of 371 students and a probabilistic sample of 179 learners.

The following were the questions posed: What are the levels of resilience presented by undergraduate students at a private university in Colombia? What are the levels of happiness presented by undergraduate students at a private university in Colombia? What relationship exists between resilience capacity and the achievement of happiness in Bachelor of Education students at a private university in Colombia?

The present study presented a non-experimental and quantitative type of research, through which the levels of resilience and happiness were measured to analyze and establish relationships between these two variables. Its design is transactional or cross-sectional, since data was collected in a single moment from different groups of students from the Bachelor of Early Childhood Education program of a private university in Colombia.

The results outlined a standard deviation of both tests, which allowed to demonstrate that the data are not widely dispersed among themselves. Furthermore, the coefficient of skewness of both tests showed that most of the data were above the mean and that this was close to the maximum score of the two tests.

In conclusion, it was shown that undergraduate students present high levels of resilience and happiness and that there is a bidirectional correlation between these two variables, that is, although there is a relationship, it was not identified that one influences the other, but rather that both they affect each other.

Keywords: Emotional intelligence, Emotional education, Resilience, Happiness, Correlation.

Resumo:

O objetivo da pesquisa foi determinar a correlação entre a capacidade de resiliência e o alcance da felicidade, em alunos do Bacharelado em Educação de uma universidade privada na Colômbia. O tipo de pesquisa do presente estudo foi não experimental, quantitativa, com delineamento transversal ou transversal. A população de 371 alunos e uma amostra probabilística de 179 alunos.

Foram feitas as seguintes perguntas: Quais são os níveis de resiliência apresentados por alunos de graduação de uma universidade privada na Colômbia? Quais são os níveis de felicidade apresentados por alunos de graduação em uma universidade privada na Colômbia?

Que relação existe entre a capacidade de resiliência e o alcance da felicidade em alunos de Bacharelado em Educação em uma universidade privada na Colômbia?

O presente estudo apresentou um tipo de pesquisa não experimental e quantitativa, por meio da qual foram medidos os níveis de resiliência e felicidade para analisar e estabelecer relações entre essas duas variáveis. Seu desenho é transacional ou transversal, já que os dados foram coletados em um único momento de diferentes grupos de alunos do programa de Bacharelado em Educação Infantil de uma universidade privada na Colômbia.

Os resultados delinearam um desvio padrão de ambos os testes, o que permitiu demonstrar que os dados não estão amplamente dispersos entre si. Além disso, o coeficiente de assimetria de ambos os testes mostrou que a maioria dos dados estava acima da média e que está se aproximando da pontuação máxima dos dois testes.

Em conclusão, foi demonstrado que os alunos de graduação apresentam altos níveis de resiliência e felicidade e que existe uma correlação bidirecional entre essas duas variáveis, ou seja, embora haja relação, não foi identificado que uma influência a outra, mas sim que ambos afetam um ao outro.

Palavras-chave: Inteligência emocional, Educação emocional, Resiliência, Felicidade, Correlação.

Establecimiento del Problema

El nuevo siglo ha traído a la humanidad avances tecnológicos que han permitido estar interconectados todo el tiempo, esto ha sido significativo porque ha conllevado a la tecnificación e industrialización en diferentes ámbitos y eso admite grandes avances en el ámbito de la medicina, la industria, la educación, entre otros. Pero más allá de esto, los seres humanos se encuentran en una cultura en donde todo debe ser rápido y en donde no hay descanso porque se debe vivir bajo presión. En este sentido, cabe mencionar a Berndt (2018) quien infiere que, aunque los avances tecnológicos deberían facilitar la vida de los seres humanos, estos se sienten sometidos a una presión permanente. La incertidumbre, el miedo, el estrés, la ansiedad y la depresión son sentimientos que afectan cada vez más a niños, jóvenes y adultos.

La Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud (OMS & OPS, 2019) instan a los países a aumentar el presupuesto destinado a la salud mental, ya que solo el 2 % se destina para la prevención y tratamiento de estos trastornos. Asimismo, señalan que en América Latina y el Caribe, los problemas de salud mental como la depresión, la ansiedad y el uso de sustancias psicoactivas producen más de un tercio de discapacidad total en la población. Cifras preocupantes para los niños, niñas y jóvenes que se enfrentan a situaciones que se salen de control y no poseen las habilidades necesarias para resolver conflictos, generando comportamientos que los lleva a estar solos, a autolesionarse y al suicidio.

Investigaciones demuestran que los menores de edad padecen enfermedades mentales, las cuales no son diagnosticadas, ni tratadas. Por esta razón, la Federación Mundial de la Salud Mental en el año 2018 centró su atención en los jóvenes y la salud mental en un mundo

cambiante afirmando que los jóvenes pasan la mayor parte del tiempo en la web experimentando todo tipo de violencia cibernética (OMS, 2019). Por tanto, hacen un llamado de atención sobre las problemáticas a las que se enfrentan los seres humanos e invitan a crear espacios de diálogo con el fin de promover ambientes sanos, felices y resilientes.

Es importante identificar las características que tienen los jóvenes resilientes y felices con el fin de determinar mecanismos preventivos en forma temprana. *El informe de calidad de vida 2017*, realizado por el observatorio Sabana Centro Cómo Vamos (2018), reconoció que los trastornos mentales como la depresión, el estrés y la ansiedad pueden llevar al suicidio. A su vez, demostraron que para el 2015 se produjeron casi 800.000 suicidios en el mundo y en Colombia durante el 2017 hubo un incremento de 28,7 % con relación al 2016, para el caso de Cundinamarca 152 casos y para Sabana Centro 27 casos. Respecto a las variables de edad para la Provincia, este hecho ocurrió en personas entre los 15 y 24 años y, por género, los hombres se suicidan más que las mujeres. Estos datos promueven la importancia de investigar sobre las características que debe tener una persona resiliente y cómo se relaciona con la felicidad.

Problema de investigación

El problema de esta investigación fue la carencia de información relacionada entre la capacidad de resiliencia con el logro de la felicidad en estudiantes de Licenciatura de una universidad privada de Colombia.

La resiliencia ha cobrado gran importancia en diferentes ámbitos de la sociedad, lo cual despierta el interés de diferentes expertos por analizar los factores relacionados con la esperanza de los seres humanos de salir fortalecidos o transformados ante una situación adversa y la consecución de la felicidad después del dolor (Forés y Grané, 2016). Del mismo modo, las investigaciones que se han realizado identifican la necesidad de profundizar sobre las variables relacionadas con la resiliencia y la felicidad, con el fin de determinar el análisis de diferentes características que permitan tener respuestas consistentes, con el propósito de determinar estrategias que conlleven al fomento del desarrollo de una salud mental sana en los niños y jóvenes que viven cada vez más en una sociedad en donde aumenta la incertidumbre.

Propósito

El propósito de esta investigación fue determinar la correlación entre la capacidad de resiliencia y el logro de la felicidad en estudiantes de Licenciatura en Educación de una universidad privada de Colombia.

Revisión de literatura

La Inteligencia Emocional en la Educación

La formación de habilidades sociales y emocionales en los diferentes niveles educativos ha suscitado diversos estudios que giran en torno al análisis e identificación de problemáticas relacionadas a la vinculación de la inteligencia emocional y su importancia en los procesos de enseñanza aprendizaje. Por esta razón, científicos a nivel mundial han explorado sobre el funcionamiento del cerebro, sus características y aspectos más relevantes en cuanto al pensamiento y los sentimientos, ya que se ha encontrado a niños, niñas y jóvenes de escuelas

que presentan un coeficiente intelectual por encima de la media, pero su desempeño en el aula es bajo. Estas falencias no se han logrado identificar con los test de cociente intelectual sino en mediciones neuropsicológicas que muestran altos índices de impulsividad y agitación.

Esto conlleva a encontrar un mayor riesgo de padecer problemas como pérdidas académicas, deserción escolar, alcoholismo, drogadicción o diferentes tipos de violencia que no se dan precisamente por el nivel intelectual de los estudiantes sino por el bajo control emocional en sus vidas. Con esto es importante mencionar que se tienen dos inteligencias: la racional y la emocional. Estas deben estar conectadas porque guían el desempeño de los seres humanos al momento de realizar cualquier actividad ya sea personal, académica o profesional (Goleman, 2018). Las dos inteligencias deben estar en equilibrio para llevar una vida sana y feliz en donde inevitablemente habrá situaciones adversas pero las mismas hacen parte de la vida y por ello se debe tener la habilidad de salir adelante, es decir ser resilientes.

Siempre se pensó que el éxito académico o profesional se daba por el nivel de inteligencia de los estudiantes pues se consideraba que este aspecto era fundamental para conseguir un excelente desempeño en los colegios o universidades. Sin embargo, la llegada del siglo XXI ha llevado a reflexionar sobre la necesidad de pensar que la inteligencia académica no es suficiente pues se encuentran muchas problemáticas en las aulas y fuera de ellas que llevan a exigir al sistema educativo el incorporar de manera transversal una formación fundamentada en el desarrollo del potencial humano, ya que existen personas con gran capacidad para gestionar sus emociones, pero no poseen la habilidad para conectar con otros. Análogamente, se encuentran personas con gran habilidad empática para comprender a los demás, pero son incapaces de gobernar sus emociones (Fernández y Pacheco, 2002).

En las aulas de clase se encuentran diversidad de situaciones que reflejan los grandes vacíos emocionales en los que están inmersos los niños, niñas y jóvenes, pero desafortunadamente no se cuenta con planes que permitan la inclusión o incorporación del desarrollo de la inteligencia emocional en los currículos o en la formación docente. Es así como Gutiérrez, Rodríguez e Isea (2018) mencionan la importancia de vincular todos los agentes educativos en la transformación curricular, ya que esto beneficiará y redundará en la resolución de problemas que surgen en el ámbito académico y que son propios de los contextos en donde cada agente educativo tiene su particularidad y necesidad que debe ser atendida individualmente.

Se ignora que la enseñanza de la inteligencia emocional es una responsabilidad de todos. Las familias y las Instituciones Educativas deben prestar atención a la promoción de habilidades que permitan la formación de mejores seres humanos, que no estén deprimidos, personas equilibradas en todo sentido y así disminuir los índices de estrés, ansiedad y depresión que en muchas ocasiones han llevado al suicidio. Estos temas convergen en la educación emocional, definida como un proceso formativo que busca potenciar el desarrollo de competencias emocionales para la vida y las cuales se fundamentan en el desarrollo humano con el fin de aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2012). Esta formación de competencias debe darse desde el mismo momento de la concepción y durante todo el transcurso de la vida. Es decir, una educación centrada en la gestión de emociones en donde la familia, las instituciones educativas y demás entes sociales se preocupen por el bienestar propio y el de los demás.

Un estudio realizado por la Universidad de Columbia Británica (2017), la universidad Illinois en Chicago y la Universidad de Loyola, encontró que el fomento de habilidades sociales y emocionales en el ámbito educativo trae beneficios que permiten a los niños y niñas gestionar sus emociones, ser más empáticos, mantener buenas relaciones y reducir problemas de conducta entre los jóvenes. Adicional a esto, se demostró que el aprendizaje socio-emocional trajo consigo efectos positivos en el aula y a lo largo de la vida para los estudiantes que participaron, ya que generó reducción en las tasas de violencia, en el consumo de drogas, problemas mentales y éxito académico (Universidad de Columbia Británica, 2017). Desafortunadamente, los países latinoamericanos no han tomado medidas que vinculen de manera transversal la formación de habilidades emocionales en la educación y, desde allí, desplegar una serie de estrategias para que los jóvenes enfrenten un mundo que no es fácil.

Un ejemplo de esto fue la implementación del curso de inteligencia emocional y para la creatividad dentro del currículo en una institución educativa de Canarias en el año 2013, los profesores sin previa capacitación acerca del tema decidieron diseñar estrategias que promovieran la integralidad, transversalidad y globalidad con el fin de que los estudiantes desarrollaran competencias relacionadas con conciencia emocional, regulación emocional y creatividad. Estas se concibieron como una práctica innovadora a partir de la inclusión de la asignatura por medio de actividades dinámicas, versátiles y flexibles producidas por la interacción con los diferentes contextos educativos, familiares y sociales. Los resultados motivaron a diseñar una propuesta de capacitación a docentes y estudiantes en torno al fomento de una educación para la vida, ya que desde el saber es posible dar respuesta a las necesidades existentes y en la que cada sujeto pueda elegir el camino, se identifique como persona, sea un ciudadano responsable y capaz de vivir en sociedad (Márquez, González y García, 2017).

En efecto, la vinculación de la inteligencia emocional en la educación trae beneficios a lo largo de la vida. Un aspecto que debe ser tenido en cuenta al momento de pensar en la vinculación de este tipo de inteligencia en diferentes contextos es el hecho de que los estudiantes pasan más de 600 horas anuales en el aula de clase, es decir permanecen más tiempo en las instituciones educativas que en el ambiente familiar. Con esto se quiso reafirmar la relevancia de la existencia de una comunicación asertiva y permanente entre la comunidad educativa y los padres de familia o los abuelos que en muchas ocasiones son quienes tienen la tutoría de los menores o adolescentes. Ahora bien, como se ha mencionado la vinculación de la inteligencia emocional debe ser promovida en la formación de profesionales, ya que el mercado laboral exige profesionales con altos niveles de responsabilidad, tolerancia al fracaso, manejo de estrés o lo que comúnmente se denomina trabajar bajo presión.

Una investigación realizada por García, Hurtado, Quintero, Rivera y Ureña (2018), en donde se buscaba describir la inteligencia emocional de unos estudiantes de Psicología, encontró a nivel general que los jóvenes presentan dificultades para reconocerse a sí mismos, baja asertividad, manejo de estrés y resolución de problemas. Del mismo modo, se evidenció baja tolerancia al trabajo bajo presión, así como bienestar y tranquilidad, características que son relevantes en las competencias que deben tener los profesionales en el siglo actual. Ahora bien, se mostraron puntuaciones más altas en la regulación de la empatía, la comunicación y la comprensión con el otro. Estas últimas son acordes al perfil profesional escogido. Aunque la investigación esboza resultados que demuestran puntuaciones bajas en el manejo de

algunas competencias no se evidencian planes de acción que permitan ayudar a los futuros profesionales en el manejo de habilidades intrapersonales e interpersonales. Se considera que existen investigaciones relacionadas al tema, pero se quedan en eso, no se plantean acciones que permitan ayudar a los niños, niñas y jóvenes a desarrollar habilidades emocionales y sociales. Estas son fundamentales para el desarrollo de la vida.

Klaric (2017) realizó un estudio junto a expertos Psicólogos, Antropólogos y Neurocientíficos sobre los diferentes sistemas educativos a nivel mundial; el principal objetivo fue determinar si el sistema educativo beneficiaba o perjudicaba el desarrollo humano de niños, niñas y jóvenes. Dentro de los resultados se encontró que no existe un desarrollo integral, se da más relevancia a lo cognitivo que al desarrollo del ser. Las calificaciones, los exámenes, las evaluaciones cobran mayor relevancia y se deja a un lado enseñar a gestionar las emociones, superar el fracaso, tener éxito, buscar trabajar en equipo, ser más creativos, emprendedores, ser más resilientes y felices. Se ignora los altos índices de depresión, lo cual genera ansiedad y esta impide que haya aprendizaje y lo peor el incremento de casos de suicidio en los jóvenes.

Resiliencia

La resiliencia se considera como la habilidad de hacer frente a las adversidades y salir adelante. Forés y Grané (2016) en su libro *“La resiliencia, Crecer desde la adversidad”* ilustran el concepto de resiliencia a través de algunas historias de vida, una de ellas es la de Tim Guénard. Cuando Tim tenía tres años, la mamá lo amarró a un palo y lo abandonó en medio de la nada. Por lo cual, a la edad de cuatro años debe dormir desnudo con su perro. A los cinco años, el papá le da una golpiza que le genera fracturas en sus piernas y le desfigura la cara. Años más tarde intenta suicidarse, pero no logra su objetivo. Pasó años en correccionales en donde fue maltratado y abusado hasta prostituirlo. Todos pensarían que el futuro de Tim sería incierto, sin embargo, este niño ahora es padre de familia, escribió el libro *Más fuerte que el odio*, cuida niños abandonados y maltratados. Creó la asociación *Altruisme*. En palabras de la autora Guénard es resiliente y resalta unos vocablos expresados por este “Yo, Tim Guénard, hijo de alcohólico, niño abandonado, he hecho errar el golpe a la fatalidad. He hecho mentir a la genética. Éste es mi orgullo” (p. 18).

Otra historia de las muchas plasmadas en el libro es la de Viktor Frankl, quien vivió en los campos de concentración en donde perdió a toda su familia y experimentó atrocidades. Sin embargo, decidió hacer catarsis por medio del escrito del libro “El hombre en busca de sentido”. Un último ejemplo es la vida de Boris Cyrulnik, considerado el padre de la resiliencia, quien en su niñez perdió a toda su familia por culpa de la guerra. Refugio su dolor en la literatura y la escritura. Hoy cuenta con libros como los Patitos Feos, Sálvate la vida te espera, Psicoterapia de Dios, entre otros. Las historias de vida presentadas son ejemplo de resiliencia, muestran cómo a través del altruismo, el perdón, la compasión; logran salir adelante a pesar de que la vida los golpeó muchas veces.

Forés y Grané (2016) mencionan que el vocablo resiliencia ha venido siendo estudiado desde hace ya varias generaciones y por diferentes disciplinas, es así como mencionan que el término “proviene del latín *resilio* que significa volver atrás, volver de un salto, rebotar, saltar hacia atrás, ser repelido o resurgir” (p. 27). En el campo de la física, se refiere a la capacidad de los metales de resistir el impacto y volver a su estado original. En medicina, específicamente en la osteología, se relaciona con la capacidad de los huesos de crecer de

forma correcta después de haber sufrido una fractura. Años más tarde, el concepto es tomado por las ciencias humanas y sociales, quienes atribuyen que ser resiliente significa reanimarse, salir adelante después de haber pasado una situación traumática.

Estas conceptualizaciones a lo largo de la historia trazan diferentes ideas que definen la resiliencia, e independiente de la disciplina a la que se le atribuya el concepto, el punto de encuentro es la capacidad de reponerse después de una dificultad o adversidad. Puig (2018) afirma “si quiere reinventarse, enfóquese en lo que quiere y no en lo que teme” (p. 25). Esto quiere decir que el mayor impedimento para las personas es el miedo. El miedo abre caminos de incertidumbre e impide evolucionar o salir adelante ante cualquier dificultad. Este mismo autor infiere que el sentimiento que impide que los seres humanos sean felices es el miedo y para ello se debe encontrar lo que se necesita para reinventarse a sí mismos.

A partir de lo anterior, se han originado estudios que permiten conocer las características que identifican a las personas resilientes. En el año 2013 se realiza una investigación centrada en identificar las diferencias de resiliencia entre hombres y mujeres y su relación con la felicidad después de vivenciar diferentes hechos ya sean positivos o negativos. En el marco teórico se esbozan en primera instancia los diferentes conceptos que enmarcan la resiliencia, es así como: Ungar (como se citó en González y Valdez, 2013) infiere que el concepto debe ser analizado, ya que se usa para referirse tanto a cualidades como rasgos, procesos o resultados. Esto hace que el término resulte confuso. Sin embargo, la mayoría de las conceptualizaciones se enmarcan en la cualidad que tienen las personas para resistir y salir adelante ante situaciones adversas. Del mismo modo, Masten (como se citó en González y Valdez, 2013) señala que una persona es resiliente si después de haber sufrido un evento traumático o estresante es capaz de funcionar bien ante la vida.

Estos autores coinciden en conceptualizar la resiliencia como la capacidad que tienen las personas para superar las adversidades que se presentan en el transcurso de la vida y buscar los mecanismos para salir adelante ante estas situaciones. Ahora bien, esta misma investigación menciona tres características que conllevan a la resiliencia: la primera es determinar la existencia de una amenaza, la segunda es que la persona adquiera a partir de su psique la tendencia a la superación y adaptabilidad a las adversidades y, por último, demostrar la competencia para desarrollar una tarea. Gaxiola, Frías, Hurtado, Salcido y Figueroa (como se citó en González y Valdez, 2013).

Es apremiante tener claro el significado de la palabra resiliencia, así como también las relaciones existentes con la inteligencia emocional. Un estudio realizado por Cejudo, López y Rubio (2016) encuentran relaciones positivas entre la satisfacción por la vida y la resiliencia, ya que las personas con altos niveles de resiliencia y gestión emocional presentan altos índices de satisfacción por la vida. Esta relación muestra que las personas que poseen habilidades para gestionar sus emociones son capaces de enfrentar adversidades pues siempre se muestran optimistas para encontrar nuevos caminos que los lleva a cumplir las metas que se proponen.

La Resiliencia en la Educación

Dadas las necesidades que emergen día a día por los cambios sociales, familiares y la inclusión de las tecnologías de la Información y la Comunicación; la resiliencia ha cobrado significado en los diferentes contextos educativos al permitir conceptualizar y enmarcar una

pedagogía resiliente. Aguilar, Arjona y Noriega (2016) han estudiado la resiliencia e infieren que todo niño, niña, adolescente, joven, adulto, anciano requieren desarrollar la capacidad de resistir y salir adelante frente a cualquier situación de riesgo, ya que se reconoce el dolor, el sufrimiento y la lucha como características implícitas del momento adverso de la vida y por ello requiere ser entendido por la educación.

Santos (2013) refiere que todas las personas pasarán, en el transcurso de la vida, por dos o tres situaciones difíciles y el cerebro tiene la capacidad de adaptarse a cualquier situación. Estadísticamente todos los seres humanos pasan por momentos difíciles y eso no se puede cambiar, lo que sí se puede es aprender cómo enfrentar estas situaciones. Sin duda, la resiliencia es un proceso presente en las personas y no puede convertirse en algo que arruine los sueños; es aquí el punto de encuentro con la educación al reconocer la pedagogía como una ciencia de la vida, aceptando los sufrimientos que la albergan. La resiliencia en el campo educativo se constituye como una manera de que los seres humanos no se dejen abatir y superen las adversidades (Aguilar et al., 2017).

El desarrollo de la resiliencia como competencia de la inteligencia emocional debe convertirse en un pilar fundamental del sistema educativo y, para ello, deben encontrarse docentes y padres de familia que trabajen en pro de la salud mental de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes de manera transversal al desarrollo cognitivo. Torres (2017) asevera que los docentes deben estar preparados para brindar afecto, calidez, trato humano y especialmente a comportarse de manera compasiva. Del mismo modo, deben estar preparados para identificar riesgos e intervenir con el fin de evitar desarrollar consecuencias que afectan a los estudiantes negativamente. Es decir, es conveniente ayudarlos a desarrollar la resiliencia.

Tener instituciones educativas en donde los agentes educativos brinden espacios seguros con unos pilares educativos resilientes basados en el respeto por la diferencia, el autocontrol, la eficacia, el afecto. Para esto debe haber una construcción conjunta de saberes acordes a las realidades de cada individuo. Es enseñar a vivir ante los desafíos de la vida con sus aciertos y desaciertos (Torres, 2017). En síntesis, es ser mejores seres humanos cada día.

Felicidad

La felicidad es una palabra que ha tomado mucha más fuerza a lo largo del tiempo, existen estudios que buscan identificar cómo lograr la felicidad, se encuentran personas que viven enfocadas en vivir una vida feliz. Del Pilar (2015) menciona que la felicidad es un anhelo para las personas y la conceptualiza como el estado de satisfacción más elevado. De modo similar, Caballero y Sánchez (2018) infieren que la felicidad puede ser aprendida y enseñada y la relaciona con la educación en el sentido de enseñar en salud física y emocional, las cuales son condiciones necesarias para superar los momentos difíciles.

Otros autores hablan de bienestar subjetivo el cual se enmarca en un estado de felicidad y satisfacción. De ahí que, Rodríguez, Ramos, Ros, Fernández y Revuelta (2016) aluden que el bienestar subjetivo se preocupa por la felicidad y que esta se caracteriza por el grado de alegría, satisfacción y afecto positivo. Estos se encuentran en las personas en diferentes momentos de la vida.

Se puede inferir que la felicidad es un estado prolongado de alegría y se encuentra dado con mayor intensidad; esto difiere de persona a persona. Todos los seres humanos viven momentos que los llevan a ser felices, pero también existen momentos que vinculan otras emociones que entorpecen esos niveles de felicidad tan anhelados por muchos.

Cada primero de agosto se celebra el *día mundial de la alegría*, el cual fue instaurado con el amparo de la Organización de las Naciones Unidas, hace ya 10 años. Organizaciones y agremiaciones recuerdan la importancia de vivir la alegría como motor para la gestión emocional y de paso resaltan los países más felices del mundo (Semana, 2020). Según el índice de felicidad, Finlandia ocupa el primer lugar en el mundo, le sigue Dinamarca, Suiza, Islandia y Noruega; Colombia ocupa el cuarto lugar en América del Sur (The Global Economy, 2020).

Dentro de los factores estudiados para medir la felicidad, se encontró que cuatro de los seis factores utilizados para explicar la felicidad son: tener apoyo de alguien, sentirse libres, autónomos, generosos y confiables. Así mismo, el informe examina cómo las desigualdades influyen en los niveles de felicidad y cómo los buenos entornos en los que se rodean las personas ayudan a reducir los efectos de esa desigualdad (Condé Nast Traveler, 2020). Más allá de los bienes materiales, la felicidad se encuentra en cosas sencillas como el relacionamiento consigo mismo y con el otro; ser agradecidos y ayudar a los demás.

La Resiliencia y la Felicidad

Ahora bien, se ha evidenciado que la resiliencia se encuentra íntimamente relacionada con la felicidad, ya que esta se convierte en un factor protector que promueve aspectos positivos en situaciones difíciles o inestables. Por tanto, la felicidad ha sido definida como un estado de bienestar o satisfacción con la vida y se han identificado algunos rasgos de la gente feliz: primero la autoestima; el segundo, la posesión de la vida y el tercero, optimismo. Adicional a lo anterior, es importante resaltar la salud emocional como factor importante. En los resultados se encontró que los adolescentes presentan un bajo nivel de resiliencia, no existen diferencias significativas en cuanto al sexo y se identifica que los adolescentes resilientes son capaces de enfrentarse a las adversidades de forma positiva, haciendo uso de diferentes recursos para superar el dolor y sufrimiento y salir adelante de dichas circunstancias. Además, son personas optimistas y felices (González y Valdez, 2013).

Otra investigación realizada por Gómez et al. (2014) analiza el crecimiento urbano en la ciudad de México y cómo esto ha afectado a los jóvenes. A partir de este suceso se plantea un estudio sobre la resiliencia y la felicidad juvenil en función de factores estructurales. Los planteamientos teóricos que fundamentan esta investigación se enmarcan en primera instancia en informes que arroja CEPAL y CONAPO relacionados con la calidad de vida, la pobreza, la marginación y el crecimiento poblacional. Es habitual encontrar que los adolescentes de hogares en donde hay situaciones precarias no cuentan con suficientes elementos protectores, como el apoyo social y familiar, son excluidos y esto hace que se sientan aún más vulnerables. Sin embargo, gracias a su capacidad de resistir, la mayoría logran sobreponerse a todos estos acontecimientos y mantienen niveles aceptables de felicidad; además de encontrarse correlaciones positivas entre resiliencia y pobreza (Gómez et al. 2014).

Asimismo, Grothberg et al. (como se citó en Gómez et al. 2014) infieren que la resiliencia

varía de acuerdo con el sexo y la edad al estar ligada al desarrollo humano. Del mismo modo, no se encuentran diferencias notables de acuerdo con factores como la escolaridad, ocupación o niveles de ingresos. En México se encontró que en los niveles más altos de marginación los factores que inciden en la resiliencia se ven disminuidos. Es importante resaltar que la resiliencia se encuentra asociada a mayores niveles de felicidad en situaciones adversas.

Para Benatuil, Diener, Schimmel y Csikszentmihalyi (como se citó en Gómez et al. 2014) la felicidad es subjetiva y se encuentra acorde a los efectos positivos o negativos que se viven a diario, tiene aspectos que la caracterizan como los momentos en que se manifiesta y es consistente dependiendo la situación. Además, es vista como favorable en cuanto a la calidad de vida y esto contribuye a mantener una concepción positiva de uno mismo. Estos hallazgos permiten vislumbrar que los factores de resiliencia y su relación con la felicidad se encuentra enmarcado significativamente con la calidad de vida que tienen las personas sin desconocer el entorno social y especialmente el familiar.

Por último, otra investigación realizada por Vásquez y Gaspar (2017, buscaba determinar una relación significativa entre los niveles de resiliencia y felicidad con los niveles de depresión en adolescentes de una institución educativa estatal del distrito de Ate Vitarte. El modelo teórico se encuentra fundamentado por la psicología positiva de Seligman. Adicionalmente, la resiliencia se conceptualiza a partir de la mirada de Forés y Grané (como se citó en Vásquez y Gaspar, 2017), los cuales infieren que la resiliencia más allá de ser una fuerza positiva implica un cambio en la visión y percepción de la vida, de asumir que todo es posible, lo cual permite reforzar potencialidades y a su vez asimilar que existen limitaciones y heridas que perduran a lo largo de la vida por lo tanto hay que aprender a vivir con ellas.

En el mismo sentido, Puig y Rubio (como se citó en Vásquez y Gaspar, 2017) finalizan afirmando que la “resiliencia es un fenómeno multidimensional y complejo, constituido por una dimensión paradigmática, una procesal, estrategia, rasgo y potencialidad” (p. 19). Es decir, es un factor que debería ser inherente a todos los seres humanos, debiendo ser abordado desde la infancia a través del fomento de la seguridad que según Cyrulnik (Como se citó en Aprendamos Juntos, 2018) se da especialmente por la madre y debe ser promovida a lo largo de la vida, ya que todos los seres humanos vivirán tragedias o adversidades que tendrán que afrontar o aprender a vivir con ellas.

A partir de diferentes bases teóricas, esta misma investigación conceptualiza la felicidad a partir de lo expresado por Seligman (como se citó en Vásquez y Gaspar, 2017) quien considera la felicidad como el bienestar que genera un estado de satisfacción plena que la persona experimenta de forma subjetiva. En el mismo sentido, Segura y Ramos (también citados en Vásquez y Gaspar) definieron la felicidad como el estado de bienestar, alegría, pasión, paz, tranquilidad, serenidad, sin excluir el dolor, la tristeza, la ira o el miedo.

El ser feliz es una actitud constante que mantiene una estabilidad temporal. Para los dos conceptos se esbozan diferentes categorías que las caracterizan en cuanto a su funcionalidad y relación encontrando que la mayoría de los jóvenes presentan un promedio estándar de resiliencia y bajos niveles de felicidad.

Las tres disertaciones son relevantes, aportan información pertinente, puesto que permite esbozar la relación existente entre resiliencia y felicidad, ya que no existe una investigación de este tipo. Adicionalmente diferentes estamentos y organizaciones han encontrado que los

jóvenes cada vez más se encuentran rodeados de incertidumbre, viven en una cultura del sprint, son cada vez más ansiosos, no afrontan el estrés, la frustración y en ocasiones no son capaces de enfrentar las situaciones adversas (Aprendamos Juntos, 2018). Es importante crear estrategias en el ámbito educativo que permitan promover la resiliencia en los jóvenes y así disminuir los índices de suicidio que cada vez más aumentan a nivel mundial.

Metodología

El propósito del presente capítulo fue definir la metodología que se utilizó en la presente investigación. Para Hernández y Mendoza (2018), la metodología consiste en el conjunto de etapas y criterios que sigue el investigador al estudio de un fenómeno, hecho o suceso con el objetivo de ampliar o generar nuevo conocimiento. Al tener el problema a investigar se definió paulatinamente el método a seguir y en coherencia al paradigma que lo argumentó se eligió la ruta o enfoque más apropiado.

En línea con lo descrito, fue importante señalar, que la finalidad de la investigación se enmarcó en determinar la correlación entre la capacidad de resiliencia y el logro de la felicidad en estudiantes de Licenciatura en Educación de una universidad privada de Colombia. Para cumplir con esta intención se pretendió dar respuesta a las siguientes preguntas de investigación: ¿Cuáles son los niveles de resiliencia presentados por los estudiantes de Licenciatura en una universidad privada de Colombia? ¿Cuáles son los niveles de felicidad presentados por los estudiantes de Licenciatura en una universidad privada de Colombia? y ¿Qué relación existe entre la capacidad de resiliencia y el logro de la felicidad en estudiantes de Licenciatura en Educación en una universidad privada de Colombia?

A partir de lo esbozado la presente investigación se enmarcó en un tipo de estudio no experimental, cuantitativa; el cual permitió identificar la capacidad de resiliencia y su relación con el logro de la felicidad. La población se encontró conformada por 371 estudiantes y se estableció estadísticamente una muestra de 179 que participaron en el estudio aplicando el cuestionario escala de Felicidad para adultos (Moyano, Dinamarca, Mendoza y Palomo, 2018) y Escala de Resiliencia (Sánchez y Robles, 2015).

Resultados

Este apartado se centró en el análisis de los resultados obtenidos en las encuestas, los cuales permitieron dar respuesta a las tres preguntas de investigación planteadas con el fin de determinar la correlación entre la capacidad de resiliencia y el logro de la felicidad en estudiantes de Licenciatura en Educación de una universidad privada de Colombia. El método de indagación utilizado fue no experimental, cuantitativo; con el fin de identificar los niveles de resiliencia y felicidad. Asimismo, su diseño fue transeccional descriptivo y su alcance final fue correlacional, lo cual permitió describir, cuantificar y analizar las relaciones entre estas dos variables.

La muestra fue probabilística y se obtuvo mediante una selección aleatoria. Estuvo conformada por 189 estudiantes activos del programa de Licenciatura en Educación Infantil en el primer semestre del 2020. De los 189, respondieron 179. Los participantes no recibieron ningún incentivo o beneficio. Es decir, respondieron las encuestas de forma voluntaria. El porcentaje de respuesta alcanzado correspondió a el 95 %, con esto se minimizó el margen

de error establecido al construir la muestra. Se caracterizó la muestra por medio de algunos factores socio demográfico que permitieron analizar a profundidad las variables y sus relaciones.

Respuesta a la Primera Pregunta de Investigación

Con el objeto de dar respuesta a la primera pregunta ¿Cuáles son los niveles de resiliencia presentados por los estudiantes de Licenciatura en una universidad privada de Colombia? Se logró evidenciar que, en términos generales, los participantes para este caso mujeres jóvenes son resilientes, teniendo en cuenta que la media del RS-14 fue de 70,35 y el puntaje máximo de esta prueba fue 98 (Tabla 1).

Tabla 1

Distribución de frecuencias niveles de resiliencia

		Media				Asimetría		Curtosis				
<i>N</i>	Rango	Mín.	Máx.	Desv.	Des.	Varianza	Desv.	Desv.				
Estad.	estad.	Estad.	Estad.	Estad.	Error	Estad.	Estad.	Error				
Total												
RS -							-					
14	179	84	14	98	70,35	1,665	22,28	496,16	0,899	0,182	-0,37	0,361

Respuesta a la Segunda Pregunta de Investigación

¿Cuáles son los niveles de felicidad presentados por los estudiantes de Licenciatura en una universidad privada de Colombia? La media del EFPA indica un nivel alto de felicidad en la muestra, dado que la media fue de 26,21% y el mínimo y máximo estadístico, es decir -29 y 51 respectivamente.

Así mismo, desviación estándar de ambas pruebas, es decir 22,2 para el RS-14 y 16,12 para EFPA, permiten indicar que los datos no son muy dispersos entre sí. Además, el coeficiente de asimetría de ambas pruebas evidencia que la mayoría de los datos se encuentran por encima de la media y que esta se encuentra cerca al puntaje máximo de las dos pruebas, así lo evidencia la Tabla 2.

Tabla 2

Estadístico Descriptivo RS – 14 y EFPA

					Media			Asimetría		Curtosis		
	N estad.	Rango estad.	Mín. estad.	Máx. estad.	Desv. Estad.	Des. Error	Varianza Estad.	Desv. Estad.	Desv. Error	Desv. Estad.	Desv. Error	
Total RS - 14	179	84	14	98	70,35	1,665	22,28	496,16	0,899	0,182	-0,37	0,361
Total EFPA	179	80	-29	51	26,21	1,212	16,22	263,022	0,505	0,182	0,44	0,361

Respuesta a la Tercera Pregunta de Investigación

¿Qué relación existe entre la capacidad de resiliencia y el logro de la felicidad en estudiantes de Licenciatura en Educación en una universidad privada de Colombia? Para dar respuesta a esa pregunta se realizó la correlación de Pearson y Spearman, obteniendo que existe dicha correlación entre la felicidad y la resiliencia, ya que el valor en ambos es superior a 0. En la Tabla 3 y Figura 1, se observa que r de Pearson es de 0,586 con un error estándar de 0,56; así mismo, la de Spearman tuvo un valor de 0,527 con un error estándar de 0,61.

Tabla 3

Medidas simétricas

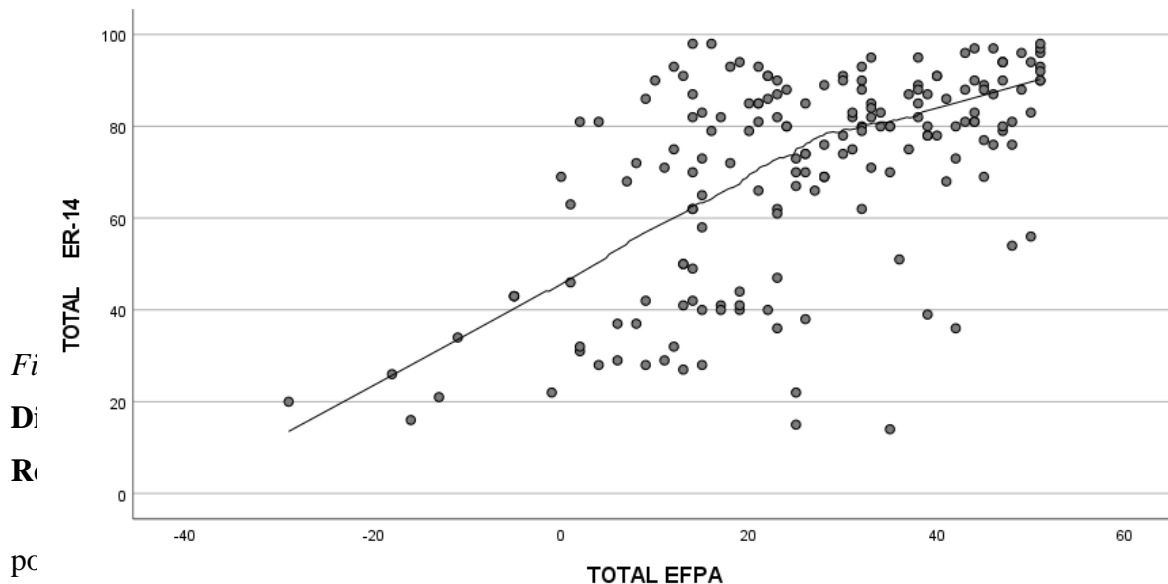
		Valor	Error Estándar asintótico a	T aprox. b	Sig. Aprox.
Intervalo por intervalo	r de Pearson	0,586	0,56	9,624	0,000c
Ordinal por ordinal	Correlación de Spearman	0,527	0,61	8,241	0,000c
N de casos validos		179			

a. No se presupone hipótesis nula.

b. Utilización del error estándar asintótico que presupone la hipótesis nula.

c. Se basa en aproximación normal.

La Figura muestra las medidas de dispersión que subyace en la correlación positiva entre las variables felicidad y resiliencia. Como se mostró anteriormente, Pearson 0,56 y Spearman 0,61. Es decir, el valor es mayor que 0 y eso la hace positiva.



pc
de

muestra es menor a 30 años, únicamente el 8.4 % se encuentra entre los 31 y 50 años como se evidencia en la Tabla 2. El 83 % de los individuos son solteros y el 61.5 % viven en estratos tal como se observa en las Tablas 3 y 4 respectivamente.

Conviene destacar que, al realizar el análisis de los datos de manera individual, se encontró que las mujeres son más resilientes y felices que los hombres. Esto puede estar directamente asociado a los altos índices de suicidio que han ido en aumento los últimos tiempos y en donde el mayor número se da en hombres.

Por otro lado, los participantes presentaron altos niveles de resiliencia y felicidad. Así mismo, las variables estudiadas permiten establecer relaciones y estas arrojan una correlación bidireccional, lo cual significa que, aunque existe una relación, no influye la una en la otra, sino, que se afectan entre sí.

Contexto de Resultados

Como se citó en Berndt (2018), los problemas más frecuentes entre los seres humanos son la ansiedad, el insomnio, la depresión, las enfermedades psicosomáticas, la dependencia al alcohol y el uso de sustancias psicoactivas. Esto devela la importancia de prestar atención a la salud mental de los seres humanos, ya que adicional a lo mencionado por esta autora los índices de estrés, violencia de todo tipo y suicidios han sido tendencia en los últimos años. Se reafirma lo mencionado por la ONU y la OPS en relación con las enfermedades de mayor incidencia en las personas a futuro. No se puede obviar que son enfermedades silenciosas y las personas que las padecen sufren bastante

Conclusiones

Este estudio arrojó que los estudiantes de licenciatura de una universidad privada en Colombia presentan puntuaciones altas de resiliencia. Es decir, estos estudiantes tienen habilidades para afrontar las adversidades.

La resiliencia es considerada como la habilidad que tienen los seres humanos para salir adelante frente a las adversidades (Rousseau, 2018). De ello resulta necesario decir que las mujeres son más resilientes que los hombres y esto repercute al momento de tomar decisiones.

Según Berndt (2018), la habilidad de resistir se va perdiendo a medida que se llega a la adultez, es por esto que es importante trabajar la gestión emocional en los diferentes ciclos de la vida, ya que esto se convierte en un factor protector al momento de pasar por una dificultad. Esta misma autora enfatiza que no se puede olvidar que todos los seres humanos pasarán por situaciones difíciles a lo largo de la vida.

Los estudiantes de licenciatura de una universidad privada en Colombia presentan un nivel alto de felicidad. Esto les permite tener factores protectores ante las situaciones complejas de la vida.

La felicidad es considerada como un estado prolongado de alegría y satisfacción por la vida. Consecuentemente a los datos arrojados, las mujeres son más felices que los hombres y uno de los factores que más influye en este estado de felicidad es el dinero.

Se pudo observar evidencias de que existe una correlación bidireccional entre la resiliencia y la felicidad, esto significa que ambas se afectan entre sí. En síntesis, a mayor resiliencia mayor felicidad y así en sentido contrario.

Este estudio no encontró diferencias que enmarquen las relaciones entre las variables estudiadas en cuanto a género, edad, estrato sociodemográfico y estado civil.

Los resultados arrojados en la presente investigación son un insumo fundamental para los informes de calidad de vida en donde se muestran los altos índices de ansiedad, depresión, consumos de sustancias psicoactivas, violencia de todo tipo y suicidios en niños, niñas y jóvenes. La investigación devela la importancia de construir propuestas que influyan e impacten en la promoción de la agilidad emocional en los seres humanos en todos los ámbitos, no solo en el educativo.

Referencias

- Aguilar, G. N., Arjona, B. A., & Noriega, G. A. (2016). La resiliencia en la educación, la escuela y la vida. *Perspectivas docentes*, 58. Recuperado de <http://www.revistas.ujat.mx/index.php/perspectivas/article/view/1199>
- Aprendamos Juntos. (Productor). (2018). *Resiliencia: el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional*. Boris Cyrulnik. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=_IugzPwpsyY&t=1142s
- Berndt, C. (2018). *Resiliencia, el secreto de la capacidad de resistencia psíquica*. Madrid, España: Edaf.
- Bisquerra, R. (2012). *De la inteligencia emocional a la educación emocional. Cómo educar*

- las emociones*. Recuperado de https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/31811258/como_educar_las_emociones.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3Dcomo_educar_las_emociones.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A%2F20191021%2Fus-east-1%2Fs3%2Faws4_request&X-Amz-Date=20191021T005832Z&X-Amz-Expires=3600&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Signature=9f26e5869b04b4339dacfb6f9c2c150249a3042d7081cbb183a0e8884ad7d22f#page=28
- Caballero, P. Á., & Sánchez, S. (2018). *La felicidad en estudiantes universitarios. ¿Existen diferencias según género, edad o elección de estudios?* Recuperado de <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/76306>
- Cejudo, J., López, M. L., & Rubio, M. J. (2016). Inteligencia emocional y resiliencia: su influencia en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Anuario de psicología*, 46(2), 51-57. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0066512616300071>
- Cónde Nast Traveler. (20 de marzo de 2020). *Y el país más feliz del mundo en 2020 es...* Recuperado de <https://www.traveler.es/viajeros/articulos/finlandia-pais-mas-feliz-del-mundo-informe-mundial-de-la-felicidad-2020/17590>
- Del Pilar Rojas, T. (2015). Felicidad en jóvenes miembros de la Soka Gakkai Internacional de Lima. *Persona*, 018, 105-121. Recuperado de <http://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/501>
- Fernández, P., & Pacheco, N. E. (2002). *La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela*. Revista Iberoamericana de educación, 29(1), 1-6. <https://doi.org/10.35362/rie2912869>
- Forés, A., & Grané, J. (2016). *La resiliencia crecer desde la adversidad*. Barcelona, España: Plataforma Actual.
- García, M., Hurtado, P. A., Quintero, D. M., Rivera, D. A., & Ureña, Y. C. (2018). La gestión de las emociones, una necesidad en el contexto educativo y en la formación profesional. *Revista Espacios*, 39(49). Recuperado de <http://www.revistaespacios.com/a18v39n49/18394908.html>
- Goleman, D. (2018). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual*. México. D.F.: No Ficción.
- Gómez, E., Vera, A., Ávila, M. E., Musitu, G., Vega, E., & Dorantes, G. (2014). Resiliencia y felicidad de adolescentes frente a la marginación urbana en México. *Psicodebate*, 14(1), 45-68. Recuperado de <https://pub.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/view/334>
- González, N., & Valdez, J. (2013). *Resiliencia y felicidad: el impacto de hechos vitales negativos y positivos en adolescentes*. *Pensando Psicología*, 9(16). Doi: <https://doi.org/10.16925/pe.v9i16.616>
- Gutiérrez, N., Rodríguez, N., & Isea, J. (2018). La emocionalidad frente a la innovación curricular. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 2(3), 226-246. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Koinonia_Koinonia/

- publication/327756122_LA_EMOCIONALIDAD_FRENTE_A_LA_INNOVACION_CURRICULAR/links/5ba2d426299bf13e603e3ba5/LA-EMOCIONALIDAD-FRENTE-A-LA-INNOVACION-CURRICULAR.pdf
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cualitativa, cualitativa y mixta*. México, D.F: McGraw-Hill.
- Klaric, J. (2017, noviembre 20). *Un crimen llamado educación* [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=7fERX0OXAIY>
- Márquez, Y., González, A. I., & García, M. E. (2017). Innovar desde la educación emocional y para la creatividad como modelo desarrollo de competencias para la vida. *European Journal of Alternative Education Studies*, 2(2), 93. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Yolanda_Marquez_Dominguez/publication/322083745_INNOVAR_DESDE_LA_EDUCACION_EMOCIONAL_Y_PARA_LA_CREATIVIDAD_COMO_MODELO_DESARROLLO_DE_COMPETENCIAS_PARA_LA_VIDA/links/5a43b0b1aca272d2945bf60c/INNOVAR-DESDE-LA-EDUCACION-EMOCIONAL-Y-PARA-LA-CREATIVIDAD-COMO-MODELO-DESARROLLO-DE-COMPETENCIAS-PARA-LA-VIDA.pdf
- Moyano, E., Dinamarca, D., Mendoza, R., & Palomo, G. (2018). Escala de felicidad para adultos (EFPA). *Terapia psicológica*, 36(1), 37-49. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-48082018000100037&script=sci_arttext
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Salud mental del adolescente*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Panamericana de la Salud & Organización Mundial de la Salud. (2019). *OPS insta a aumentar la inversión en salud mental*. Recuperado de https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14999:mental-health-spending-must-increase-in-order-to-meet-current-needs-in-the-americas&Itemid=1926&lang=es
- Ortiz, U. (2 de octubre de 2019). ¿Por qué se suicidan los niños, adolescentes y jóvenes? *El Espectador*. Recuperado de <https://www.elespectador.com/opinion/por-que-se-suicidan-los-ninos-adolescentes-y-jovenes-columna-883935>
- Puig, M. A. (2018). *Reinventarse Tú segunda oportunidad*. Bogotá, Colombia: Plataforma.
- Rodríguez, A., Ramos, E., Ros, I., Fernández, A., & Revuelta, L. (2016). Bienestar subjetivo en la adolescencia: el papel de la resiliencia, el autoconcepto y el apoyo social percibido. *Suma psicológica*, 23(1), 60-69. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0121438116000047>
- Rousseau, S. (2018). *Resiliencia*. Editorial Elearning. Recuperado de https://books.google.es/books?hl=es&lr=lang_es&id=Qm12DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA21&dq=resiliencia+y+felicidad+&ots=44RwhwjWQr&sig=S3FhwgQcVZe1tnOT6WGuFw7LJw4#v=onepage&q=resiliencia%20y%20felicidad&f=false
- Sabana Centro, Cómo vamos. (2017). *Informe de calidad de vida 2017*. Recuperado de https://www.unisabana.edu.co/fileadmin/Archivos_de_usuario/Documentos/Docum

entos_Empresa_y_Sociedad/La_Sabana_como_vamos/Informe_de_Calidad_de_Vida_2017-SCCV.pdf

- Sánchez, D., & Robles, M. A. (2015). Escala de resiliencia 14 ítems (RS-14): propiedades psicométricas de la versión en español. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(40), 103-113. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645432011.pdf>
- Santos, R. (2013). *Levantarse y luchar. Cómo superar la adversidad con la resiliencia*. Recuperado de https://books.google.com.co/books?id=pffeFqt_JxEC&pg=PT3&hl=es&source=gbs_toc_r&cad=2#v=onepage&q&f=false
- Semana (1 de agosto de 2020). *Colombia es el octavo país más feliz de Latinoamérica, según estudio*. Recuperado de <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/diario-mundial-de-la-alegria-paises-mas-felices-del-mundo--noticias-mundo-hoy/691101>
- The Global Economy. (2020). *Índice de felicidad por país*. Recuperado de <https://es.theglobaleconomy.com/rankings/happiness/>
- Torres, E. (2017). *La resiliencia en la educación. Facultad de Pedagogía*. Coordinación Editorial. Recuperado de http://educespecialjujuy.xara.hosting/index_htm_files/RESILENCIA%20EN%20LA%20EDUCACION.pdf
- Universidad de Columbia Británica. (2017, 12 de julio). Los programas que enseñan inteligencia emocional en las escuelas tienen un impacto duradero. *ScienceDaily*. Recuperado de www.sciencedaily.com/releases/2017/07/170712072752.htm
- Vásquez, A., & Gaspar, M. N. (2017). *Resiliencia, felicidad y depresión en adolescentes de 3ero a 5to grado del nivel secundario de instituciones educativas estatales del distrito de Ate Vitarte*, 2016. Recuperado de <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/397>