

CAPÍTULO 27.

EFFECTOS DEL MÉTODO PARADOJAL EN LA RESILIENCIA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Blanca Beatriz Rivera Guillén¹
Erik Arthur Gutiérrez García²

¹: Dra. en Ciencias de la Educación

 <https://orcid.org/0000-0002-3511-664X>

²: Doctor en Educación

 <https://orcid.org/0000-0001-7801-9332>

RESUMEN

El estudio experimental examinó los efectos del método paradójal en la resiliencia de estudiantes universitarios de Educación Física. La muestra estuvo compuesta por 92 estudiantes de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga en Perú, divididos en un grupo de control y otro experimental. Después de aplicar una prueba post-test, se encontró que los estudiantes del grupo experimental obtuvieron mejores resultados (promedio = 16,15) que los del grupo de control (promedio = 11,43) después de la aplicación del método paradójal. Los resultados sugieren que la aplicación del método paradójal tiene efectos positivos en la resiliencia y las habilidades de investigación de los estudiantes universitarios. En conclusión, el estudio demuestra que el método paradójal puede ser una herramienta efectiva para mejorar la resiliencia en estudiantes universitarios. Estos hallazgos pueden tener implicaciones importantes para el desarrollo de programas de apoyo psicológico y educativo en las universidades.

Palabras clave: método paradójal, resiliencia, estudiantes universitarios, educación física, prueba post-test

INTRODUCCIÓN

El milenio del conocimiento demanda a la humanidad una exploración permanente para dar solución a las dificultades o situaciones problemáticas presentes en la sociedad. Se requiere de instituciones, estructuras y valores capaces de responder y adaptarse a los constantes cambios, incertidumbres y riesgos a los que están expuestas las comunidades. Entre estas se encuentran las universidades que están enfocadas en proporcionar un conocimiento profundo en los campos académicos y profesionales específicos. De este modo, se trata de una institución que persigue la preparación de los estudiantes no solo para carreras y roles que requieren una formación avanzada y especializada, sino también para dotarles de patrones de comportamiento adaptativos, flexibles y exitosos profundamente identificados con sus grupos sociales y con recursos cognitivos, afectivos, psicológicos y materiales para responder ante las dificultades (García-Martínez et al., 2022).

En tal sentido, los estudiantes universitarios como parte de estas comunidades académicas se forman a partir de unos fines entre los que se encuentran: la formación especializada, la investigación como mecanismo para la generación de conocimiento, el desarrollo de habilidades críticas, la formación de un liderazgo comprometido con el desarrollo sostenible, y todo ello dentro de una cultura y valores propios de cada institución. Conrado y Pirela (2020) destacan que en estos escenarios tanto estudiantes como profesores enfrentan y superan situaciones adversas, que incluyen desafíos académicos, personales y emocionales. Esto implica evaluar sus habilidades para adaptarse.

A la vez, en sus recintos se promueve el diseño de estrategias de afrontamiento que pueden ser utilizadas por estudiantes y profesores universitarios para lidiar con el estrés, la presión y las dificultades que pueden surgir en el ámbito académico. Estas estrategias pueden incluir el apoyo social, la búsqueda de

recursos, el manejo del tiempo y el desarrollo de habilidades de afrontamiento emocional. Ello implica para las universidades cambios que les permitan una mayor aproximación a sus integrantes y la toma de conciencia sobre los desafíos que enfrentan los estudiantes y el personal, a objeto de que puedan proporcionar recursos y programas de apoyo que fomenten la resiliencia y el bienestar en el entorno universitario (Conrado y Pirela, 2020).

Los estudiantes afrontan una variedad de contextos cognitivos, afectando de esta manera, sus medios de supervivencia (Zavala, Flores, Meneses y Hernández, 2018). Por lo tanto, dichos cambios instan a evolucionar aceleradamente, exigiendo a las universidades la implementación de programas innovadores, con el objetivo primordial de formar profesionales académicos competentes, con resiliencia y destrezas fortalecidas que impacten positivamente en la colectividad, formando acciones colaborativas entre la sociedad y las casas de estudios universitarias.

Igualmente, de acuerdo a Romero (2020), el desenvolvimiento de destrezas investigativas incorpora el conocimiento actualizado y el autoaprendizaje permanente para proporcionar numerosas soluciones en las refutaciones que nacen dentro de un ambiente laboral, científico, resiliente y humanístico. De este modo la investigación es un pilar fundamental para el autoaprendizaje, ya que proporciona acceso a información diversa y confiable, personaliza el proceso de aprendizaje, desarrolla habilidades esenciales y fomenta la autonomía intelectual. A través de la investigación, los individuos pueden empoderarse para alcanzar sus metas de aprendizaje y continuar creciendo a lo largo de toda su vida.

Mientras que, en la actualidad la educación universitaria ha sido afectada por prácticas de métodos, técnicas y currículos obsoletos, de tiempos remotos, centralizadas en una educación conductista, predominando los docentes autoritarios como únicos portadores o conocedores de la veracidad absoluta, la cual no está adaptada al periodo vigente, sin tomar en cuenta a los estudiantes y docentes que han obtenido sus conocimientos con la interacción científica y tecnológica variante (Romero Parra, 2020; Rubio Gaviria y Mendoza Duarte, 2018; Tarazona, Zambrano, Ormaza y Rezabala, 2018).

De esta manera, Perdomo et al. (2020) ratifican que una de las particularidades de la educación actual tiene que ver con el lugar que se le otorga a la resiliencia como capacidad para exhibir patrones de comportamiento adaptativo incluso cuando se enfrentan a adversidades o situaciones de alta presión y estrés. Esta capacidad se encuentra inherentemente relacionada con el concepto general que abarca la adaptación positiva frente a situaciones de estrés y riesgo significativo. Dado que esta es exclusiva para afianzar la instrucción de las generaciones venideras como poblaciones preparadas para sobrevivir apropiadamente en los próximos periodos, sin tener que desistir de sus creencias culturales.

Por consiguiente, la investigación planteada, surge de la resiliencia y sabiduría propia de los estudiantes, en representación de la cultura de sus comunidades, así como los conocimientos comunes de los contenidos curriculares para compararlos en virtud de sus capacidades resilientes, concretadas por las costumbres sociales inherentes de sus poblaciones. Con base en las ideas expuestas, es importante que la preparación docente reconozca sus destrezas peculiares, promoviendo el compromiso, la comprensión y el respeto hacia los discentes, centrada en la constante reconstrucción de currículos innovadores y adaptados a la actualidad (Azrak, 2020; Dombrowskaia y Barrera, 2018; Gorjón, 2017; Zurita et al., 2017).

Por lo tanto, la propuesta de la resiliencia continua fundada en el Método Paradójal, es una manera de prevalecer los decaimientos existentes del proceso enseñanza-aprendizaje en la educación universitaria, fortificando los estados cognitivos, académicos, científicos y tecnológicos de los estudiantes universitarios en cualquier contexto; estando abocada a transformar los procesos educacionales en principios del beneficio institucional, personal y curricular, integrando a los estudiantes-docentes, que al utilizar el método estarán invitados a ser más resilientes y a renovar sus conocimientos, certificando sus invenciones de modo permanente.

A este respecto, la resiliencia continua como aspecto particular del docente universitario que le otorga renovar la preparación de los profesionales en situaciones adversas, afianzar marcos científicos, técnicos y académicos, originar, preservar, desenvolver y transmitir la cultura, generando

conocimientos innovadores y solventando las dificultades socio-económicas de su población; basándose en el adiestramiento intelectual que infundan a sus estudiantes a ser resilientes en todo momento, cimentado en la consolidación de su resiliencia, en la indagación, curiosidad ante lo desconocido e inquietud por entender el universo; consideradas destrezas esenciales; así como componentes intrínsecos de cualquier proceso profesional (González Arratia y Valdez, 2015; Ruiz y López, 2012).

En relación con las implicaciones, para el presente estudio, se reciben las percepciones experimentales, entendidas; según Vizoso Gómez y Arias Gundín (2018) como el cimiento del conocimiento a través de la resiliencia, al igual que su conclusión; localizado en la experiencia propia de cada persona. En otras palabras, dichas percepciones, le permite al individuo relacionarse con el universo externo por medio de su conciencia o agilidad cerebral, a través de la cognición de lo real en diferentes contextos.

Por ello, resulta tan preponderante concebir el proceso educativo, al igual que sus elementos, los contenidos a impartir; donde los docentes les otorgan a sus estudiantes el protagonismo para definir los roles sociales que deberán asumir, ya que la interpretación del mundo dentro de una institución o directriz filosófica en una sociedad como la actual (Caldera, Aceves y Reynoso, 2016). La educación sistemática es el primordial elemento multiplicador de la potencia de trabajo, por lo tanto, el trabajo andragógico está implícito en la responsabilidad por la prosperidad de los pueblos hasta en tiempos difíciles, para lo cual es menester las constantes prácticas de procesos investigativos y científicos para su avance y divulgación en la sociedad que actualmente demanda personas más resilientes.

Por otra parte, en relación a los deducciones del diagnóstico elaborado por Barreto Rivera (2015), en la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, la divulgación del método científico ocurre en todos los cursos y áreas académicas, lo cual debe ir de la mano con la resiliencia, para poder fundar permutaciones de comportamientos en los estudiantes, puesto que dicho método rivaliza con los conocimientos experimentales o empíricos y los pensamientos destacados a su alrededor; por esto, los encuentros de enseñanza-aprendizaje son superficiales, donde las acciones académicas están

sobrecargadas por la desarticulación entre los conocimientos científicos, que componen los contenidos curriculares, y la sabiduría individual de los discentes, fundamentada en caracterizaciones prácticas de las dificultades cotidianas que se suscitan en la correlación docente-estudiante.

En este sentido, es la incoherencia la que imposibilita la ejecución de una apropiada entrega, adaptación y reproducción de conocimientos; la cual se evidencia en los comportamientos del discente, profesor y egresados. Por ende, la desarticulación entre el conocimiento científico y la sabiduría individual del discente está en el rendimiento de las metodologías de aprendizajes efectuados, escasas para ser competitivas en el ámbito laboral a desempeñarse (Gaviria y Duarte, 2018; Gómez Urrutia y Arellano Faúndez, 2019). Seguidamente, el requerimiento a la entidad universitaria exige un alto grado de responsabilidad con las carencias y solicitudes de la población, simbolizadas por los estudiantes; que exigen una reciprocidad lógica con sus contextos; aportando conocimientos empíricos, además de solventar las dificultades productivas de la sociedad; conquistando la resiliencia colectiva para el futuro.

Sobre la base de las ideas expuestas, se ha precisado el marco teórico, mencionando y adaptado a autores que requieren la ampliación de la investigación académica en la universidad peruana, respaldada en el progreso y reforzamiento de la resiliencia y las destrezas investigativas de la sociedad académica; citando a Estévez, Basset, Flores y Pérez (2019), para quienes es primordial, puesto que, la investigación es concluyente en la objetividad de una instrucción universitaria para el logro de la resiliencia, como este argumento, reseñado a explorar en el pueblo y sus habitantes, las dificultades tecnológicas, académicas, sociales, al igual que el patrimonio de la sabiduría, del cual se es heredero y demanda a ser certificado por entidades científicas avaladas, como la universidad.

En este sentido, el método que se emplea es el Paradójal basado en la indagación fáctica de las argumentaciones hacia la resiliencia que forma cualquier conocimiento, ya sea, al salir de un contexto antiguo, así como al ser impugnado con el actual; la finalidad es reflejar esa invariable comparación en estrategias y metodologías educacionales, siendo el punto de inicio el

vínculo no prioritario existente entre los diferentes actores, representando y adaptando las técnicas que crearon los conocimientos científicos para que a raíz de éstos se originen nuevos; igualmente el uso de concepciones adecuadas y comportamientos resilientes que indiquen el estímulo científico del estudiante (Gorjón, 2017).

Sin embargo, el frágil discernimiento de las concepciones al igual que la confinada técnica de estudio y conocimientos en los profesores, conlleva a que tanto ellos como los discentes adolezcan de resiliencia y de competencias deductivas, las cuales para Rangel et al. (2019) la definición de un profesional calificado es quien tiene los conocimientos y destrezas que le permiten desenvolverse exitosamente en cualquier profesión ha dejado de ser vigente, y ha sido suplantada por el aprovechamiento de las capacidades del ser humano para guiar su accionar en la práctica de su profesión con resiliencia, ánimo, decisión, permisividad e independencia, en contextos complejos y desiguales, a través de la unificación de conocimientos, destrezas, motivaciones y virtudes, demostración que se evidencia en la práctica profesional eficaz, ética y de responsabilidad social con sentido resiliente.

Asimismo, en el Método Paradojal se delibera que dicha práctica profesional eficaz y resiliente, involucra esencialmente el perfeccionamiento de conocimientos como razonar concretamente su sociedad y el particular desenvolvimiento en ella, asumiendo mandatos relacionados con estudios que forjen una proposición de cambio y de resultados razonables a los problemas que afrontarán como ciudadanos y trabajadores. (Waissbluth, 2019). De este modo, este método por su talante científico desenvuelve los costos intelectuales (destrezas investigativas) necesarias para alcanzar resultados de problemas que surgen desde la caracterización de la correspondencia potencial de los participantes de una colectividad, la organización de gestiones y técnicas, hasta el esclarecimiento de una recapitulación que favorezca y medie por todos, fortaleciendo así la resiliencia con una metodología de trabajo científico-intelectual que se instituye en su norma particular.

Cabe resaltar, que las actividades previas para implementar la rutina del Método Paradojal son: la elaboración del material bibliográfico, la socialización del método con las personas involucradas, la investigación y juicio de los

contenidos proyectados en el material bibliográfico, la observación meticulosa del material bibliográfico y la implementación de procedimientos para el logro de la resiliencia.

Resiliencia

El término de resiliencia, de acuerdo con Vizoso Gómez y Arias Gundín (2018) es el talento humano de apropiarse con resistencia a circunstancias topes y superponerse a éstas, mientras que en psicología se le atañe un elemento imprescindible a la definición de resiliencia; y es la inteligencia de enfrentar las dificultades o realidades latentemente traumáticas, surgiendo fortificados de ellas.

Por su parte, García-Martínez et al. (2022) la conceptualiza como un proceso, habilidad o producto de un ajuste exitoso a la exposición a una experiencia o circunstancia que conlleva un riesgo. Para Oriol-Bosh (2012) es la capacidad de las personas para mostrar pautas de comportamiento adaptativo a pesar de la adversidad o de situaciones de gran presión y estrés está implícita en este constructo supraordenado, que incluye la adaptación positiva a situaciones de estrés y riesgo importantes. Se desarrolla a lo largo del tiempo como resultado de una combinación de rasgos personales, ambientales, familiares, sociales y culturales que permiten al individuo gestionar con éxito las dificultades y los retos de la vida, especialmente los que conllevan altos niveles de estrés, situaciones desafiantes que son abordadas de forma sistémicas y ecológicas.

La Organización Mundial de la Salud (2021) señala que la resiliencia está compuesta por una serie de factores que interactúan entre sí y que, dependiendo de las características de cada persona, en esa medida tendrán recursos y desarrollarán estrategias para superar las adversidades con una actitud que permite superarlas. De este modo, estos componentes individuales se ven influidos por los vínculos familiares, los contextos sociales, el acceso a servicios básicos y de protección, más los elementos que configuran su identidad y su cultura. en los que se desenvuelven las personas, estos conforman los factores de contexto. Luego están los factores mediadores, que incluyen factores de riesgo, que corresponde a características, de los grupos o de las localidades que pueden representar un riesgo potencial de afectar su salud, sus condiciones de vida y su bienestar.

Por su parte, los factores protectores son aquellos que ayudan al desarrollo pleno de las personas y que se conforman como estructuras de físicas y mentales que le permiten responder a las situaciones cotidianas y a las transformaciones y cambios que se suscitan a lo largo de la vida y que implican pérdidas, retos, dificultades, estrés, dolor, inseguridad y temor. En la formulación de su definición reafirman que se trata de un proceso, no de una condición innata, por lo que agregan que existen una serie de cualidades de las personas que las hacen tener una mayor o menor resiliencia. De este modo, están las características individuales positivas, las condiciones positivas de los contextos sociales y familiares. Entre las primeras se encuentran: el control de las emociones, la autonomía, el sentido del humor, la autoestima, la empatía, capacidad de comprensión y análisis de las situaciones (inteligencia emocional), y habilidades cognitivas (atención y concentración); y las segundas incluyen: el afecto, la aceptación, las redes informales de apoyo y la participación activa en la vida comunitaria.

De esta manera, la resiliencia involucra reformar los propios instrumentos psicológicos en virtud de las necesidades y situaciones nuevas; dado que los seres humanos resilientes tienen la capacidad de sobreponerse a los infortunios que han vivido, utilizando esas circunstancias para progresar y desenvolver a lo grande su potencial. Para los humanos resilientes no hay cabida para una existencia endurecida, sino periodos dificultosos, sin tratarse de una sencilla comparación de términos, es una forma disímil y con mayor optimismo de comprender al mundo, siendo reflexivos y optimistas (Rodríguez-Fernández, Ramos-Díaz, Ros, Fernández-Zabala y Revuelta, 2016). Debe señalarse que, según estudios, los seres humanos resilientes constantemente asombran por el buen humor que los caracteriza, enfrentando la vida con alegría en sus rostros.

Factores de la resiliencia

Hernández et al. (2020) señalan que los estudios desarrollados en torno a la resiliencia se hace desde dos perspectivas: primero, el riesgo que gira en torno a los elementos generadores de riesgo, es decir, aquellos que pueden causar afectación biopsicosocial, dado que se trata de factores que están en constante interacción con los individuos y cómo con las estructuras y habilidades que

otorga la resiliencia le permiten salir de este tipo de situaciones; segundo, están los factores protectores que se conforman a partir de las capacidades para sobrellevar las dificultades, entre las internas se encuentran las habilidades sociales, la inteligencia emocional y la autoestima, entre otras. Por otro lado, las externas consideran la al entorno familiar, social y el círculo de amigos.

Finalmente, la resiliencia es la fuerza que radica en sobresalir y apropiarse de las estrategias, con la seguridad de que se surgirá más allá a pesar de los conflictos una solución satisfactoria. Por ese motivo, existe una variedad de sucesos que pueden llegar a afectar emocionalmente y ponen a prueba la resiliencia del ser humano, como un rompimiento amoroso, problemas económicos, planes fracasados, entre otros.

La práctica de la resiliencia

Cabe destacar, que la resiliencia no es un atributo innato, no está impreso en los genes de las personas, sin embargo, puede existir una propensión genética que tiende a inclinar hacia el humor, carisma, genio; siendo la resiliencia de gran importancia para fomentarse en la vida con el transcurrir del tiempo (Hidalgo-Rasmussen y González-Betanzos, 2019). Por ejemplo, existen seres humanos que son resilientes porque han tenido esa guía de resiliencia a llevarse a cabo dentro de sus familias, amigos, vecinos o individuos cercanos a ellos, en cambio hay otros seres humanos que les ha correspondido seguir la vía por sí solos. Con esto, se demuestra que cualquier ser humano es resiliente, transformando ciertas costumbres y credos.

La investigación que se realizó se distingue por presentar una alternativa novedosa para los docentes universitarios, dado que propone acciones encaminadas a fortalecer las capacidades de los estudiantes para resistir el impacto que las situaciones adversas puedan tener para su vida. Al respecto, Coello (2017) distingue a la resiliencia como una capacidad humana que va más allá de la resistencia. En el contexto universitario, se debe reconocer que los docentes también están expuestos a eventos estresantes y conflictivos que pueden afectar su bienestar emocional y su desempeño profesional. Pero ello junto a sus alumnos y alumnas pueden incluir prácticas, dinámicas y actividades relacionados con la resiliencia que no solo ayude en la salud mental de sus estudiantes, sino también en su propia salud.

De este modo, las universidades deben desarrollar planes de prevención en la salud integral en sus docentes y promover estrategias para fomentar la resiliencia. En la comprensión de que esta es un proceso dinámico, constructivo e interactivo que se manifiesta en diversos niveles, incluyendo aspectos biológicos, neurofisiológicos y sociales en respuesta a estímulos externos. Además, la sociedad actual está dominada por la tecnología, la complejidad y la globalización, lo que plantea la necesidad de un nuevo tipo de acción educativa más humana en la que se promuevan valores como la democracia, la equidad, la diversidad y la justicia social.

Evidentemente, los seres humanos resilientes han combatido en circunstancias hostiles, han fracasado en sus metas, han estado cerca del precipicio y continúan adelante sin darse por vencidos, entregando lo mejor de sí mismos, aumentando las destrezas requeridas para afrontar los diversos desafíos de la vida.

A continuación, se presentan los hábitos que los seres humanos resilientes practican, según Rodríguez Piaggio (2009) y López Fuentes y Calvete (2016):

Sensatos de sus capacidades y restricciones: utilizar el autoconocimiento en su defensa como una herramienta fundamental para afrontar las dificultades y los desafíos, conociendo sus primordiales fortificaciones y destrezas, así como sus restricciones e imperfecciones. De esta forma, diseñan objetivamente metas donde visualicen los deseos, sueños, así como los medios disponibles para alcanzarlas.

La creatividad: es esencial para un ser humano con mayor talento de resiliencia, puesto que, si una jarra se cae y se parte en pedazos no se molestará en pegarla, instantáneamente sabrá que ya no será la misma. Por lo tanto, creará una cerámica con los fragmentos destrozados, transformando su triste experiencia en algo hermoso y de gran utilidad.

- Tienen confianza en sus competencias: al tener autoconocimiento de sus potencialidades y restricciones, adquieren la confianza suficiente en su capacidad de hacer, sintiéndose seguros de lo que se propongan alcanzar, reconociendo el valor de trabajar en conjunto responsablemente, teniendo claro los objetivos y en caso de requerir ayuda solicitarla sin

encerrarse en sí mismos.

- Aceptan los conflictos como una ocasión para aprender: en el desarrollo de la vida se enfrentan a diversas circunstancias dolorosas que desalientan, pero los seres humanos con un mayor grado de resiliencia son idóneos para visualizar delante de esas circunstancias y no decaen, aceptan los conflictos como una ocasión para crear un cambio, para instruirse y progresar; están conscientes de que dichas circunstancias no serán eternas y que su futuro dependerá de la forma en que accionen.
- Realizan mindfulness o conciencia plena: es una práctica antigua, los seres humanos resilientes poseen la costumbre de estar completamente presentes de las vivencias actuales del momento poseyendo una gran facultad de aprobación. Para ellos, el ayer ya es pasado sin ser un origen de culpa e incertidumbre, en cambio, el futuro no les sorprende con su asignación de inseguridad e intranquilidad; siendo competentes de admitir las costumbres como se presentan, obteniendo el más alto beneficio, disfrutando de los sencillos detalles sin perder su facultad para maravillarse ante la existencia vivencial.
- Reconocen exactamente sus capacidades, competencias, destrezas, metas y los medios con los que cuentan, sin dejar de ser optimistas; enfocándose en los elementos positivos, regocijándose de los desafíos. Los seres humanos practicantes de este hábito están seguros de que, si pasan un día sombrío, el resultado será excelente.

Es por ello que, se tiene como propósito comprobar los efectos del método instruccional paradójal en la resiliencia de los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga del Perú.

METODOLOGÍA

El tipo de investigación fue experimental, puesto que, concibe la indagación demostrable sobre las conductas y resultados educativos, a través de la aplicación del Método Paradojal en los estudiantes universitarios. La muestra estuvo conformada por 92 estudiantes divididos en dos grupos: control y experimental. Por otra parte, el diseño fue cuasi experimental, los grupos seleccionados fueron íntegros. De esta manera, el tipo de muestreo fue un censo no probabilístico (Hernández, Fernández y Baptista, 2018).

La muestra estuvo constituida por 92 estudiantes, conformando dos grupos: uno experimental y otro de control, quedando 46 estudiantes en cada grupo. Por otra parte, los grupos seleccionados fueron íntegros, ya que el muestreo fue un censo no probabilístico, puesto que se tomó en cuenta al total de los estudiantes regulares de las dos secciones del curso de Metodología de la Investigación de la carrera de Educación física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga del Perú, durante el año 2019.

La información fue recolectada mediante instrumentos válidos y confiables. Se diseñó un test que permite obtener información del nivel de logro de la resiliencia, la prueba de confiabilidad del instrumento (Test) revela un coeficiente de Alpha de Cronbach de 0,75 que evidencia una alta confiabilidad. También, se diseñó una Guía instruccional para la aplicación del Método Paradojal como tratamiento experimental. El procedimiento metodológico fue el siguiente, primero se les aplicó a los dos grupos el test diseñado sobre la resiliencia, luego con el grupo experimental se realizó la intervención y apoyados en la guía instruccional del Método Paradojal y posteriormente se aplicó nuevamente el test a ambos grupos.

El procesamiento estadístico de los datos se realizó a través del programa estadístico SPSS V24, con el cual se realizó la tabulación de los datos y la obtención de los porcentajes, así como los otros datos requeridos para la

verificación de las hipótesis del estudio. En ese sentido, se realizó la prueba de normalidad de Shapiro – Wilk y se definió la utilización de una estadística no paramétrica con la aplicación de la prueba U de Mann-Whitney.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados estadísticos presentes en la tabla 1, muestran el baremo utilizado para determinar el nivel de resiliencia de los estudiantes universitarios del curso Metodología de la Investigación de la carrera de Psicología de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga del Perú. El baremo está basado en los niveles planteados por Ramírez y Castro (2018), en su estudio sobre el análisis de los niveles de resiliencia en función del género y factores del ámbito educativo.

Tabla 1. Baremo para Determinar los Niveles de Resiliencia.

Criterios	Rangos
Bajo	0 - 6
Medio	7 - 13
Alto	14 - 20

En la tabla 2 se aprecia como el grupo control, en el pre-test el 41,3% de estudiantes universitarios del curso de Metodología de la Investigación de la carrera de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga del Perú., alcanzaron un nivel bajo de resiliencia y un 58,7% alcanzaron un nivel medio. Por otro lado, en el post-test el 39,1% lograron un nivel bajo y un 60,9% un nivel medio.

Por otra parte, el grupo experimental en el pretest el 43,5% de estudiantes universitarios del curso de Metodología de la Investigación de la carrera de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga del Perú, obtuvieron un nivel bajo de resiliencia y un 56,5% obtuvieron un nivel medio. Por otro lado, en el post-test el 6,5% lograron un nivel bajo, un 58,7% un nivel medio y un 34,8% un nivel alto.

Por ende, la aplicación apropiada del método paradójico influye positivamente en el desarrollo de la resiliencia de los estudiantes universitarios del curso de Metodología de la Investigación, confirmando los estudios de Gorjón (2017) en el cual concluye que, una de las características de un estudiante resiliente, es la tenacidad en sus proyectos, ya que los seres humanos resilientes se destacan por su persistencia y su virtud de combatiente a pesar de ser flexibles; radicando la diferencia en que no combaten con las circunstancias, sino que emanan de ellas, estando intrínsecamente incentivados, conservándose sólidos y combatiendo por aquello que se plantean.

Tabla 2. Nivel de Resiliencia Alcanzado por los Estudiantes Universitarios de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga del Perú.

Grupo	Categoría	Pre Test		Post Test	
		f	%	f	%
Control	Bajo	19	41,3%	18	39,1%
	Medio	27	58,7%	28	60,9%
	Alto	0	0,0%	3	0,0%
	Total	46	100,00%	46	100,00%
Experimental	Bajo	20	43,5%	3	6,5%
	Medio	26	56,5%	27	58,7%
	Alto	0	0,0%	16	34,8%
	Total	46	100,00%	46	100,00%

En la Tabla 3 se presenta la prueba de normalidad, la cual demuestra que los datos en la generalidad de las variables y dimensiones según la Ley Normal no se distribuyen normalmente, ya que la “p” asociada a los contrastes de

Shapiro - Wilk da por encima del nivel de significación alfa prefijado ($p < 0,05$). En este tema debido a que todas las dimensiones y variables no muestran distribución normal, por tanto, es obligatorio hacer pruebas no paramétricas como la prueba test U de Mann-Whitney.

En ese sentido, a través de la prueba U de Mann-Whitney, se puede confirmar la hipótesis alterna o de investigación: la aplicación del método paradójal tiene efectos positivos en la resiliencia de los estudiantes universitarios del curso de Metodología de la Investigación de la carrera de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga del Perú. Y se rechaza la hipótesis nula, la aplicación del método paradójal no tiene efectos en la resiliencia de los estudiantes universitarios del curso de Metodología de la Investigación de la carrera de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga del Perú.

Tabla 3. Pruebas de Normalidad de SHAPIRO - WILK

Variables		Grupo	Shapiro - Wilk		
			Estadístico	gl	Sig.
Pre	test	Control	,916	46	,010
Resiliencia		Experimental	,911	46	,006
Post	test	Control	,941	46	,007
Resiliencia		Experimental	,914	46	,005

En el pre test la resiliencia en los estudiantes universitarios del curso de Metodología de la Investigación de la carrera de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga del Perú, con un 95% de confiabilidad y un nivel de significancia del 5% de acuerdo a la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney, tanto para el grupo de control y experimental según el pre-test, presentan condiciones iniciales parecidas (U-Mann-Whitney $p = 0.395$), ya que el valor de significancia sobrepasa el 0.05.

En el post test los alumnos muestran condiciones significativas diferentes de acuerdo con la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney ($p = 0.000$) tanto para el grupo de control y experimental, por lo que, los alumnos del grupo

experimental obtuvieron mejores resultados (Promedio = 16,15) después de la aplicación del método paradójal, respecto a los alumnos del grupo de control (Promedio = 11,43).

Estos resultados confirman la hipótesis alterna del presente estudio y corroboran los hallazgos de Tarazona, Zambrano, Ormaza, y Rezabala (2018), de su investigación sobre la estimación de la resiliencia en los estudiantes universitarios arrojando resultados similares a los presentes y planteando como una de las características predominantes en un estudiante resiliente, es que enfrentan el infortunio con humor, uno de los elementos fundamentales de los seres humanos resilientes es su sentido del humor, tienen la capacidad de sonreír ante el infortunio y conseguir un chiste de sus desgracias, siendo la risa una fiel compañera ayudándolos a conservarse alegres porque de esta forma se enfocarán en los elementos positivos de las circunstancias.

Tabla 4. *La Resiliencia en los Estudiantes Universitarios de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga del Perú*

Estadístico	Control (n=46)	Grupo Experimental (n=46)	Test U de Mann- Whitney
<i>Pre test</i>			
Media	10,82	11,24	U=210.000
Desviación típica	1,49	1,25	Z = -1.062
			p = 0.395
<i>Post test</i>			
Media	11,43	16,15	U=36.000
Desviación típica	2,21	2,43	Z = -4.055
			p = 0.000

Por lo tanto, se puede inferir que existe evidencia para confirmar que, la aplicación del método paradójal tiene efectos positivos en la resiliencia de los estudiantes universitarios del curso de Metodología de la Investigación

de la carrera de Educación Física de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga del Perú. Y rechazar la hipótesis nula, la aplicación del método paradójal no tiene efectos en la resiliencia de los estudiantes universitarios del curso de Metodología de la Investigación de la carrera de Psicología de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga del Perú, lo cual corrobora los resultados del estudio de Caldera, Aceves y Reynoso (2016), quienes expresan que los estudiantes son resilientes en la medida que inquieran del servicio de los demás y el soporte social, al momento de que los seres humanos resilientes experimentan un acontecimiento latentemente impresionante, su propósito principal es asimilarlo y vencerlo, por lo tanto, son sensatos en la preponderancia del soporte social sin dudar en la búsqueda del servicio o ayuda de un excelente psicólogo cuando lo requieran.

De este modo, el estudio de los efectos del método paradójal en la resiliencia de los estudiantes universitarios involucró múltiples variables que fueron cuidadosamente consideradas y controladas. La comprensión de cómo estas variables pueden interactuar fue esencial en interpretación los resultados y en la comprensión del impacto significativo que el método paradójal tiene en la resiliencia de los estudiantes. Ello coincide con lo expresado por Baltazar et al. (2019), quienes sostienen que, en determinadas situaciones, la resiliencia podría estar desempeñando un papel como un factor que mitiga los niveles de ansiedad y estrés en los individuos, lo que les permite adaptarse y ajustarse de manera efectiva. Esto implica que las personas altamente resilientes son aquellas que pueden adaptarse fácilmente a ambientes difíciles y marcados por situaciones adversas.

Desde la perspectiva de la resiliencia, se puede notar que muchas personas, a pesar de haber experimentado eventos difíciles o traumáticos, poseen la capacidad de superar con éxito estas situaciones adversas. De acuerdo con los resultados de la investigación, es importante entender que la resiliencia resulta principalmente de un equilibrio entre factores de riesgo, factores protectores y la personalidad individual de cada persona. Otra idea relevante que se destaca en esta investigación es que la psicología no debería enfocarse únicamente en el estudio de la enfermedad (enfoque clínico o patológico), la debilidad y el daño, sino que también debería profundizar y priorizar el estudio de la fortaleza y la virtud en la naturaleza humana.

CONCLUSIONES

Con el estudio se comprobó los efectos del método paradójal en la resiliencia de los estudiantes universitarios, en ese sentido la aplicación del método referido originó el resultado esperado en el desarrollo y fortalecimiento de destrezas para la resiliencia y la comparación de conocimientos científicos y saberes propios. Cabe resaltar, la notable importancia que tiene que los estudiantes admiten sus saberes particulares con resiliencia, para el logro de los conocimientos científicos planteados en el currículo, fundando correlaciones dirigidas a la investigación de las influencias de esos conocimientos en los ambientes culturales particulares de cada estudiante.

Sobre todo, el progreso en sus niveles de logro educativo demuestra que la particularidad de los trabajos ejecutados, al comprobar los conocimientos contenidos en el plan curricular con sus saberes característicos, obtuvieron recapitulaciones útiles y validables, instituyendo conocimientos nuevos, en metodologías que pueden ser replicadas en otros períodos y contextos. Finalmente, los resultados de la investigación fueron propicios, ya que, los estudiantes del grupo experimental lograron en porcentaje significativo fortificar sus destrezas y aumentar su facultad resiliente e investigativa.

REFERENCIAS

Azrak, A. (2020). El discurso psicológico en el campo educativo: una revisión crítica de su configuración histórica y su devenir actual. *Foro de Educación*, 18(2), 149-170. <http://dx.doi.org/10.14516/fde.716>

- Baltazar, L., Lazo, M., Casallo, L. y Gómez, M. (2019). Resiliencia en estudiantes universitarios de educación de Huancayo. *Prospectiva Universitaria*, 16(1), 175 – 180. <file:///admin,+22-PU2019-Resiliencia+en+estudiantes+universitarios+de+educaci%C3%B3n+de+Huancayo.pdf>
- Barreto, F. (2015). Investigación en deserción estudiantil universitaria: educación, cultura y significados. *Revista Educación y desarrollo social*, 9(2), 86-101. <file:///Dialnet-InvestigacionEnDesercionEstudiantilUniversitaria-5386219.pdf>
- Caldera, J., Aceves, B., y Reynoso, Ó. (2016). Resiliencia en estudiantes universitarios. Un estudio comparado entre carreras. *Psicogente*, 19(36), 227-239. <http://dx.doi.org/10.17081/psico.19.36.1294>
- Emili, Y. (2017). Estudio fenomenológico de la resiliencia: una visión desde la experiencia del docente universitario. *CIENCIAMATRIA Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología*, 5(9), 17-34. [http://Dialnet-EstudioFenomenologicoDeLaResiliencia-7088742%20\(1\).pdf](http://Dialnet-EstudioFenomenologicoDeLaResiliencia-7088742%20(1).pdf)
- López, J. y Vílchez, R. (2020). Niveles de resiliencia y estrategias de afrontamiento: reto de las instituciones de educación superior. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 35-47. DOI: <https://doi.org/10.6018/reifop.438531>
- Dombrowskaia, L. y Godoy, P. (2018). A collaborative learning experience in the programming course. 37th International Conference of the Chilean Computer Science Society (SCCC), Santiago de Chile, 1-4. <http://dx.doi.org/10.1109/SCCC.2018.8705255>
- Estévez, R., Basset, I., Flores, J., Sánchez, A., & Pérez, M. (2019). Estado resiliente de estudiantes de la licenciatura en enfermería con riesgo de deserción. *Revista Cubana De Enfermería*, 35(3). <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/3430>
- García, I., Augusto, J., Quijano, R., & León, S. (2022). Self-concept as a mediator of the relation between university students' resilience and academic

- achievement. *Frontiers in Psychology*, 12, 747168. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.747168>
- Rubio, D. y Mendoza, R. (2018). El aprendizaje y el campo pedagógico: algunos conceptos fundamentales. *Praxis & Saber*, 9(19), 19-39. <https://doi.org/10.19053/22160159.v9.n19.2018.4705>
- Gómez, V., Arellano, O. (2019). Portafolio reflexivo: una propuesta para la enseñanza de la Metodología Cualitativa. *Zona Próxima*, (31), 87-106. Epub March 20, 2020. Retrieved January 13, 2021, http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-94442019000200087&lng=en&tlng=es
- Gonzalez-Arratia, N. y Valdez, J. (2013). Resiliencia. Diferencias por Edad en Hombres y Mujeres Mexicanos. *Acta de Investigación Psicológica - Psychological Research Records*, 5(2), <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3589/358942803005>
- Gorjón, F. (2017). *Mediación, su valor intangible y efectos operativos. Una visión integradora de los Métodos Alternos de Solución de Conflictos*. Editorial Tirant lo Blanch. <http://eprints.uanl.mx/id/eprint/13437>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2018). *Metodología de la investigación*. México: McGraw- Hill.
- Hernández, J., Caldera, J., Reynoso, O., Caldera, I., & Salcedo, S. (2020). Resiliencia. Diferencias entre estudiantes universitarios y jóvenes trabajadores. *Pensamiento Psicológico*, 18(1), 21-30. <https://doi.org/10.11144/javerianacali.ppsi18-1.rdeu>
- Hidalgo, C., & González, F. (2019). El tratamiento de la Aquiescencia y la Estructura Factorial de la Escala Breve de Resiliencia (BRS) en estudiantes universitarios mexicanos y chilenos. *Anales de Psicología*, 35(1). 26-32. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.35.1.297781>
- López, I. y Calvete, E. (2016). Desarrollo del Inventario de factores de resiliencia ante la adversidad. *Ansiedad y Estrés*, 22(2), 110-117. <http://dx.doi.org/10.11144/javerianacali.ppsi18-1.rdeu>

[org/10.1016/j.anyes.2016.10.003](https://doi.org/10.1016/j.anyes.2016.10.003)

- Organización Mundial de la Salud. (2021). Generación de resiliencia en los sistemas de salud en pro de la cobertura sanitaria universal y la seguridad sanitaria durante y después de la pandemia de COVID-19. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/346528/WHO-UHL-PHC-SP-2021.02-spa.pdf>
- Oriol-Bosch, A. (2012). Resiliencia. *Educación Médica*, 15(2), 77-78. <https://scielo.isciii.es/pdf/edu/v15n2/colaboracion2.pdf>
- Otero, I., & Rivera, B. (2017). Desarrollo Humano, Resiliencia Educativa E Interculturalidad. *Revista Internacional PEI: Por la Psicología y Educación Integral*. 06 (12). <http://www.peiac.org/Revista/revistapei.html>
- Perdomo, B., Portales, M., Horna, I., Barrutia, I., Villón S., y Martínez, E. (2020). Calidad de las tesis de pregrado en universidades peruanas. *Revista Espacios*, 41(02), 5-17. <https://www.revistaespacios.com/a20v41n02/20410205.html>
- Ramírez, I., y Castro, M. (2018). Análisis de los niveles de resiliencia en función del género y factores del ámbito educativo en escolares. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity - International Journal*, 2(1). <http://handle.net/10481/18262>
- Yuen, R., Soto, C., Aguirre, S., Jiménez, C., Conchas, M., Mondaca, F., Nájera, R. (2019). Resiliencia Percibida en Estudiantes Universitarios Comparaciones Por Género. *European Scientific Journal*, 15(23), 106-114. <http://dx.doi.org/10.19044/esj.2019.v15n23p106>
- Rivera, B. (2014). *Metodología del trabajo intelectual. Estrategias para desarrollar capacidades*. Editorial: San Marcos. Lima. 2014. 174. <http://www.librosperuanos.com/libros/detalle/14584/Metodologia-del-trabajo-intelectual.-Estrategias-para-desarrollar-capacidades>
- Rodríguez, A., Ramos, E., Ros, I., Fernández, A., y Revuelta, L. (2016) Resiliencia e implicación escolar en función del sexo y del nivel educativo en educación secundaria. *Aula Abierta*, 44(2), 77-82. <https://doi.org/10.1016/j.>

[aula.2015.09.001](#)

- Rodríguez, A. (2009). Resiliencia. *Revista de Psicopedagogía*, 26(80), 291-302. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862009000200014&lng=pt&tlng=es.
- Romero, R. (2020). Acciones pedagógicas para propiciar los pilares fundamentales de la educación venezolana. ¿Realidad o utopía? *Revista San Gregorio*, 1(39), 87-101. <https://dx.doi.org/10.36097/rsan.v1i39.1308>
- Romero, M. (2020). Depression and the meaning of life in university students in times of pandemic. *International Journal of Educational Psychology*, 9(3), 223-242. <http://dx.doi.org/10.17583/ijep.2020.6784>
- Rubio, D., Mendoza, R. (2018). El aprendizaje y el campo pedagógico: algunos conceptos fundamentales. *Praxis & Saber*, 9(19), 19-39. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.19053/22160159.v9.n19.2018.4705>
- Ruiz, G. y López, A. (2012). Resiliencia psicológica y dolor crónico. *Escritos de Psicología*, 5(2), 1-11. <http://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2012.1001>
- Tarazona, A., Zambrano, M., Dávila, O., Cevallos, M., Rezabala, P. (2018). Estimación de la resiliencia en los estudiantes universitarios. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales* (marzo 2018). <https://www.eumed.net/rev/index.html/caribe/2018/03/resiliencia-estudiantes.html> - <http://hdl.handle.net/20.500.11763/caribe1803resiliencia-estudiantes>
- Vizoso, C., y Arias, O. (2018). Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 11(1), 47-59. <https://doi.org/10.30552/ejep.v11i1.185>
- Waissbluth, M. (2019). *Educación para el siglo XXI: el desafío latinoamericano*. Fondo de Cultura Económica. Primera edición, FCE Chile, 201186 p.; 21 x 14 cm — (Colec. Educación y Pedagogía). https://www.mariowaissbluth.com/descargas/MWaissbluth_Educ_sigloXXI_1e.pdf?v2
- Zavala, E., Flores, D., Meneses, J. y Hernández, I. (2018). Diagnóstico de factores conductuales para el trabajo en equipo con estudiantes universitarios.

European Scientific Journal, 14(19), 237-255. <https://doi.org/10.19044/esj.2018.v14n19p237>

Zurita, F., Zafra, E., Valdivia, P., Rodríguez, S., Castro, M., y Muros, J. (2017). Análisis de la resiliencia, autoconcepto y motivación en judo según el género. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(1), 71-82. <https://core.ac.uk/download/pdf/78547105.pdf>