



La resiliencia en estudiantes universitarios no tradicionales

Resilience in non-Traditional University Students

A resiliência em estudantes universitários não tradicionais

Nelson Patricio Castro-Méndez* 
Ximena Alejandra Suárez-Cretton** 

Para citar este artículo: Castro-Méndez, N. P. y Suárez-Cretton, X. A. (2024). La resiliencia en estudiantes universitarios no tradicionales. *Revista Colombiana de Educación*, (91), 33-55. <https://doi.org/10.17227/rce.num91-16430>



Recibido: 05/04/2022
Evaluado: 18/01/2023

* Licenciado en Psicología, Magister en Dirección y Gestión de Recursos Humanos; es académico e investigador de la carrera de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Arturo Prat de Chile desde 2006 a la fecha. Docente en las cátedras de Psicología de la Personalidad y en Psicología Organizacional. Sus líneas de investigación se orientan en el ámbito de la salud pública, salud en universitarios y en procesos de aprendizaje, enseñanza e innovación en educación superior.

** Doctora en Psicología y Educación, Universidad del País Vasco, España. Universidad Arturo Prat, Victoria, Chile. xsuarez@unap.cl

Resumen

Varios adultos trabajadores intentan mejorar sus condiciones de vida estudiando una carrera universitaria. Ellos enfrentan desafíos como conciliar trabajo, familia y universidad en un nuevo contexto de incertidumbre, para lo cual requerirán una alta resiliencia. El objetivo de este artículo de investigación es identificar algunas variables que inciden en la resiliencia de adultos que trabajan y estudian en la universidad. Por lo tanto, se han utilizado 4 escalas: CD-RISC 10, BNSG-S, MSPSS y SWLS para medir resiliencia, satisfacción de necesidades psicológicas básicas, apoyo social percibido y satisfacción con la vida, respectivamente. Estas fueron respondidas por 114 adultos entre agosto y septiembre del 2020. El diseño de la investigación fue no experimental, transversal, de tipo correlacional causal y se realizaron diversos análisis predictivos, de moderación y mediación entre las variables. Los resultados muestran que el principal predictor de la resiliencia es la satisfacción de la necesidad de competencia, junto a la satisfacción con la vida y la necesidad de relación; la necesidad de autonomía media esta relación de predicción. Se plantea un modelo hipotético y se discuten los resultados en relación con la teoría de la autodeterminación como marco explicativo de la fuente de motivación intrínseca y de construcción de resiliencia del estudiante adulto que trabaja y estudia.

Palabras clave

resiliencia; adulto; trabajador; universidad; pandemia

Keywords

resilience; adult; worker; university; pandemic

Abstract

Several working adults attempt to improve their living conditions by studying for a university degree; they face challenges such as reconciling work, family, university, in a new context of uncertainty, for which they will require high resilience. The objective of this research article is to identify some variables that impact the resilience of working adults studying at the university. Therefore, four scales have been used: CD-RISC 10, BNSG-S, MSPSS, SWLS to measure resilience, satisfaction of basic psychological needs, perceived social support, and life satisfaction, respectively, those that were answered by 114 adults during the months of August to September 2020. Moreover, the design was non-experimental, cross-sectional, correlational-causal type and various predictive, moderation, and mediation analyzes were performed among the variables. The results show that the main predictor of resilience is the satisfaction of the need for competence, alongside life satisfaction and the need for relationships, the need for autonomy mediate this predictive relationship. A hypothetical model is proposed, and the results are discussed in relation to the theory of self-determination as an explanatory framework of the source of intrinsic motivation and the construction of resilience of the adult student who works and studies.

Resumo

Vários adultos que trabalham tentam melhorar suas condições de vida estudando em uma universidade; eles enfrentam desafios como conciliar trabalho, família, universidade, em um novo contexto de incerteza para o qual exigirão uma elevada resiliência. O objetivo deste artigo de pesquisa é identificar algumas variáveis que afetam a resiliência de adultos que trabalham e estudam na universidade. Portanto, foram utilizadas quatro escalas: CD-RISC 10, BNSG-S, MSPSS, SWLS para medir resiliência, satisfação de necessidades psicológicas básicas, suporte social percebido e satisfação com a vida, respectivamente, que foram respondidas por 114 adultos durante os meses de agosto a setembro de 2020; igualmente, o delineamento foi não experimental, transversal, do tipo correlacional causal e foram realizadas diversas análises preditivas, de moderação e mediação entre as variáveis. Os resultados mostram que o principal preditor da resiliência é a satisfação da necessidade de competência, juntamente com a satisfação com a vida e a necessidade de relacionamento; a necessidade de autonomia medeia essa relação preditiva. Um modelo hipotético é proposto e os resultados são discutidos em relação à teoria da autodeterminação como um quadro explicativo da fonte de motivação intrínseca e da construção de resiliência do estudante adulto que trabalha e estuda.

Palavras-chave

resiliência; adulto; trabalhador; universidade; pandemia

Introducción

El panorama global actual está mostrando grandes transformaciones tecnológicas y sociales que impactan en el mundo del trabajo y de la formación. En este nuevo contexto, de la cuarta revolución industrial, se requerirá el aprendizaje de nuevas competencias de carácter técnico, metodológico, participativo y personal (Echeverría y Martínez, 2018). El aprendizaje a lo largo de la vida aporta al desarrollo humano, al mejoramiento de las condiciones personales, como el empleo y a una mayor calidad de vida (Vargas, 2015).

Muchos adultos que trabajan se están involucrando en procesos de aprendizaje a lo largo de sus vidas; trabajan y estudian al mismo tiempo, constituyendo una interesante población a estudiar. Están buscando oportunidades para mejorar sus vidas, pero también asumen importantes desafíos. El adulto es un estudiante que presenta características y necesidades propias (Learreta y Cruz, 2012): alta motivación hacia los estudios que ha decidido emprender; recursos basados en su experiencia familiar, laboral o de sus estudios previos; capacidad para organizar y gestionar sus tiempos. Estos aspectos lo predisponen para enfrentar de mejor manera esta aventura. Sin embargo, necesita al mismo tiempo equilibrar el trabajo, los estudios y la familia, tolerar el nuevo estrés que esto conlleva y reorganizar sus hábitos para adaptarse a nuevos compañeros y a nuevos métodos de enseñanza y de evaluación.

Adicionalmente, en el contexto de la actual crisis por covid-19, que implica una mayor inestabilidad e incertidumbre para mantener el empleo, tienen que adaptarse a cambios inesperados en la reorganización de las clases y evaluaciones, que ahora son principalmente en modalidad virtual. El miedo al fracaso y la inseguridad respecto de sus competencias, particularmente en este escenario de pandemia, demanda en el estudiante adulto que trabaja y estudia una alta resiliencia para poder resistir el estrés, adaptarse a las contingencias y alcanzar sus metas.

La *resiliencia* es un concepto que se ha estudiado desde la década de los cincuenta desde visiones y disciplinas diferentes; una revisión realizada por Santacruz-Pardo (2022) identificó la madurez de este concepto; revelando que es una capacidad entrenable, influenciable por factores culturales y sociales y factible de medir. Se han observado tres aproximaciones actuales en los estudios sobre resiliencia; se la ve como un rasgo, como un resultado o como un proceso (Hu *et al.*, 2015). Aunque hay varias definiciones del concepto de resiliencia, la mayoría se centra en la adversidad y en la adaptación positiva (Fletcher y Sarkar, 2013). Bonanno y Mancini (2008) reconocen que las personas desarrollan la resiliencia frente a eventos en sus vidas potencialmente traumáticos, tales

como duelo o enfermedades graves, y que los factores que promueven la resiliencia son heterogéneos y comprenden una diversidad de variables centradas en la persona (por ejemplo, personalidad, estrategias de afrontamiento), variables demográficas (género, edad, educación, entre otras) y factores socioculturales (como relaciones de apoyo y recursos comunitarios). Para Connor y Davidson (2003), la resiliencia es una capacidad que tienen las personas, que los protege de situaciones estresantes y que estaría compuesta de cinco dimensiones: competencia personal, tolerancia a la diversidad, confianza en los propios instintos, aceptación positiva del cambio y control e influencia espiritual. Asimismo, la resiliencia puede actuar como un determinante en la respuesta al estrés así como su efecto por la exposición a este. Puede considerársele un estado más que un rasgo y, por consiguiente, modificable; en adultos se muestra invariante frente a la edad y el sexo (García *et al.*, 2019). Contribuyen a la resiliencia: el optimismo, la independencia y contar con proyectos y metas (Calvete y López, 2016), así como tener propósitos, resistencia psicológica y regulación emocional (Hamby *et al.*, 2018). En educación, un metaanálisis y revisión sistemática de Vasconcellos *et al.* (2020) muestra cómo la motivación autónoma se relaciona positivamente con resultados adaptativos. Otra revisión, acerca de la resiliencia en adultos, realizada por Fernandes de Araujo y Bermúdez (2015), concluye que esta protege y ayuda a afrontar el estrés, la depresión, ansiedad, traumas y se asocia a bajos niveles de trastornos psicopatológicos; también actuaría como factor mediador y protector tanto en la familia como en el ámbito educativo.

Entre los predictores de la resiliencia, las investigaciones señalan que las habilidades de relaciones interpersonales, como la escucha y comunicación interpersonal, predicen de manera significativa la resiliencia (Brown *et al.*, 2021), así como la empatía (Mathad *et al.*, 2017), el interés social y la búsqueda de apoyo social (Şahin y Karatas, 2015), la inteligencia social, el capital y la conexión social (Hahn *et al.*, 2017; Bartoszek *et al.*, 2020). Asimismo, Manzano (2022) predice la resiliencia en estudiantes a partir de la responsabilidad y de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. También se encuentran ciertas habilidades cognitivas, como la creatividad (Chen y Padilla, 2019), la atención plena y el pensamiento perseverante (Pillay, 2020), que predicen la resiliencia. Además, algunos estudios destacan las estrategias de afrontamiento y la autoeficacia (Khairina *et al.*, 2020; Guo *et al.*, 2017; Villasana *et al.*, 2017). Entre otros predictores también se encuentran las emociones y los estados afectivos (Short *et al.*, 2020; Škodová y Bánovčinová, 2018; Yıldırım *et al.*, 2021), los valores y las actitudes (Morgan *et al.*, 2015; Ruvalcaba *et al.*, 2019) y algunas características demográficas como la experiencia laboral, nivel de educación e ingreso (Afshari *et al.*, 2021). Entre algunas variables menos estudiadas, como predictores de la resiliencia, se encuentran las necesidades psicológicas, la satisfacción con la vida y el apoyo social.

Las necesidades psicológicas en los adultos ayudan a comprender las motivaciones de aquellas personas que trabajan y vuelven a las universidades, y están dentro de los predictores poco estudiados de la resiliencia en esta población. Existen tres necesidades psicológicas importantes para el bienestar y la salud, de acuerdo con la teoría de la autodeterminación, que se ha revelado como una teoría sólida, con fundamentación empírica, actualizada y ampliamente difundida, según una revisión reciente realizada por Stover *et al.* (2017). La primera de estas necesidades es la autonomía, que se refiere a la necesidad de poder sentir y decidir sobre nuestro propio actuar, elegir libremente cómo queremos vivir la vida y tener la capacidad de expresar nuestras ideas y opiniones sin presiones externas. La segunda corresponde a la competencia, que se refiere a la necesidad de sentirse capaz, hábil y eficaz frente a las tareas que se desempeñan, de manera que se pueda demostrar la propia capacidad, experimentar éxito y aprender nuevas habilidades. Finalmente, la tercera es la necesidad de relación, que se refiere a poder establecer sintonía y disfrutar con personas cercanas y mantener una vida social dinámica. La satisfacción de estas necesidades permite el crecimiento psicológico y el bienestar, y se asocia a procesos regulatorios de búsqueda en el logro de objetivos o metas, al comportamiento intrínsecamente motivado y a la integración de las motivaciones extrínsecas (Deci y Ryan, 2000).

Algunas investigaciones muestran el efecto de la necesidad de competencia sobre la resiliencia en estudiantes universitarios de medicina, pero no así de la autonomía o la relación. Además, la frustración de estas necesidades se asoció con la percepción de mayor estrés en mujeres, menor resiliencia y satisfacción de competencia (Neufeld y Malin, 2019; Neufeld *et al.*, 2020). La satisfacción y la frustración de las necesidades psicológicas desempeñarían un papel clave en el bienestar óptimo durante la pandemia (Šakan *et al.*, 2020).

La satisfacción con la vida es el juicio global y subjetivo que realizan las personas respecto a su vida, en el que contrastan sus logros con sus expectativas (Diener *et al.*, 1985; Diener *et al.*, 1999). Este concepto se relaciona con el bienestar subjetivo, ya que es uno de sus componentes, junto con el afecto positivo y negativo y los dominios de satisfacción, como la salud, la recreación, el estudio, el matrimonio, entre otros. La satisfacción con la vida predice significativamente la resiliencia en estudiantes de secundaria (Şahin y Karataş, 2015) y en estudiantes universitarios (Yakici y Tras, 2018).

El apoyo social percibido es el sentimiento de poder contar con otros cuando se requiere o necesita, y comprende la creencia de que es posible disponer de ayuda y soporte emocional frente a las dificultades o problemas que se enfrentan. Tanto la cantidad como la calidad del apoyo social tendrían efectos significativos en el bienestar y la salud de las personas

(Dolbier y Steinhardt, 2000). El apoyo social participa en la predicción de la resiliencia de estudiantes universitarios que estudian fuera de su país (Khairina *et al.*, 2020) y en estudiantes de secundaria que enfrentan condiciones de vida difíciles, así como en empleados que perciben el apoyo de familiares y amigos en contextos de la covid-19 (Ojo *et al.*, 2021).

Aunque se han llevado a cabo diversas investigaciones, actualmente los predictores de la resiliencia individual no están claros. Incluso, los predictores significativos a menudo explican solo una cantidad relativamente pequeña o clínicamente insignificante de variación en la resiliencia (Kleim y Kalisch, 2018). Los estudios longitudinales muestran que la resiliencia es un proceso dinámico y cambiante en todos los grupos de edad, y que estos procesos están sujetos a una variedad de factores que los influyen (Lindert *et al.*, 2018). Parece relevante, a la luz de todos los antecedentes expuestos, estudiar esta población de adultos que trabajan y estudian. El conocimiento alcanzado permitirá comprender cómo apoyar los esfuerzos de una creciente cantidad de personas que trabajan pero buscan al mismo tiempo mejorar sus vidas, a través de volver a cursar estudios universitarios, incluso cuando ello les signifique tener que adaptarse a nuevos entornos, relaciones y exigencias que pondrán a prueba sus capacidades de resiliencia.

Metodología

Objetivos

Los objetivos de esta investigación son: 1) Describir los niveles de satisfacción de necesidades psicológicas, apoyo social percibido, satisfacción con la vida y resiliencia en adultos que trabajan y cursan estudios universitarios. 2) Identificar las relaciones existentes entre la resiliencia y las variables independientes. 3) Determinar si las necesidades psicológicas, la satisfacción con la vida y el apoyo social percibido predicen la resiliencia en la población de adultos que trabajan y estudian. 4) Analizar el posible efecto moderador y mediador de algunas de las variables independientes en la predicción de la resiliencia.

Muestra

La población a estudiar está constituida por todas las personas que se encuentran cursando estudios en una universidad pública en un programa de carreras de pregrado para trabajadores. La muestra fue de tipo no probabilística y por conveniencia, quedando conformada por 114 adultos, de los cuales 51 (44,7 %) son hombres y 63 (55,3 %) mujeres. De ellos,

86 (75,4 %) se encontraban trabajando al momento de este estudio y 28 (24,6 %) no estaban trabajando. Todos estaban cursando diferentes carreras del área de la ingeniería en el momento de la presente investigación, y la edad media es de 34 años, con una edad mínima de 21 años y una máxima de 54 años.

Variables de estudio

Las variables que se consideraron fueron la resiliencia, como variable dependiente, y como variables independientes y posibles predictoras las necesidades psicológicas de competencia, autonomía y relación, así como la variable de apoyo social percibido y la satisfacción con la vida.

Diseño

La investigación consideró un diseño no experimental, transaccional o transversal y de tipo correlacional causal, es decir, no se manipularon variables de manera experimental, sino que se recurrió al análisis estadístico de las variables a través de datos recogidos en un mismo momento y del cual se exploraron sus relaciones.

Instrumentos

Para medir la resiliencia, el instrumento utilizado fue la Escala de Resiliencia de 10 ítems de Connor-Davidson (2003) (CD-RISC 10) en su versión adaptada al español por Notario-Pacheco *et al.* (2011). Sus propiedades psicométricas resultan adecuadas para estimar la resiliencia en trabajadores adultos. Es una escala unifactorial de tipo Likert de 5 puntos con enunciados como, por ejemplo, “sé adaptarme a los cambios”, que pueden ser respondidos desde 1=totalmente en desacuerdo, hasta 5=totalmente de acuerdo. Presenta una adecuada confiabilidad (Alfa de Cronbach de 0,87) y una solución de un factor que explica un 55,8 % de la varianza total (Soler *et al.*, 2018).

Se utilizó la Escala de Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas (Basic Needs Satisfaction in General Scale, BNSG-S) en su versión en español. Las propiedades psicométricas de validez y confiabilidad de esta escala fueron estudiadas por González-Cutre *et al.* (2015), quienes apoyan su utilización. Ellos reportan una estructura factorial invariante por sexo y edad, un modelo reducido de 16 ítems y tres factores: necesidades de competencia, autonomía y relación, cuya confiabilidad resulta adecuada, mostrando valores Alfa de Cronbach de 0,72, 0,81 y 0,82, respectivamente. Los ítems presentan, por ejemplo, enunciados sobre satisfacción de necesidades de competencia “la gente que conozco me dice que soy bueno/a en lo que hago”, de autonomía “generalmente me siento libre para expresar

mis ideas y opiniones”, y sobre satisfacción de necesidades de relación, “me llevo bien con la gente con la que me relaciono habitualmente”. Se responden sobre una escala tipo Likert de 7 puntos, que va desde 1 (nada verdadero) hasta 7 (totalmente verdadero).

Para medir el apoyo social se utilizó la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (MSPSS) de Zimet *et al.* (1988) en la versión de traducción al español y validación por los autores Arechabala y Miranda (2002). Se compone de 12 ítems que presentan frases acerca de la percepción de apoyo social recibido y que se responden en una escala tipo Likert que va desde 1 (casi nunca) hasta 5 (casi siempre). La escala contempla dos dimensiones: apoyo de familia-otros significativos y apoyo de amigos; ambas presentan una apropiada confiabilidad interna con un Alfa de Cronbach de 0,86 y 0,88, respectivamente. Algunos ejemplos de ítems son “tengo la seguridad de que mi familia trata de ayudarme”, y “puedo contar con mis amigos cuando tengo problemas”.

Se usó la Escala de Satisfacción con la Vida (The Satisfaction With Life Scale, SWLS). Este instrumento fue desarrollado por Diener *et al.* (1985) y evalúa el juicio global que hacen las personas sobre la satisfacción con su vida. La adaptación al español fue realizada por Atienza *et al.* (2000) y las propiedades psicométricas de esta escala en población universitaria fueron estudiadas por Cárdenas *et al.* (2012), quienes reportan una adecuada consistencia interna, Alfa de Cronbach de 0,87 y una estructura unifactorial que explica un 58,43 % de la varianza total. Se compone de cinco ítems que presentan frases como “mi vida, en casi todo, responde a mis aspiraciones”, las cuales son respondidas en una escala tipo Likert de 5 puntos que va desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 5 (totalmente de acuerdo).

Procedimiento

El procedimiento consistió en tomar contacto e informar a los profesores de los alumnos trabajadores que estaban cursando una carrera en la universidad sobre la investigación y sus objetivos. Se les solicitó comunicarles a sus alumnos acerca de este estudio, invitarlos a participar y que en los próximos días estaría disponible en la plataforma en línea del curso un cuestionario para tal efecto. El cuestionario, con las cuatro escalas, estuvo disponible para ser contestado en línea por los alumnos en los meses de agosto y septiembre del año 2020. Consideraba resguardos éticos, es decir, un consentimiento informado en el que se comunicaban los aspectos esenciales del estudio, sus objetivos e investigadores, se invitaba a participar voluntaria y anónimamente, asegurándoles el uso confidencial de la información y solo para fines de investigación, que no implicaba riesgos para ellos y que podían retirarse del estudio en cualquier momento.

Análisis de datos

Inicialmente, el análisis de los datos comprendió su depuración, la inversión de los ítems cuando fuera necesario, la comprobación del cumplimiento de los supuestos de normalidad y los supuestos requeridos para la regresión lineal. Posteriormente, se procedió al cálculo de los índices de confiabilidad de cada uno de los instrumentos utilizados mediante el Alfa de Cronbach, con el fin de analizar su consistencia interna.

Luego, se realizó un análisis descriptivo de los datos y se obtuvieron las medias, desviaciones típicas y percentiles para cada una de las variables. A continuación, se calcularon las correlaciones de la resiliencia con la satisfacción de las necesidades psicológicas, incluyendo competencia, autonomía y relación, así como con el apoyo familiar, el apoyo de amigos y la satisfacción con la vida.

Con el propósito de estudiar el papel predictivo de las variables sobre la resiliencia y analizar el posible efecto modulador de la interacción entre las variables independientes en la variable dependiente, se llevó a cabo un análisis de regresión múltiple jerárquica siguiendo el procedimiento de análisis propuesto por Aiken *et al.* (1991). Posteriormente, se realizaron diferentes análisis de regresión múltiple para examinar el posible efecto mediador de algunas de las variables independientes sobre la resiliencia, siguiendo los criterios especificados por Baron y Kenny (1986). En este proceso, se presentan los valores β (Beta) correspondientes a los coeficientes tipificados del aporte de cada variable en la regresión lineal.

Finalmente, se propuso un modelo hipotético que relaciona las variables más significativas. Para llevar a cabo todos estos análisis, se utilizó el *software* SPSS versión 25.

Resultados

En lo que respecta a la consistencia interna de los instrumentos utilizados, se calcularon los coeficientes Alfa de Cronbach, obteniendo niveles adecuados de confiabilidad en cada escala, que oscilaron entre 0,74 y 0,95. Estos resultados se presentan en la tabla 1.

Tabla 1.

Índices de confiabilidad Alfa de Cronbach para resiliencia, necesidades psicológicas, apoyo social y satisfacción con la vida

Variables	Alfa
Resiliencia	0,92
Necesidad de competencia	0,74
Necesidad de autonomía	0,79
Necesidad de relación	0,79
Apoyo familia-otros	0,92
Apoyo amigos	0,95
Satisfacción con la vida	0,89

Fuente: elaboración propia.

El cálculo se realizó utilizando todos los ítems en cada escala, y no fue necesario eliminar ningún ítem.

Los valores alcanzados en cada una de las variables se muestran en la tabla 2, en la que se observan niveles por encima de la media en todas las variables. Destaca un alto nivel de resiliencia en más del 75 % de los participantes de este estudio.

Tabla 2.

Descriptivos de resiliencia, necesidades psicológicas, apoyo social y satisfacción con la vida

Variables	Media	Desv. típ.	Percentiles		
			25	50	75
Resiliencia	4,04	0,75	3,80	4,20	4,60
Necesidad de competencia	5,26	1,14	4,50	5,33	6,16
Necesidad de autonomía	5,63	1,28	4,66	6,00	6,75
Necesidad de relación	5,48	1,04	4,82	5,57	6,28
Apoyo familia-otros	4,17	0,89	3,75	4,50	4,90
Apoyo amigos	3,95	1,13	3,00	4,25	5,00
Satisfacción con la vida	3,72	0,96	3,15	3,80	4,60

Fuente: elaboración propia.

Dentro de todas las necesidades psicológicas, sobresale la satisfacción de la necesidad de autonomía, que presenta niveles medios a altos, aunque muestra una mayor dispersión en los datos que las necesidades de relación y competencia. Con respecto al apoyo social, se percibe mayor apoyo desde la familia y otras personas significativas que desde los amigos. Además, es posible señalar que más del 75 % de los adultos que trabajan y estudian tienden a sentirse satisfechos con sus vidas.

En la tabla 3 se presentan las correlaciones de Pearson para la resiliencia y las demás variables. La edad no se correlaciona significativamente con ninguna de las variables. La resiliencia se relaciona de manera positiva y significativa con la satisfacción de las necesidades psicológicas, el apoyo social percibido y la satisfacción con la vida.

Tabla 3.

Correlaciones entre resiliencia, necesidades psicológicas, apoyo social y satisfacción con la vida

	1	2	3	4	5	6	7	8
Edad	-	0,13	0,01	-0,05	-0,06	-0,08	-0,10	-0,05
Resiliencia		-	0,58**	0,52**	0,55**	0,43**	0,43**	0,55**
Necesidad de competencia			-	0,66**	0,67**	0,53**	0,56**	0,59**
Necesidad de autonomía				-	0,69**	0,57**	0,59**	0,57**
Necesidad de relación					-	0,59**	0,66**	0,53**
Apoyo familiar-otros						-	0,73**	0,63**
Apoyo amigos							-	0,63**
Satisfacción con la vida								-

**p < 0,01

Fuente: elaboración propia.

La relación más fuerte de la resiliencia con las otras variables se observa con la satisfacción de la necesidad de competencia, con la que presenta una asociación positiva moderada. Asimismo, esta necesidad de competencia muestra una moderada asociación con la satisfacción con la vida. Por otra parte, la percepción del apoyo social, ya sea familiar u otro tipo de apoyo, se relaciona de manera moderada y positiva con la satisfacción en la necesidad de relación y con la satisfacción con la vida.

A continuación, para analizar el papel predictivo de las variables independientes en relación a la resiliencia y el posible efecto moderador de algunas de ellas en esta relación, se llevó a cabo un análisis de regresión jerárquica en tres pasos para cada moderador. Para esto, se procedió a tipificar las variables previo al cálculo de la moderación. Los resultados se presentan en la tabla 4.

Tabla 4.*Análisis de regresión jerárquica para resiliencia en tres pasos para cada moderador*

Pasos		Paso 1	Paso 2	Paso 3	R ²	ΔR ²	F	ΔF ²
1	Nec. com.	0,59**	0,40**	0,39**	0,34	0,34	58,72**	58,72**
2	Satisf. Vida		0,32**	0,30**	0,40	0,06	38,20**	11,94**
3	Nec. com. x satisf. vida			-0,03	0,39	0,00	25,32**	0,14
1	Nec. com.	0,59**	0,38**	0,38**	0,34	0,34	58,72**	58,72**
2	Nec. rel		0,30**	0,33**	0,38	0,05	36,10**	9,18**
3	Nec. com. x nec. rel.			0,07	0,38	0,00	24,22**	0,68
1	Nec. com.	0,59**	0,43**	0,43**	0,34	0,34	58,72**	58,72**
2	Nec. aut		0,24'	0,25'	0,36	0,03	33,35**	5,58'
3	Nec. com. x nec. aut.			0,02	0,36	0,00	22,08**	0,09
1	Nec. com.	0,59**	0,48**	0,48**	0,34	0,34	58,72**	58,72**
2	Apoyo		0,18	0,18	0,35	0,02	31,97**	3,77
3	Nec. com. x apoyo			0,01	0,35	0,00	21,12**	0,01

'p< 0,05

**p< 0,01

Nota: Nec.com= Necesidad de competencia; Satisf. Vida= Satisfacción con la vida; Nec. rel= Necesidad de relación; Nec.aut= Necesidad de autonomía

Fuente: elaboración propia.

La resiliencia es explicada en un 34 % por la necesidad de competencia (R^2 ajustado= 0,34); al incorporar la satisfacción con la vida, esta contribuye en un 6 % a la predicción de la resiliencia, alcanzándose una varianza explicada del 40 %. La interacción entre ambas variables (Nec. com. x satisf. vida) no resulta significativa para predecir la resiliencia. Algo similar se observa con la necesidad de relación; su introducción mejora la predicción de la resiliencia a partir de la necesidad de competencia, pero su efecto es menor que el de la satisfacción con la vida, alcanzándose una varianza explicada del 38 %; tampoco en este caso, introducir la interacción entre estas variables (Nec. com. x nec. rel.) resulta significativa. En el caso de la necesidad de autonomía; su incorporación a la predicción también resulta significativa, pero su contribución es menor comparativamente que las variables anteriores, aportando un 3 % a la varianza explicada; tampoco muestra que el efecto de interacción sea significativo. Por otra parte, al introducir la variable de apoyo social percibido, esta no resulta significativa para predecir la resiliencia en los adultos que trabajan y estudian al mismo tiempo.

Para estudiar si alguna de estas variables, que no actuaban como moderadoras, podían tener un papel mediador en la relación de predicción de la resiliencia, se llevaron a cabo varias regresiones lineales de todas las variables independientes con la principal variable predictor, es decir, la necesidad de competencia. Los resultados muestran que, en un primer análisis, la necesidad de competencia predice la resiliencia ($\beta=0,58$; $p<0,01$). En un segundo análisis se observa que el principal predictor se asocia significativamente con la variable mediadora necesidad de autonomía ($\beta=0,66$; $p<0,01$). En un tercer análisis se advierte que la variable mediadora necesidad de autonomía se relaciona significativamente con la variable dependiente, es decir, con la resiliencia ($\beta=0,52$; $p<0,01$). Finalmente, al analizar si el efecto de la variable predictor necesidad de competencia sobre la resiliencia se ve afectado por la presencia de la variable mediadora, los resultados indican que sí, disminuyendo su impacto ante la presencia del mediador necesidad de autonomía ($\beta=0,42$; $p<0,01$), es decir, tiene un efecto de supresión parcial sobre la relación. Esto queda ilustrado en la figura 1.

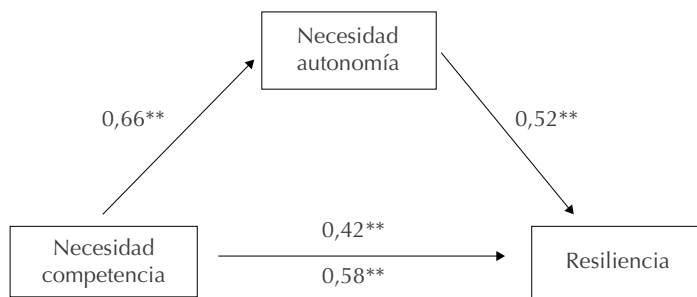


Figura 1.

Efecto de mediación de la necesidad de autonomía en la predicción de la resiliencia a partir de la necesidad de competencia

Fuente: elaboración propia.

La necesidad de autonomía también se comporta como mediadora de la satisfacción con la vida y de la necesidad de relación, en la predicción de la resiliencia.

En el primer caso, la satisfacción con la vida predice la resiliencia ($\beta=0,55$; $p<0,01$); también se asocia con la variable mediadora necesidad de autonomía ($\beta=0,57$; $p<0,01$); la necesidad de autonomía predice la resiliencia ($\beta=0,52$; $p<0,01$); luego, y en presencia de la variable mediadora, la satisfacción con la vida tiene un efecto menor sobre la resiliencia ($\beta=0,37$; $p<0,01$).

En el segundo caso, la necesidad de relación predice la resiliencia ($\beta=0,55$; $p < 0,01$); asimismo, se asocia con la variable mediadora necesidad de autonomía ($\beta=0,69$; $p < 0,01$); la necesidad de autonomía predice la resiliencia ($\beta=0,52$; $p < 0,01$); posteriormente, y en presencia de la variable mediadora, la necesidad de relación presenta un impacto menor sobre la resiliencia ($\beta=0,37$; $p < 0,01$).

La figura 2 sintetiza los análisis anteriores, a partir de lo cual se presenta un modelo hipotético de la predicción de la resiliencia en aquellos adultos que trabajan y estudian en la universidad.

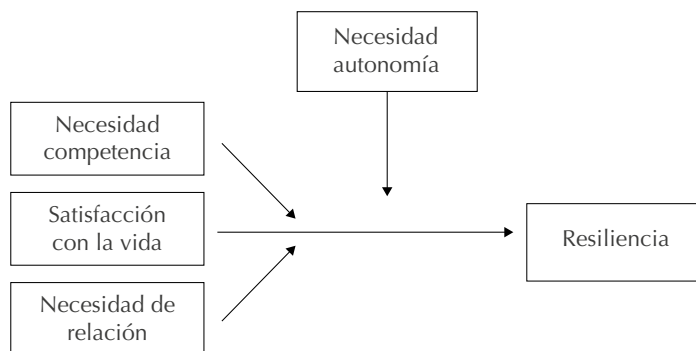


Figura 2.

Modelo hipotético de predicción de la resiliencia en adultos en estudiantes no tradicionales

Fuente: elaboración propia.

El modelo propone que las tres variables: la satisfacción de las necesidades de competencia, la satisfacción con la vida y la satisfacción de las necesidades de relación son importantes para predecir la resiliencia, pero que la presencia de la satisfacción de la necesidad de autonomía influye significativamente en este proceso a través de un efecto de supresión y mediación parcial sobre las variables predictoras. La varianza explicada a partir de este modelo alcanza un 42 % en la predicción de la resiliencia.

Discusión y conclusiones

Esta investigación planteó cuatro objetivos. El primero era describir, en los adultos que trabajan y cursan estudios universitarios, los niveles que alcanzan en cada una de las variables, es decir, en la satisfacción de necesidades psicológicas, el apoyo social percibido, la satisfacción con la vida y, finalmente, la resiliencia. Los resultados muestran un alto nivel de resiliencia, así como niveles medios a altos en la satisfacción de las necesidades de competencia, autonomía y relación. Esto va en la dirección de algunos estudios que han encontrado un nivel moderado de resiliencia

en universitarios (León *et al.*, 2019; Tipismana, 2019), en la satisfacción con la vida (Unanue *et al.*, 2019) y también es coherente con el perfil de este tipo de estudiante, que exhibe una alta motivación hacia los estudios que emprende, que cuenta con variados recursos de aprendizaje producto de su experiencia, con la capacidad para relacionarse y aprender con otros, con una alta capacidad de planificación, autogestión y autonomía para el aprendizaje (Learreta y Cruz, 2012; Isaza, 2016).

La alta resiliencia obtenida refleja que gran parte de los estudiantes universitarios adultos (75 %) se sienten competentes, saben que podrán adaptarse a los cambios y conseguirán sus metas a pesar de las dificultades y que después de los contratiempos pueden volver a la carga. Será esperable en un porcentaje menor de estudiantes (25 %), dudas respecto de su capacidad para manejar cualquier situación que se les presente, problemas para manejar fracasos y los sentimientos desagradables asociados, dificultades para lidiar con el estrés y con la concentración en los estudios. Además, la mayoría tiende a sentirse satisfecho con su vida, sin embargo, están buscando hacer algunos cambios que les permitan mejorar sus condiciones de vida, y estudiar una nueva carrera universitaria es una respuesta a ello.

Los resultados también muestran que les gusta la gente con la que se relacionan, pero no necesariamente los consideran sus amigos, y es la familia y los otros significativos el principal apoyo social percibido, que entrega la seguridad y el soporte emocional necesario. Alrededor de un 75 % exhibe niveles medios a altos de autonomía; sin embargo, esta variable mostró mayor dispersión en los resultados, siendo esperable mayor facilidad en algunos estudiantes para experimentar la libertad de ser ellos mismos y poder expresar sus opiniones, mientras que en otros esto podría resultar más difícil. La familia es un factor que el adulto que trabaja y estudia debe conciliar con la autonomía para tomar sus propias decisiones.

Respecto del segundo objetivo: Identificar las relaciones existentes entre la resiliencia y las variables independientes, los resultados muestran la existencia de relaciones con todas estas, revelando que hacer frente a la adversidad y adaptarse positivamente (Fletcher y Sarkar, 2013) tiene conexión con sentirse motivado intrínsecamente para ello y sentirse capaz o competente frente a los desafíos, con autonomía o libertad para ser uno mismo, al tiempo de relacionarse dinámicamente y en sintonía con personas cercanas. También resistir a la adversidad y lograr adaptarse positivamente se relaciona con la satisfacción con la vida, la que aportaría una predisposición favorable para enfrentar diferentes circunstancias y percibir la posibilidad de tener el apoyo social necesario. La relación más fuerte es con la satisfacción de la necesidad de competencia, lo que es coherente con una conceptualización de la resiliencia sustentada en lo individual; como una capacidad que tienen las personas

(Connor y Davidson, 2003) y no como sistemas o redes en interacción con los sujetos. Tanto la satisfacción con la vida como el apoyo social se asocian con el bienestar (Diener *et al.*, 1999) y con la salud (Dolbier y Steinhardt, 2000) del estudiante adulto universitario. No se encontraron relaciones significativas entre resiliencia y edad, lo que es consistente con García *et al.* (2019), quienes al examinar las propiedades psicométricas de la escala de resiliencia encuentran invarianza respecto de la edad y el género; la resiliencia del estudiante adulto estaría más relacionada, entonces, con su capacidad en afrontar la adversidad y aprender de la experiencia y no con su género ni edad.

En relación con el tercer objetivo de esta investigación: determinar si las necesidades psicológicas, la satisfacción con la vida y el apoyo social percibido predicen la resiliencia en la población de adultos que trabajan y estudian, los resultados revelan que la satisfacción de las necesidades psicológicas contribuye a explicar la resiliencia, especialmente la necesidad de competencia personal, que por sí sola explica el 34 % de la varianza de la resiliencia. La satisfacción con la vida también actúa como un predictor significativo, no así el apoyo social. Si bien el apoyo social percibido se relaciona significativamente con la resiliencia, su impacto en ella es menor y no significativo frente a la presencia de las variables de necesidad de competencia, de relación, de autonomía y satisfacción con la vida. La satisfacción de la necesidad de relación resulta más relevante que la percepción de apoyo social, es decir, que para el adulto que trabaja y está siguiendo al mismo tiempo una carrera en la universidad, el relacionarse bien con los demás le proporcionaría un entorno armónico o contexto adecuado para desplegar sus competencias autónomamente y hacer frente al desafío de terminar su carrera. Esto es consistente con la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 2000), que destaca la satisfacción de las necesidades como fuente de motivación intrínseca relacionada con procesos autorregulatorios de las personas en la búsqueda del logro de objetivos o metas; lo cual es importante ya que en el contexto del actual covid-19 la satisfacción de necesidades es clave para el bienestar de las personas (Šakan *et al.*, 2020). También va en la misma dirección de algunas investigaciones que muestran la importancia de las relaciones o las habilidades de comunicación en la contribución a la resiliencia (Brown *et al.*, 2021; Mathad *et al.*, 2017).

Respecto del cuarto objetivo de este estudio: analizar el posible efecto moderador y mediador de algunas de las variables independientes sobre la predicción de la resiliencia, los resultados muestran que el nivel de resiliencia no se ve alterado por la interacción del principal predictor (la necesidad de competencia) con las otras variables exploradas; satisfacción con la vida, necesidad de autonomía o necesidad de relación, por ejemplo; dada una determinada satisfacción de la necesidad de competencia, una

mayor o menor satisfacción con la vida no mejorará el nivel de resiliencia, sino solo mejorará la capacidad de predecirla desde un 34 % a un 40 % (tabla 4). Adicionalmente, esta investigación estudió los diferentes efectos de mediación de las variables predictoras; encontrándose que la satisfacción de la necesidad de autonomía tiene un efecto mediador, de supresión parcial, sobre la relación de predicción de la resiliencia; algunas investigaciones ya han destacado el efecto mediador de la autonomía en el universitario (Vergara-Morales *et al.*, 2019). Esto significa que la autonomía es una variable interviniente en la relación; por ejemplo, a mayor autonomía del estudiante adulto, menor será el impacto de la necesidad de competencia, de la satisfacción con la vida y de la necesidad de relación, sobre la resiliencia.

Para construir resiliencia en el adulto que trabaja y estudia en la universidad es necesario controlar los niveles de autonomía; por ejemplo, el estudiante podrá desarrollar más resiliencia si su nivel de autonomía es adecuado, no excesivamente alto, de manera que le permita relacionarse, mantener relaciones armónicas con sus compañeros y ser capaz de aprender nuevas e interesantes habilidades con otros. El presente estudio finaliza planteando un modelo hipotético que sintetiza estas relaciones (figura 2) y permite predecir la resiliencia en un 42 % a partir de las variables señaladas.

Es importante señalar que esta investigación presenta algunas limitaciones provenientes del tipo de muestreo por conveniencia, lo cual dificulta generalizar los resultados más allá de la muestra. Además, los estudiantes que participaron corresponden a un área específica (ingeniería). Se sugiere a futuro incorporar carreras del área humanista en un estudio similar.

Es posible concluir que vivimos en una sociedad del conocimiento donde cada vez es más frecuente ver a adultos que trabajan acercándose a las universidades para emprender el proyecto personal de estudiar o cursar una nueva carrera que les permita mejorar sus condiciones de vida. Requiere mucho esfuerzo y resiliencia, ya que la posibilidad de fracasar no es una opción razonable. Esta investigación aportó a la comprensión de esta población y permite disponer de un mayor conocimiento sobre las variables que inciden en la resiliencia, que es la capacidad de enfrentar la adversidad, protegerse del estrés y adaptarse positivamente a una nueva situación. La mayoría cuenta con sentimientos de alta capacidad o competencia para acometer este desafío, pero un porcentaje menor podría beneficiarse de intervenciones para desarrollar la satisfacción de la necesidad de competencia, ya que es uno de los principales predictores. Asimismo, ayudarles a evaluarse o reconocer cuán satisfechos se encuentran con sus vidas y cómo se relacionan con los demás también son importantes a la luz de los resultados, así como ofrecerles las ayudas, talleres o intervenciones necesarios al respecto. Estos estudiantes no

tradicionales tienden a ser bastante autodeterminados y se están orientando al crecimiento en un contexto actual complejo de crisis debido al covid-19, por lo que requieren acumular resiliencia.

Referencias

- Afshari, D., Nourollahi-Darabad, M. y Chinisaz, N. (2021). Demographic Predictors of Resilience among Nurses During the COVID-19 Pandemic. *Work*, 68(2), 297-303. <http://dx.doi.org/10.3233/WOR-203376>
- Aiken, L., West, S. y Reno, R. (1991). *Multiple Regression: Testing and Interpreting Interactions*. Sage.
- Arechabala, C. y Miranda, C. (2002). Validación de una escala de apoyo social percibido en un grupo de adultos mayores adscritos a un programa de hipertensión de la región metropolitana. *Ciencia y Enfermería*, 8(1), 49-55. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532002000100007>
- Atienza, F., Pons, D., Balaguer, I. y García-Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 314-319. <http://www.psicothema.com/pdf/296.pdf>
- Baron, R. y Kenny, D. (1986). The Moderator–mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Bartoszek, L., Jacobs, W. y Unger, J. (2020). Correlates of Resilience in Hispanic Young Adults. *Family & Community Health*, 43(3), 229-237. <http://doi.org/10.1097/FCH.0000000000000261>
- Bonanno, G. y Mancini, A. (2008). The Human Capacity to Thrive in the Face of Potential Trauma. *Pediatrics*, 121(2), 369-375. <https://doi.org/10.1542/peds.2007-1648>
- Brown, T., Yu, M. y Etherington, J. (2021). Listening and Interpersonal Communication Skills as Predictors of Resilience in Occupational Therapy Students: A Cross-sectional Study. *British Journal of Occupational Therapy*, 84(1), 42-53. <https://doi.org/10.1177/0308022620908503>
- Calvete, E. y López, I. (2016). Desarrollo del inventario de factores de resiliencia ante la adversidad. *Ansiedad y Estrés*, 22, 110-117. <http://dx.doi.org/10.1016/j.anyes.2016.10.003>
- Cárdenas, M., Barrientos, J., Bilbao, Á., Páez, D., Gómez, F. y Asún, D. (2012). Estructura factorial de la escala de satisfacción con la vida en una muestra de estudiantes universitarios chilenos. *Revista Mexicana de Psicología*, 29(2), 157-164. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243030190006>

- Chen, X. y Padilla, A. (2019). Emotions and Creativity as Predictors of Resilience Among L3 Learners in the Chinese Educational Context. *Current Psychology*, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00581-7>
- Connor, K. y Davidson, J. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Deci, E. y Ryan, R. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. y Smith, H. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Dolbier, C. y Steinhart, M. (2000). The Development and Validation of the Sense of Support Scale. *Behavioral Medicine*, 25(4), 169-179. <https://doi.org/10.1080/08964280009595746>
- Echeverría, B. y Martínez, P. (2018). Revolución 4.0, competencias, educación y orientación. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 12(2), 4-34. <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.2018.831>
- Fernandes de Araújo, L. y Bermúdez, M. (2015). Resiliencia en adultos: una revisión teórica. *Terapia Psicológica*, 33(3), 257-276. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082015000300009>
- Fletcher, D. y Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory. *European Psychologist Journal*, 18(1), 12-23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- García, M., González-Gómez, A., Robles-Ortega, H., Padilla, J. y Peralta-Ramírez, I. (2019). Propiedades psicométricas de la Escala de Resiliencia de Connor y Davidson (CD-RISC) en población española. *Anales de Psicología*, 35(1), 33-40. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.35.1.314111>
- González-Cutre, D., Sierra, A., Montero-Carretero, C., Cervelló, E., Esteve-Salar, J. y Alonso-Álvarez, J. (2015). Evaluación de las propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas en General con adultos españoles. *Terapia Psicológica*, 33(2), 81-92. <https://teps.cl/index.php/teps/article/view/16>
- Guo, Y., Cross, W., Plummer, V., Lam, L., Luo, Y. H. y Zhang, J. (2017). Exploring Resilience in Chinese Nurses: A Cross-Sectional Study. *Journal of Nursing Management*, 25(3), 223-230. <https://doi.org/10.1111/jonm.12457>
- Hahn, D., Willis, T., Christie, A. y Mathews, S. (2017). The Relationship between Social Capital and Potential Resilience in Individuals.

Journal of Emergency Management, 15(3), 189-194. <https://doi.org/10.5055./jem.2017.0327>

- Hamby, S., Grych, J. y Banyard, V. (2018). Resilience Portfolios and Poly-strengths: Identifying Protective Factors Associated with Thriving after Adversity. *Psychology of Violence*, 8(2), 172-183. <https://doi.org/10.1037/vio0000135>
- Hu, T., Zhang, D. y Wang, J. (2015). A Meta-analysis of the Trait Resilience and Mental Health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18-27. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.039>
- Isaza, L. (2016). El adulto en los programas de pregrado: un reto para las instituciones de educación superior. *RHS-Revista Humanismo y Sociedad*, 4(1), 21-30. <https://doi.org/10.22209/rhs.v4n1a05>
- Khairina, K., Roslan, S., Ahmad, N., Zaremohzzabieh, Z. y Arsad, N. (2020). Predictors of Resilience among Indonesian Students in Malaysian Universities. *Asian Journal of University Education*, 16(3), 169-182. <http://doi.org/10.24191/ajue.v16i3.11081>
- Kleim, B. y Kalisch, R. (2018). Who Stays Healthy? The Problem of Predicting Resilience. *Der Nervenarzt*, 89(7), 754-758. <https://doi.org/10.1007/s00115-018-0551-z>
- Learreta, B. y Cruz, A. (2012). Análisis documental sobre el estudiante adulto en la educación superior: un perfil emergente de alumnao. *Revista Iberoamericana de Educación*, 58(3), 1-12. <https://doi.org/10.35362/rie5831433>
- León, A., González, S., González, N. y Barcelata, B. (2019). Estrés, auto-eficacia, rendimiento académico y resiliencia en adultos emergentes. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 17(47). <https://doi.org/10.25115/ejrep.v17i47.2226>
- Lindert, J., Schick, A., Reif, A., Kalisch, R. y Tüscher, O. (2018). Resilience Trajectories-Examples from Longitudinal Studies. *Der Nervenarzt*, 89(7), 759-765. <https://doi.org/10.1007/s00115-018-0536-y>
- Manzano, D. (2022). Predicción de la resiliencia en estudiantes a través del fomento de la responsabilidad: un estudio a través de la Teoría de la Autodeterminación. *Revista de Investigación Educativa*, 40(2), 439-455. <http://dx.doi.org/10.6018/rie.458681>
- Mathad, M., Pradhan, B. y Rajesh, S. (2017). Correlates and Predictors of Resilience among Baccalaureate Nursing Students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 11(2), JC05-JC08. 10.7860/JCDR/2017/24442.9352
- Morgan, M., Delucio, K., Noriega, E. y Llamas, J. (2015). Predictors of Resilience and Thriving among Latina/o Undergraduate Students *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 37(3), 304-318. <https://doi.org/10.1177/0739986315589141>

- Neufeld, A. y Malin, G. (2019). Exploring the Relationship between Medical Student Basic Psychological Need Satisfaction, Resilience, and Well-being: a Quantitative Study. *BMC Medical Education*, 19(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1847-9>
- Neufeld, A., Mossière, A. y Malin, G. (2020). Basic Psychological Needs, more than Mindfulness and Resilience, Relate to Medical Student Stress: A Case for Shifting the Focus of Wellness Curricula. *Medical Teacher*, 42(12), 1401-1412. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2020.1813876>
- Notario-Pacheco, B., Solera-Martínez, M., Serrano-Parra, M., Bartolomé-Gutiérrez, R., García-Campayo, J. y Martínez-Vizcaíno, V. (2011). Reliability and Validity of the Spanish Version of the 10-item Connor-Davidson Resilience Scale (10-item CD-RISC) in Young Adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(1), 1-6. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-63>
- Ojo, A., Fawehinmi, O. y Yusliza, M. (2021). Examining the Predictors of Resilience and Work Engagement during the COVID-19 Pandemic. *Sustainability*, 13(5), 2902. <https://doi.org/10.3390/su13052902>
- Pillay, D. (2020). Positive Affect and Mindfulness as Predictors of Resilience amongst Women Leaders in Higher Education Institutions SA. *Journal of Human Resource Management*, 18. <https://doi.org/10.4102/sajhrm.v18i0.1260>
- Ruvalcaba, N., Orozco, M., Alfaro, L. y Bravo, H. (2019). Fortalezas de carácter como predictoras de resiliencia en adultos mexicanos. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 19(1), 7-17. <https://doi.org/10.18682/pd.v19i1.803>
- Şahin, H. y Karataş, Z. (2015). Perceived Social Support, Depression and Life Satisfaction as the Predictor of the Resilience of Secondary School Students: The Case of Burdur Eğitim Araştırmaları. *Eurasian Journal of Educational Research*, 60, 111-130. <https://doi.org/10.14689/ejer.2015.60.7>
- Šakan, D., Žuljević, D. y Rokvić, N. (2020). The Role of Basic Psychological Needs in Well-being during the Covid-19 Outbreak: A Self-determination Theory Perspective. *Frontiers in Public Health*, 8, 713. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.583181>
- Santacruz-Pardo, K. (2022). Resiliencia: un análisis de concepto. *Revista Colombiana de Enfermería*, 21(2), 1-13. <https://revistacolombiana-deenfermeria.unbosque.edu.co/in-dex.php/RCE/article/view/3358>
- Short, C., Barnes, S., Carson, J. y Platt, I. (2020). Happiness as a Predictor of Resilience in Students at a Further Education College. *Journal of Further and Higher Education*, 44(2), 170-184. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2018.1527021>

- Škodová, Z. y Bánovčinová, L. (2018). Type D Personality as a Predictor of Resilience among Nursing Students. *Journal of Nursing Education*, 57(5), 296-299. <https://doi.org/10.3928/01484834-20180420-08>
- Soler, M., Meseguer de Pedro, M. y García, M. (2018). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala de resiliencia de 10 ítems de Connor-Davidson (CD-RISC 10) en una muestra multiocupacional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 50(2). <http://dx.doi.org/10.1016/j.rlp.2015.09.002>
- Stover, J., Bruno, F., Uriel, F. y Fernández, M. (2017). Teoría de la autoterminación: una revisión teórica. *Perspectivas en Psicología*, 14(2), 105-115. <http://hdl.handle.net/11336/73304>
- Tipismana, O. (2019). Factores de resiliencia y afrontamiento como predictores del rendimiento académico de los estudiantes en universidades privadas. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 17(2), 147-185. <https://doi.org/10.15366/reice2019.17.2.008>
- Unanue W., Gomez, M., Cortez, D., Bravo, D., Araya-Véliz, C., Unanue J. y Broeck, A. van der. (2019). The Reciprocal Relationship between Gratitude and Life Satisfaction: Evidence from Two Longitudinal Field Studies. *Frontiers in Psychology*, 10 (2480). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02480>
- Vargas, C. (2015). La adaptación y la transformación sociales como metas del aprendizaje a lo largo de la vida: la contribución de las organizaciones internacionales. *Sinéctica*, 45, 1-24. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-109X2015000200004
- Vasconcellos, D., Parker, P., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R. y Lonsdale, C. (2020). Self-determination Theory Applied to Physical Education: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 112(7), 1444-1469. <https://doi.org/10.1037/edu0000420>
- Vergara-Morales, J., Valle, M. del., Díaz, A., Matos, L. y Pérez, M. (2019). Efecto mediador de la motivación autónoma en el aprendizaje. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 21, 1-10. <https://doi.org/10.24320/redie.2019.21.e37.2131>
- Villasana, M., Alonso-Tapia, J. y Ruiz, M. (2017). Coping Processes and Personality Factors as Predictors of Resilience in Adolescent Students: Validation of a Structural Model *Revista de Psicodidáctica*, 22(2), 93-101. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2017.05.004>
- Yıldırım, M., Arslan, G. y Wong, P. (2021). Meaningful Living, Resilience, Affective Balance, and Psychological Health Problems among Turkish Young Adults during Coronavirus Pandemic. *Current Psychology*, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01244-8>

- Yakici, E. y Traş, Z. (2018). Life Satisfaction and Loneliness as Predictive Variables in Psychological Resilience Levels of Emerging Adults. *Research on Education and Psychology*, 2(2), 176-184. <https://dergi-park.org.tr/en/pub/rep/issue/39782/488782>
- Zimet, G., Dahlem, N., Zimet, S. y Farley, G. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2