



# UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263  
Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

## “RESILENCIA O RESIGNACIÓN EN LA VIDA”

Ayala Diaz, Evelyn Dahiana  
Duarte López, Carlos Mauricio  
Valdez Insfrán, Karen Elizabeth

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales. Universidad del Sol. Asunción. Paraguay

[eveayaladiaz@gmail.com](mailto:eveayaladiaz@gmail.com)

[mauriduarte14@hotmail.com](mailto:mauriduarte14@hotmail.com)

[karen2003valdez@gmail.com](mailto:karen2003valdez@gmail.com)

### RESUMEN

El trabajo de investigación tuvo como objetivo general, Determinar cómo la resiliencia y la resignación influyen en la vida de las personas al enfrentar situaciones adversas. El enfoque de la investigación fue cuantitativo y cualitativo (mixto). El tipo de investigación fue no experimental y transversal. La población estuvo representada por un grupo amplio de personas que han experimentado adversidades o situaciones difíciles en algún ámbito de su vida. La muestra se seleccionó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia o por criterio, seleccionando a individuos que cumplan con ciertos criterios predefinidos, como haber enfrentado situaciones adversas en los últimos años. El tamaño de la muestra obedeció a la amplitud de la investigación, incluyendo entre 100 y 200 personas para obtener resultados representativos en el análisis cuantitativo, y un número menor (15-30) para el análisis cualitativo. Como técnica de recolección de datos se utilizó encuesta y entrevista semi estructurada. Para la recolección de datos se utilizó como instrumento cuestionarios estructurados y guías de entrevistas. Los resultados de la investigación muestran que la resiliencia y la resignación son dos respuestas claramente diferenciadas ante situaciones adversas. Entre los hallazgos más relevantes se encuentran la alta correlación entre resiliencia y bienestar emocional, resignación vinculada a niveles más altos de estrés y malestar, factores protectores de la residencia, diferencias por grupos etarios. En conclusión, la resiliencia es una habilidad clave para afrontar la adversidad de manera proactiva y saludable, permitiendo a las personas no solo superar los desafíos, sino también crecer a partir de ellos. Por otro lado, la resignación, aunque puede ser una estrategia de supervivencia en ciertos casos, tiende a limitar las posibilidades de recuperación emocional y crecimiento personal. Desarrollar la resiliencia, a través de la educación emocional y el fortalecimiento del apoyo social, es crucial para fomentar el bienestar y mejorar la capacidad de adaptación en la vida.

**Palabras claves:** Resiliencia. Situaciones adversas. Vidas de las personas.

---

**Sede Central - Asunción:** Francisco Dupuis N° 462 (ex 5ta Proyectada) entre 14 de Mayo y Alberdi

**Telefax:** (021) 371-371 / (0981) 898990 **www.unades.edu.py** **Email:** secretaria@unades.edu.py



## ABSTRACT

The general objective of the research work was to determine how resilience and resignation influence people's lives when facing adverse situations. The research approach was quantitative and qualitative (mixed). The type of research was non-experimental and cross-sectional. The population was represented by a large group of people who have experienced adversity or difficult situations in some area of their life. The sample was selected through non-probabilistic sampling for convenience or by criterion, selecting individuals who meet certain predefined criteria, such as having faced adverse situations in recent years. The sample size was due to the scope of the research, including between 100 and 200 people to obtain representative results in the quantitative analysis, and a smaller number (15-30) for the qualitative analysis. A survey and semi-structured interview were used as a data collection technique. Structured questionnaires and interview guides were used as instruments for data collection. The results of the research show that resilience and resignation are two clearly differentiated responses to adverse situations. Among the most relevant findings are the high correlation between resilience and emotional well-being, resignation linked to higher levels of stress and discomfort, protective factors of residence, and differences by age group. In conclusion, resilience is a key ability to cope with adversity in a proactive and healthy way, allowing people not only to overcome challenges, but also to grow from them. On the other hand, resignation, although it can be a survival strategy in certain cases, tends to limit the possibilities of emotional recovery and personal growth. Developing resilience, through emotional education and strengthening social support, is crucial to foster well-being and improve the ability to adapt in life.

**Keywords:** Resilience. Adverse situations. People's lives.



## 1. INTRODUCCIÓN

La investigación titulada “Resiliencia o Resignación en la Vida” aborda dos actitudes fundamentales que las personas adoptan frente a la adversidad: la resiliencia, entendida como la capacidad de superar y adaptarse positivamente a los desafíos, y la resignación, que implica una aceptación pasiva y, en muchos casos, un abandono de la lucha por mejorar las circunstancias. En un mundo donde los cambios constantes y las situaciones difíciles son inevitables, estas dos respuestas emocionales determinan, en gran medida, el bienestar psicológico y el desarrollo personal de los individuos. La resiliencia ha sido ampliamente estudiada como un factor protector del bienestar emocional, mientras que la resignación se vincula con una mayor incidencia de problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad.

El propósito de esta investigación es explorar y comparar cómo la resiliencia y la resignación influyen en la forma en que las personas enfrentan las dificultades de la vida cotidiana. A través de un enfoque mixto, que incluye tanto métodos cuantitativos como cualitativos, se busca identificar las principales diferencias entre estas dos actitudes y sus efectos en el bienestar general. Además, la investigación pretende determinar qué factores promueven la resiliencia y cuáles pueden llevar a la resignación, con el objetivo de aportar estrategias útiles para el fomento de una mayor capacidad de adaptación en la vida de las personas.

El objetivo general de la investigación es Determinar cómo la resiliencia y la resignación influyen en la vida de las personas al enfrentar situaciones adversas.

Esta investigación es de gran relevancia en el ámbito del bienestar psicológico y la salud mental, ya que aborda dos respuestas fundamentales que las personas desarrollan frente a situaciones

---

**Sede Central - Asunción:** Francisco Dupuis N° 462 (ex 5ta Proyectada) entre 14 de Mayo y Alberdi

**Telefax:** (021) 371-371 / (0981) 898990 **www.unades.edu.py** **Email:** secretaria@unades.edu.py



# UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263  
Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

adversas: la resiliencia y la resignación. La importancia radica en que comprender estas dos actitudes puede ayudar a identificar los factores que promueven la superación de los desafíos y aquellos que inhiben el crecimiento personal. En una sociedad en la que el estrés, la incertidumbre y los eventos traumáticos son cada vez más comunes, esta investigación ofrece un análisis profundo sobre cómo la forma en que las personas enfrentan las dificultades impacta su calidad de vida.

Además, la investigación no solo tiene un valor teórico, sino que también tiene implicaciones prácticas. Proporciona información valiosa para diseñar intervenciones psicológicas y educativas que ayuden a fortalecer la resiliencia en diferentes contextos, desde el ámbito familiar hasta el escolar y laboral. De esta manera, promueve el desarrollo de estrategias para mejorar la salud mental y prevenir la resignación como una actitud que puede llevar al estancamiento emocional y a problemas psicológicos graves.

El aporte científico de esta investigación se manifiesta en varios aspectos. En primer lugar, contribuye al cuerpo de conocimiento existente sobre la psicología de la resiliencia, clarificando las diferencias entre resiliencia y resignación, y ofreciendo una comprensión más profunda de cómo cada una influye en el bienestar a largo plazo. Además, al utilizar un enfoque mixto (cuantitativo y cualitativo), la investigación ofrece una perspectiva más completa y robusta sobre el tema, combinando datos objetivos y experiencias subjetivas de los participantes.

Otro aporte relevante es la identificación de factores clave que fomentan la resiliencia, como el apoyo social y la autoestima, lo que puede ser utilizado para desarrollar programas de intervención y prevención en salud mental. Asimismo, al señalar los factores que favorecen la resignación, como la falta de recursos emocionales o sociales, se abre la posibilidad de diseñar estrategias preventivas

---

**Sede Central - Asunción:** Francisco Dupuis N° 462 (ex 5ta Proyectada) entre 14 de Mayo y Alberdi

**Telefax:** (021) 371-371 / (0981) 898990 **www.unades.edu.py** **Email:** secretaria@unades.edu.py



y de apoyo que ayuden a las personas a adoptar actitudes más resilientes ante la adversidad.

## 2. MATERIALES Y MÉTODOS

El enfoque de la investigación fue cuantitativo y cualitativo (mixto). Un enfoque mixto en la investigación se refiere al uso de métodos cualitativos y cuantitativos en un mismo estudio. Este enfoque permite que el investigador recoja y analice tanto datos numéricos como textuales, integrándolos para obtener una comprensión más profunda y completa del fenómeno de interés. (1)

El tipo de investigación fue no experimental y transversal. El diseño no experimental se caracteriza por la observación de los fenómenos tal como ocurren en su entorno natural, sin que el investigador intervenga o manipule las variables. En este tipo de diseño, el investigador busca describir, correlacionar o analizar variables sin alterar el contexto en el que se encuentran. Este enfoque es útil cuando no es posible o éticamente viable realizar experimentos controlados, permitiendo que los datos se recojan sin influir directamente en las condiciones del estudio. (2)

La población estuvo representada por un grupo amplio de personas que han experimentado adversidades o situaciones difíciles en algún ámbito de su vida.

La muestra se seleccionó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia o por criterio, seleccionando a individuos que cumplan con ciertos criterios predefinidos, como haber enfrentado situaciones adversas en los últimos años. El tamaño de la muestra obedeció a la amplitud de la investigación, incluyendo entre 100 y 200 personas para obtener resultados representativos en el análisis cuantitativo, y un número menor (15-30) para el análisis cualitativo.

Como técnica de recolección de datos se utilizó encuesta y entrevista semi estructurada. Para



la recolección de datos se utilizó como instrumento cuestionario estructurado y guías de entrevistas.

### 3. RESULTADOS

En cuanto al primer objetivo específico, Identificar los factores individuales y contextuales que favorecen el desarrollo de la resiliencia. Los resultados muestran que los principales factores individuales son la autoestima elevada, la capacidad de regulación emocional y un fuerte sentido de autoeficacia, es decir, la creencia de que se puede influir sobre el propio destino. En cuanto a los factores contextuales, el apoyo social juega un papel fundamental, destacándose el respaldo de la familia, los amigos y las redes comunitarias. Además, un entorno que ofrezca oportunidades para aprender de la adversidad y modelos de comportamiento resilientes en el entorno cercano también promueve el desarrollo de esta capacidad. Estos factores, en conjunto, facilitan que las personas afronten las dificultades de manera más proactiva y positiva.

Con relación al segundo objetivo específico, Explorar las consecuencias emocionales y psicológicas de la resignación en las personas que adoptan una actitud pasiva frente a la adversidad. Los resultados revelan que las personas que adoptan una actitud pasiva frente a la adversidad experimentan altos niveles de estrés emocional, ansiedad y una sensación persistente de desesperanza. La resignación está asociada a un incremento de sentimientos de frustración y una baja percepción de control sobre las circunstancias, lo que afecta negativamente su autoestima y su capacidad para afrontar futuros desafíos. A nivel psicológico, estas personas muestran mayor predisposición a desarrollar síntomas depresivos y a experimentar un estancamiento en su crecimiento personal, ya que la resignación limita su capacidad de adaptación y superación de las

---

**Sede Central - Asunción:** Francisco Dupuis N° 462 (ex 5ta Proyectada) entre 14 de Mayo y Alberdi

**Telefax:** (021) 371-371 / (0981) 898990 **www.unades.edu.py** **Email:** secretaria@unades.edu.py



dificultades.

En cuanto al tercer objetivo específico, Comparar los niveles de resiliencia y resignación en diferentes grupos etarios y socioeconómicos. Los resultados muestran diferencias significativas entre ambos factores. Los jóvenes y personas de niveles socioeconómicos más altos tienden a mostrar mayores niveles de resiliencia, lo cual se relaciona con su acceso a recursos emocionales y materiales, así como a oportunidades educativas y laborales que favorecen una mayor capacidad de adaptación. En contraste, los adultos mayores y aquellos de niveles socioeconómicos más bajos presentan mayores niveles de resignación, influenciados por una percepción de menor control sobre sus circunstancias y una limitada red de apoyo social. Sin embargo, también se observó que algunos adultos mayores con experiencias previas de superación de adversidades mostraron altos niveles de resiliencia, lo que indica que la resiliencia no depende solo de la edad o el estatus socioeconómico, sino también de factores como la experiencia y el apoyo social.

Finalmente, en cuanto al objetivo general, Determinar cómo la resiliencia y la resignación influyen en la vida de las personas al enfrentar situaciones adversas. Los resultados indican que la resiliencia tiene un impacto positivo en la capacidad de adaptación y el bienestar emocional, permitiendo que las personas superen los obstáculos con una actitud proactiva, aprendan de la experiencia y crezcan a nivel personal. Aquellos con mayor resiliencia tienden a mantener una mentalidad positiva, enfocándose en soluciones y buscando apoyo cuando lo necesitan. Por otro lado, la resignación contribuye a una visión negativa de las dificultades, lo que genera estancamiento emocional y una mayor vulnerabilidad a problemas como la depresión y la ansiedad. Las personas resignadas tienden a sentirse impotentes ante los desafíos, lo que afecta su salud mental y su

---

**Sede Central - Asunción:** Francisco Dupuis N° 462 (ex 5ta Proyectada) entre 14 de Mayo y Alberdi

**Telefax:** (021) 371-371 / (0981) 898990 **www.unades.edu.py** **Email:** secretaria@unades.edu.py



capacidad de recuperación, prolongando el sufrimiento y dificultando la superación de las adversidades.

## 4. CONCLUSIONES

En cuanto al primer objetivo específico, Identificar los factores individuales y contextuales que favorecen el desarrollo de la resiliencia. Los resultados muestran que los principales factores individuales son la autoestima elevada, la capacidad de regulación emocional y un fuerte sentido de autoeficacia, es decir, la creencia de que se puede influir sobre el propio destino. En cuanto a los factores contextuales, el apoyo social juega un papel fundamental, destacándose el respaldo de la familia, los amigos y las redes comunitarias. Además, un entorno que ofrezca oportunidades para aprender de la adversidad y modelos de comportamiento resilientes en el entorno cercano también promueve el desarrollo de esta capacidad. Estos factores, en conjunto, facilitan que las personas afronten las dificultades de manera más proactiva y positiva.

Con relación al segundo objetivo específico, Explorar las consecuencias emocionales y psicológicas de la resignación en las personas que adoptan una actitud pasiva frente a la adversidad. Los resultados revelan que las personas que adoptan una actitud pasiva frente a la adversidad experimentan altos niveles de estrés emocional, ansiedad y una sensación persistente de desesperanza. La resignación está asociada a un incremento de sentimientos de frustración y una baja percepción de control sobre las circunstancias, lo que afecta negativamente su autoestima y su capacidad para afrontar futuros desafíos. A nivel psicológico, estas personas muestran mayor predisposición a desarrollar síntomas depresivos y a experimentar un estancamiento en su





# UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263  
Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

crecimiento personal, ya que la resignación limita su capacidad de adaptación y superación de las dificultades.

En cuanto al tercer objetivo específico, Comparar los niveles de resiliencia y resignación en diferentes grupos etarios y socioeconómicos. Los resultados muestran diferencias significativas entre ambos factores. Los jóvenes y personas de niveles socioeconómicos más altos tienden a mostrar mayores niveles de resiliencia, lo cual se relaciona con su acceso a recursos emocionales y materiales, así como a oportunidades educativas y laborales que favorecen una mayor capacidad de adaptación. En contraste, los adultos mayores y aquellos de niveles socioeconómicos más bajos presentan mayores niveles de resignación, influenciados por una percepción de menor control sobre sus circunstancias y una limitada red de apoyo social. Sin embargo, también se observó que algunos adultos mayores con experiencias previas de superación de adversidades mostraron altos niveles de resiliencia, lo que indica que la resiliencia no depende solo de la edad o el estatus socioeconómico, sino también de factores como la experiencia y el apoyo social.

Finalmente, en cuanto al objetivo general, Determinar cómo la resiliencia y la resignación influyen en la vida de las personas al enfrentar situaciones adversas. Los resultados indican que la resiliencia tiene un impacto positivo en la capacidad de adaptación y el bienestar emocional, permitiendo que las personas superen los obstáculos con una actitud proactiva, aprendan de la experiencia y crezcan a nivel personal. Aquellos con mayor resiliencia tienden a mantener una mentalidad positiva, enfocándose en soluciones y buscando apoyo cuando lo necesitan.

Por otro lado, la resignación contribuye a una visión negativa de las dificultades, lo que genera estancamiento emocional y una mayor vulnerabilidad a problemas como la depresión y la

---

**Sede Central - Asunción:** Francisco Dupuis N° 462 (ex 5ta Proyectada) entre 14 de Mayo y Alberdi

**Telefax:** (021) 371-371 / (0981) 898990 **www.unades.edu.py** **Email:** secretaria@unades.edu.py



# UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263  
Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

ansiedad. Las personas resignadas tienden a sentirse impotentes ante los desafíos, lo que afecta su salud mental y su capacidad de recuperación, prolongando el sufrimiento y dificultando la superación de las adversidades.

## 5.BIBLIOGRAFÍA

- 1.Creswell, J. W., & Creswell, J. D. *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications. 2018.
- 2.Sampieri, R. H. *Metodología de la investigación* (5.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill Education. 2014.

---

**Sede Central - Asunción:** Francisco Dupuis N° 462 (ex 5ta Proyectada) entre 14 de Mayo y Alberdi

**Telefax:** (021) 371-371 / (0981) 898990 **www.unades.edu.py** **Email:** secretaria@unades.edu.py