



# 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  
mauriduarte14@hotmail.com  
karen2003valdez@gmail.com

### RESUMEN

El objetivo general de esta investigación fue analizar si las respuestas de afrontamiento ante situaciones adversas en la vida de los participantes se orientaron hacia la resiliencia o hacia la resignación. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo. El estudio correspondió a una investigación exploratoria y descriptiva. El diseño de la investigación fue no experimental y transeccional. La población estuvo conformada por adultos de entre 25 y 55 años que habían atravesado situaciones de adversidad personal o familiar significativa. La muestra fue intencional y no probabilística, compuesta por 10 participantes seleccionados. Se utilizaron como instrumentos entrevistas semiestructuradas y relatos de vida. Los resultados mostraron que la mayoría de los participantes tendieron a desarrollar resiliencia frente a las situaciones adversas que enfrentaron, encontrando sentido en la experiencia, fortaleciendo sus capacidades personales y reconstruyendo sus proyectos de vida. Sin embargo, también se identificaron casos en los que predominó la resignación, especialmente cuando las redes de apoyo eran débiles o inexistentes, y cuando los recursos emocionales personales eran limitados. En conclusión, la investigación permitió evidenciar que la manera en que las personas afrontaron situaciones adversas estuvo marcada por una tendencia predominante hacia la resiliencia, especialmente cuando contaron con apoyo emocional y recursos internos sólidos. No obstante, también se observó que la resignación se presentó en aquellos casos donde las circunstancias superaron las capacidades personales y el entorno no ofreció contención adecuada.

**Palabras clave:** Contención. Resiliencia. Vida

---

**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

---

## ABSTRACT

The overall objective of this research was to analyze whether participants' coping responses to adverse life situations were oriented toward resilience or resignation. The research was conducted using a qualitative approach. The study was exploratory and descriptive. The research design was non-experimental and cross-sectional. The population consisted of adults between 25 and 55 years of age who had experienced significant personal or family adversity. The sample was purposive and non-probabilistic, composed of 10 selected participants. Semi-structured interviews and life stories were used as instruments. The results showed that most participants tended to develop resilience in the face of the adverse situations they faced, finding meaning in the experience, strengthening their personal capacities, and rebuilding their life plans. However, cases were also identified in which resignation predominated, especially when support networks were weak or nonexistent, and when personal emotional resources were limited. In conclusion, the research revealed that the way people coped with adverse situations was marked by a predominant tendency toward resilience, especially when they had emotional support and strong internal resources. However, it was also observed that resignation occurred in cases where circumstances exceeded personal capabilities and the environment did not offer adequate support.

**Keywords:** Support, Resilience, Life

---

**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

---

## 1.INTRODUCCIÓN

La presente investigación, titulada “Resiliencia o resignación en la vida”, aborda la manera en que las personas enfrentan situaciones adversas y los caminos emocionales y psicológicos que toman ante ellas. En un contexto donde las crisis personales, sociales y económicas son frecuentes, comprender si los individuos responden con resiliencia, es decir, con capacidad de adaptación y superación o con resignación, aceptación pasiva del sufrimiento, resulta fundamental para el desarrollo de estrategias de apoyo emocional y fortalecimiento personal. Este estudio explora las experiencias de personas que han vivido momentos críticos, con el propósito de identificar los factores que inciden en su respuesta ante la adversidad y contribuir así al entendimiento de los procesos internos que moldean sus decisiones, actitudes y sentido de vida.

Generalmente, las personas logran adaptarse con el tiempo a las situaciones que cambian dramáticamente su vida y que aumenta su estado de tensión. Es importante haber desarrollado resiliencia, la capacidad para adaptarse y superar la adversidad. Esta se aprende en un proceso que requiere tiempo y esfuerzo y que compromete a las personas a tomar una serie de pasos.

La investigación tiene como objetivo general analizar si las respuestas de afrontamiento ante situaciones adversas en la vida de los participantes se orientaron hacia la resiliencia o hacia la resignación.

La importancia de esta investigación radica en que permite comprender cómo 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



# UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

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

---

enfrentan las dificultades de la vida desde una perspectiva emocional y psicológica, diferenciando entre actitudes de resiliencia y de resignación. Al identificar los factores que favorecen la adaptación positiva frente a la adversidad, este estudio contribuye al diseño de estrategias de intervención y acompañamiento que fortalecen el bienestar individual y colectivo. Además, aporta al ámbito académico y social al visibilizar experiencias humanas significativas que suelen quedar fuera del análisis tradicional, promoviendo una reflexión más profunda sobre la salud mental, el desarrollo personal y el papel del entorno en los procesos de afrontamiento.

El aporte científico de esta investigación consiste en ofrecer una comprensión más profunda y contextualizada de los procesos de afrontamiento humano ante la adversidad, distinguiendo entre resiliencia y resignación como respuestas posibles. A través del análisis de experiencias reales, el estudio amplía el marco teórico existente sobre salud mental y desarrollo personal, incorporando variables emocionales, sociales y culturales que inciden en la forma en que las personas enfrentan los desafíos de la vida. Asimismo, brinda insumos valiosos para futuras investigaciones y para el diseño de programas psicosociales orientados al fortalecimiento de la Resiliencia en distintos contextos.

### 3.MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo. El enfoque cualitativo, se caracteriza por explorar y comprender el significado que las personas atribuyen a un problema humano o social. Este tipo de investigación parte de preguntas abiertas y busca interpretar 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



# UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263

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

---

experiencias desde la perspectiva de los participantes, utilizando métodos como entrevistas, observaciones o análisis de documentos. Además, enfatiza la naturaleza inductiva del análisis, la flexibilidad del diseño y la importancia del contexto en el que ocurren los fenómenos estudiados. En este sentido, el investigador actúa como un instrumento clave para la recolección e interpretación de los datos, lo que permite una comprensión profunda y rica del fenómeno abordado. (1)

El estudio correspondió a una investigación exploratoria y descriptiva. la investigación exploratoria se utiliza cuando el objetivo es examinar un problema poco estudiado o novedoso, permitiendo familiarizarse con fenómenos complejos para formular preguntas o hipótesis más precisas. Este tipo de estudio no busca resultados concluyentes, sino generar una comprensión inicial del tema, identificar variables relevantes y orientar futuras investigaciones. Por su parte, la investigación descriptiva tiene como finalidad detallar cómo es y cómo se manifiesta un fenómeno, especificando sus características, comportamientos o relaciones. Se enfoca en describir con exactitud situaciones, eventos o contextos, sin manipular variables, lo cual permite obtener un panorama amplio y ordenado del objeto de estudio. (2)

El diseño de la investigación fue no experimental y transeccional.

La población estuvo conformada por adultos de entre 25 y 55 años que habían atravesado situaciones de adversidad personal o familiar significativa. La muestra fue intencional y no probabilística, compuesta por 10 participantes seleccionados. Se utilizaron como instrumentos entrevistas semiestructuradas y de relatos de vida.

---

**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

---

## 3. RESULTADOS

En cuanto al primer objetivo específico, Identificar los factores personales, emocionales y sociales que influyen en la manifestación de la resiliencia en situaciones adversas. Los resultados del primer objetivo específico permitieron identificar que los factores personales más influyentes en la manifestación de la resiliencia fueron la autoestima, la capacidad de reflexión y el sentido de propósito. Los participantes que lograron sobreponerse a experiencias adversas mostraron una actitud proactiva ante los problemas, acompañada de una visión optimista del futuro y una fuerte motivación interna para salir adelante. En cuanto a los factores emocionales, se observó que el manejo adecuado de las emociones, como la tristeza o la frustración, facilitó una respuesta adaptativa, permitiendo transformar el sufrimiento en aprendizaje.

A nivel social, se destacó el papel clave del apoyo familiar, la red de amistades y, en algunos casos, el acompañamiento espiritual o comunitario. Los testimonios reflejaron que quienes contaron con relaciones afectivas estables y un entorno comprensivo tuvieron más herramientas para reconstruirse emocionalmente. Además, la validación de sus emociones y el sentirse escuchados fueron aspectos fundamentales para fortalecer su capacidad de afrontamiento. Estos hallazgos confirmaron que la resiliencia no surgió de manera aislada, sino que fue el resultado de la interacción entre recursos internos y externos.

En relación al segundo objetivo específico, Describir las actitudes, comportamientos y pensamientos asociados a la resignación frente a experiencias difíciles de la vida. Los resultados del segundo objetivo específico mostraron que las actitudes de resignación se asociaron

---

**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

---

principalmente con la falta de control percibido sobre las circunstancias adversas. Los participantes que manifestaron resignación tendieron a expresar una sensación de impotencia ante los eventos negativos, creyendo que sus esfuerzos no cambiarían el resultado de sus situaciones. Esta actitud se vio reflejada en pensamientos recurrentes de desesperanza y una actitud pasiva hacia el futuro, lo que los llevó a evitar enfrentarse a los problemas de manera activa.

Además, los factores emocionales jugaron un papel determinante en la resignación. La tristeza profunda, el sentimiento de frustración crónica y la falta de motivación fueron comunes entre los participantes que adoptaron esta postura. En muchos casos, la resignación estuvo vinculada a la percepción de que la vida les había sido injusta, lo que dificultaba su capacidad para tomar decisiones que los impulsaran hacia una mejora. Estos individuos mostraron una menor disposición a buscar apoyo en su entorno social y, en su lugar, optaron por aceptar pasivamente las circunstancias sin tratar de modificarlas.

En cuanto al tercer objetivo específico, Comparar las características y consecuencias de las respuestas resilientes y resignadas en los participantes para comprender su impacto en el bienestar personal. Los resultados del tercer objetivo específico permitieron comparar las características y consecuencias de las respuestas resilientes y resignadas, evidenciando diferencias clave en el impacto sobre el bienestar personal. Los participantes que adoptaron una actitud resiliente mostraron una mayor estabilidad emocional y un mayor sentido de propósito en sus vidas. Estos individuos experimentaron una mayor satisfacción personal, reducción del estrés y un aumento en la autoconfianza, lo que les permitió afrontar nuevas dificultades con una mentalidad positiva y

---

**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

---

constructiva. Además, muchos de ellos reportaron un crecimiento personal tras la adversidad, reconociendo que las experiencias difíciles los habían fortalecido y les habían proporcionado lecciones valiosas.

En contraste, aquellos que se inclinaron hacia la resignación experimentaron un impacto negativo en su bienestar emocional y psicológico. Se observaron altos niveles de ansiedad, depresión y desesperanza, lo que les dificultó mantener una perspectiva positiva sobre sus vidas. La falta de acción frente a las dificultades resultó en una sensación de estancamiento y, en algunos casos, en el deterioro de las relaciones sociales, debido a la tendencia a aislarse. Estos participantes también mostraron una mayor tendencia al sufrimiento prolongado, ya que su percepción de impotencia frente a la adversidad no solo los limitó en su capacidad de respuesta, sino que también afectó su bienestar general de manera negativa.

Finalmente, con respecto al objetivo general, Analizar si las respuestas de afrontamiento ante situaciones adversas en la vida de los participantes se orientaron hacia la resiliencia o hacia la resignación. Los resultados obtenidos permitieron concluir que, en general, las respuestas de afrontamiento de los participantes ante situaciones adversas se orientaron de manera diversa hacia la resiliencia o la resignación, dependiendo de factores personales, emocionales y sociales. Aquellos que adoptaron la resiliencia demostraron una mayor capacidad para superar las dificultades, gracias a su optimismo, habilidades de afrontamiento y apoyo social. En contraste, los que se inclinaron hacia la resignación mostraron sentimientos de impotencia y desesperanza, lo que les dificultó cambiar su situación o encontrar formas activas de afrontarla. Estos hallazgos

---

**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

---

evidenciaron la importancia de los factores internos y externos en la manera en que las personas manejan la adversidad y subrayaron las diferencias significativas en los efectos emocionales y psicológicos derivados de cada tipo de respuesta.

## 4.CONCLUSIONES

En cuanto al primer objetivo específico, Identificar los factores personales, emocionales y sociales que influyen en la manifestación de la resiliencia en situaciones adversas, los resultados permiten identificar que los factores personales más influyentes en la resiliencia son la autoestima, la capacidad de reflexión y el sentido de propósito. Los participantes que logran sobreponerse a experiencias adversas muestran una actitud proactiva ante los problemas, acompañada de una visión optimista del futuro y una fuerte motivación interna para salir adelante. En términos emocionales, el manejo adecuado de las emociones, como la tristeza o la frustración, facilita una respuesta adaptativa, permitiendo transformar el sufrimiento en aprendizaje. A nivel social, se destaca el papel clave del apoyo familiar, la red de amistades y, en algunos casos, el acompañamiento espiritual o comunitario. Los testimonios reflejan que quienes cuentan con relaciones afectivas estables y un entorno comprensivo tienen más herramientas para reconstruirse emocionalmente. La validación de sus emociones y el sentirse escuchados son aspectos fundamentales para fortalecer su capacidad de afrontamiento. Estos hallazgos confirman que la resiliencia no surge de manera aislada, sino que es el resultado de la interacción entre recursos internos y externos.

---

**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

---

En relación al segundo objetivo específico, Describir las actitudes, comportamientos y pensamientos asociados a la resignación frente a experiencias difíciles de la vida, los resultados muestran que las actitudes de resignación se asocian principalmente con la falta de control percibido sobre las circunstancias adversas. Los participantes que manifiestan resignación tienden a expresar una sensación de impotencia ante los eventos negativos, creyendo que sus esfuerzos no cambiarán el resultado de sus situaciones. Esta actitud se refleja en pensamientos recurrentes de desesperanza y una actitud pasiva hacia el futuro, lo que los lleva a evitar enfrentarse a los problemas de manera activa. Los factores emocionales también juegan un papel determinante en la resignación, como la tristeza profunda, el sentimiento de frustración crónica y la falta de motivación. En muchos casos, la resignación está vinculada a la percepción de que la vida ha sido injusta, lo que dificulta la capacidad de tomar decisiones que los impulsen hacia una mejora. Estos individuos muestran una menor disposición a buscar apoyo en su entorno social y, en lugar de ello, optan por aceptar pasivamente las circunstancias sin tratar de modificarlas.

En cuanto al tercer objetivo específico, Comparar las características y consecuencias de las respuestas resilientes y resignadas en los participantes para comprender su impacto en el bienestar personal, los resultados permiten evidenciar diferencias clave en el impacto sobre el bienestar personal. Los participantes que adoptan una actitud resiliente muestran una mayor estabilidad emocional y un mayor sentido de propósito en sus vidas. Estos individuos experimentan una mayor satisfacción personal, reducción del estrés y un aumento en la autoconfianza, lo que les permite

---

**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

---

afrontar nuevas dificultades con una mentalidad positiva y constructiva. Además, muchos de ellos reportan un crecimiento personal tras la adversidad, reconociendo que las experiencias difíciles los han fortalecido y les han proporcionado lecciones valiosas. En contraste, aquellos que se inclinan hacia la resignación experimentan un impacto negativo en su bienestar emocional y psicológico, con altos niveles de ansiedad, depresión y desesperanza. La falta de acción frente a las dificultades resulta en una sensación de estancamiento y, en algunos casos, en el deterioro de las relaciones sociales debido a la tendencia a aislarse. Estos participantes también muestran una mayor tendencia al sufrimiento prolongado, ya que su percepción de impotencia frente a la adversidad limita su capacidad de respuesta y afecta su bienestar general de manera negativa.

Finalmente, con respecto al objetivo general, Analizar si las respuestas de afrontamiento ante situaciones adversas en la vida de los participantes se orientan hacia la resiliencia o hacia la resignación, los resultados obtenidos permiten concluir que, en general, las respuestas de afrontamiento de los participantes ante situaciones adversas se orientan de manera diversa hacia la resiliencia o la resignación, dependiendo de factores personales, emocionales y sociales. Aquellos que adoptan la resiliencia demuestran una mayor capacidad para superar las dificultades, gracias a su optimismo, habilidades de afrontamiento y apoyo social. En contraste, aquellos que se inclinan hacia la resignación muestran sentimientos de impotencia y desesperanza, lo que les dificulta cambiar su situación o encontrar formas activas de afrontarla. Estos hallazgos evidencian la importancia de los factores internos y externos en la manera en que las personas manejan 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

---

adversidad, subrayando las diferencias significativas en los efectos emocionales y psicológicos derivados de cada tipo de respuesta.

## 5.BIBLIOGRAFÍA

- 1.Creswell JW, Creswell JD. *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. 5th ed. Thousand Oaks: SAGE Publications; 2018.
2. Sampieri RH, Collado CF, Lucio MP. *Metodología de la investigación*. 6ª ed. México: McGraw-Hill; 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