

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i1.3380>

## Estabilidad Emocional en el contexto académico de la educación adulta

Emotional stability in the academic context of adult education

**Leticia Rolón Falcón**

leticiarolon978@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-7529-9766>

Universidad Nacional de Pilar. Facultad De Humanidades y Ciencias de la Educación  
Pilar – Paraguay

**Maria Belén Montañez Ortiz**

mariabelenmont21@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-3792-2078>

Universidad Nacional de Pilar. Facultad De Humanidades y Ciencias de la Educación  
Pilar – Paraguay

Artículo recibido: 15 de enero de 2025. Aceptado para publicación: 29 de enero de 2025.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

### Resumen

La investigación tuvo como objetivo analizar la estabilidad emocional de los adultos que estudian en un Centro de Recursos para la Educación Permanente durante el año 2024. A través de una metodología de carácter descriptivo y no experimental, con un enfoque cuantitativo, el estudio midió el nivel de estabilidad emocional, identificó las situaciones académicas que la afecta y las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes para gestionarlas. La recopilación de datos se realizó mediante un test estandarizado validado y una encuesta diseñada para explorar las experiencias y percepciones específicas de los participantes. Los resultados revelaron que la mayoría de los estudiantes presentan niveles moderados de estabilidad emocional, siendo los exámenes y la carga de trabajo las principales fuentes de estrés. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento, como las técnicas de relajación y el apoyo social, son utilizadas de forma limitada, lo que subraya la necesidad de un mayor acompañamiento emocional. Este estudio destaca la importancia de atender las necesidades emocionales de los estudiantes adultos para enriquecer su experiencia educativa, promover su bienestar y facilitar su éxito académico. Además, los hallazgos aportan información valiosa para el diseño de políticas e intervenciones educativas más inclusivas y empáticas, adaptadas a las características de esta población en diversos contextos educativos.


*Palabras clave:* estabilidad emocional, adultos, nivel, académicas, estrategias, afrontamiento

### Abstract

The aim of this research was to analyze the emotional stability of adults studying at a Lifelong Learning Resource Center during the year 2024. Using a descriptive and non-experimental methodology with a quantitative approach, the study measured the level of emotional stability, identified the academic situations that affect it, and the coping strategies used by students to manage them. Data collection was carried out using a validated standardized test and a survey designed to explore the specific experiences and perceptions of participants. The results

revealed that most students have moderate levels of emotional stability, with exams and workload being the main sources of stress. On the other hand, coping strategies, such as relaxation techniques and social support, are used in a limited way, which underlines the need for greater emotional support. This study highlights the importance of addressing the emotional needs of adult students to enrich their educational experience, promote their well-being, and facilitate their academic success. Furthermore, the findings provide valuable information for the design of more inclusive and empathetic educational policies and interventions, adapted to the characteristics of this population in various educational contexts.

*Keywords:* emotional stability, adults, level, academic, strategies, coping

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons. 

Cómo citar: Rolón Falcón , L., & Montañez Ortiz , M. B. (2025). Estabilidad Emocional en el contexto académico de la educación adulta. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 6 (1), 802– 819. <https://doi.org/10.56712/latam.v6i1.3380>

## INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, la importancia del bienestar emocional en el contexto educativo ha ganado reconocimiento, destacándose como un factor crítico que influye en el aprendizaje y el rendimiento académico. En este sentido, la educación de adultos, en particular, enfrenta desafíos únicos debido a la diversidad de las experiencias de vida y las responsabilidades que manejan los estudiantes. De donde resulta que, el Centro de Recursos para la Educación Permanente, representa un ejemplo de esta dinámica, con una población estudiantil adulta que combina la continuación de su educación con múltiples roles sociales y personales. De ahí que, la estabilidad emocional en este entorno, no solo afecta la capacidad de los estudiantes para enfrentar y superar obstáculos académicos, sino que también impacta su bienestar general y éxito a largo plazo. Reconociendo esta relevancia, el presente estudio se propone analizar la estabilidad emocional de los adultos que asisten a este centro en el año 2024. El objetivo general de esta investigación es profundizar en cómo se manifiesta y qué factores específicamente influyen en la estabilidad emocional de este grupo poblacional. De manera que, los objetivos específicos se centran en medir el nivel de estabilidad emocional, identificar las situaciones académicas que más impactan esta estabilidad y determinar las estrategias de afrontamiento que estos adultos implementan. Se espera con los resultados de este estudio proporcionar datos valiosos para el desarrollo de intervenciones y programas de apoyo dirigidos a mejorar la experiencia educativa y emocional de los estudiantes adultos.

En Paraguay, la Educación Básica de Adultos está diseñada para responder a las necesidades educativas de individuos de 15 años en adelante que no completaron la Educación Escolar Básica. Este programa incluye tres ciclos y se ofrece como una educación complementaria que se imparte mediante clases tanto presenciales como a distancia, usualmente en horarios nocturnos (MEC, 2024).

De allí que, la educación adulta ocupa un lugar crítico en el sistema educativo, proporcionando a los individuos la oportunidad de continuar su aprendizaje, mejorar su empleabilidad y enriquecer sus vidas (MEC, 2023). Sin embargo, a diferencia de los estudiantes más jóvenes, los adultos suelen enfrentar retos únicos que complican su trayectoria educativa. Estos incluyen responsabilidades múltiples como el trabajo, el cuidado de la familia, y otras obligaciones sociales, que pueden generar un alto nivel de estrés y afectar su estabilidad emocional.

En este sentido, el factor emocional no solo tiene un impacto directo en la salud mental y física de los estudiantes, sino que también influyen en su capacidad para participar activamente en el aprendizaje, mantener la concentración en clase, y completar exitosamente sus estudios (Gordillo Caicedo, 2023). De modo que, las consecuencias de no abordar estas cuestiones pueden tener repercusiones significativas, incluyendo tasas más altas de deserción escolar, menores niveles de logro académico y una disminución en la calidad de vida.

Teniendo en cuenta esto, surgen las preguntas de investigación:

¿Cómo se manifiesta la estabilidad emocional de los estudiantes adultos en el contexto académico del Centro de Recursos para la Educación Permanente? En base a esto se surgen preguntas específicas: ¿Cuál es el nivel de estabilidad emocional de los adultos en el Centro de Recursos para la Educación Permanente? ¿Qué situaciones académicas afectan la estabilidad emocional de los adultos en este centro educativo? ¿Qué estrategias de afrontamiento utilizan los adultos del Centro de Recursos para la Educación Permanente para manejar situaciones que impactan su estabilidad emocional?

De allí que, la investigación es oportuna dada la creciente necesidad de comprender cómo las emociones influyen en la capacidad de aprendizaje y participación de los adultos en entornos educativos. Este estudio se centra en un área que hasta ahora ha recibido limitada atención en la educación de adultos, proporcionando datos esenciales que pueden mejorar las prácticas educativas y los soportes emocionales disponibles para esta población.

En este sentido, el bienestar emocional es un componente crítico del éxito educativo y personal, por tal motivo, examinar cómo las situaciones académicas específicas afectan la estabilidad emocional, no solo apoya el desarrollo académico de los adultos, sino que también promueve su salud mental y bienestar general. Además, los hallazgos aportan información empírica útil para el desarrollo de políticas educativas más inclusivas y efectivas que consideren las necesidades emocionales y educativas de los adultos, potenciando su integración y participación en la sociedad. Así mismo, teóricamente, la investigación contribuirá al cuerpo de conocimientos en la educación de adultos y psicología educativa, documentando cómo interactúan las variables emocionales con el aprendizaje en adultos. Al medir la estabilidad emocional y los factores específicos del entorno académico, este estudio proporciona nuevas perspectivas sobre las teorías de psicología educativa en el ámbito académico de la educación de adultos. Y, en términos prácticos, los resultados del estudio tendrán aplicaciones directas en la configuración de entornos de aprendizaje más empáticos y efectivos, ya que al determinar las estrategias de afrontamiento que utilizan los adultos para manejar situaciones académicas desafiantes, los educadores podrán diseñar intervenciones y programas de apoyo específicos que mejoren no solo la estabilidad emocional, sino también el rendimiento académico. Esto es importante para la creación de espacios educativos que fomenten la persistencia y el éxito académico entre los estudiantes adultos.

### **METODOLOGÍA**

El estudio se desarrolló en un Centro de Recursos para la Educación Permanente ubicada en la ciudad de Pilar, Departamento de Ñeembucú en la República de Paraguay, que por resguardo de la identidad, no se menciona la denominación de la misma. Esta institución alberga un número importante de estudiantes que forman parte del programa de educación para adultos.

Este es un programa oficial de Alfabetización y Educación Básica en los idiomas español y guaraní, reconocido por la Resolución Ministerial N° 471/10, que permite a los estudiantes una transición equivalente a la Educación Escolar Básica. El programa sigue el calendario anual de actividades académicas y administrativas establecido por el Ministerio de Educación y Ciencias (MEC, 2024).

Así mismo, el programa cuenta con un currículo diseñado específicamente para esta oferta educativa y ofrece diferentes modalidades de implementación, incluidas las opciones presenciales, semipresenciales y a distancia e incluye cuatro ciclos de formación, cada uno con un año de duración. A partir del segundo ciclo, se integra la Formación Profesional Inicial.

En contraste, los estudiantes que satisfacen todos los requisitos académicos y superan las evaluaciones correspondientes obtienen un título de Graduado en Educación General Básica, lo cual les permite proseguir sus estudios en la enseñanza media regular o en programas de Educación Media diseñados para Jóvenes y Adultos.

En lo que respecta a la metodología empleada en esta investigación; es de carácter descriptivo, siguiendo un diseño no experimental y transversal con un enfoque cuantitativo, basado en las directrices establecidas por Hernández Sampieri y Mendoza (2018). Este diseño permitió realizar un análisis detallado y sistemático de las características de la estabilidad emocional de los

adultos en el Centro de Recursos para la Educación Permanente, durante el año 2024. A través de este método, se logró capturar y describir las condiciones actuales de la población estudiada, sin intervenir o modificar las variables involucradas. Esta aproximación facilitó la identificación de patrones y tendencias específicas en un momento dado, proporcionando una base sólida para futuras investigaciones y decisiones estratégicas en el ámbito educativo.

Para el estudio se utilizarán fuentes de información primarias, secundarias y terciarias. Las fuentes primarias incluyeron datos recolectados directamente de los estudiantes a través de diversas técnicas de recolección como la encuesta y el test, proporcionando información directa y específica sobre sus experiencias y percepciones. Por su parte, las fuentes secundarias se basaron en literatura académica relevante, incluyendo libros de texto, artículos científicos, y publicaciones digitales del Ministerio de Educación y Ciencias. Estas fuentes ofrecen un contexto teórico y respaldan la comprensión del fenómeno estudiado con perspectivas ya establecidas y estudios previos. Seguidamente, las fuentes terciarias estuvieron representadas por registros administrativos como la lista de matriculados en el centro, que sirvió para validar la población de estudio.

Respecto a los participantes, se trabajó con una población representada por 16 estudiantes del segundo nivel de la modalidad presencial y se tomó al total de la población, por ende, no fue necesario aplicar técnicas de muestreos o muestras.

Como técnica de recolección de datos se empleó el test estandarizado denominado "test evaluador de la estabilidad emocional como rasgo de la personalidad" diseñado y validado por Rodríguez (2010). El test se compone de 30 ítems, distribuidos en cuatro categorías distintas, que incluye seis ítems que se organizaron en los siguientes factores:

Autoestima (ítems 2, 8, 14, 17, 20, 25), Ansiedad (ítems 3, 7, 12, 19, 27, 30), Constancia (ítems 4, 6, 11, 15, 23, 29), Impulsividad (ítems 1, 9, 18, 22, 24, 26) y Deseabilidad Social (ítems 5, 10, 13, 16, 21, 28). Cada grupo de ítems está diseñado para evaluar un aspecto específico del comportamiento y las respuestas emocionales del individuo, permitiendo una evaluación integral a través de diferentes dimensiones psicológicas (Rodríguez, 2010). Como instrumento adicional se agregó una encuesta de elaboración propia para recolectar información sobre la variable "Situaciones académicas que afectan la estabilidad emocional" y "Estrategias de afrontamiento". Cada variable contó con 5 preguntas con opciones de respuestas múltiples. Ambos instrumentos (Test y encuesta) fueron aplicados a los estudiantes adultos que asisten al Centro de Recursos para la Educación Permanente, durante el año 2024.

El procedimiento para aplicar el test y la encuesta se llevó a cabo mediante un formulario de Google. Este formulario fue compartido a través de un enlace enviado en el grupo de WhatsApp correspondiente (<https://forms.gle/UGvcWQfde5cyMunv6>) a los integrantes de este grupo de estudio. Esta metodología permitió un acceso rápido y eficiente a las herramientas de recolección de datos, facilitando la participación de los miembros del grupo en cualquier momento y desde cualquier lugar.

El análisis de los datos obtenidos del test y la encuesta se realizó utilizando Microsoft Excel, empleando un enfoque de estadística descriptiva de esta manera se realizó la organización, interpretación y presentación de las principales características de la información recolectada en términos porcentuales y gráficos.

Respecto a las consideraciones éticas, se garantizó el cumplimiento de los principios éticos mediante la autorización de la institución educativa para realizar el estudio. Además, se aplicó un consentimiento informado a los estudiantes, explicando los objetivos, procedimientos y

posibles riesgos, asegurando su participación voluntaria y consciente. Para proteger la privacidad, se implementaron medidas estrictas de confidencialidad, manejando los datos de manera anónima y segura. Estas acciones garantizan el respeto a los derechos de los participantes y la integridad del proceso investigativo, cumpliendo con los estándares éticos requeridos para la recolección y análisis de la información.

## **DESARROLLO**

### **Estabilidad emocional**

Los estados emocionales se entienden como condiciones mentales conscientes que surgen de pensamientos ligados a cómo cada persona interpreta diferentes situaciones. Estos estados no sólo desencadenan respuestas físicas y comportamentales, sino que también son variados y se relacionan estrechamente con funciones biológicas básicas, incluyendo procesos endocrinos y neurobiológicos (Moreano Núñez, 2021).

En cuanto a lo que se refiere a estudiantes, la estabilidad emocional se define como la capacidad de mantener su equilibrio emocional bajo presión y tienen buenas habilidades de afrontamiento para tolerar, minimizar y lidiar con situaciones estresantes de la vida (Firmante, 2023).

Desde el enfoque de Rodríguez (2010), la estabilidad emocional se manifiesta como una característica de la personalidad en individuos que suelen ser tranquilos, racionales, y que mantienen un alto grado de autocontrol y confianza en sí mismos. Es decir, se considera un atributo positivo de la personalidad que juega un papel crucial en el fomento del bienestar psicológico.

Esto guarda relación con lo mencionado por Ali Ahmed, et al. (2020), de que la estabilidad emocional se caracteriza por la capacidad de mantener un estado equilibrado y sereno. Contrariamente, una persona con alto nivel de neuroticismo tiende a experimentar emociones negativas con mayor facilidad, mostrando una mayor sensibilidad a las fluctuaciones emocionales.

De igual modo, Ruiz (2020), menciona que la estabilidad emocional se manifiesta en la capacidad de mantener un equilibrio interno, comprendiendo y gestionando las emociones propias y las que nos rodean. Esto implica una clara percepción de los acontecimientos, evaluando su importancia de manera efectiva y enfrentando las adversidades de manera resiliente, sin ser abrumados por influencias externas.

De este conjunto de definiciones sobre la estabilidad emocional, se puede deducir que la estabilidad emocional es una cualidad valorada de la personalidad que contribuye significativamente al bienestar psicológico y a la resiliencia individual, que se caracteriza por la capacidad de mantener la calma, la racionalidad, y un alto nivel de autocontrol y autoconocimiento como aspectos clave que definen a una persona emocionalmente estable.

### **Teoría de la estabilidad emocional**

Para medir la estabilidad emocional, esta investigación se apoya en la teoría de factores de personalidad, también conocida como el modelo "Big Five". En este sentido, la teoría aborda como uno de sus factores la "estabilidad emocional", que se interpreta a menudo como un contrapeso al neuroticismo, con implicaciones en cómo las personas manejan el estrés, la presión y los desafíos cotidianos, reflejando su autoestima, ansiedad, constancia, impulsividad y su habilidad para ser socialmente deseables en diversas situaciones (Sanchez Gonzalez y Galibert, 2022).

En este modelo, la estabilidad emocional se contrapone al neuroticismo. Una persona con alta estabilidad emocional tiende a ser tranquila, segura y resistente al estrés. En contraste, una alta puntuación en neuroticismo indica una mayor tendencia a experimentar emociones negativas como ansiedad, irritabilidad y vulnerabilidad emocional (Rodríguez, 2010).

### **Situaciones académicas que afectan la estabilidad emocional**

En el ámbito académico son numerosas las situaciones que pueden poner a prueba la estabilidad emocional. Estudios como el de Paoloni et al. (2018) y Flores Ortega (2024) coinciden en que las demandas académicas como exámenes, trabajos y proyectos pueden generar altos niveles de estrés en los estudiantes, especialmente cuando sienten que hay una sobrecarga de actividades. Esto puede llevar a sensaciones de ansiedad, preocupación y agotamiento emocional.

Por su parte, Medina et al., (2023) encontró que la falta de estrategias efectivas para regular las emociones negativas que surgen en situaciones de estrés académico puede comprometer el procesamiento cognitivo, la toma de decisiones y la construcción de coherencia discursiva en los estudiantes.

De igual modo, las investigaciones indican que los estados emocionales tienen un impacto significativo en el rendimiento académico. La inestabilidad emocional, la ansiedad y la baja autoestima se asocian con un menor rendimiento académico (Moreano Núñez et al., 2022). Así mismo, la estabilidad emocional varía entre los estudiantes universitarios en función del género y el campo de estudio (Cárdenas Ayala et al., 2023).

Por ejemplo, en la educación matemática, las emociones de los estudiantes se desencadenan principalmente por las metas académicas, surgiendo emociones positivas cuando se cumplen las metas y emociones negativas cuando no se cumplen (García-González et al., 2021). Igualmente, situaciones como comprender temas, completar tareas y resolver problemas provocan diversas emociones, entre ellas el miedo, la esperanza y la alegría (Zegarra Cáceres y Cayo Apaza, 2023).

En el caso de los estudiantes adultos que regresan a la educación básica, los desafíos emocionales pueden surgir de los conflictos familiares y los problemas laborales (Da Rosa y Felipe, 2020).

Estos hallazgos subrayan la importancia de los factores emocionales en los contextos educativos.

### **Estrategias de afrontamiento para manejar situaciones que impactan la estabilidad emocional**

Las estrategias de afrontamiento para manejar situaciones que impactan la estabilidad emocional en el ámbito educativo son técnicas y enfoques que estudiantes y educadores pueden utilizar para mantener el bienestar psicológico frente a desafíos académicos y personales (Oporto Alonso et al., 2020).

Estas pueden incluir, según Palacio Chavarriaga et al. (2023):

La práctica de la atención plena o mindfulness para reducir el estrés, el desarrollo de habilidades de resolución de problemas para abordar conflictos de manera efectiva, la búsqueda de apoyo social entre compañeros y mentores, el establecimiento de rutinas de autocuidado que incluya ejercicio y descanso adecuado, la reestructuración cognitiva para cambiar pensamientos negativos por otros más adaptativos, y la utilización de técnicas de relajación como la respiración profunda o la meditación. (pp. 150-151)

Además, es importante fomentar una comunicación abierta y honesta, establecer metas realistas, y aprender a priorizar tareas para evitar la sobrecarga, puesto que la implementación consistente de estas estrategias puede ayudar a crear un ambiente educativo más resiliente y emocionalmente estable (García-González, et al. 2021).

Las investigaciones empíricas sobre estrategias de afrontamiento en contextos educativos destacan la importancia de la estabilidad emocional como para gestionar el estrés y promover el bienestar psicológico. Los estudios han identificado varias estrategias efectivas, entre ellas el afrontamiento activo, la reinterpretación positiva, la aceptación, la resolución de problemas y el apoyo social (Rodríguez Ugalde, 2023).

En entornos académicos, los estudiantes a menudo emplean el pensamiento ilusorio, la expresión emocional, la resolución de problemas y el retraimiento social para hacer frente al estrés de las obligaciones académicas (Valdivieso León et al., 2020). Sin embargo, los estudiantes de primaria pueden tener habilidades de afrontamiento limitadas, lo que enfatiza la necesidad de estrategias pedagógicas para fomentar estas competencias (Palacio Chavarriaga et al., 2023).

Por ende, como señala Oporto Alonso et al. (2020), comprender y mejorar las estrategias de afrontamiento es crucial para el bienestar psicológico, emocional y social, particularmente en la educación secundaria, donde las rutinas diarias se han alterado significativamente

### **La Educación de adultos en Paraguay**

De acuerdo con los indicadores de educación de la Encuesta Permanente de Hogares Continua (EPHC) Instituto Nacional de Estadística (INE, 2023), el promedio de años de estudios de la población de 15 y más años de edad es de 9,9 años en total. En este contexto, se observa una marcada diferencia entre zonas, ya que, en el área urbana, el promedio de años de estudio alcanza los 10,8; mientras que en el área rural se reduce a 8,1 años.

Según la Encuesta Permanente de Hogares, aproximadamente 279.000 paraguayos mayores de 15 años son analfabetos. La distribución geográfica muestra una disparidad: el 43% se concentra en áreas urbanas, mientras que el 57% reside en zonas rurales, evidenciando un desafío educativo más pronunciado en el campo (Alum, 2024).

En cuanto a la asistencia educativa, el porcentaje de la población de 5 y más años de edad que asiste a un centro de enseñanza es de 41,1% (1.717.707 personas). Al analizar detalladamente la tasa de asistencia por grupos de edad, se constata una tendencia decreciente a medida que aumenta la edad. Por ejemplo, el 97,7% de la población de 5 a 9 años asiste a un centro de enseñanza; en la población de 10 a 14 años, la tasa se encuentra en el 98,1%; sin embargo, en la población de 15 a 19 años, el porcentaje disminuye a 71,4%. Esta tendencia continúa con los jóvenes de 20 a 24 años, que alcanzan un 31,4% de asistencia; mientras que los jóvenes de 25 a 29 años presentan un 14,15%. Finalmente, las personas de 30 a 34 años alcanzan una asistencia de 8,8%; y la población de 35 y más años de edad llega a un 4,3% (INE, 2023).

Asimismo, es importante destacar las diferencias entre áreas urbanas y rurales. En el área urbana, se observan tasas de asistencia generalmente más altas en todos los grupos de edad. Por otro lado, en el área rural, aunque las tasas son ligeramente inferiores, siguen una tendencia similar de disminución con la edad (INE, 2023).

Frente a esta realidad, y con el fin de abordar las necesidades educativas de la población adulta, en Paraguay existe un programa educativo que forma parte de la política del país denominado Educación Permanente. Este programa se enfoca en la Educación General Básica y Educación

Permanente, buscando reconocer y potenciar el saber hacer y la cultura popular. Además, a partir de la identificación de las necesidades de las comunidades, se definen proyectos de acción y programas de alfabetización y de educación básica (MEC, 2024).

En este sentido, el Sistema de Información de Tendencias Educativas en América Latina (SITEAL, 2019) señala que, la Educación Permanente de Personas Jóvenes y Adultos forma parte de la educación básica y la educación media, ya que sus programas son equivalentes a los ciclos de la EEB y cursos de la EM, sustentada en la Ley N° 5136 de Educación inclusiva, que crea el modelo inclusivo dentro del sistema de educación regular, cuyo propósito es contribuir a la inclusión educativa de los estudiantes con necesidades educativas especiales derivadas de la discapacidad. La Dirección General de Educación Inclusiva tiene como objetivo desarrollar estrategias de igualdad e inclusión educativa dentro del sistema educativo.

En este marco, la Educación Básica de Adultos atiende los requerimientos de las personas mayores de 15 años y más que quedaron excluidas de la Educación Escolar Básica, con el objetivo de satisfacer sus necesidades de aprendizaje. Este programa comprende tres ciclos y es considerado como una formación supletoria. Cabe mencionar que se desarrolla con clases presenciales y a distancia, generalmente en el turno noche, y las unidades operativas funcionan en diversos locales, como escuelas, colegios oficiales, municipalidades, cooperativas, capillas religiosas, clubes, instituciones policiales y militares, entre otros (MEC, 2023).

No obstante, es importante señalar que actualmente se está implementando la Reforma Educativa en esta modalidad, la cual se denomina Educación Bilingüe de Jóvenes y Adultos. Esta iniciativa busca adaptar la educación a las necesidades lingüísticas y culturales de la población paraguaya, promoviendo así una educación más inclusiva y pertinente (MEC, 2024).

## **RESULTADOS**

Para contextualizar los datos se describe a los participantes, la cual está compuesta por 16 estudiantes adultos del Centro de Recursos para la Educación Permanente, ubicado en la ciudad de Pilar, departamento de Ñeembucú, Paraguay. En términos de género, se observa que la mayoría de los participantes son mujeres (63%), mientras que los hombres representan el 37%. Esta distribución evidencia una mayor representación femenina dentro del grupo estudiado.

En cuanto a la edad, los participantes abarcan un rango amplio, comprendido entre los 15 años y más de 37 años. Específicamente, el 31% tiene entre 15 y 20 años, el 12% se encuentra en el rango de 21 a 25 años, el 13% tiene entre 26 y 31 años, el 25% pertenece al grupo de 32 a 36 años, y el 19% tiene 37 años o más. Esto indica una distribución etaria heterogénea, con una mayor concentración en los extremos de los rangos de edad.

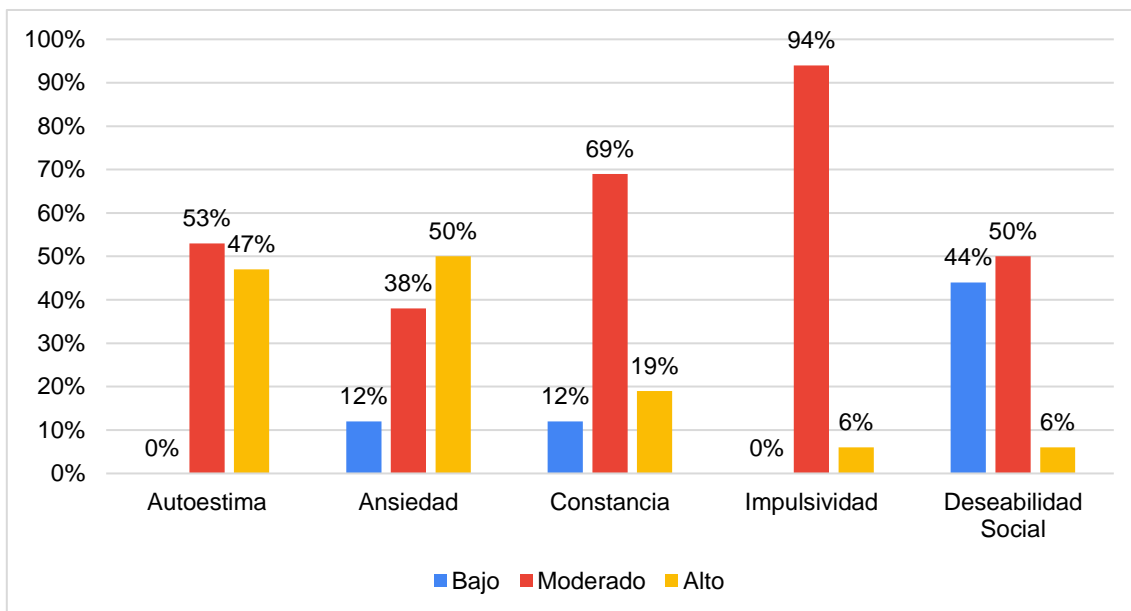
Por otro lado, al analizar la situación laboral actual, se identifica que el 50% de los participantes se desempeña como independiente, mientras que el 38% corresponde a ama de casa. Además, un menor porcentaje (12%) se encuentra en situación de desempleo.

A continuación, se presentan los datos obtenidos del test aplicado a los estudiantes adultos, los cuales reflejan una evaluación del grado de estabilidad emocional. Esta evaluación se realizó considerando las dimensiones propuestas por Rodríguez (2010): autoestima, ansiedad, constancia, impulsividad.

### **Gráfico 1**

*Factores de la estabilidad emocional*

Los datos muestran las tendencias en las respuestas de los estudiantes. En lo que respecta a la autoestima, la mayoría de los estudiantes (53%) poseen un nivel moderado de autoestima, lo que sugiere una percepción personal adecuada pero no destacadamente positiva. Sin embargo, un porcentaje significativo (47%) muestra una autoestima alta, lo que indica confianza en sí mismos y un autoconcepto positivo. Este equilibrio refleja una base emocional sólida en términos de cómo se perciben y valoran.



Por su parte, en la dimensión ansiedad. La mitad de los estudiantes (50%) presenta un nivel alto de ansiedad, lo que podría interferir en su rendimiento académico y bienestar general. El 38% se encuentra en un rango moderado, lo que indica una ansiedad controlada, pero no despreciable. Solo el 12% experimenta ansiedad baja, sugiriendo que, para la mayoría, la ansiedad es un factor a considerar en el diseño de estrategias de apoyo.

En lo que respecta a la dimensión constancia; la gran mayoría de los estudiantes (69%) se encuentran en un rango moderado de constancia, lo que denota esfuerzo sostenido, pero con posibles limitaciones en su persistencia. Un porcentaje menor (19%) demuestra un nivel alto de constancia, indicando que tienen hábitos de trabajo sólido y compromiso continuo. Sin embargo, un 12% con constancia baja representa un desafío en cuanto a su capacidad para mantener esfuerzos prolongados.

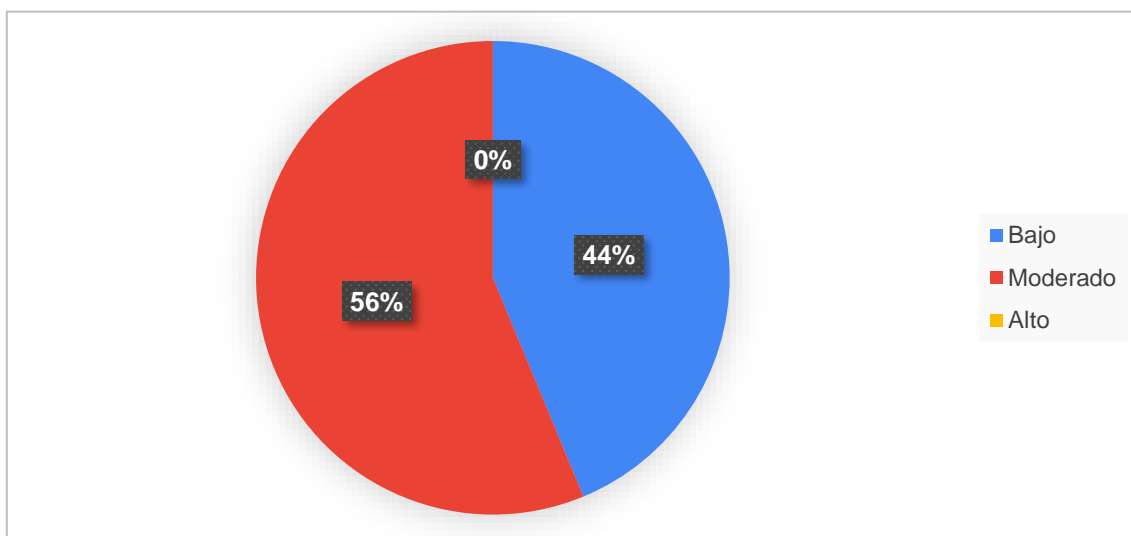
En lo que refiere a la impulsividad; casi todos los estudiantes (94%) poseen un nivel moderado de impulsividad, lo que puede ser considerado adecuado para controlar reacciones inmediatas y tomar decisiones reflexivas. El porcentaje menor (6%) con impulsividad alta podría tener dificultades para regular emociones o conductas, pero es un grupo pequeño que requiere atención específica.

En lo relacionado con la deseabilidad social; la mitad de los estudiantes (50%) tienen una deseabilidad social moderada, lo que implica un equilibrio entre mostrarse auténticos y adaptarse a las expectativas sociales. Un 44% en rango bajo sugiere que una parte considerable de los estudiantes puede ser menos consciente o menos influenciada por lo que otros esperan de ellos, mientras que el 6% en rango alto indica mayor preocupación por ser aceptados socialmente.

## Gráfico 2

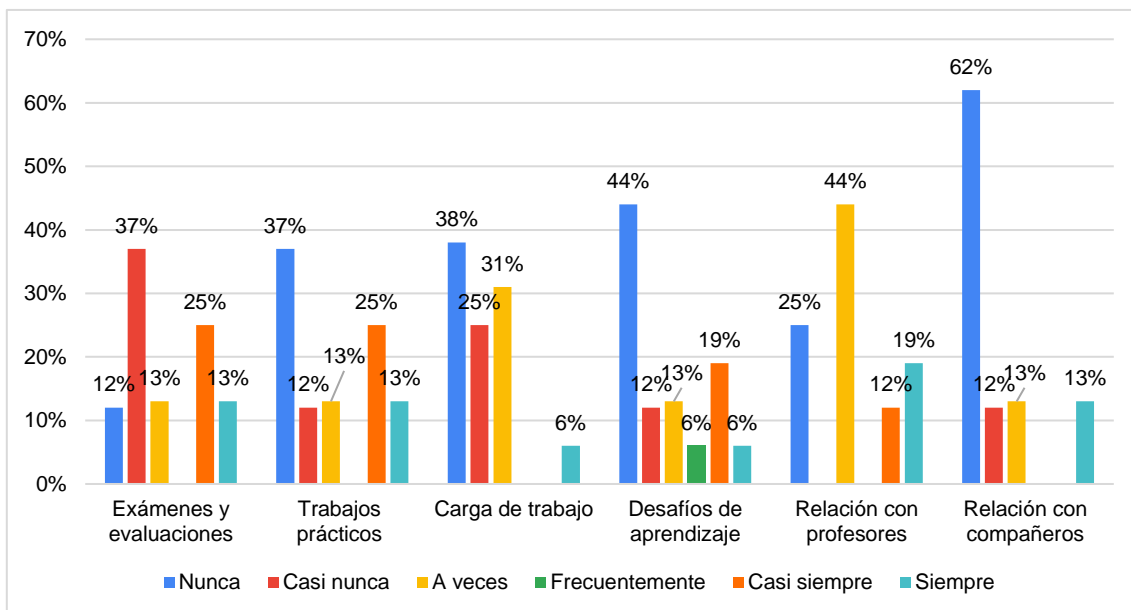
### Nivel de Estabilidad Emocional

Los datos obtenidos revelan que el 44% de los estudiantes adultos presentan una baja estabilidad emocional, lo que indica que casi la mitad de la población estudiada podría enfrentar dificultades significativas para gestionar sus emociones de manera efectiva. Por otro lado, el 56% de los participantes alcanzan un nivel moderado de estabilidad emocional, lo cual sugiere que, aunque tienen cierta capacidad para manejar sus emociones, aún podrían beneficiarse de apoyo adicional para fortalecer su bienestar emocional. Sin embargo, es importante destacar que no se registraron estudiantes con un nivel alto de estabilidad emocional, lo que pone de manifiesto la necesidad de implementar estrategias de intervención que promuevan un desarrollo emocional más sólido en esta población.



### Gráfico 3

*Situaciones académicas que afectan la estabilidad emocional*



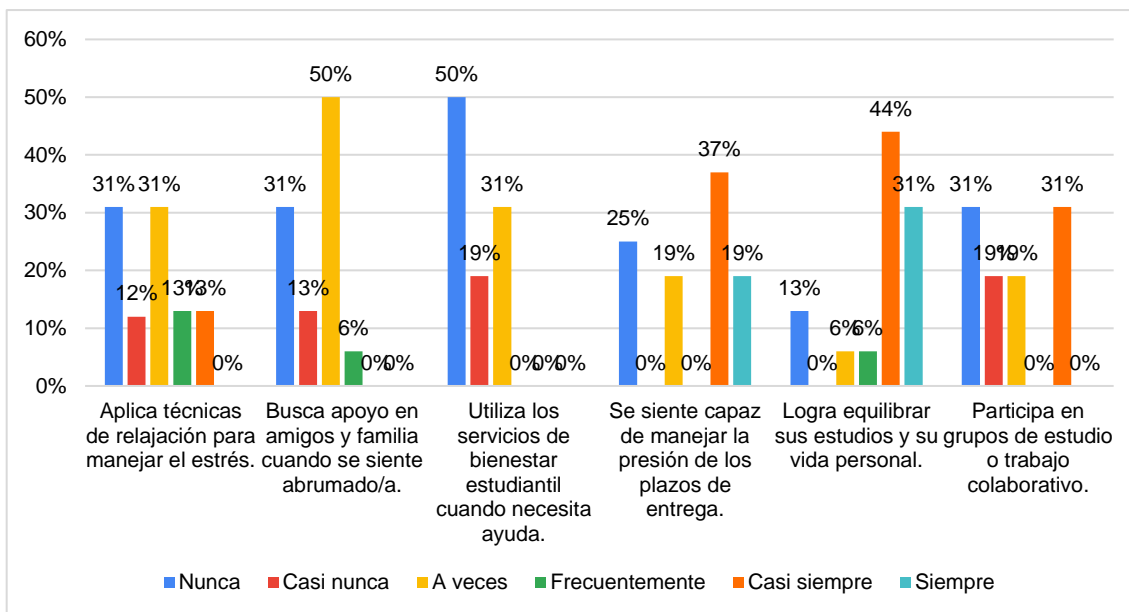
Los resultados reflejan cómo diferentes situaciones académicas influyen en la estabilidad emocional de los estudiantes. En cuanto a los exámenes y evaluaciones, se observa que el 25% de los estudiantes se sienten afectados casi siempre y el 13% siempre, lo que indica que estos representan una fuente significativa de estrés para una parte importante de la población, aunque un 37% menciona que casi nunca son un problema. Por otro lado, los trabajos prácticos tienen un impacto similar, ya que el 25% se siente afectado casi siempre y el 13% siempre, pero un notable 37% indica que nunca representan una dificultad, sugiriendo que no todos los estudiantes perciben esta tarea como un factor estresante.

En relación con la carga de trabajo, el 38% indica que nunca les afecta y el 25% menciona que casi nunca, lo que refleja que para la mayoría no es una preocupación constante, aunque un 31% señala que a veces sí lo es, indicando que para algunos estudiantes la carga puede ser ocasionalmente abrumadora. Los desafíos de aprendizaje, por su parte, no representan un problema para el 44% de los estudiantes que afirman nunca sentirse afectados, mientras que un 19% menciona que casi siempre enfrentan dificultades y un 6% siempre, lo que pone en evidencia que algunos estudiantes requieren mayor apoyo académico.

En cuanto a las relaciones interpersonales, la relación con los profesores tiene un impacto moderado, ya que el 44% menciona que a veces afecta su estabilidad emocional, aunque un 25% afirma que nunca lo hace. En contraste, las relaciones con compañeros parecen ser la situación menos problemática, ya que el 62% de los estudiantes indica que nunca les afecta, mientras que sólo un 13% menciona sentirse impactado siempre. Estos resultados destacan áreas clave en las que se podrían implementar estrategias para mitigar el impacto emocional de las actividades académicas y las interacciones sociales.

**Gráfico 4**

*Estrategias de afrontamiento*



Los resultados muestran diversas estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes adultos para manejar situaciones que afectan su estabilidad emocional. En relación con las técnicas de relajación, el 31% las utiliza a veces, pero un porcentaje igual indica que nunca las aplica, lo que sugiere una necesidad de fomentar prácticas más consistentes para el manejo del estrés. Respecto a la búsqueda de apoyo en amigos y familia, aunque el 50% lo hace ocasionalmente (a veces), un 31% nunca recurre a esta estrategia, lo que resalta limitaciones en su red de apoyo emocional.

En cuanto al uso de los servicios de bienestar estudiantil, el 50% nunca los utiliza y el 19% casi nunca, evidenciando que esta herramienta está subutilizada. Por otro lado, al evaluar la capacidad de manejar la presión de los plazos de entrega, el 37% afirma que casi siempre lo logra y el 19% siempre, indicando que una proporción significativa de estudiantes demuestra resiliencia en este aspecto.

Sobre el equilibrio entre estudios y vida personal, el 44% menciona que lo consigue casi siempre y el 31% siempre, lo que refleja un manejo efectivo de las demandas académicas y personales en la mayoría de los casos. Sin embargo, la participación en grupos de estudio o trabajo colaborativo es variable: mientras el 31% lo hace casi siempre, un porcentaje igual nunca participa, lo que evidencia una división en la preferencia o posibilidad de aprovechar el trabajo en equipo como estrategia de apoyo. Estos resultados destacan áreas donde se podrían implementar programas de apoyo para fortalecer las habilidades de afrontamiento de los estudiantes y mejorar su bienestar emocional.

**DISCUSIÓN**

La interpretación de los resultados obtenidos puede fundamentarse en la literatura proporcionada, particularmente en los estudios que resaltan la importancia de la estabilidad emocional en el ámbito educativo y las estrategias de afrontamiento necesarias para su fortalecimiento. Según Rodríguez (2010), la estabilidad emocional, entendida como la capacidad de mantener la calma y el autocontrol ante situaciones de estrés, es fundamental para el

bienestar psicológico y el éxito académico. Sin embargo, los datos muestran que un porcentaje significativo de los estudiantes adultos enfrentan dificultades en este aspecto, especialmente frente a situaciones académicas como exámenes y evaluaciones, lo que concuerda con Paoloni et al. (2018), quienes señalan que las demandas académicas pueden generar altos niveles de estrés, afectando el rendimiento.

Asimismo, Medina et al. (2023) subraya que la falta de estrategias de regulación emocional en contextos de estrés académico puede comprometer el procesamiento cognitivo y la toma de decisiones, lo cual se refleja en los hallazgos, donde un porcentaje considerable de estudiantes no utiliza estrategias efectivas como el apoyo social, o los servicios de bienestar estudiantil. Además, la literatura de Palacio Chavarriga et al. (2023) enfatizan la importancia de implementar técnicas como la reestructuración cognitiva y la práctica de la atención plena para fomentar una mayor estabilidad emocional, estrategias que parecen ser subutilizadas por los participantes del estudio.

En el mismo orden de ideas, desde el enfoque educativo, el MEC (2024) destaca que la Educación Básica de Adultos tiene como objetivo atender las necesidades emocionales y educativas de esta población, lo cual es importante, dada la alta incidencia de responsabilidades laborales y familiares que generalmente estas personas asumen. Esto refuerza la importancia de diseñar programas que integren apoyo emocional y estrategias de afrontamiento, mejorando así no solo la estabilidad emocional, sino también el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes adultos.

De esta manera, los hallazgos del estudio tienen importantes implicaciones teóricas, ya que contribuyen al entendimiento de cómo las dimensiones de la estabilidad emocional afectan a estudiantes adultos en contextos académicos. En primer lugar, refuerzan las teorías de Rodríguez (2010) y Sánchez González y Galibert (2022) sobre la relación entre estabilidad emocional y factores como ansiedad, autoestima, constancia e impulsividad, proporcionando evidencia empírica en un contexto poco explorado: la educación básica de adultos. Estos resultados también respaldan el modelo de los "Cinco Grandes", mencionado por Sanchez Gonzalez, y Galibert (2022), al mostrar cómo las diferencias en estabilidad emocional pueden influir de la manera en que los estudiantes enfrentan desafíos académicos, como exámenes, trabajos prácticos y relaciones interpersonales.

Además, los datos complementan la literatura de Paoloni et al. (2018) y Medina et al. (2023), quienes destacan el impacto del estrés académico en la salud mental y el rendimiento educativo. Este estudio amplía la perspectiva al enfocarse en adultos, subrayando cómo sus múltiples responsabilidades fuera del ámbito educativo afectan su bienestar emocional y, en consecuencia, su desempeño académico. Asimismo, los resultados ofrecen nuevas perspectivas para teorías relacionadas con estrategias de afrontamiento, como las propuestas de Palacio Chavarriga et al. (2023), evidenciando la necesidad de un enfoque más inclusivo en el diseño de estrategias de apoyo emocional en entornos educativos para adultos.

No obstante, se aclara que el estudio presenta varias limitaciones que deben considerarse para su interpretación. En primer lugar, el tamaño reducido de la muestra y el enfoque en un solo centro educativo restringen la generalización de los resultados. Además, la falta de un análisis longitudinal impide observar cambios en el tiempo, mientras que el uso de autoinformes puede introducir sesgos. Asimismo, no se exploraron variables contextuales como la situación laboral o familiar, ni se compararon modalidades educativas distintas, limitando la perspectiva. Por último, el enfoque descriptivo no permite establecer relaciones causales, y las estrategias de afrontamiento se analizaron superficialmente, dejando espacio para investigaciones más exhaustivas en el futuro.

En este sentido, futuras investigaciones podrían centrarse en ampliar el tamaño de la muestra y diversificar los contextos educativos, lo que permitiría generalizar los hallazgos a una población más amplia. Además, sería valioso realizar estudios longitudinales para analizar cómo evoluciona la estabilidad emocional a lo largo del tiempo. Asimismo, incluir variables contextuales como la situación económica, laboral o familiar, ya que esto ofrecería una visión más amplia de los factores que influyen en el bienestar emocional de esta población.

### **CONCLUSIÓN**

El análisis realizado permite responder a los objetivos planteados en esta investigación. En cuanto al nivel de estabilidad emocional, se encontró que la mayoría de los estudiantes adultos presentan niveles moderados, mientras que una proporción significativa enfrenta dificultades relacionadas con la ansiedad y la constancia. Cabe destacar que no se registraron casos con un nivel alto de estabilidad emocional, lo que evidencia la necesidad de fortalecer este aspecto. Respecto a las situaciones académicas que afectan la estabilidad emocional, se encontraron como principales factores de impacto; los exámenes, la carga de trabajo y las relaciones interpersonales con compañeros y profesores, los cuales generan estrés y afectan el bienestar emocional de los estudiantes. En relación con las estrategias de afrontamiento, se evidenció que estas son utilizadas de manera limitada, destacándose la aplicación esporádica de técnicas de relajación y el apoyo social, mientras que el uso de servicios de bienestar estudiantil no es aprovechado. En conclusión, los hallazgos subrayan la importancia de implementar estrategias educativas y programas de apoyo emocional enfocados en las necesidades específicas de los adultos, promoviendo un entorno académico más inclusivo y empático que contribuya tanto al bienestar emocional como al rendimiento académico de esta población.

## REFERENCIAS

Ali Ahmed, Shahla, & Çerkez, Yağmur. (2020). El impacto de la ansiedad, la depresión y el estrés en la estabilidad emocional entre los estudiantes universitarios desde la perspectiva de los aspectos educativos. *Propósitos y Representaciones*, 8 (3), e520. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.520>

Alum, N. (2024). MEC cuenta con 311 centros para que jóvenes y adultos terminen el colegio. *Diario Ultima hora*. Recuperado de <https://www.ultimahora.com/mec-cuenta-con-311-centros-para-que-jovenes-y-adultos-terminen-el-colegio>

Bedoya Corrales, Y., Martín-Fiorino, V., & Holguín Higueta, A. (2022). Factores emocionales en el aprendizaje de las matemáticas. Una experiencia en la educación básica. *Latitude*, 1(15). Recuperado a partir de <https://revistas.qlu.ac.pa/index.php/latitude/article/view/175>

Cárdenas, P., Gutiérrez, R. J., Rodríguez, L. A., Carbajal, Y. M., Flores, F. A., & Rubio, J. L. (2022). Estabilidad emocional en relación al sexo y a las áreas de formación profesional, en estudiantes de una universidad pública peruana. *Revista EDUCA UMCH*, (21), 181–197. Recuperado a partir de <https://revistas.umch.edu.pe/index.php/EducaUMCH/article/view/267>

Da Rosa, J y Felipe, J. (2020). Estudiantes Mujeres de la EJA y lo Regreso a los Estudios: Una Historia de Errores Emocionales. *Revista Latinoamericana de Geografía e Género*, v. 10, n.2, p. 79 - 97, 2019. ISSN 2177-2886. <https://revistas.uepg.br/index.php/rlagg/article/view/13611/209209212867>

Firmante, M. (2023). Emotional Stability as Predictor of General Coping among Engineering Students. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*. <https://doi.org/10.47772/ijriss.2023.7688>.

Flores Ortega, A., Bautista Gómez, LG, Martínez Castañeda, JS, & Sánchez Ramos, M.Á. (2024). Efecto del COVID-19 en la estabilidad emocional, género y trabajo remoto del personal administrativo en el Centro Universitario UAEM Amecameca. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i2.1995?sid=semanticscholar>

García-González, M. S., Ramírez-Gómez, B., & Navarro-Sandoval, C. (2021). Situaciones que originan emociones en estudiantes de matemáticas. *Bolema: Boletim de Educação Matemática*, 35(69), 39-62. <https://doi.org/10.1590/1980-4415v35n69a03>

Gordillo Caicedo, A. L. (2023). Bienestar y educación emocional en la educación superior. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 7(27), 414-428. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i27.526>

Instituto Nacional de Estadística [INE] (2023). El INE comparte datos sobre la educación paraguaya. Recuperado de <https://www.ine.gov.py/noticias/1890/el-ine-comparte-datos-sobre-la-educacion-paraguaya>

Medina, L., Fernández Larrosa, P.N., & Cevasco, J. (2023). Construcción de coherencia discursiva y emociones del comprendedor: estrategias de regulación emocional y toma de decisiones en situaciones de estrés. *Salud, Ciencia y Tecnología - Serie de Conferencias*. <https://doi.org/10.56294/sctconf202384>

Ministerio de Educación y Ciencias [MEC] (2023). Dirección General de Educación Permanente de Personas Jóvenes y Adultas. Recuperado de <https://www.mec.gov.py/?ref=298964-direccion-general-de-educacion-permanente-de-personas-jovenes-y-adultas>

Ministerio de Educación y Ciencias [MEC] (2024). Educación Permanente. Recuperado de <https://www.mec.gov.py/?ref=294654-educacion-permanente>

Moreano Núñez, E. E. (2021). El estado emocional y el rendimiento académico de los estudiantes de segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Belisario Quevedo del cantón Pujilí (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Psicopedagogía). Recuperado de <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/bitstream/123456789/33744/1/TESIS%20MOREANO%20EMILY%201850689751.pdf>

Moreano Núñez, E. E., Saltos Salazar, L. F., Gavilanes López, W. L., & Andrade Alban, J. R. (2023). El estado emocional y el rendimiento académico una aproximación a la realidad actual. *ConcienciaDigital*, 6(1.4), 524-550. <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v6i1.4.2012>

Oporto Alonso, M. O., Andújar, M. F., & Luz, L. A. (2020). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en población infanto-juvenil en una situación de emergencia sanitaria. In *Pandemia y resiliencia: aportaciones académicas en tiempos de crisis* (pp. 347-366). EUNSA. Ediciones Universidad de Navarra, SA. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7562538>

Palacio Chavarriaga, C. , Avendaño, J. G., & Arrubla, S. R. Q. (2022). Estrategias de afrontamiento del estrés escolar y acciones docentes para fomentarlas. *Voces y Silencios. Revista Latinoamericana de Educación*, 13(2), 148-173. <https://doi.org/10.18175/vys13.2.2022.12>

Paoloni, P., Loser, T., & Falcón, R.T. (2018). El papel de las tareas académicas en la dinámica emocional de los estudiantes universitarios. Un estudio en carreras de educación. *Páginas de Educación*. <https://revistas.ucu.edu.uy/index.php/paginasdeeducacion/article/view/1638>

Rodríguez Ugalde, E. (2023). Estrategias de resiliencia en ambientes familiares y educativas durante la pandemia. <https://doi.org/10.32654/conciencia/eds.especial-2>

Rodríguez, A. A. (2010). Validación de test de estabilidad emocional. Universidad de Zaragoza. Campus de Teruel. Recuperado de [d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net)


Ruiz, F. J. (2022). Estabilidad emocional y sentimiento de soledad en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2022. Tesis de grado en Psicología. Recuperado de <https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/2734/Laura-Ruiz-Fernando.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Sanchez Gonzalez, J F y Galibert, M S. (2022). Diferencias teóricas en la operacionalización de las facetas del dominio responsabilidad del modelo de los cinco grandes. XIV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXIX Jornadas de Investigación. XVIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. IV Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. IV Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. Recuperado de: <https://www.academica.org/000-084/168>

Sistema de Información de Tendencias Educativas en América Latina (SITEAL). Paraguay, Perfil de País. Recuperado de [https://siteal.iiep.unesco.org/sites/default/files/sit\\_informe\\_pdfs/paraguay\\_11\\_10\\_19\\_0.pdf](https://siteal.iiep.unesco.org/sites/default/files/sit_informe_pdfs/paraguay_11_10_19_0.pdf)

Valdivieso León, L., Lucas Mangas, S., Tous Pallarès, J., & Espinoza Díaz, I. M. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. Educación XX1: revista de la Facultad de Educación. <https://doi.org/10.5944/educxx1.25651>

Zegarra Caceres, J., & Cayo Apaza, E. (2023). Inteligencia emocional y rendimiento académico en el contexto de la pandemia del covid-19, en estudiantes universitarios de Arequipa – 2020. Waynarroque - Revista De Ciencias Sociales Aplicadas, 3(1), 57–65. <https://doi.org/10.47190/rcsaw.v3i1.55>

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](#) .