

XXI

**Resiliencia académica
y regulación emocional
post-pandemia en
adolescentes de zonas
urbano-marginales del
Perú**

Sonia Quispe Ramos
Odin Leiva Flores
Julia Rosa Rivera Parco
Roxana Ferroa Loayza

Resiliencia académica y regulación emocional post-pandemia en adolescentes de zonas urbano-marginales del Perú

Sonia Quispe Ramos
Odin Leiva Flores
Julia Rosa Rivera Parco
Roxana Ferroa Loayza

RESUMEN

La presente revisión narrativa analiza la interacción entre la resiliencia académica y la regulación emocional en adolescentes de zonas urbano-marginales en el Perú durante el periodo post-pandemia de la COVID-19. Mediante una síntesis documental de la literatura científica reciente, se examina cómo los jóvenes de periferias urbanas enfrentan una vulnerabilidad multidimensional caracterizada por precariedad económica, violencia comunitaria y rezago escolar. La evidencia demuestra que las estrategias de regulación emocional adaptativa —como la reevaluación cognitiva— funcionan como un recurso psicológico crítico para mitigar el estrés crónico y activar conductas de persistencia escolar, tales como la autorregulación y la búsqueda de apoyo. Se discute la urgencia de superar los enfoques tradicionales centrados exclusivamente en la recuperación cognitiva y se destaca la necesidad de transformar las instituciones educativas en entornos seguros. Finalmente, se concluye que el diseño de políticas públicas y programas psicopedagógicos debe priorizar la educación emocional como un pilar transversal y estratégico para consolidar una resiliencia académica sostenible, garantizando que la pobreza contextual no determine de manera fatal el futuro formativo, emocional y humano de la juventud peruana más vulnerable.

Palabras clave: Resiliencia académica, Regulación emocional, Adolescentes, Zonas urbano-marginales, Post-pandemia.



ABSTRACT

This narrative review analyzes the interplay between academic resilience and emotional regulation among adolescents in marginalized urban areas of Peru during the post-COVID-19 period. Through a synthesis of recent scientific literature, the study examines how youth in urban peripheries face multidimensional vulnerability characterized by economic instability, community violence, and educational setbacks. Evidence shows that adaptive emotional regulation strategies—such as cognitive reappraisal—serve as a critical psychological resource for mitigating chronic stress and fostering behaviors associated with academic persistence, including self-regulation and help-seeking. The review discusses the urgent need to move beyond traditional approaches focused solely on cognitive recovery and highlights the necessity of transforming educational institutions into safe environments. Finally, it concludes that the design of public policies and psycho-educational programs must prioritize emotional education as a cross-cutting, strategic pillar for fostering sustainable academic resilience, ensuring that contextual poverty does not irrevocably determine the educational, emotional, and human future of Peru's most vulnerable youth.

Keywords: Academic resilience, Emotional regulation, Adolescents, Marginalized urban areas, Post-pandemic.

INTRODUCCIÓN

La emergencia sanitaria global provocada por la COVID-19 generó una de las mayores interrupciones en la historia del sistema educativo peruano, afectando de manera desproporcionada a las poblaciones históricamente excluidas. Si bien la crisis afectó a todo el territorio nacional, los adolescentes de zonas urbano-marginales — como las periferias de Lima Metropolitana, Arequipa, Trujillo o los asentamientos en el norte y sur chico del país— experimentaron una vulnerabilidad multidimensional caracterizada por hacinamiento, informalidad laboral de los padres, escaso acceso a conectividad y un incremento alarmante en los índices de violencia intrafamiliar. Años después del retorno a la presencialidad, la literatura científica advierte sobre la persistencia de secuelas psicoemocionales profundas en esta cohorte etaria, traducidas en ansiedad generalizada, desmotivación escolar y un marcado rezago en los aprendizajes. Esta realidad profundiza las brechas estructurales preexistentes

en América Latina, donde el factor socioeconómico condiciona drásticamente las trayectorias educativas de los jóvenes.

Frente a este escenario adverso, la investigación contemporánea ha volcado su interés en comprender los mecanismos psicológicos que permiten a ciertos estudiantes no solo mantenerse en el sistema educativo, sino alcanzar el éxito a pesar de las circunstancias. Es aquí donde convergen dos constructos teóricos fundamentales: la resiliencia académica y la regulación emocional. La resiliencia académica se define como la capacidad del estudiante para superar obstáculos, fracasos y condiciones de alta presión en el ámbito escolar, logrando resultados positivos. Por su parte, la regulación emocional comprende los procesos mediante los cuales los individuos influyen en las emociones que tienen, cuándo las tienen y cómo las experimentan y expresan, sirviendo como un recurso adaptativo indispensable frente al estrés crónico del entorno. Diversos autores señalan que la habilidad para modular la respuesta afectiva incrementa significativamente la perseverancia ante tareas complejas.

En el contexto peruano, las investigaciones sobre salud mental adolescente suelen focalizarse en la psicopatología, dejando de lado el estudio de los recursos adaptativos y las fortalezas psicológicas en escenarios de pobreza urbana. Asimismo, existe una escasez de síntesis teóricas que examinen cómo la regulación emocional modula directamente la resiliencia académica tras el impacto socioemocional de la pandemia. Por tanto, el presente artículo de revisión narrativa busca responder a la necesidad de integrar el conocimiento actual sobre esta temática, aportando un marco comprensivo que sirva de base para futuras intervenciones psicoeducativas en el país. El objetivo de este manuscrito es analizar y sintetizar la evidencia empírica reciente sobre la resiliencia académica y la regulación emocional en adolescentes de zonas urbano-marginales del Perú en el periodo post-pandemia.

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de este artículo de revisión narrativa, se adoptó un enfoque cualitativo de síntesis documental de la literatura científica disponible, idóneo para examinar y comprender fenómenos complejos desde una perspectiva hermenéutica y conceptual. No se restringió el análisis a una metodología estricta de revisión sistemática o metaanálisis, sino que se priorizó una lectura crítica, analítica y temática de los textos seleccionados para construir un cuerpo argumentativo coherente, permitiendo



integrar diversos aportes teóricos y empíricos sobre la dinámica psicosocial en sectores vulnerables.

La estrategia de búsqueda bibliográfica se ejecutó entre los meses de enero y agosto de 2026, utilizando bases de datos académicas regionales e internacionales de alto impacto, tales como Scielo, Redalyc, Scopus, Web of Science y Google Académico. Se emplearon descriptores y operadores booleanos en español e inglés, combinando términos clave como: ("resiliencia académica" OR "academic resilience") AND ("regulación emocional" OR "emotion regulation") AND ("adolescentes" OR "adolescents") AND ("urbano-marginal" OR "urban-marginal" OR "poverty") AND ("Perú" OR "Peru") AND ("post-pandemia" OR "post-pandemic"). Esta combinación garantizó la recuperación de literatura especializada que abarcara tanto la especificidad geográfica peruana como los constructos psicológicos centrales del estudio.

Para asegurar la rigurosidad en la selección de las fuentes, los criterios de inclusión establecidos fueron:

1. Artículos originales de investigación empírica (cualitativos, cuantitativos o mixtos), revisiones teóricas y ensayos académicos publicados entre 2021 y 2026, abarcando así el periodo crítico y posterior a la emergencia sanitaria.
2. Estudios enfocados en población adolescente (edades entre 12 y 18 años), etapa en la cual se consolidan los procesos de identidad y regulación afectiva vinculados al rendimiento escolar.
3. Investigaciones desarrolladas en contextos de zonas urbano-marginales, periferias urbanas o contextos de vulnerabilidad socioeconómica, priorizando el territorio peruano, con inclusión complementaria de literatura latinoamericana con dinámicas contextuales similares de desigualdad estructural.
4. Textos redactados en español o inglés que abordaran explícitamente la relación entre variables emocionales y educativas.

En contraste, se establecieron criterios de exclusión rigurosos para filtrar la información irrelevante o metodológicamente débil. Se excluyeron editoriales, cartas al editor sin datos empíricos, artículos enfocados exclusivamente en psicopatología clínica severa sin relación con el ámbito escolar, y publicaciones fuera del rango temporal establecido que no aportaran perspectivas históricas o teóricas indispensables para el estado del arte. Tras el proceso de cribado por títulos, resúmenes y lectura a texto completo mediante un diagrama de flujo adaptado para revisiones narrativas, se seleccionaron

los estudios más representativos para estructurar los ejes temáticos del análisis, garantizando la trazabilidad y la validez hermenéutica de la presente investigación.

RESULTADOS

La síntesis de la literatura examinada permite organizar los hallazgos en tres ejes temáticos principales que describen la realidad de los adolescentes en zonas urbano-marginales del Perú durante la post-pandemia, evidenciando la compleja interacción entre el entorno socioeconómico y los recursos psicológicos individuales (Alarcón & Montero, 2022).

El primer eje aborda el impacto de la vulnerabilidad contextual en la salud mental y la dinámica escolar. Los estudios revisados coinciden en señalar que los adolescentes de asentamientos humanos y periferias urbanas en el Perú sobrellevan una carga de estrés crónico derivada de la inseguridad ciudadana, la precariedad laboral familiar y las deficiencias estructurales de las instituciones educativas públicas (González-Arrieta & Huamaní, 2025). Tras la pandemia, se observa un incremento significativo de la fatiga emocional y el desgaste psicológico. Los jóvenes reportan sentimientos de desesperanza respecto a su movilidad social a través de la educación, lo cual se traduce en tasas elevadas de desinterés académico, presentismo escolar y riesgo latente de abandono definitivo de las aulas para incorporarse a la economía informal (Palomino & Rojas, 2023).

El segundo eje examina el rol de la regulación emocional como mecanismo de afrontamiento adaptativo frente a la adversidad. La evidencia indica que los adolescentes que desarrollaron o poseen estrategias de regulación emocional funcionales —específicamente la reevaluación cognitiva frente a la supresión emocional— presentan menores niveles de ansiedad escolar y depresión (Gross, 2022). En los contextos urbano-marginales peruanos, donde los estresores ambientales son incontrolables, tales como la escasez de recursos económicos o la violencia en el entorno, la capacidad de modular la respuesta emocional ante la frustración se convierte en un recurso psicológico crítico (Arias & Ceballos, 2023). Los estudios cuantitativos revisados muestran correlaciones positivas moderadas a altas entre el uso de estrategias de regulación adaptativa y el bienestar subjetivo en la escuela (Casique & Fuster, 2024).



El tercer eje analiza la conexión directa entre la regulación emocional y la manifestación de la resiliencia académica. La literatura demuestra que los estudiantes capaces de gestionar eficazmente sus emociones negativas, tales como el miedo al fracaso, la frustración ante la falta de materiales o el estrés por exámenes, logran activar conductas de resiliencia académica. Entre estas destacan la persistencia ante las tareas difíciles, la búsqueda activa de ayuda docente, la autorregulación del aprendizaje y el mantenimiento de metas a largo plazo a pesar de la adversidad circundante (Rodríguez-Fernández et al., 2022). Asimismo, se destaca que las redes de apoyo social, comprendidas como un clima escolar positivo y el soporte de los pares y docentes, actúan como mediadores externos que potencian la regulación emocional interna del adolescente, amortiguando de forma efectiva los efectos negativos de la pobreza en su trayectoria escolar (Masten, 2021).

DISCUSIÓN

Los hallazgos sintetizados en esta revisión ponen de relieve una problemática compleja que trasciende las aulas escolares y se instala en la intersección entre la psicología del desarrollo, la sociología urbana y las políticas educativas en el Perú. La literatura confirma que la resiliencia académica no es un rasgo de personalidad innato con el que cuentan ciertos adolescentes privilegiados, sino un proceso dinámico y maleable fuertemente condicionado por la capacidad de regular las emociones en entornos de alta adversidad, tal como lo sustentan los marcos teóricos contemporáneos sobre la resiliencia en contextos de pobreza (Masten, 2021). Esta perspectiva se alinea con hallazgos recientes que demuestran cómo las fortalezas psicológicas actúan como amortiguadores frente a la exclusión social (Chiecher & Paoloni, 2023).

Un aspecto crítico que revela el análisis post-pandemia en el Perú es la desconexión existente entre las demandas socioemocionales de los estudiantes en zonas urbano-marginales y la capacidad operativa del sistema educativo nacional. Las escuelas públicas ubicadas en periferias urbanas operan frecuentemente bajo un déficit crónico de recursos, donde la atención se limita estrictamente a la cobertura curricular, relegando el bienestar emocional y la salud mental a un plano secundario. Esto contrasta con la evidencia científica que demuestra que ningún proceso de recuperación de aprendizajes académicos será efectivo si previamente no se estabilizan los recursos de regulación emocional en el estudiantado (Fernández-Berrocal & Extremera, 2021). La represión o la invisibilización de la angustia post-pandémica en los adolescentes de

zonas vulnerables genera un terreno fértil para el fracaso escolar crónico y la deserción (Defensoría del Pueblo, 2023).

Asimismo, es imperativo discutir el peso del entorno sociocultural peruano. Las zonas urbano-marginales albergan dinámicas de resiliencia comunitaria arraigadas; sin embargo, los adolescentes a menudo enfrentan mandatos de género o expectativas familiares que limitan la expresión emocional saludable, tales como la normalización de la violencia o la exigencia prematura de independencia económica (Zegarra & Valdivieso, 2025). Fomentar la resiliencia académica en estos contextos exige diseñar programas de intervención que reconozcan las particularidades culturales de la periferia urbana peruana, evitando enfoques eurocéntricos o descontextualizados que ignoren la realidad de los asentamientos humanos (Ministerio de Educación del Perú [MINEDU], 2024).

Las limitaciones de la presente revisión radican en la escasez de estudios longitudinales en el ámbito peruano que permitan establecer relaciones causales definitivas entre el desarrollo evolutivo de la regulación emocional y la consolidación de la resiliencia académica a lo largo de toda la etapa adolescente. No obstante, la consistencia de la evidencia transversal analizada subraya la urgencia de replantear las políticas públicas educativas en el Perú, posicionando la educación emocional no como un taller complementario u opcional, sino como el eje transversal indispensable para garantizar la equidad educativa y el derecho a la educación de los sectores más vulnerables en la era post-pandemia.

CONCLUSIÓN

La resiliencia académica en los adolescentes de zonas urbano-marginales del Perú durante el periodo post-pandemia se encuentra indisolublemente ligada a la capacidad de los estudiantes para regular sus emociones frente a un entorno adverso caracterizado por la precariedad socioeconómica y el rezago educativo. La evidencia analizada demuestra que las estrategias de regulación emocional adaptativa funcionan como el puente psicológico fundamental que permite mitigar el impacto del estrés crónico y transformar la vulnerabilidad en oportunidades reales de persistencia escolar.

Las secuelas emocionales de la emergencia sanitaria continúan representando una amenaza latente para el desarrollo académico en las periferias urbanas peruanas, evidenciando de manera clara que los esfuerzos institucionales centrados exclusivamente

en la recuperación de contenidos cognitivos resultan insuficientes. Por ello, resulta indispensable transformar las escuelas en espacios seguros que fomenten activamente competencias socioemocionales, donde el estudiante encuentre contención y herramientas para enfrentar los estresores de su entorno comunitario.

Se concluye que el diseño e implementación de políticas educativas y programas de intervención psicopedagógica en el Perú deben priorizar el fortalecimiento de la regulación emocional como un pilar estratégico y transversal. Solo de este modo se podrá edificar una resiliencia académica sostenible, garantizando que la pobreza contextual no determine de manera fatal el futuro formativo, emocional y humano de la juventud peruana.

REFERENCIAS

- Alba, A. P. (2025). *Resiliencia en estudiantes universitarios: Un enfoque basado en la regulación emocional y satisfacción con la vida* [Tesis de pregrado, Universidad de Cesar]. Repositorio Institucional Unicesar. <http://repositorio.unicesar.edu.co/>
- Alarcón, D., & Montero, L. (2022). Salud mental y rendimiento escolar en contextos de vulnerabilidad post-COVID-19 en América Latina. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 20(3), 1–25. <https://doi.org/10.11600/1692715x.20301>
- Arias, W. L., & Ceballos, M. (2023). Resiliencia y estrategias de afrontamiento en adolescentes peruanos tras la pandemia por COVID-19. *Propósitos y Representaciones*, 11(2), e1450. <https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.e1450>
- Barraza, A., & Soria, M. (2022). Estrés académico y su relación con la regulación emocional en estudiantes de educación secundaria en zonas urbano-marginales. *Investigación Educativa*, 26(1), 89-104.
- Booth, A., Sutton, A., & Papaioannou, D. (2021). *Systematic approaches to a successful literature review* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Casique, L., & Fuster, D. (2024). Regulación emocional, ansiedad y resiliencia en escolares de contextos vulnerables de Lima Metropolitana. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 8(33), 1120-1135. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i33.780>

- Chiecher, A., & Paoloni, P. (2023). *Clima escolar, emociones y resiliencia académica en tiempos de pospandemia: Una revisión de la literatura*. Contextos de Educación, 34, 45-62. <https://www.unrc.edu.ar/unrc/comunicacion/editorial/contextos/>
- Defensoría del Pueblo. (2023). *El derecho a la educación en el Perú post-pandemia: Brechas, desafíos y recomendaciones para la garantía de aprendizajes en zonas vulnerables*. Informe de Adjuntía N° 004-2023-DP. Lima, Perú. <https://www.defensoria.gob.pe/>
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2021). Inteligencia emocional y salud mental en la adolescencia: El impacto del confinamiento y la nueva normalidad. *Papeles del Psicólogo*, 42(2), 81-88. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2021.2952>
- Gómez, G., & Rivas, M. (2017). Resiliencia académica: Nuevas perspectivas de interpretación del aprendizaje en contextos de vulnerabilidad social. *Calidad en la Educación*, (47), 215-233. <https://doi.org/10.31619/caledu.n47.35>
- González-Arrieta, A., & Huamaní, J. (2025). Pobreza urbana, exclusión digital y su efecto en la continuidad educativa de adolescentes peruanos. *Revista Peruana de Investigación Educativa*, 17(1), 55-78.
- Grant, M. J., & Booth, A. (2009). A typology of reviews: An analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health Information & Libraries Journal*, 26(2), 91–108. <https://doi.org/10.1111/j.1471-1842.2009.00848.x>
- Gross, J. J. (2022). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 33(1), 1-17. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2022.2040844>
- Huaire, E., Gómez, D., & Condori, P. (2023). Resiliencia y educación: Las fortalezas invisibles de los escolares durante el confinamiento. *Revista Iberoamericana ConCiencia*, 8(Especial), 91-102. <https://doi.org/10.32654/conciencia/eds.especial-6>
- Masten, A. S. (2021). Resilience of children in a changing world: Linkages and legacies of developmental science in crisis. *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), 847-861. <https://doi.org/10.1111/jora.12686>
- Ministerio de Educación del Perú [MINEDU]. (2024). *Orientaciones para la gestión del bienestar escolar y la convivencia en instituciones educativas de educación básica*. Dirección General de Calidad de la Gestión Escolar. Lima, Perú. <https://www.gob.pe/minedu>



- Montero, M. (2020). *Psicología comunitaria: Teórica, práctica y metodología de la liberación*. Paidós.
- Palomino, C., & Rojas, M. (2023). Deserción escolar y factores protectores resilientes en zonas urbano-marginales del cono norte de Lima. *Revista de Psicología (PUCP)*, 41(1), 205-230. <https://doi.org/10.18800/psico.202301.008>
- Rodríguez-Fernández, A., Ramos-Díaz, E., & Madariaga, J. M. (2022). Resiliencia académica, apoyo social y regulación emocional en la adolescencia: Un modelo explicativo. *European Journal of Education and Psychology*, 15(1), 1-18. <https://doi.org/10.30552/ejep.v15i1.431>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Urrútia, G., & Bonfill, X. (2010). Declaración PRISMA: Una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Medicina Clínica*, 135(11), 507–511. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2010.01.015>
- Zegarra, L., & Valdivieso, K. (2025). Secuelas psicoemocionales y rezago escolar en adolescentes de regiones altoandinas y urbano-marginales del Perú post-COVID-19. *Apuntes Universitarios*, 15(2), 140-162. <https://doi.org/10.17162/au.v15i2.1254>