

<https://doi.org/10.69639/arandu.v11i2.327>

Resiliencia, estrategias de afrontamiento y su relación con variables sociodemográficas en estudiantes universitarios Ecuatorianos

Resilience, coping strategies and their relationship with sociodemographic variables in Ecuadorian university students

María Cristina Verdezoto León

maria.verdezoto@unach.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-0249-1443>

Universidad Nacional de Chimborazo
Ecuador-Guaranda

Joel Santiago Barreno López

joel.barreno@unach.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-5385-5411>

Universidad Nacional de Chimborazo
Ecuador-Ambato

Artículo recibido: 20 agosto 2024 - Aceptado para publicación: 26 septiembre 2024
Conflictos de intereses: Ninguno que declarar

RESUMEN

La población universitaria enfrenta una etapa de transición hacia la adultez, caracterizada por un incremento de exigencias académicas y psicosociales; esto ha traído consigo una serie de desafíos en términos de salud mental para los estudiantes. El objetivo del estudio fue analizar la relación entre la resiliencia, las habilidades de afrontamiento y variables sociodemográficas de una Universidad Pública de la provincia Bolívar-Ecuador. Comprende un estudio no experimental, cuantitativo con un alcance descriptivo-correlacional de corte transversal. La muestra estuvo compuesta de 210 estudiantes universitarios seleccionados por un muestreo no probabilístico con una edad media de 23,73 años. A quienes se les aplicó la Escala de resiliencia de Wagnild y Young y el Inventario de estrategias de afrontamiento CSI (versión adaptada de Cano, García y Rodríguez). La investigación reveló una prevalencia del 45,7% de nivel de resiliencia muy bajo y el 31% muy bajo. Siendo las dimensiones: *sentirse bien solo* ($X = 14.95$) y *ecuanimidad* ($X = 19.04$) las que puntuaron por debajo de la media. En torno a las estrategias de afrontamiento aquella que predominó fue la retirada social con el 32,4% también, se descartaron diferencias estadísticamente significativas entre la resiliencia y el sexo ($p = ,856$) y entre las estrategias de afrontamiento y el sexo ($p = ,429$); además se halló una correlación positiva débil entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento ($r = ,117$). Finalmente, esta investigación demuestra que la resiliencia y las estrategias de afrontamiento no guardan relación estadísticamente significativa.

Palabras clave: adaptación, afrontamiento, ajuste, aptitud, resiliencia

ABSTRACT

The university population faces a stage of transition to adulthood, specified by an increase in academic and psychosocial demands; this has brought a number of challenges in terms of mental health for students. The objective of the research was to analyze the relationship between resilience, coping skills and sociodemographic variables of a public university in Bolívar province in Ecuador. It comprises a non-experimental, quantitative study with a cross-sectional descriptive-correlational scope. The sample was composed of 210 university students selected by a non-probabilistic sampling with an average age of 23.73 years old. The Wagnild and Young Resilience Scale and the CSI Coping Strategies Inventory (adapted version of Cano, García and Rodríguez) were applied to these university students. The research revealed a prevalence of 45.7% of a very low level of resilience and 31% of a very low level. The following dimensions: feeling good alone ($X = 14.95$) and equanimity ($X = 19.04$) were those that scored below the average. Regarding the coping strategies, the one that predominated was social withdrawal with 32.4%, also statistically significant differences were also ruled out between resilience and gender ($p = .856$) and between coping strategies and gender ($p = .429$); in addition, a weak positive correlation was found between resilience and coping strategies ($r = .117$). Finally, this research demonstrates that resilience and coping strategies do not have a statistically significant relationship.

Keywords: adaptation, coping, adjustment, aptitude, resilience

Todo el contenido de la Revista Científica Internacional *Arandu* UTIC publicado en este sitio está disponible bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 International. 

INTRODUCCIÓN

La etapa de la formación universitaria representa un período crucial en la vida de los jóvenes, marcado por múltiples desafíos personales, académicos y sociales; sin embargo, con la presencia de factores de riesgo como estrés académico, transición a la vida independiente, inestabilidad emocional, presión social, problemas financieros que absorben tiempo y recursos, los estudiantes enfrentan obstáculos sustanciales. En este contexto, la resiliencia es un factor determinante para enfrentar con éxito las demandas y de esta forma desarrollar estrategias de afrontamiento. (Alvis et al., 2020; Etherton et al., 2022) Por su lado, la Asociación Americana de Psicología (APA., 2024) define la resiliencia como el proceso de adaptación ante las situaciones estresantes a través de estrategias como la flexibilidad mental, emocional, comportamental y el ajuste bajo este mismo tema. Por su parte, Wan et al. (2022) menciona que es una cualidad personal que permite a un individuo prosperar en una adversidad.

Al hablar de los factores asociados a la vida universitaria, el estrés toma relevancia, puesto que es predisponente para el apareamiento de niveles bajos en cuanto a la autoestima y el bienestar psicológico, componentes esenciales en el desarrollo personal social del individuo estudiantes. (Findyartini et al., 2021) También están factores sociales y psicológicos, entre ellos la actitud prosocial, los valores duraderos, flexibilidad, locus de control interno, relaciones sociales, el sentido del humor, la tolerancia al afecto negativo, el optimismo y el afrontamiento activo. (Anagha y Navyashree, 2020; Martínez Lorca et al., 2023; Ononye et al., 2022; Santacruz-Pardo, 2022) En consonancia con lo dicho, algunos estudios infieren que aspectos como, el escaso apoyo socioemocional de su entorno, acontecimientos vitales traumáticos, unido a una mala distribución del tiempo, baja autonomía académica, el uso nocivo de alcohol y drogas, y las relaciones interpersonales conflictivas influyen significativamente en el nivel de resiliencia de un estudiante universitario. (Calpe-López et al., 2022; Romano et al., 2021; Tseliou y Ashfield-Watt, 2022; Zhang et al., 2024)

Acerca de las estrategias de afrontamiento, se definen las capacidades para hacer frente a una situación estresante, además, son una parte esencial del sistema inmunológico psicológico que permite que el ser humano logre adaptarse a diversos contextos de forma exitosa, incluido el ámbito académico. (Hussain y Hill, 2023; Takács et al., 2021). Quienes han desarrollado habilidades de afrontamiento altamente efectivas y eficaces, pueden reducir los niveles de estrés, aumentar el bienestar y fomentar el éxito académico en los estudiantes (Labrague, 2024). Bajo esta misma línea, factores como el apoyo social, la percepción del entorno del aprendizaje, la etnia (blanco) y el bienestar subjetivo promueven y aumentan el nivel de resiliencia percibido, al mismo tiempo que, impulsan a desarrollar diversas estrategias de afrontamiento. (Milani y Milani, 2022; Van der et al., 2020; Yıldırım y Tanrıverdi, 2021) Es imperativo mencionar también que,

las expectativas de autoeficacia se consideran un factor clave en el compromiso y rendimiento académico de los estudiantes. (Alkhawaldeh et al., 2023; Freire et al., 2020)

En el estudio desarrollado en China sobre la resiliencia psicológica y su relación con los estilos positivos de afrontamiento en estudiantes universitarios, se descubrió que la resiliencia y las estrategias de afrontamiento están altamente asociadas con problemas de salud mental como: ansiedad, depresión y niveles elevados de estrés, relacionados con la gestión de la alta presión académica. (Wu et al., 2020). La presencia de violencia y maltrato intrafamiliar tiene como consecuencia abandono de hogar, deserciones a nivel académico, lo que da como resultado final, niveles de resiliencia por debajo de lo esperado, además de afectaciones en el autoestima y baja adaptación a situaciones adversas. (Flores y Cortés, 2022; Pérez et al., 2022)

El déficit vinculado a las estrategias de afrontamiento tiene relación directa con el apareamiento de estrés académico y por ende un estado psicológico desadaptativo que repercute en la toma de decisiones, aparición de alteraciones de salud mental y física (Cuamba y Zazueta, 2020; de Almeida Santos et al., 2020). La evidencia disponible en torno al tema, demuestra que, la implicación de una vida universitaria genera malestar significativo y síntomas a nivel fisiológico como: aislamiento e inhibición social, así como agotamiento, autocrítica y apatía frente al estudio en el estudiante (Cuamba y Zazueta, 2021; Molano-Tobar et al., 2021).

En un contexto mundial, sobre la resiliencia y estrategias de afrontamiento, se evidencia una asociación directa de los recursos de resiliencia con el afrontamiento evasivo, reevaluación positiva, evitación, apoyo social, afrontamiento activo, la eficacia de los objetivos, estilo orientado a la tarea, afrontamiento a través de las emociones, comunicación, acompañamiento familiar y la búsqueda de apoyo en países como: Australia, Países Bajos, Estados Unidos, Polonia y Ucrania. (Fullerton et al., 2021; Hallen et al., 2020; A. Konaszewski et al., 2021; K. Konaszewski et al., 2021; Mayordomo et al., 2021; Oviedo et al., 2022); en este orden de ideas, se deduce que niveles bien desarrollados de resiliencia se relaciona con mayores estrategias de afrontamiento (Wu et al., 2020); en otro estudio en cambio manifiesta que la presencia de habilidades de afrontamiento disfuncionales se relacionan con una menor resiliencia y mayores síntomas de ansiedad y depresión (Ramadianto et al., 2022)

Dentro del contexto latinoamericano, en Colombia se evidencia una relación fuerte entre el apoyo social y profesional, la solución de problemas, autocrítica, evitación emocional y cognitiva con la ecuanimidad y el sentirse bien solo, estas dos última, dimensiones de la resiliencia. (Cerquera et al., 2020; Harvey et al., 2021; Quiñonez et al., 2024). En Cuba se relaciona positivamente la reevaluación positiva y la solución del problema con altos niveles de la resiliencia (Fernández et al., 2020). En México, un estudio con adultos presenta el afrontamiento religioso como estrategia asociada a la resiliencia (Ramírez et al., 2022). En Perú, se observa el afrontamiento centrado en el problema y el afrontamiento relacionado positivamente con los niveles de resiliencia (Brozovich et al., 2024; Huanay et al., 2022). En Argentina, se observa en

madres, niños y adolescentes, una relación significativa, específicamente, entre las estrategias de afrontamiento por aproximación cognitiva, afrontamiento positivo, aceptación, humor, religión y evitación conductual con la resiliencia. (Lorea & Pedrón, 2022; Vignolo, 2023)

Con referencia al contexto ecuatoriano, del 70% al 72.5% de los evaluados tienen un nivel medio de resiliencia y cuentan con estrategias de afrontamiento adecuadas (Aldaz y Escobar, 2020; Morales et al., 2023). En un estudio con población de Manabí, se evidencia que los niveles de resiliencia aumentan cuando existen estrategias de afrontamiento adaptativas, destacando la resolución de problemas, reestructuración cognitiva y apoyo social como estrategias más relacionadas con la resiliencia (Gorozabel y García, 2020). En otro estudio, las habilidades de afrontamiento mayormente utilizadas en población ecuatoriana son la evaluación positiva, apoyo y planificación (Hidalgo et al., 2022). En Ambato, la búsqueda de recompensas alternativas se pondera como la estrategia predominante, seguido por la búsqueda de apoyo y guía (Shugulí et al., 2020). Por último en un estudio realizado en Chimborazo, Tungurahua, Cotopaxi y Pastaza, la predominancia del estilo de afrontamiento recae en el productivo con la dimensión de control de situaciones (Suárez-Miñaca y Shugulí, 2023)

Al hablar de variables sociodemográficas relacionadas con la resiliencia y estrategias de afrontamiento, se muestra que factores como el nivel socioeconómico, presencia de trabajo, nivel de escolaridad en secundaria, pregrado y el sexo masculino determinan el nivel de resiliencia (Galarza et al., 2023). En otra investigación, se encuentra que, el sexo femenino, el tener una formación complementaria de cuarto nivel, contar con internet y tener personas dependientes son factores que se relacionan con mayores habilidades de afrontamiento centradas en las emociones (Graves et al., 2021). Y por último, la actividad física regular y tener una profesión son variables sociodemográficas que se encuentran estrecha y altamente vinculadas con niveles altos de resiliencia (Jerez, 2021).

La investigación sobre la relación entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento con variables sociodemográficas en estudiantes universitarios ecuatorianos es limitada, lo que revela una brecha en la literatura científica en este contexto. A nivel global, se ha explorado factores como el género, la edad, y el nivel socioeconómico se asocian con la resiliencia y las estrategias de afrontamiento. Sin embargo, en Ecuador, los estudios sobre estas variables son escasos y, en su mayoría, provienen de otros tipos de población. Dado el impacto que estos factores pueden tener en el bienestar psicológico, es fundamental realizar investigaciones que permitan comprender mejor esta problemática en el contexto educativo ecuatoriano, contribuyendo así al desarrollo de intervenciones más adecuadas y contextualizadas.

El presente estudio tiene como objetivo principal analizar la relación de la resiliencia, estrategias de afrontamiento y variables sociodemográficas en estudiantes universitarios ecuatorianos, en concordancia de esto se plantea la hipótesis: La resiliencia y las estrategias de afrontamiento tienen relación con las variables sociodemográficas en estudiantes universitarios

ecuatorianos. Y para complementar la investigación, los objetivos específicos son: a) Conocer el nivel de resiliencia que predomina en los estudiantes universitarios ecuatorianos. b) Definir la estrategia de afrontamiento que predomina en los estudiantes universitarios ecuatorianos. c) Comparar la frecuencia de la resiliencia y las estrategias de afrontamiento según el sexo en estudiantes universitarios ecuatorianos. En función a esto, se plantea la hipótesis de investigación: existe una asociación estadísticamente significativa entre resiliencia, estrategias de afrontamiento y las variables sociodemográficas.

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño

El estudio comprende un enfoque cuantitativo, con un alcance descriptivo-correlacional, es además de corte transversal con un diseño no experimental y comparativo con factores sociodemográficos; llevado a cabo en una muestra significativa de estudiantes universitarios ecuatorianos, entre las variables resiliencia, habilidades de afrontamiento y variables sociodemográficas. (Calle, 2023)

Participantes

La población estuvo conformada por 210 estudiantes universitarios de la provincia de Bolívar que pertenecen a Ecuador. De ellos 157 son mujeres y 53 son hombres. La edad media de los estudiantes universitarios fue de 23,73 con una desviación estándar de 5,39. El 80,5% son solteros, el 14,8% tiene pareja y el 4,8% son casados. El 53,8% estudian y trabajan, y el resto de la muestra solo estudia. La selección de los participantes se realizó mediante un muestreo de tipo no probabilístico, a través de criterios de inclusión: a) estudiantes que cumplan con el rango etario de 18 a 64 años; haber firmado el consentimiento informado para la participación en el estudio; c) estudiantes que residan y cursen pregrado en Ecuador; d) voluntariedad en su participación.

Instrumentos

Escala de Resiliencia de Wagnild y Young: desarrollada en 1993, es un instrumento que mide la capacidad de adaptación y resistencia de las personas frente a situaciones adversas. Consta de 25 ítems que evalúan factores como la autoconfianza (6, 9, 10, 13, 17, 18, 24), sentirse bien solo (3, 5, 19), la ecuanimidad (7, 8, 11, 12), la satisfacción personal (16, 21, 22, 25) y la perseverancia (1, 2, 4, 14, 15, 20, 23). Cada ítem se califica en una escala tipo Likert de 7 puntos, que va desde "totalmente en desacuerdo" (1) hasta "totalmente de acuerdo" (7). Se obtiene un puntaje global que determina: 1-126 (muy bajo); 127-139 (bajo); 140-147 (medio, promedio); 148-175 (alto). En lo que respecta a la confiabilidad, la escala posee un Alfa de Cronbach entre 0.86, según un estudio de confiabilidad y validación de la escala aplicado a estudiantes universitarios. (Fernandes et al., 2018; Wagnild y Young, 1993)

Inventario de Estrategias de afrontamiento: de Cano, Rodríguez y García, creada en 2007, es una herramienta diseñada para evaluar cómo las personas enfrentan situaciones estresantes o adversas, basándose en la adaptación al contexto específico de la población española. El instrumento consta de 40 ítems distribuidos en diferentes dimensiones de afrontamiento: resolución de problemas (01+09+17+25+33), autocrítica (02+10+18+26+34), expresión emocional (03+11+19+27+35), pensamiento desiderativo (04+12+20+28+36), apoyo social (05+13+21+29+37), reestructuración cognitiva (06+14+22+30+38), evitación de problemas (07+15+23+31+39 y retirada social (08+16+24+32+40). Se califica utilizando una escala Likert, la escala puede variar de 0 (nunca) a 4 (siempre). La confiabilidad, a nivel global, evidencia un Alfa de Cronbach de 0.93 en un estudio de contexto panameño que se enfoca en la validación de la escala. (García et al., 2007; González et al., 2017)

Procedimiento

Para el desarrollo de la investigación, en primer lugar, se solicitó la autorización a la autoridad pertinente de la Universidad por medio de un oficio de autorización, luego se procedió a informar debidamente sobre el propósito del estudio y la aplicación de los instrumentos, se manifestó también la confidencialidad de los datos a recopilar y la ética para el manejo de la información proporcionada en la redacción de reportes hallados. Posteriormente, se digitalizo los instrumentos que miden las variables (resiliencia, estrategias de afrontamiento), junto con una ficha sociodemográfica para obtener datos como: sexo, edad, nivel económico, religión, entre otros. Una vez difundida la evaluación, previa autorización de la autoridad y aceptación del consentimiento informado de parte de los evaluados, se receptaron las respuestas de forma digital y se crearon hojas de cálculo para el procesamiento de la información. Finalmente, se procedió con el análisis respectivo de los datos mediante el programa SPSS versión 22, para comprobar la hipótesis y así dar respuesta a los objetivos e hipótesis.

Análisis de datos

Para el análisis de datos se utilizó el programa estadístico SPSS versión 24. Se realizó un análisis de tipo descriptivo con las dimensiones de resiliencia, estrategias de afrontamiento, donde se refleja la media, desviación estándar, mediana, moda, mínimo y máximo. Luego se desarrolló un análisis de tipo comparativo entre el nivel de resiliencia, la estrategia de afrontamiento que predomina con el sexo y posteriormente con las demás variables sociodemográficas, se aplicó la prueba de Chi-Cuadrado y así identificar posibles asociaciones en caso de existir. Finalmente, para analizar la relación entre las variables, se realizó una prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov y a continuación la prueba de Rho de Spearman para conocer la posible relación entre el nivel de resiliencia, la estrategia de afrontamiento que predomina y las variables sociodemográficas tomando en cuenta el valor ($p < 0,05$).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En la tabla 1, con referencia a la distribución de los niveles de resiliencia en los participantes, se observa que el 45,7% (n= 96) reportó un nivel muy bajo, seguido de un 31% (n= 65) con un nivel alto, el 17,1% (n= 36) mostró un nivel bajo y el 6,2% (n= 13) un nivel medio. Por lo tanto, se infiere que la mayor parte de participantes presentaron niveles muy bajos y bajos.

Tabla 1

Nivel de Resiliencia que predomina

| Nivel | f | % |
|----------|-----|-------|
| Muy bajo | 96 | 45,7 |
| Bajo | 36 | 17,1 |
| Medio | 13 | 6,2 |
| Alto | 65 | 31,0 |
| Total | 210 | 100,0 |

Nota: f= frecuencia; %= porcentaje

En la tabla 2, se presenta los puntajes obtenidos de las dimensiones de resiliencia. En cuanto a las subescalas, *autoconfianza* y *satisfacción personal* obtuvieron un puntaje por encima de la media. Esto sugiere que los evaluados están en un nivel moderado de tener la capacidad de afrontar los desafíos y creer en sus propias habilidades. Esto puede desarrollar un mejor rendimiento académico y/o profesional, y que puede funcionar como un factor protector ante situaciones de estrés. Las puntuaciones por debajo de la media en las dimensiones de *sentirse bien solo* y *ecuanimidad* evidencian falta de apoyo social y un inadecuado manejo de la presión académica. Lo que sugiere que los estudiantes universitarios tienen dificultades para lidiar con la soledad de manera efectiva y su estado emocional fluctúa cuando se encuentran en situaciones desafiantes. Esto puede desembocarse en factores de riesgo que predisponga al universitario a una mayor vulnerabilidad al estrés afectando su nivel de resiliencia, ya que suelen encontrar difícil adaptarse a situaciones adversas.

Tabla 2

Análisis de dimensiones de Resiliencia

| Dimensiones | Media | Mediana | Moda | D. E. | Mín. | Máx. |
|-----------------------|-------|---------|------|--------|------|------|
| Perseverancia | 19,65 | 21,00 | 20 | 6,916 | 4 | 28 |
| Sentirse bien solo | 14,95 | 16,00 | 15 | 5,387 | 3 | 21 |
| Autoconfianza | 34,06 | 37,00 | 49 | 12,293 | 7 | 49 |
| Ecuanimidad | 19,04 | 20,00 | 22 | 5,821 | 4 | 28 |
| Satisfacción personal | 19,44 | 21,00 | 28 | 6,954 | 4 | 28 |

Nota: D.E.= desviación Estándar; Mfn.= mínimo; Máx.= máximo.

La tabla 3 evidencia que, la estrategia de afrontamiento predominante en los estudiantes universitarios fue retirada social con un 32,4% (n= 68), seguido de reestructuración cognitiva con un 18,6% (n= 39), apoyo social con un 17,1% (n= 36), evitación de problemas con un 16,2% (n= 34); mientras que las estrategias de afrontamiento de menor uso fueron pensamiento desiderativo con un 8,6% (n= 18), expresión emocional, autocrítica y resolución de problemas con un 2,4% (n=5).

Tabla 3

Estrategia de afrontamiento que predomina

| Estrategia de afrontamiento predominante | f | % |
|---|----------|----------|
| Resolución de problemas | 5 | 2,4 |
| Autocritica | 5 | 2,4 |
| Expresión emocional | 5 | 2,4 |
| Pensamiento desiderativo | 18 | 8,6 |
| Apoyo social | 36 | 17,1 |
| Reestructuración cognitiva | 39 | 18,6 |
| Evitación de problemas | 34 | 16,2 |
| Retirada social | 68 | 32,4 |
| Total | 210 | 100,0 |

Nota: f= frecuencia; %= porcentaje

Los resultados obtenidos en la tabla 4 revelan que, con relación a la media, las dimensiones de resolución de problemas con 13,18, reestructuración cognitiva 12,59, pensamiento desiderativo 12,25 y retirada social 12,00 muestran valores favorables altos por encima de la media. Esto sugiere un nivel moderado de la prevalencia de estas estrategias en situaciones de presión y para mantener una perspectiva optimista sobre las metas y objetivos. Aunque, mostrar un nivel promedio-alto en retirada social puede ser un área de preocupación, ya que el aislamiento social en lugar de enfrentar la situación y buscar apoyo puede limitar la oportunidad de recibir apoyo y retroalimentación valiosa en el proceso. En cambio, las dimensiones de expresión emocional 11,50, apoyo social 11,39, evitación de problemas 11,40 y autocrítica 11,14 obtuvieron puntuaciones por debajo del promedio, sin embargo, no se alejan del promedio. Lo que pudiera inferirse es que los estudiantes universitarios tienen carentes habilidades socioemocionales y por lo tanto un nivel bajo de prevalencia en estas dimensiones. En general, los participantes tienen un nivel medio de las estrategias de afrontamiento alrededor de la media, con variaciones dentro de los límites normales; sin embargo, es importante equilibrar estas estrategias.

Tabla 4*Análisis descriptivo de las Estrategias de Afrontamiento*

| Dimensiones | Media | Mediana | Moda | D.E. | Mín. | Máx. |
|----------------------------|--------------|----------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|
| Resolución de problemas | 13,18 | 14,00 | 15 ^a | 4,611 | 2 | 20 |
| Autocrítica | 11,14 | 11,00 | 15 | 5,142 | 0 | 20 |
| Expresión emocional | 11,50 | 11,00 | 10 | 4,940 | 0 | 20 |
| Pensamiento desiderativo | 12,25 | 12,00 | 10 | 4,930 | 1 | 20 |
| Apoyo social | 11,39 | 11,00 | 10 | 5,156 | 1 | 20 |
| Reestructuración cognitiva | 12,59 | 12,50 | 10 ^a | 4,786 | 0 | 20 |
| Evitación de problemas | 11,40 | 11,00 | 10 ^a | 4,997 | 0 | 20 |
| Retirada social | 12,00 | 12,00 | 15 | 5,249 | 0 | 20 |

Nota: RP: D.E.= desviación estándar; Mín.= mínimo; Máx.= máximo.

En la tabla 5, con respecto al nivel de resiliencia y sexo, se aprecia que del total de mujeres (n= 153), 72 de ellas presentaron un nivel muy bajo de resiliencia, 26 mujeres tuvieron un nivel bajo, 10 mujeres un nivel medio y 45 mujeres un nivel alto. Asimismo, se observa que, del total de hombres (n= 57), 24 de ellos presentaron un nivel muy bajo de resiliencia, 10 hombres obtuvieron un nivel bajo, 3 hombres reportaron un nivel medio y 20 hombres un nivel alto. Cabe hacer referencia que, esta disparidad de los resultados podría deberse a la distribución no homogénea de los participantes, es evidente que existen más mujeres que hombres, y parece ser que las mujeres tienen mayor presencia de niveles de resiliencia entre bajo y muy bajo.

Tabla 5*Frecuencia del nivel de resiliencia según el sexo*

| Nivel de resiliencia | Mujer | Hombre | Total |
|-----------------------------|--------------|---------------|--------------|
| Muy bajo | 72 | 24 | 96 |
| Bajo | 26 | 10 | 36 |
| Medio | 10 | 3 | 13 |
| Alto | 45 | 20 | 65 |
| Total | 153 | 57 | 210 |

De acuerdo con el análisis estadístico, la Tabla 6 presenta los resultados de la prueba de chi-cuadrado, la cual indica que no existe una relación significativa entre el nivel de resiliencia y el sexo, con un valor de $p = .856$, que es claramente superior al umbral de significancia de $p < 0.05$. Este resultado sugiere que el sexo no es un factor determinante en el nivel de resiliencia de los

participantes en este estudio. En otras palabras, tanto hombres como mujeres muestran niveles de resiliencia similares, lo que indica que, en este contexto específico, la resiliencia no parece estar influenciada por las diferencias de género. Este hallazgo destaca que la resiliencia es un constructo complejo que probablemente esté más relacionado con otros factores, como el contexto social, las experiencias personales o el acceso a redes de apoyo, en lugar del sexo biológico de los individuos.

Tabla 6
*Prueba de Chi Cuadrado nivel de resiliencia*sexo*

| | Valor | gl | Sig |
|--------------------------------|-------------------|----|------|
| Chi-cuadrado de Pearson | ,771 ^a | 3 | ,856 |
| N de casos válidos | 210 | | |

En la tabla 7, con respecto a la estrategia de afrontamiento que predomina y sexo, se observa que, del total de mujeres (n= 153), 44 de ellas reportaron retirada social, 31 mujeres reestructuración cognitiva, 26 tuvieron evitación de problemas, 25 presentaron apoyo social, 15 pensamiento desiderativo, 4 mujeres reportaron autocrítica, 5 presentaron resolución de problemas y 3 mujeres expresión emocional. Así también, del total de hombres (n= 57), 24 de ellos reportaron retirada social, 11 demostraron apoyo social, 8 tuvieron reestructuración cognitiva, 8 evitación de problemas, 3 reportaron pensamiento desiderativo, 2 emoción emocional y un hombre presentó autocrítica. De igual forma existe una distribución no homogénea, dicho esto, parece ser que, las mujeres tienden a inclinarse más por estrategias como retirada social, siendo esta la que predomina, evitación de problemas, reestructuración cognitiva y apoyo social.

Tabla 7
Estrategias de afrontamiento según el sexo

| Estrategias de afrontamiento | Mujer | Hombre | Total |
|------------------------------|-------|--------|-------|
| Resolución de problemas | 5 | 0 | 5 |
| Autocritica | 4 | 1 | 5 |
| Expresión emocional | 3 | 2 | 5 |
| Pensamiento desiderativo | 15 | 3 | 18 |
| Apoyo social | 25 | 11 | 36 |
| Reestructuración cognitiva | 31 | 8 | 39 |
| Evitación de problemas | 26 | 8 | 34 |
| Retirada social | 44 | 24 | 68 |
| Total | 153 | 57 | 210 |

Con base a los resultados evidenciados en la tabla 8 de χ^2 (p= ,429). La prueba demuestra que no hubo una asociación entre las variables. Esto sugiere que no existen diferencias en la prevalencia de estrategias de afrontamiento por el sexo.

Tabla 8*Prueba de chi-cuadrado afrontamiento*sexo*

| | Valor | gl | Sig. |
|--------------------------------|--------------------|----|------|
| Chi-cuadrado de Pearson | 6,997 ^a | 7 | ,429 |
| N de casos válidos | 210 | | |

La tabla 9, proporciona el resultado del análisis correlacional por medio de la aplicación de la prueba Rho de Spearman. Se puede observar que el valor de significancia bilateral (Sig.= ,091) indicó una ausencia de relación significativa entre el nivel de resiliencia y la estrategia de afrontamiento predominante. Si bien, la asociación no es estadísticamente significativa, el valor de coeficiente de correlación ($r= ,117$) reportó una correlación positiva débil.

Tabla 9*Correlación entre Niveles de resiliencia, con estrategia de afrontamiento predominante*

| | | Nivel de resiliencia | Estrategia de afrontamiento que predomina |
|------------------------|---|----------------------------|---|
| Rho de Spearman | Nivel de resiliencia | Coeficiente de correlación | 1,000 |
| | | Sig. (bilateral) | ,117 |
| | | N | 210 |
| | Estrategia de afrontamiento que predomina | Coeficiente de correlación | ,117 |
| | | Sig. (bilateral) | ,091 |
| | | N | 210 |

Los datos de la tabla 10, se presentan los resultados de las correlaciones entre el nivel de resiliencia y las variables sociodemográficas. La variable de estado civil mostró correlaciones negativas con la categoría de tener hijos (-,253**) y estudiar y trabajar al mismo tiempo (-,148*). Se pudiera inferir que una persona que está con pareja o casado tiende a tener hijos y por lo tanto a trabajar a la par que estudia para solventar los gastos de su nuevo núcleo familiar. También, la variable de tener hijos reportó una correlación positiva con estudiar y trabajar (,238**). Sin embargo, los datos reflejan que el nivel de resiliencia no guarda una relación estadísticamente significativa con el estado civil (-0,001), el nivel socioeconómico (0,041), identificación religiosa (0,022), tener hijos (-0,09), estudiar y trabajar al mismo tiempo (-0,095). Esto sugiere que el nivel de resiliencia que poseen los participantes no es determinado por las variables como el estar casado, pertenecer a una religión o tener hijos y trabajar.

Tabla 10*Nivel de resiliencia con variables demográficas*

| Variables Sociodemográficas | NS | IR | TH | EyT | NR |
|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|
| Estado civil | ,086 | -,066 | -,253** | -,148* | -,001 |
| Nivel socioeconómico | | ,078 | ,081 | ,069 | ,041 |
| Identificación religiosa | | | ,006 | ,001 | ,022 |
| Tiene hijos | | | | ,238** | -,009 |
| Estudia y trabaja | | | | | -,095 |

Nota: NS: Nivel Socioeconómico, IR: Identificación Religiosa; TH: Tiene Hijos; Estudia y Trabaja; NR: Nivel de resiliencia.

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

* La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Para la tabla 11 se aprecia que las variables sociodemográficas muestran correlaciones con la variable de estrategia de afrontamiento predominante. Por ejemplo, la estrategia de afrontamiento que predomina tiene una correlación significativa negativa con el nivel socioeconómico (-,147*) y una correlación significativa positiva con la variable de tener hijos (,213**). Esto pudiera deducir que, el nivel de prevalencia de la estrategia que predomina, en este caso retirada social, fluctúa de acuerdo con el nivel socioeconómico. Mientras mayor sea su nivel socioeconómico, su nivel de retirada social será menor. Y que el hecho de tener hijos incita a utilizar mayormente la retirada social como una estrategia de afrontamiento, pese a que no sea adaptativa. Cabe denotar que la estrategia de afrontamiento que predomina no mantiene una correlación significativa con el estado civil (-0,107), identificación religiosa (-0,070) y la variable de estudiar y trabajar (0,027).

Tabla 11*Estrategia predominante con variables demográficas*

| Variables Sociodemográficas | NS | IR | TH | EyT | EAP |
|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|
| Estado civil | ,086 | -,066 | -,253** | -,148* | -,107 |
| Nivel socioeconómico | | ,078 | ,081 | ,069 | -,147* |
| Identificación religiosa | | | ,006 | ,001 | -,070 |
| Tiene hijos | | | | ,238** | ,213** |
| Estudia y trabaja | | | | | ,027 |

Nota: NS: Nivel Socioeconómico, IR: Identificación Religiosa; TH: Tiene Hijos; Estudia y Trabaja; EAP: Estrategia de Afrontamiento que predomina

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

* La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

DISCUSIÓN

En relación con la resiliencia, el estudio pretendía determinar el nivel predominante entre los participantes, mismo que fue muy bajo, lo que indica que la mayoría de ellos tiene una

capacidad limitada para adaptarse y superar situaciones adversas. Este hallazgo se alinea con los resultados de Cerquera et al. (2020), quienes encontraron que gran parte de los adultos jóvenes presentaron niveles bajos de resiliencia, lo que sugiere que este patrón puede ser común en ciertas poblaciones, posiblemente debido a factores socioeconómicos, culturales o psicológicos compartidos. Sin embargo, este resultado difiere de lo reportado por Alvis et al. (2020), Fernández et al. (2020) y Morales et al. (2023), quienes encontraron que la mayoría de los estudiantes universitarios tienden a ubicarse en niveles medios y altos de resiliencia. Estas discrepancias podrían explicarse por diferencias en las muestras estudiadas, como la diversidad de los contextos socioeconómicos, el acceso a redes de apoyo y la educación emocional que los estudiantes universitarios reciben. Además, los resultados sugieren que ciertos factores específicos de la muestra evaluada podrían estar influyendo negativamente en la resiliencia, lo que refuerza la necesidad de intervenir para fortalecer las estrategias de afrontamiento en estas poblaciones más vulnerables.

Como parte de un hallazgo complementario se realizaron el análisis descriptivo de las dimensiones de la resiliencia reveló que la autoconfianza, con puntuaciones por encima del promedio, se encuentra en un nivel moderado. Esto indica que los estudiantes han desarrollado una autopercepción positiva de sus habilidades y competencias personales, lo que les permite adaptarse de manera efectiva a las demandas del entorno académico. Este hallazgo es consistente con lo señalado por Brozovich et al. (2024) y Lorea y Pedrón (2022), quienes también encontraron niveles moderados de autoconfianza en sus investigaciones, sugiriendo que los estudiantes tienden a confiar en sus capacidades para enfrentar desafíos, pero sin llegar a niveles excesivamente altos que podrían denotar rigidez o una sobreestimación de sus habilidades. Además, estudios como el de Wan et al. (2022) en estudiantes universitarios refuerzan esta perspectiva al mostrar que la resiliencia, incluida la autoconfianza, actúa como un factor mediador significativo entre el desgaste académico y la satisfacción personal. Esto sugiere que la autoconfianza no solo ayuda a los estudiantes a enfrentar los desafíos académicos, sino que también juega un rol crucial en la forma en que experimentan y superan el estrés académico, promoviendo una mayor satisfacción personal en su trayectoria educativa.

De acuerdo con los resultados encontrados, la estrategia de afrontamiento predominante en los participantes es la retirada social, una estrategia pasiva que no se enfoca en la acción directa para resolver problemas. Este hallazgo sugiere que los estudiantes tienden a aislarse cuando enfrentan situaciones estresantes, lo que podría reflejar una falta de estrategias para gestionar el estrés de manera efectiva o un sentimiento de impotencia frente a los desafíos. Este resultado contrasta con el estudio de Labrague (2024), quien en su investigación con estudiantes universitarias encontró que las estrategias predominantes eran la resolución de problemas y la actitud positiva, indicando que aquellos estudiantes tienden a abordar activamente las dificultades. Asimismo, difiere del estudio realizado por Suárez-Miñaca y Shugulí (2023) en un

contexto ecuatoriano, donde el apoyo social y el esfuerzo por tener éxito fueron las estrategias de afrontamiento más comunes. La discrepancia entre estos estudios podría deberse a diferencias contextuales y culturales, así como a la disponibilidad de redes de apoyo y recursos emocionales en los entornos donde se desarrollaron las investigaciones. Es posible que los estudiantes de este estudio enfrenten mayores barreras personales o estructurales que limiten su acceso a estrategias de afrontamiento más activas y adaptativas, como las que implican la búsqueda de apoyo social o la resolución de problemas.

De igual forma, los resultados muestran un nivel moderado-óptimo en estrategias de afrontamiento activas como la resolución de problemas, la expresión emocional, la reestructuración cognitiva y el pensamiento desiderativo, lo cual indica que los participantes cuentan con herramientas útiles para manejar el estrés de forma adaptativa. Estas estrategias les permiten enfrentar los problemas directamente, gestionar sus emociones y reinterpretar las situaciones de manera más positiva. Sin embargo, estos hallazgos contrastan con los de Cuamba y Zazueta (2020), quienes observaron una mayor prevalencia de estrategias pasivas de afrontamiento, como la evitación de problemas y la autocrítica, las cuales son menos efectivas para manejar situaciones estresantes a largo plazo. A pesar de esta diferencia, ambos estudios coinciden en que el pensamiento desiderativo, que implica el uso de fantasías o deseos irreales para enfrentar la realidad, y la retirada social muestran una prevalencia moderada. Esto sugiere que, aunque los participantes pueden emplear estrategias activas de afrontamiento, también recurren ocasionalmente a métodos más pasivos o evasivos, posiblemente como un mecanismo de defensa temporal.

Con referencia a la frecuencia del nivel de resiliencia según el sexo, se observó que las mujeres presentan niveles de resiliencia más bajos, situándose entre niveles muy bajos y bajos. Estos resultados concuerdan con los hallazgos de Anagha y Navyashree (2020), quienes señalaron que los hombres tienden a mostrar mayor resiliencia en contextos académicos, lo cual podría estar influenciado por diferencias culturales, sociales o de género que afectan la forma en que cada sexo enfrenta los desafíos académicos. Sin embargo, al comparar la resiliencia con el sexo en el presente estudio, no se encontró una asociación estadísticamente significativa, lo que sugiere que, aunque parece haber diferencias en la frecuencia de niveles de resiliencia entre hombres y mujeres, estas no son lo suficientemente consistentes como para establecer una relación clara entre el sexo y la resiliencia. Este resultado difiere de lo encontrado por Fullerton et al. (2021) en estudiantes universitarios australianos, quienes identificaron una correlación significativa entre la resiliencia y variables como el sexo, la personalidad y la edad.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento comparadas según el sexo, los resultados indican que las mujeres tienden a preferir estrategias como la retirada social, la evitación de problemas, la reestructuración cognitiva y el apoyo social. Estas estrategias reflejan un enfoque mixto, que incluye tanto estrategias pasivas, como la evitación, como activas, como la búsqueda

de apoyo social. Sin embargo, la prueba de Chi Cuadrado reveló una ausencia de asociación estadísticamente significativa entre la estrategia predominante y el sexo, lo que sugiere que, aunque se observan tendencias diferenciales entre hombres y mujeres en cuanto a las estrategias de afrontamiento, estas diferencias no son lo suficientemente consistentes o generalizables para establecer una correlación clara entre el sexo y el tipo de afrontamiento utilizado. Este hallazgo difiere de lo reportado por Martínez et al. (2023) en su estudio realizado en España con estudiantes de Ciencias Sociales y de Salud, donde encontraron una asociación positiva entre el apoyo social-emocional y el sexo, indicando que las mujeres, en ese contexto, se inclinan más hacia la búsqueda de apoyo social como estrategia principal de afrontamiento. Las diferencias entre los estudios podrían deberse a factores como el contexto académico y cultural, lo que sugiere que el impacto del sexo en las estrategias de afrontamiento puede variar dependiendo del entorno y las demandas específicas que enfrentan los estudiantes en sus respectivas disciplinas y culturas.

En torno a la verificación de hipótesis el análisis de correlación entre resiliencia y afrontamiento, los resultados evidencian que, si bien es cierto, existe ausencia de asociación entre las variables por estar encima del valor ($p < 0,05$), sin embargo, el coeficiente de correlación mostró una correlación positiva débil. A diferencia de la investigación de Huanay et al. (2022), quien encontró asociación significativa con un nivel ($0,00 < 0,05$) y una correlación estadísticamente significativa ($r = 0,00^{**}$), lo que indica una relación entre las variables, pero no necesariamente una relación lineal directa, ya que el coeficiente de correlación es cercano a cero. Los hallazgos descritos por (Gorozabel y Garcia, 2020; Hallen et al., 2020; Quiñonez et al., 2024) mencionan que los niveles de resiliencia guardan una relación estrechamente significativa, mostrando correlaciones positivas con las estrategias de afrontamiento como resolución de problemas, apoyo social, y reestructuración cognitiva. Por su lado, Ramadanto et al. (2022) indican en sus resultados que la prevalencia de estrategias de afrontamiento desadaptativas relacionada con un nivel bajo de resiliencia son predictores de mayores síntomas de depresión y ansiedad.

Los resultados también proporcionaron información relevante sobre la relación entre la resiliencia y las variables sociodemográficas, indicando que no se encontró una asociación estadísticamente significativa entre el nivel de resiliencia y factores como el estado civil, la religión, el nivel socioeconómico, tener hijos o la simultaneidad de estudiar y trabajar. Este hallazgo sugiere que, en este contexto particular, la resiliencia no parece estar directamente influenciada por estas características sociodemográficas, lo que podría desafiar algunas hipótesis previas sobre el impacto de dichos factores en la capacidad de afrontamiento de las personas. Sin embargo, Santacruz-Pardo (2022) afirma que la resiliencia es un proceso dinámico y complejo, influido por múltiples factores sociales y culturales, destacando que este proceso se ve especialmente fortalecido cuando el individuo cuenta con una red de apoyo social consistente. Esto implica que, aunque las variables sociodemográficas no muestren una asociación directa en

este estudio, la resiliencia podría estar más vinculada a la calidad de las interacciones sociales y el apoyo recibido, en lugar de a características individuales como el estado civil o el nivel económico.

Por último, en cuanto a la relación entre las estrategias de afrontamiento predominantes y las variables sociodemográficas, se observó una correlación negativa con el nivel socioeconómico y una correlación positiva con el hecho de tener hijos. Estos resultados sugieren que las personas con un nivel socioeconómico más bajo tienden a utilizar estrategias de afrontamiento más pasivas, como la evitación de emociones y la retirada social, mientras que aquellos con hijos podrían estar más inclinados a emplear estrategias más activas o enfocadas en la resolución de problemas, dado que asumen mayores responsabilidades. Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Milani y Milani (2022), quienes identificaron una relación directa entre el estatus socioeconómico y el uso de estrategias de afrontamiento menos adaptativas, como la evitación emocional. Esto sugiere que las personas con menor nivel socioeconómico pueden enfrentarse a un mayor estrés financiero o limitaciones estructurales, lo que podría dificultarles emplear estrategias más activas o enfocadas en la acción, como la resolución de problemas. La falta de recursos y apoyo en estos entornos podría hacer que se inclinen hacia estrategias más evasivas, lo que a largo plazo podría afectar negativamente su bienestar emocional y su capacidad de resiliencia.

Con base en los hallazgos presentados, la prospectiva sugiere varias áreas clave para futuras investigaciones y acciones prácticas:

Intervenciones Específicas para el Desarrollo de Resiliencia: Dado que se ha encontrado un nivel predominantemente bajo de resiliencia y una inclinación hacia estrategias de afrontamiento pasivas, es crucial desarrollar e implementar intervenciones dirigidas a fortalecer la resiliencia de los participantes. Estos programas podrían centrarse en mejorar las estrategias de afrontamiento activas, como la resolución de problemas y la expresión emocional, y en ofrecer apoyo emocional y social. Además, es importante diseñar estas intervenciones teniendo en cuenta las características sociodemográficas de los participantes para maximizar su efectividad.

Adaptación de Estrategias según el Contexto Sociodemográfico: La ausencia de una asociación significativa entre la resiliencia y variables sociodemográficas como el estado civil, la religión y el nivel socioeconómico en el presente estudio sugiere que la resiliencia puede estar más influenciada por factores contextuales y personales. Es recomendable explorar cómo estas variables interactúan con otras dimensiones de la resiliencia en diferentes contextos para desarrollar estrategias más adaptadas a las necesidades específicas de cada grupo demográfico.

Exploración de Factores Culturales y Contextuales: Los resultados que indican una preferencia por la retirada social y la evitación en lugar de estrategias activas podrían estar relacionados con factores culturales o contextuales.

Entre las limitaciones del estudio, se evidenció la distribución poco homogénea del sexo, ya que fue evidente que hubo más mujeres que hombres. Es importante considerar la presencia

de un sesgo por discapacidad social al llenar los instrumentos, ya que todos los seres humanos buscan la aceptación social. Además, no se abarca variables relevantes para el estudio, mayormente relacionadas con los estudiantes universitarios, como con quién vive, semestre académico, la carrera, promedio académico, lo que podría limitar una comprensión a profundidad sobre la relación de resiliencia, estrategias de afrontamiento y variables sociodemográficas.

Para futuras investigaciones, se recomienda profundizar en las variables con mayor detalle y considerar la influencia de otras variables sociodemográficas, por ejemplo, el acceso a salud, el estilo de vida, el haber asistido a psicoterapia o el tipo de carrera de los universitarios. Estas son variables que pueden enriquecer el estudio.

CONCLUSIONES

Se dio a conocer que el nivel de resiliencia en la muestra investigada es muy bajo. Entre las dimensiones de la resiliencia, la autoconfianza y satisfacción personal presentaron niveles moderados-altos. En lo que concierne a las estrategias de afrontamiento, los estudiantes universitarios utilizan mayormente la retirada social para sobrellevar las situaciones estresantes que generan malestar. Se observó que las estrategias como reestructuración cognitiva, retirada social y apoyo social se encuentran en un nivel moderado, lo cual es beneficioso, para evitar un desequilibrio con el mal manejo de las estrategias pasivas.

En cuanto a la comparación de las variables según el sexo, se determinó que las mujeres presentan niveles bajos y muy bajos de resiliencia. Con relación a las estrategias de afrontamiento, al parecer la mayor parte de mujeres se inclinan por estrategias como retirada social, apoyo social, evitación de problemas y reestructuración cognitiva. Sin embargo, el sexo no influye en el nivel de resiliencia ni prevalencia de estrategias de afrontamiento.

Finalmente, esta investigación demuestra que la resiliencia y las estrategias de afrontamiento no guardan relación estadísticamente significativa; si bien esto es cierto, el coeficiente de correlación arrojó una asociación positiva débil. Al hablar de variables sociodemográficas, el nivel de resiliencia mostró una ausencia de relación estadísticamente significativa. Sin embargo, la habilidad de afrontamiento reportó una correlación negativa con el estatus socioeconómico y una correlación positiva con el hecho de tener hijos. Estos hallazgos sugieren la necesidad de plantear propuestas de intervención para trabajar los factores de riesgo que reducen el nivel de resiliencia en los universitarios. Y de esta manera facilitar la adaptación en el entorno universitario y superación de las metas.

REFERENCIAS

- Aldaz, N., & Escobar, G. (2020). Resiliencia en adolescentes con ideación suicida. *Revista Científica Sinapsis*, 3(18), Article 18. <https://doi.org/10.37117/s.v3i18.386>
- Alkhalwaldeh, A., Al Omari, O., Al Aldawi, S., Al Hashmi, I., Ballard, C., Ibrahim, A., Al Sabei, S., Alsarairah, A., Al Qadire, M., & ALBashtawy, M. (2023). Stress Factors, Stress Levels, and Coping Mechanisms among University Students. *The Scientific World Journal*, 2023(1), 2026971. <https://doi.org/10.1155/2023/2026971>
- Alvis, L., Coronado, J., & Pírela, R. (2020). Niveles de resiliencia y estrategias de afrontamiento: Reto de las instituciones de educación superior. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), Article 3. <https://doi.org/10.6018/reifop.438531>
- American Psychological Association. (s. f.). *Resilience*. <https://www.apa.org>. Recuperado 17 de agosto de 2024, de <https://www.apa.org/topics/resilience>
- Anagha, S., & Navyashree, G. (2020). Academic resilience among young adults. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 11(1-3), 79. <https://doi.org/10.15614/IJHW.v11i01.17>
- Brozovich, C., Cuyubamba, J., Flores, C., Gallo, J., & Reyes, M. (2024). Características Psicológicas Deportivas y Resiliencia en un grupo de Surfistas de Lima y Callao. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 57. <https://doi.org/10.47197/retos.v57.103411>
- Calle, S. (2023). Diseños de investigación cualitativa y cuantitativa. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), Article 4. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7016
- Calpe-López, C., Martínez-Caballero, M. A., García-Pardo, M. P., & Aguilar, M. A. (2022). Resilience to the effects of social stress on vulnerability to developing drug addiction. *World Journal of Psychiatry*, 12(1), 24-58. <https://doi.org/10.5498/wjp.v12.i1.24>
- Cerquera, A., Matajira, Y., & Peña, A. (2020). Estrategias de Afrontamiento y Nivel de Resiliencia Presentes en Adultos Jóvenes Víctimas del Conflicto Armado Colombiano: Un Estudio Correlacional. *Psykhe*, 29(2). <https://doi.org/10.7764/psykhe.29.2.1513>
- Cuamba, N., & Zazueta, N. (2020). Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicumex*, 10(2). <https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.351>
- Cuamba, N., & Zazueta, N. (2021). Depresión, afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes de Psicología. *Dilemas contemporáneos*, 8. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2565>
- De Almeida, Z., & Benevides, A. (2020). The impact of social skills and coping strategies on problem solving in psychology university students. *Ciencias Psicológicas*, 14(2). <https://doi.org/10.22235/cp.v14i2.2228>

- Etherton, K., Steele-Johnson, D., Salvano, K., & Kovacs, N. (2022). Resilience effects on student performance and well-being: The role of self-efficacy, self-set goals, and anxiety. *The Journal of General Psychology*, 149(3), 279-298.
<https://doi.org/10.1080/00221309.2020.1835800>
- Fernandes, G., Amaral, A., & Varajão, J. (2018). Wagnild and Youngs's Resilience Scale Validation for IS Students. *Procedia Computer Science*, 138, 815-822.
<https://doi.org/10.1016/j.procs.2018.10.106>
- Fernández, J., Castellano, D., García, F., & Martínez, Y. (2020). Resiliencia psicológica y afrontamiento al estrés en deportistas juveniles de béisbol cubanos. *Revista Liminales. Escritos sobre Psicología y Sociedad*, 9(17), Article 17.
<https://doi.org/10.54255/lim.vol9.num17.352>
- Findyartini, A., Greviana, N., Putera, A., Sutanto, R., Saki, V., & Felaza, E. (2021). The relationships between resilience and student personal factors in an undergraduate medical program. *BMC Medical Education*, 21(1), 113. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02547-5>
- Flores, M., & Cortés, M. (2022). Resiliencia: Factores Predictores en Adolescentes. *Acta de investigación psicológica*, 12(3).
<https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2022.3.467>
<https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2022.3.467>
- Freire, C., Ferradas, M., Rodriguez, S., Valle, A., Nuñez, J., & Regueiro, B. (2020). Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach. *Frontiers*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00841>
- Fullerton, D., Zhang, L., & Kleitman, S. (2021). An integrative process model of resilience in an academic context: Resilience resources, coping strategies, and positive adaptation. *PLOS ONE*, 16(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246000>
- Galarza, G., Paucar, V., & Huertas, E. (2023). Resiliencia y satisfacción con la vida en personas adultas con discapacidad en la ciudad de Quito (Ecuador). *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), Article 1.
<https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.581>
- García, F., Rodríguez, L., & García, J. (2007). Spanish version of the coping strategies inventory. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 35(1), Article 1.
<https://actaspsiquiatria.es/index.php/actas/article/view/370>
- González, Y., Ortega, E., Castillo, R., Whetsell, M., & Cleghorn, D. C. (2017). Validación de la escala inventario de estrategias de afrontamiento, versión Española de Cano, Rodríguez, García (2007), en el contexto de Panamá. *Enfoque (Panama)*, 109-133.
<https://doi.org/10.48204/j.enfoque.v21n17a7>

- Gorozabel, A., & Garcia, M. (2020). Resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes egresados de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí durante la pandemia covid-19: *Sinapsis: La revista científica del ITSUP*, 3(18). <https://doi.org/10.37117/s.v3i18.413>
- Graves, B., Hall, M., Dias, C., Haischer, M., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLOS ONE*, 16(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
- Hallen, R., Jongerling, J., & Godor, B. (2020). Coping and resilience in adults: A cross-sectional network analysis. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33, 479-496. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1772969>
- Harvey, J., Arteaga, K., Córdoba, K., & Obando, L. (2021). Eventos vitales estresantes, estrategias de afrontamiento y resiliencia en adolescentes en contexto de pandemia. *Psicogente*, 24(46). <https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4789>
- Hidalgo, P., Cañas, A., & Cuartero, M. (2022). Autocuidado, afrontamiento e inteligencia emocional en estudiantes universitarios. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 327-340. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2022.n1.v1.2389>
- Huanay, M. M., Anglas, Z., Aguilar, J., & Chachi, L. (2022). Resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona vraem del ejército peruano. *Llimpi*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.54943/lree.v2i1.232>
- Hussain, Z., & Hill, R. (2023). The association between coping behaviors and the interpersonal theory of suicide in college students. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 33(2), 118-126. <https://doi.org/10.1016/j.jbct.2023.05.005>
- Jerez, P. (2021). Resiliencia en estudiantes universitarios según el sexo, titulación y nivel de actividad física. *EmásF: revista digital de educación física*, 69. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7800567>
- Konaszewski, A., Kolemba, M., & Niesiołędzka, M. (2021). Resilience, sense of coherence and self-efficacy as predictors of stress coping style among university students. *Current Psychology*, 40. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00363-1>
- Konaszewski, K., Niesiołędzka, M., & Surzykiewicz, J. (2021). Resilience and mental health among juveniles: Role of strategies for coping with stress. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19(58). <https://doi.org/10.1186/s12955-021-01701-3>
- Labrague, L. (2024). Umbrella Review: Stress Levels, Sources of Stress, and Coping Mechanisms among Student Nurses. *Nursing Reports*, 14(1). <https://doi.org/10.3390/nursrep14010028>
- Lorea, D., & Pedrón, V. (2022). Niveles de resiliencia y estrategias de afrontamiento en madres de personas con síndrome de Down. *Psicología del desarrollo*, 3, Article 3. <https://doi.org/10.59471/psicologia20224>

- Martínez, M., Zabala, M., Morales, S., Aguado, R., & Martínez, A. (2023). Assessing emotional, empathic and coping skills in Spanish undergraduates in Health Sciences and Social Sciences. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 47, 126-137. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.94344>
- Mayordomo, T., Viguer, P., Sales, A., Satorres, E., & Melendez, J. (2021). Resilience and Coping as Predictors of Well-Being in Adults. *Mental Health and Psychopathology*. <https://doi.org/10.1080/00223980.2016.1203276>
- Milani, M., & Milani, A. (2022). Evaluation of Psychosocial Factors in the Coping Strategies of Patients with Inflammation. *Eurasian Journal of Science and Technology*, 2(2), 97-114. <https://doi.org/10.22034/EJST.2022.1.8>
- Molano-Tobar, N., Rojas, E., & Velez, R. (2021). Estado emocional y su correlación con las habilidades de afrontamiento de universitarios, Popayán-Colombia. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 42, 154-161. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86359>
- Morales, C., Villacís, J., Jurado, D., & Gabela, E. (2023). Estrategias de afrontamiento y resiliencia en cuidadores de la ciudad de Quito. *Latam: revista latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 155-170. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.601>
- Ononye, U., Ogbeta, M., Ndudi, F., Bereprebofa, D., & Maduemezia, I. (2022). Academic resilience, emotional intelligence, and academic performance among undergraduate students. *Business Perspectives*, 6(1), 1-10. [https://doi.org/10.21511/kpm.06\(1\).2022.01](https://doi.org/10.21511/kpm.06(1).2022.01)
- Oviedo, L., Seryczyńska, B., Torralba, J., Roszak, P., Del Angel, J., Vyshynska, O., Muzychuk, I., & Churpita, S. (2022). Coping and Resilience Strategies among Ukraine War Refugees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20). <https://doi.org/10.3390/ijerph192013094>
- Pérez, P., Perez, H., & Guevara, G. (2022). Factores de riesgo y desarrollo de resiliencia en adolescentes. *UISRAEL*, 9(2). <https://doi.org/10.35290/rcui.v9n2.2022.519>
- Quiñonez, M., Ortiz, J., Henao, A., & Riveros-Gómez, L. (2024). Estrategias de afrontamiento y resiliencia en profesionales en enfermería durante la pandemia por COVID-19. *Revista Colombiana de Enfermería*, 23(1). <https://doi.org/10.18270/rce.v23i1.4173>
- Ramadianto, A., Kusumadewi, I., Agiananda, F., & Widiasih, N. (2022). Symptoms of depression and anxiety in Indonesian medical students: Association with coping strategy and resilience. *BMC Psychiatry*, 22(92). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03745-1>
- Ramírez, M., González, N., Ruíz, A., Van-Barneveld, H., & Barcelata, B. (2022). Afrontamiento religioso y espiritualidad como mediadores entre estrés percibido y resiliencia en adultos con diabetes mellitus tipo 2. *Liberabit*, 28(2). <http://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2022.v28n2.569>

- Romano, L., Angelini, G., Consiglio, P., & Fiorilli, C. (2021). Academic Resilience and Engagement in High School Students: The Mediating Role of Perceived Teacher Emotional Support. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(2), Article 2. <https://doi.org/10.3390/ejihpe11020025>
- Santacruz-Pardo, K.-T. (2022). Resiliencia: Un análisis de concepto. *Revista Colombiana de Enfermería*, 21(2), Article 2. <https://doi.org/10.18270/rce.v21i2.3358>
- Shugulí, C., Lima, D., & Robalino, L. (2020). Respuestas de afrontamiento y calidad de vida en personas privadas de libertad. *Uniandes Episteme*, 7(2), Article 2. <https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/EPISTEME/article/view/1467>
- Suárez-Miñaca, D., & Shugulí, C. (2023). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes institucionalizados. *PSICOLOGÍA UNEMI*, 7(12), Article 12. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol7iss12.2023pp65-76p>
- Takács, R., Takács, S., Kárász, J., Horváth, Z., & Oláh, A. (2021). Exploring Coping Strategies of Different Generations of Students Starting University. *Frontiers*, 12, 740569. <https://doi.org/10.18270/rce.v21i2.3358>
- Tseliou, F., & Ashfield-Watt, P. (2022). The association between resilience resources, contextual factors and mental health status: A national population-based study. *BMC Public Health*, 22(1), 602. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13013-2>
- Van der, L., Botha, A., & Joubert, G. (2020). Resilience and coping strategies of undergraduate medical students at the University of the Free State. *South African Journal of Psychiatry*, 26. <https://doi.org/10.4102/sajpsychiatry.v26i0.1471>
- Vignolo, L. (2023). Estrategias de afrontamiento en niños y adolescentes resilientes. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 8(323). <https://doi.org/doi.org/10.32351/rca.v8.323>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Wan, Q., Su, W., & Wu, H. (2022). Associations between academic burnout, resilience and life satisfaction among medical students: A three-wave longitudinal study. *BMC Medical Education*, 22(1), 248. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03326-6>
- Wu, Y., Yu, W., Wu, X., Wan, H., Wang, Y., & Lu, G. (2020). Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 8(1), 79. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00444-y>
- Yıldırım, M., & Tanrıverdi, F. (2021). Social Support, Resilience and Subjective Well-being in College Students. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 127-135. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i2.229>

Zhang, Y., Zhu, G., Luo, C., Hu, W., & Yu, X. (2024). Factors influencing academic resilience of master students in China. *Asia Pacific Journal of Education*, 0(0), 1-19.
<https://doi.org/10.1080/02188791.2024.2378426>