



Resiliencia en los estudiantes universitarios: Una revisión sistemática

Resilience in university students: A systematic review

Resiliência em estudantes universitários: Uma revisão sistemática

Jesus Alfonso Jibaja Balladares
jibajaballadares@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-0545-6878>
Universidad Cesar Vallejo
Lima - Perú

<http://doi.org/10.59659/revistatribunal.v4i9.85>

Artículo recibido 25 de mayo de 2024 / Arbitrado 10 de junio de 2024 / Aceptado 26 de agosto 2024 / Publicado 25 de octubre de 2024

Resumen

Los estudiantes universitarios no siempre desarrollan de manera adecuada su resiliencia, afectándose su capacidad para enfrentar y superar los desafíos. Debido a esto, la presente investigación tuvo como objetivo analizar la resiliencia en los estudiantes universitarios. Para ello, se realizó una revisión sistemática basándose en el método PRISMA, del que se identificaron 58 artículos publicados a partir del año 2020. En las publicaciones revisadas, se observó que múltiples estudios identificaron altos niveles de resiliencia, asociados a factores como la confianza en uno mismo, el apoyo familiar y social, el bienestar psicológico, las competencias personales y el optimismo. Estos hallazgos evidencian beneficios en un mejor rendimiento académico y menor probabilidad de que la salud mental se vea afectada por el estrés, la depresión y la ansiedad. Como conclusión, se propone el establecimiento de estrategias que fortalezcan la capacidad de respuesta resiliente en el alumnado, donde se promuevan estilos de vida saludables.

Palabras clave:

Estudiantes universitarios; bienestar psicológico; resiliencia; salud mental.

Abstract

University students do not always develop their resilience adequately, which affects their ability to face and overcome challenges. As a result, this research aimed to analyze resilience among university students. To achieve this, a systematic review was conducted based on the PRISMA method, identifying 58 articles published since 2020. In the reviewed publications, it was observed that multiple studies identified high levels of resilience, associated with factors such as self-confidence, family and social support, psychological well-being, personal competencies, and optimism. These findings demonstrate benefits in improved academic performance and a lower likelihood of mental health being affected by stress, depression, and anxiety. In conclusion, it is proposed to establish strategies that strengthen the resilient response capacity in students, promoting healthy lifestyles.

Keywords:

University students; psychological well-being; resilience; mental health.

Resumo

Os estudantes universitários nem sempre desenvolvem sua resiliência de maneira adequada, o que afeta sua capacidade de enfrentar e superar desafios. Devido a isso, a presente pesquisa teve como objetivo analisar a resiliência entre os estudantes universitários. Para isso, foi realizada uma revisão sistemática com base no método PRISMA, identificando 58 artigos publicados a partir de 2020. Nas publicações revisadas, observou-se que múltiplos estudos identificaram altos níveis de resiliência, associados a fatores como autoconfiança, apoio familiar e social, bem-estar psicológico, competências pessoais e otimismo. Esses achados demonstram benefícios em um melhor desempenho acadêmico e uma menor probabilidade de que a saúde mental seja afetada por estresse, depressão e ansiedade. Como conclusão, propõe-se o estabelecimento de estratégias que fortaleçam a capacidade de resposta resiliente nos alunos, promovendo estilos de vida saudáveis.

Palavras-chave:

Estudantes universitarios;
bem-estar psicológico;
resiliência; saúde mental.

INTRODUCCIÓN

En ocasiones se presentan en la vida desafíos, adversidades y obstáculos que se deben superar. La cualidad que permite enfrentarlos con fortaleza y adaptabilidad se le llama resiliencia. Toapanta y Lara (2024), la describe como “la capacidad de cada persona para adaptarse y mantenerse en buen estado psicológico ante situaciones desfavorables” (p. 248). Ante esto, es entendible como lo aprecian Nuñez y Vásquez (2022), que no es una característica innata, sino un conjunto de procesos internos que permitirá llevar una vida saludable en entornos adversos y que se puede fortalecer a lo largo de la vida.

Esta concepción de lo que es la resiliencia, también es vista por Tuz et al. (2024), como un concepto que engloba elementos como fortaleza, adaptación, capacidad, y adversidad. En el contexto académico, Palacios y López (2024), lo define como “aquella capacidad de los estudiantes para superar dificultades y factores de riesgo en su proceso de aprendizaje” (p. 21). De ahí que estos autores consideran la resiliencia como una variable crucial en el fortalecimiento de la calidad del aprendizaje y en la mejora de los resultados académicos.

En el caso de los estudiantes universitarios, existen diversos estresores que les dificulta la adaptación favorable. Huairé et al. (2023), menciona en este sentido el exceso de tareas, evaluaciones y exámenes, tiempo limitado para realizar el trabajo académico, entre otros factores. De la Ossa y Orrego (2022) por su parte, consideran que desarrollan la resiliencia cuando son capaces de enfrentar, superar y sobreponerse ante estas situaciones negativas.

En este sentido, según Rodríguez y Solano (2023), los diversos desafíos a los que se enfrentan los estudiantes universitarios en su entorno académico, pueden fomentar su resiliencia de manera positiva o negativa. Ante esto, es importante que desarrollen una personalidad resiliente para afrontarlos de forma saludable. Este autor describe tres factores que están asociados con la respuesta resiliente: metas, pragmatismo y generatividad.

Dado los beneficios que el desarrollo de altos niveles de resiliencia aporta a los estudiantes universitarios, resulta pertinente revisar las experiencias documentadas por la comunidad científica en este ámbito. Esto podría servir como base para una mejor comprensión del fenómeno y para el diseño de estrategias efectivas que fortalezcan la capacidad resiliente del estudiantado. Por lo tanto, en la presente investigación se lleva a cabo una revisión sistemática con el objetivo de analizar la resiliencia en los estudiantes universitarios.

MÉTODO

En la revisión sistemática, se analizaron diferentes investigaciones cuantitativas que estudiaron la resiliencia de los estudiantes universitarios. La búsqueda de las investigaciones se realizó a través de Scencedirect, Google Scholar, Redalyc y Dialnet, las que permitieron acceder un conjunto amplio de publicaciones científicas. En la selección de los documentos se empleó filtros y se creó una ecuación basadas en las palabras claves "Resiliencia" AND "estudiantes universitarios", con su término en inglés.

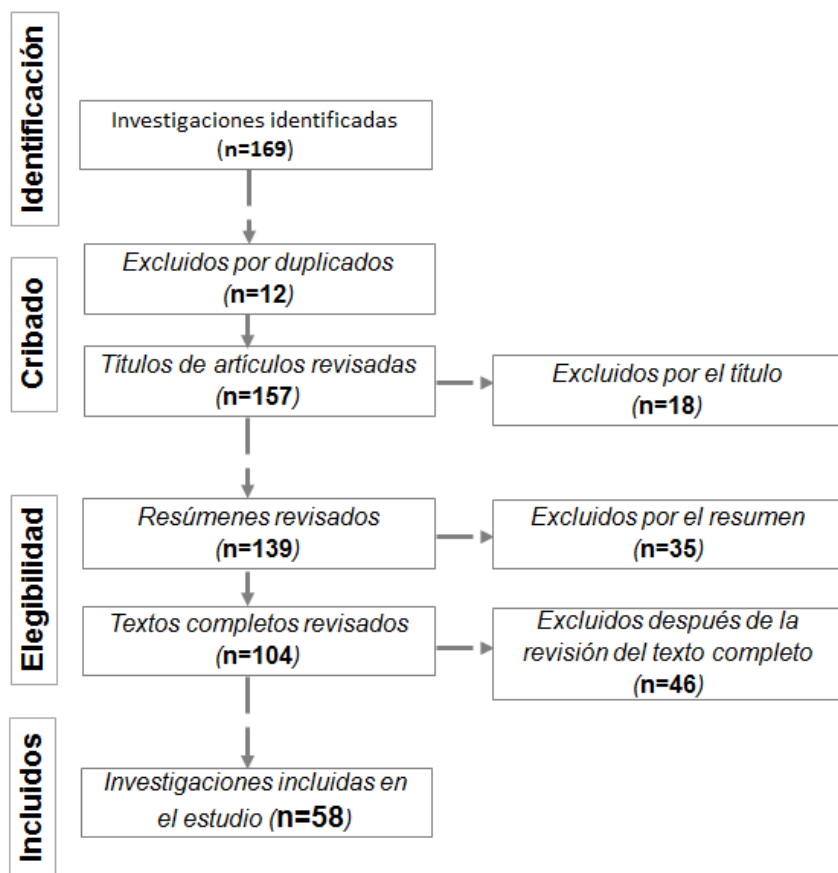
Los criterios de inclusión que se establecieron fueron: (a) que se estudiara la resiliencia; (b) que la muestra comprendiera a estudiantes universitarios; (c) que fuera un artículo científico; (d) que se hubiera publicado entre los años 2020 hasta junio del 2024; y (e) en idioma español o inglés. Por el contrario, se excluyeron aquellas investigaciones que: (a) no se relacionaran con la resiliencia; (b) que la muestra no contemplara a estudiantes universitarios; (c) documentos que fueran ponencias de congresos, tesis, páginas web; y (d) que se hubieran publicado antes del año 2020.

Para el registro de documentos se empleó el método PRISMA. Como se muestra en la figura 1, se identificaron un total de 169 documentos, eliminándose 12 por estar duplicados. Luego de revisarse los títulos de los 157 artículos restantes, se excluyeron 18 por no relacionarse de forma directa con la resiliencia en estudiantes o el nivel de enseñanza universitaria. Fueron analizados entonces los resúmenes de 139 trabajos, a los cuales se les aplicó los criterios de

inclusión y exclusión definidos, motivo por el cual se descartaron 35 publicaciones. Una vez revisados los textos completos de 104 artículos se descartaron 46, quedando 58 incluidos en el estudio.

Figura 1.

Modelo PRISMA de la revisión sistemática.



RESULTADOS

De acuerdo con la revisión sistemática realizada, se analizaron un total de 58 artículos que abordaron el tema de la resiliencia en estudiantes universitarios. Al analizar la distribución de estos trabajos por año de publicación, se observó que 12 correspondieron al 2024, 10 al 2023, 13 al 2022, 11 al 2021 y 12 al 2020. Esto evidencia que es un tema activo y actual, con una producción científica constante a lo largo de este período de 5 años, con un número significativo de investigaciones publicadas cada año. Su distribución equilibrada en los diferentes años sugiere

que el interés y la relevancia de este tema no han disminuido, sino que se mantiene como un foco de atención en la comunidad académica. Además, que es un área de estudio dinámica y en constante evolución, lo que resalta su importancia y la necesidad de seguir explorándose este fenómeno.

Las investigaciones revisadas se realizaron en diferentes países, con una representación significativa de estudios en Perú (14), Ecuador (9), España (6), Colombia (4), México (4), Chile (3), Venezuela (2), Argentina (2), y Indonesia (2). Además, se encontró un estudio en Panamá, Tailandia, Jordania, Omán, Italia, Pakistán, Bolivia, China, Cuba, Costa Rica, Guatemala, y Reino Unido. Se considera pertinente que provengan de diversos países pues no solo enriquece la comprensión del fenómeno, también permite que se manifieste en diferentes contextos culturales y sociales, la comparación de enfoques y la identificación de tendencias globales para el desarrollo de estrategias efectivas en el ámbito educativo.

En algunos de los estudios revisados, no se especificó la carrera universitaria a la que pertenecían los estudiantes participantes. Sin embargo, en otros casos, sí se identificó esta información. Entre algunas de las carreras mencionadas se encuentran: Ciencias de la salud (Córdova et al., 2024; Nuñez y Vásquez, 2022; García et al., 2021; Betancourt et al., 2021), Licenciatura en Nutrición (Gómez et al., 2021), Administración de Empresas y Ciencias Económicas (N. M. Sosa et al., 2023), Magisterio (Izquierdo et al., 2024), Trabajo Social, Economía y Derecho (Ocampo y Correa, 2022), Psicología (Tello et al., 2021) y Ciencias Contables (Medina et al., 2020).

Los estudios revisados han empleado diversos instrumentos para medir la resiliencia en estudiantes universitarios. En la tabla 1 se listan aquellos que se utilizaron en varios trabajos. Como se puede apreciar, entre los que más se aplicaron se encuentra la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) en 21 investigaciones y la de Connor y Davidson (2003) en 13. La diversidad de instrumentos refleja los esfuerzos de los investigadores por medir esta variable desde diferentes enfoques y perspectivas.

Tabla 1

Principales instrumentos de medición de resiliencia empleados en los trabajos revisados.

Test de Escala de Resiliencia	Autores que lo emplearon
-------------------------------	--------------------------

De Wagnild y Young (1993), el cual establece 2 factores y 5 dimensiones, compuesto por 25 ítems.	Toapanta y Lara (2024), Bombon y Gaibor (2024), Barahona y Chávez (2024), Cervantes y Bruggo (2024), Sosa et al. (2023), M. A. Sosa et al. (2023); Ponce et al. (2023), Nuñez y Vásquez (2022), Buenaño et al. (2023), Tello y Céspedes (2023), Córdova et al. (2022), Valle et al. (2022), García et al. (2021), Mina y Proaño (2022), Morgan (2021), Hernández et al. (2020), Cieza y Palomino (2020), Chávez (2020), Holguin y Rodríguez (2020), Flórez et al. (2020), Estrada y Mamani (2020).
Escala de resiliencia de Connor y Davidson (2003) con 10 ítems (CD-RISC 10).	Castro y Suárez (2024), Sardón et al. (2024), Izquierdo et al. (2024), Hamaideh et al. (2024), Serrano et al. (2021), Miranda et al. (2023), Suárez y Castro (2022), Blanco et al. (2022), Castañeda et al. (2022), Tello et al. (2021), González (2021), Garayar et al. (2021), Atencia et al. (2020).
Escala de resiliencia de Connor y Davidson (CD-RISC-25SA).	Fernandez (2022), Jerez (2021).
Escala de Resiliencia (ER-14) de 14 ítems.	Córdoba et al. (2024), Quintiliani et al. (2022), Betancourt et al. (2021).
Escala de 6 ítems desarrollada por Smith et al. (2008)	Smithikrai y Smithikrai (2024), Al Omari et al. (2023), Zaheer (2022).
Escala SV-RES, construida por Saavedra y Villalta (2008).	Marenco et al. (2023), Vega et al. (2021)

En la mayoría de los estudios revisados, se estableció una relación estadísticamente significativa entre la resiliencia y diversas variables en estudiantes universitarios. Estas relaciones se han representado de manera gráfica en la Figura 2. Sin embargo, es importante destacar que no se pudo establecer una relación significativa con la ansiedad (Valle et al., 2022) y con el rendimiento académico (Morgan, 2021). Estos hallazgos sugieren que la resiliencia está asociada con diversos aspectos del bienestar y el funcionamiento de los estudiantes universitarios, aunque la naturaleza de estas relaciones puede variar según el contexto y las características de la muestra estudiada.

Figura 2

Mapa mental sobre la resiliencia y las variables que se relacionan en los estudios analizados.



Como resultado de la relación establecida entre la resiliencia y diversas variables, los autores determinaron que los estudiantes con niveles más altos de resiliencia tienen menores probabilidades de experimentar el síndrome de burnout. Además, estos alumnos son más capaces de comprender sus propias emociones y las de los demás, disfrutan de un mejor bienestar psicológico, muestran una actitud más optimista, presentan menores niveles de trastornos de ansiedad y estrés, logran un mejor rendimiento académico y experimentan una disminución de los síntomas depresivos.

Una variable que no se vio reflejada en los estudios revisados, pero que según Liu et al. (2022) tiene relación con la resiliencia en estudiantes universitarios, es la atención plena o Mindfulness por su término en inglés. Los autores mediante revisión sistemática pudieron apreciar que en varios estudios hubo una correlación positiva entre estas variables. Las consideran relevantes en el marco de la educación para el desarrollo sostenible, debido a que ambas habilidades son fundamentales para que los estudiantes puedan desenvolverse de manera adaptativa y exitosa en entornos complejos y cambiantes.

Además de explorarse la relación entre la resiliencia y otras variables psicológicas, algunas investigaciones también contemplaron el análisis de la asociación con variables sociodemográficas, como el género de los estudiantes universitarios. En este sentido los resultados fueron mixtos, varios estudios encontraron que los hombres presentaban mayores niveles de resiliencia en comparación con las mujeres (Bombon y Gaïbor, 2024; Miranda et al., 2023; Gómez et al., 2021; Jerez, 2021; Serrano et al., 2021). Por el contrario, otros reportaron que las féminas mostraban una mayor resiliencia que los varones (Ponce et al., 2023; Betancourt et al., 2021). Mientras que en otros casos (Cervantes y Bruggo, 2024; Tuz et al., 2024; Buenaño et al., 2023; Varela et al., 2022; Latif y Amirullah, 2020), no encontraron diferencias significativas en los niveles de resiliencia entre sexo. Estas discrepancias en los hallazgos pueden estar influenciada por diversos factores de cada muestra estudiada.

Otra variable que también se exploró su relación con la resiliencia, fue la participación en actividades físicas y deportivas en el contexto universitario. Los hallazgos de Miranda et al. (2023), Mina y Proaño (2022), Jerez (2021) y Ma et al. (2021) sugieren que esta práctica se asocia de manera positiva con mayores niveles de resiliencia. A pesar de esto, se considera pertinente el desarrollo de más investigaciones que profundicen en este tema.

Con la intención de que se comprenda de forma rápida la información clave, se pueda realizar comparaciones, contrastar los resultados, identificar patrones o tendencias y se facilite la evaluación de la calidad de la evidencia, se relaciona en la tabla 2 las 58 investigaciones que formaron parte de la revisión sistemática. Se describe de cada una los autores, el año de publicación, país, objetivo de la investigación y sus principales resultados.

Tabla 2

Investigaciones incluidas en la revisión sistemática sobre la resiliencia en estudiantes universitarios.

No.	- Autor y año - País	Objetivo de la investigación	Resultados que se obtuvieron
1	- Córdova et al. (2024) - Chile	Conocer el nivel de resiliencia en contexto pandémico en una muestra de estudiantes de pregrado de ciencias de la salud.	Los estudiantes tuvieron altos nivel de resiliencia, lo cual se vio reflejado en el logro de la adaptación en su proceso formativo en el contexto de la pandemia por Covid-19.
2	- Toapanta y	Determinar si existe	Se encontró relación entre la resiliencia y

	Lara (2024) - Ecuador	alguna relación estadística entre la motivación académica y la resiliencia en universitarios.	la motivación.
3	- Tuz et al. (2024) - México	Identificar las posibles diferencias en las capacidades de resiliencia entre hombres y mujeres.	No existen diferencias significativas en los niveles de resiliencia de hombre y mujeres universitarias, excepto en los factores de satisfacción y en el de modelo.
4	- Castro y Suárez (2024) - Chile	Identificar algunas variables que inciden en la resiliencia de adultos que trabajan y estudian en la universidad.	El principal predictor de la resiliencia es la satisfacción de la necesidad de competencia, junto con la vida y la necesidad de relación y la autonomía.
5	- Bombon y Gaibor (2024) - Ecuador	Determinar si existe relación entre resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios ecuatorianos.	La mayoría de los participantes presentaron niveles altos o muy altos de resiliencia y bajos de ansiedad. Los hombres tuvieron una media mayor de resiliencia que las mujeres. Se obtuvo una relación negativa o inversa leve entre ambas variables.
6	- Sardón et al. (2024) - Perú	Determinar el nivel de relación que existe entre resiliencia y síndrome de burnout en estudiantes universitarios.	Se apreció un alto nivel de resiliencia (62,4%) y un nivel medio de síndrome de burnout (83,4%), encontrándose una relación inversa baja entre ambas variables.
7	- Izquierdo et al. (2024) - España	Analizar la relación que existe entre el estrés, la inteligencia emocional y la resiliencia; así como, el papel de la inteligencia emocional y la resiliencia en la predicción del nivel de estrés en estudiantes.	El estrés correlaciona con las variables de resiliencia e inteligencia emocional; la resiliencia es predictora del nivel de estrés, y el alumnado con mejor puntuación en resiliencia e inteligencia emocional es el que muestra menor estrés percibido.
8	- Barahona y Chávez (2024) - Ecuador	Analizar la relación entre la resiliencia e inteligencia emocional en estudiantes.	Existe relación positiva directa y significativa entre resiliencia e inteligencia emocional, lo que significa que cuanto más resilientes sean los participantes, mejor comprenderán sus emociones y la de los demás.
9	- Córdoba et al. (2024) - Panamá	Determinar la influencia emocional que tiene la resiliencia en los estudiantes.	Alcanzó niveles muy altos al evaluar las competencias personales un 65%, la aceptación de uno mismo y de la vida el 51% y resiliencia total el 92%. Consideran que el buen manejo de las emociones influye en la resiliencia de los universitarios encuestados.
10	- Smithikrai y Smithikrai (2024) - Tailandia	Examinar los roles moderadores de la resiliencia y el autoliderazgo en la	Niveles más altos de resiliencia y autoliderazgo tuvieron un efecto amortiguador sobre cómo el estrés académico influyó en las experiencias de

		relación entre el estrés académico y el agotamiento académico entre los estudiantes universitarios.	agotamiento académico de los estudiantes.
11	- Hamaideh et al. (2024) - Jordania	Evaluar los niveles, las relaciones y los predictores de resiliencia, apoyo social y estrés percibido entre los estudiantes de enfermería jordanos.	Se ubican como resilientes un tercio de los estudiantes participantes. Se encontró una correlación positiva significativa entre la resiliencia y el apoyo social; y negativa significativa entre el estrés percibido, la resiliencia y el apoyo social.
12	- Cervantes y Bruggo (2024) - Perú	Determinar la relación entre la tolerancia a la frustración y la resiliencia en estudiantes universitarios.	Existen correlaciones significativas entre la resiliencia y la tolerancia a la frustración.
13	- Al Omari et al. (2023) - Omán (península arábiga).	Evaluar el nivel de resiliencia entre estudiantes universitarios y su relación con una serie de variables que incluyen el bienestar psicológico, la autoestima y la salud física.	El 45,3% de los participantes tuvieron niveles bajos de resiliencia. El sueño regular, el estrés percibido, el bienestar psicológico y la autoestima fueron factores que predijeron significativamente la resiliencia positiva en el análisis multivariado.
14	- Sosa et al. (2023) - Argentina	Analizar la resiliencia de los estudiantes universitarios en los primeros años de carreras.	Los estudiantes se perciben altamente resilientes, manifestaron que por lo general encuentran una salida ante las dificultades.
15	- Ponce et al. (2023) - Perú	Identificar el nivel de resiliencia de los estudiantes universitarios postpandemia COVID-19.	Los estudiantes tienen un nivel moderado de resiliencia. Las mujeres obtuvieron un puntaje más alto.
16	- Monzón et al. (2023) - Perú	Diagnosticar los niveles de resiliencia y las vías para su desarrollo en los estudiantes universitarios.	Los niveles de resiliencia se situaron entre los niveles medio y bajo.
17	- Marengo et al. (2023) - Colombia	Observar los estilos de resiliencia entre estudiantes de pregrado y explorar la forma en la que cada uno de ellos se encontraba asociado al engagement académico y a las redes de apoyo social al inicio de los estudios universitarios.	Percibieron que la mayor porción de jóvenes que comienzan la universidad muestra perfiles de baja resiliencia. Entre tanto, los altos niveles de motivación por los estudios y los recursos sociales como las redes de apoyo de los compañeros son las condiciones que más permiten afrontar los obstáculos de la vida universitaria.
18	- Zumárraga (2023) - Ecuador	Explora los efectos de la resiliencia académica en estudiantes de psicología	La resiliencia se relaciona positivamente con el rendimiento académico y negativamente con la intención de

		de Quito, Ecuador.	abandonar los estudios universitarios. Los efectos favorables de la resiliencia son mayores para los estudiantes que cursan niveles iniciales de carrera y se reducen en los de niveles superiores.
19	- Miranda et al. (2023) - México y España	Describir la inteligencia emocional en sus factores atención, claridad, reparación emocional, y resiliencia en estudiantes universitarios y compararlas en función del país (México y España), género y práctica deportiva con fines competitivos.	La inteligencia emocional y la resiliencia en estudiantes universitarios difieren en función del país, reportándose como más favorable en México que en España; respecto al género, a favor de hombres frente a mujeres; y en función de la práctica de deporte con fines competitivos, siendo benéfico en aquellos que los practican en comparación con los que no lo hacen.
20	- Buenaño et al. (2023) - Ecuador	Establecer relación entre inteligencia emocional y resiliencia en los estudiantes de nivelación.	Predominó el nivel adecuado de inteligencia emocional y el nivel alto de resiliencia. No se encontraron diferencias significativas en cuanto al género y edad. Se comprobó que la inteligencia emocional influye en la resiliencia de los estudiantes.
21	- Tello y Céspedes (2023) - Ambato, Ecuador	Determinar la relación entre dependencia emocional y resiliencia en estudiantes universitarios.	Prevalecieron los niveles bajos de dependencia emocional y niveles elevados de resiliencia. Se determinó una correlación inversa proporcional entre estas variables.
22	- M. A. Sosa et al. (2023) - Argentina	Analizar el grado de resiliencia, de motivación de logro y de satisfacción con la carrera elegida que presentaron los estudiantes de la asignatura Física I de las carreras de Bioquímica y Farmacia.	Los estudiantes se perciben altamente resilientes y poseen un alto grado de satisfacción con la carrera que eligieron.
23	- Nuñez y Vásquez (2022) - Ecuador	Identificar la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios.	Existe una relación directa entre resiliencia y bienestar psicológico, por lo que mientras más resiliencia sean, poseerán un mejor bienestar psicológico.
24	- Quintiliani et al. (2022) - Italia	Identificar habilidades de resiliencia relacionadas con la vivencia de la pandemia COVID-19 en una muestra de estudiantes universitarios.	Las habilidades de resiliencia afectaron positivamente el impacto del COVID-19 en el estudio y las relaciones interpersonales. Fueron un factor protector para superar las dificultades de aprendizaje.
25	- Zaheer (2022) - Lahore, Pakistán	Examinar la relación entre el estrés percibido, la resiliencia, el optimismo y el bienestar	Los estudiantes universitarios que tuvieron alta resiliencia también tuvieron altos niveles de optimismo y bienestar psicológico. Se comprobó que existe una

		psicológico entre estudiantes universitarios.	relación positiva de la resiliencia con el optimismo y el bienestar psicológico.
26	- Ocampo y Correa (2022) - Bolivia	Analizar la situación emocional y la capacidad de resiliencia en la etapa de post-pandemia de la Covid19 en estudiantes universitarios.	Los estudiantes alcanzaron un nivel medio de autoestima en un 59 % y de resilientes en un 57 %.
27	- Fernandez (2022) - Venezuela	Conocer el nivel de resiliencia en términos de los rasgos dominantes y recesivos, en estudiantes de nuevo ingreso.	La mayoría de los estudiantes manifestaron un nivel de resiliencia moderado-alto.
28	- Suárez y Castro (2022) - Chile	Identificar perfiles de gratitud, necesidades psicológicas básicas y su relación con la resiliencia en estudiantes no tradicionales adultos-trabajadores.	Presentaron un alto nivel de resiliencia y de gratitud en el 75% de los estudiantes. De todas las necesidades psicológicas se destacó la satisfacción de autonomía con niveles medio – altos.
29	- De la Ossa y Orrego (2022) - Colombia	Comprender la dinámica de la resiliencia en los estudiantes que han estado en situación de riesgo académico.	Se analiza la dinámica de la resiliencia desde la excedencia, donde intervienen los sentidos, emociones y experiencias que suceden en el contexto estudiantil universitario en términos de la náusea (factores de riesgo), la evasión (factores protectores) y la excedencia (resiliencia).
30	- Blanco et al. (2022) - España	Analizar la relación que existe entre la capacidad de resiliencia de los alumnos y la intención de abandono universitario.	No se encontró diferencias significativas entre la resiliencia y la titulación cursada. Los estudiantes que mostraron intención de abandono tuvieron puntuaciones más bajas en la escala de resiliencia.
31	- Córdova et al. (2022) - Perú	Analizar los efectos de mediación de los factores de los estilos de crianza parental sobre la relación entre la resiliencia y calidad de vida en estudiantes universitarios.	Los factores en los estilos de crianza tienen un efecto mediador en la relación entre la resiliencia y calidad de vida. Consideran que los aspectos de la crianza pueden llegar a fortalecer las respuestas de los individuos.
32	- Valle et al. (2022) - Perú	Determinar la relación que existe entre el nivel de ansiedad y el nivel de resiliencia en tiempos COVID 19.	El 56,41% de los alumnos mostraron una ansiedad leve y un nivel de resiliencia muy alto. Se determinó que no hay relación entre las variables.
33	- Castañeda et al. (2022) - España	Analizar la autopercepción de resiliencia y apoyo social en el alumnado universitario, al inicio y final de sus estudios.	Se estableció relación positiva entre resiliencia y apoyo, tanto al comienzo del primer año académico como del último.

34	- Mina y Proaño (2022) - Ecuador	Analizar la resiliencia de los estudiantes durante la pandemia del Covid-19.	El 46% de los estudiantes presentó un nivel alto de resiliencia y el 49% moderado. Mostraron un alto grado de adaptabilidad a su entorno, a pesar del contexto académico y social generado por los efectos de la COVID-19.
35	- Varela et al. (2022) - México	Conocer el factor resiliente en el ámbito emocional experimentado por el alumnado de una universidad.	Posee adecuadas habilidades para el desarrollo de la resiliencia. El sexo no tuvo una influencia significativa en los niveles de resiliencia.
36	- Serrano et al. (2021) - España	Examinar la resiliencia autopercibida y sus determinantes más importantes en una muestra de estudiantes universitarios que enfrentan el confinamiento por COVID.	Se obtuvieron niveles altos de resiliencia, la cual es mayor entre los estudiantes varones y los mayores de 25 años. La resiliencia autopercibida también fue mayor entre los estudiantes que vivían solos o con personas distintas a sus padres.
37	- Ma et al. (2021) - China	Examinar la relación entre la alfabetización física, la salud mental y la resiliencia en estudiantes universitarios.	La alfabetización física, la resiliencia y la salud mental estuvieron significativamente relacionadas entre sí. Esto sugiere que la alfabetización física aumenta la salud mental al mejorar la resiliencia.
38	- Gómez et al. (2021) - México	Evaluar la correlación entre resiliencia, rendimiento académico, según el género en jóvenes universitarios.	Existe relación positiva entre resiliencia y rendimiento académico. Los estudiantes masculinos poseen niveles más altos de resiliencia que las mujeres.
39	- García et al. (2021) - Perú	Determinar la relación entre la resiliencia y el estrés percibido en estudiantes de Obstetricia.	La mayoría de los estudiantes tuvo una capacidad de resiliencia media y niveles altos de estrés. La resiliencia tuvo una relación indirecta y significativa, de magnitud moderada, con el estrés percibido por ellos mismos.
40	- Tello et al. (2021) - Perú	Conocer los niveles de aprendizaje autorregulado y resiliencia, así como la relación entre las mismas.	Los estudiantes tienen un nivel alto en resiliencia y el aprendizaje autorregulado se ubicó en un nivel promedio. Existe correlación alta entre estas variables.
41	- Jerez (2021) - España	Análisis de la resiliencia y su vinculación con aspectos sociodemográficos como sexo, titulación y nivel y tipo de práctica de actividad física.	Los varones obtuvieron una media más alta que las mujeres, y aquellos alumnos que practicaban actividad física de manera periódica alcanzaron unos valores medios superiores en los niveles de resiliencia.
42	- Vega et al. (2021) - Ecuador	Identificar los niveles de resiliencia y síntomas depresivos en los	El 42 % de los estudiantes obtuvieron niveles altos de resiliencia, el 44 % medio y el 14 % bajo. Se estableció correlación

	estudiantes de la carrera de psicología.	negativa entre las variables presentadas, lo que establece que a mayor resiliencia disminuyen los síntomas depresivos.
43	- Betancourt et al. (2021) - Cuba	Determinar los niveles de resiliencia de los estudiantes de primer año de la carrera de Estomatología.
		La mayoría de los educandos presentaron resiliencia entre baja (45,45 %) y normal (36,36 %). En el sexo femenino predominaron los mayores niveles de resiliencia alta y normal (52,93 %), mientras que el masculino presentó los más bajos (60 %).
44	- Morgan (2021) - Costa Rica	Determinar la relación que guardan los factores protectores resilientes con el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.
		Los factores de resiliencia no explican el rendimiento académico, dado que no se obtuvo diferencias estadísticamente significativas. Se determinó como fortalezas la confianza en sí mismo y la perseverancia. Como debilidades la satisfacción personal, la ecuanimidad y el sentirse bien solo.
45	- González (2021) - Guatemala	Determinar la asociación de ansiedad, resiliencia con el bienestar psicológico de estudiantes universitarios.
		Se apreció que altos indicadores de resiliencia y bajos trastorno de ansiedad, fueron predictores significativos para bienestar psicológico durante la pandemia de la COVID-19.
46	- Garayar et al. (2021) - Perú	Determinar las actitudes hacia la pandemia por la COVID-19 y su relación con la resiliencia en estudiantes de medicina a inicios de la cuarentena en Perú.
		Las actitudes positivas tuvieron una correlación positiva, baja, pero altamente significativa con los niveles de resiliencia. Los estudiantes con 21 o más años y los que asistían a cursos clínicos tuvieron puntajes significativamente mayores de resiliencia.
47	- Mangestuti et al. (2020) - Indonesia	Probar el papel del optimismo como mediador de la relación de la resiliencia con la salud mental de los estudiantes.
		La resiliencia tiene efectos directos a través del optimismo sobre la salud mental de los estudiantes, por lo que la resiliencia será más efectiva si el individuo tiene un alto nivel de optimismo.
48	- Latif y Amirullah (2020) - Indonesia	Examinar si hay diferencias en la resiliencia académica de los estudiantes según el género y el grupo.
		No hubo diferencias en la resiliencia académica entre estudiantes varones y mujeres. Pero si existe una diferencia significativa en la resiliencia académica entre los estudiantes en los años académicos.
49	- Zarotti et al. (2020) - Reino Unido	Probar la hipótesis de que la atención plena juega un papel mediador en la asociación entre la reevaluación cognitiva y la resiliencia psicológica.
		Los datos confirmaron la fuerte relación entre la reevaluación cognitiva y la resiliencia, así como la asociación individual de cada constructo con la atención plena.
50	- Hernández et al. (2020) - México	Comparar los niveles de resiliencia entre jóvenes universitarios y jóvenes
		De todos los participantes, el 7.4% presentó niveles de resiliencia bajo y el 41% alta. Los universitarios obtuvieron

		trabajadores.	puntajes significativamente mayores que los trabajadores.
51	- Atencia et al. (2020) - Colombia	Analizar la relación entre la resiliencia, burnout, rendimiento, rezago, repitencia y deserción universitaria.	Existe relación significativa entre la resiliencia y el Burnout. Se determina que las altas puntuaciones en la eficacia académica están asociadas a altos niveles de resiliencia.
52	- Medina et al. (2020) - Perú	Determinar la asociación entre los niveles resiliencia y engagement en estudiantes durante el contexto del COVID 19.	El 74,29 % de los estudiantes tienen un alto nivel de resiliencia. Se estableció asociación positiva significativa entre resiliencia y engagement.
53	- Cieza y Palomino (2020) - Perú	Determinar la relación entre la resiliencia y la disposición hacia el pensamiento crítico en estudiantes universitarios.	Más del 90 % de los estudiantes alcanzaron niveles altos y muy altos de resiliencia. Se estableció una relación significativa entre la resiliencia y la disposición al pensamiento crítico.
54	- Chávez (2020) - Perú	Determinar la relación entre la resiliencia y la calidad de vida de los estudiantes universitarios.	Se mostró una relación significativa directa entre la resiliencia y la calidad de vida.
55	- Holguin y Rodríguez (2020) - Perú	Determinar la relación entre resiliencia y proactividad.	Existe relación intensa y positiva entre la resiliencia y proactividad de los estudiantes evaluados. La relación fue mayor en aquellos que recibieron apoyo económico familiar durante su profesionalización.
56	- Flórez et al. (2020) - Colombia	Analizar los niveles de resiliencia y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes universitarios víctimas del conflicto armado colombiano.	El nivel de resiliencia de los estudiantes fue del 29,2 % medio, 23,3 % muy alto, 22,3 % alto, 15,5 % bajo y 9,7 % muy bajo. Las estrategias de afrontamiento a las que más recurrieron fue la religión, solución de problemas y reevaluación positiva.
57	- Rincón (2020) - Venezuela	Determinar la resiliencia por medio de los factores resilientes presentes en los estudiantes de Orientación para el egreso.	El nivel de resiliencia de los estudiantes es con tendencia alta a mediana. Consideran debilidad en los factores internos Yo Soy, en las relaciones interpersonales y estabilidad emocional; así como, en los factores externos Yo Tengo, en cuanto al entorno social y familia estable.
58	- Estrada y Mamani (2020) - Perú	Determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico y la resiliencia en los estudiantes.	Existe correlación directa y significativa entre el bienestar psicológico y la resiliencia.

DISCUSIÓN

En los estudios revisados que reportaron información estadística sobre el nivel de resiliencia de los estudiantes, al menos 19 de ellos indicaron que más del 50 % de la muestra presentó niveles altos o muy altos. Como predictores de alta resiliencia entre otros factores se consideró la confianza en sí mismo, capacidad social, regulaciones emocionales, apoyo familiar y social, sueño regular y de calidad, bienestar psicológico, autoestima, autonomía, competencia personal y el optimismo.

En contraste, en al menos ocho estudios de los que formaron parte de la revisión sistemática reportaron que los niveles de resiliencia de al menos la mitad de la muestra estudiada se encontraron en los niveles medio o bajo. Algunos de los predictores de baja resiliencia que manejaron fueron la baja autoestima, dificultades sociales, falta de apoyo familiar, incapacidad para manejar emociones y estrés crónico.

Al comparar estos hallazgos con los obtenidos por De La Cruz (2024), quien realizó una revisión sistemática sobre la resiliencia en estudiantes de pregrado de enfermería, se observó que estos presentan niveles de resiliencia moderados. Esta situación se atribuye a una combinación de factores protectores y de riesgo en los ámbitos personal, familiar y ambiental. El autor considera fundamental reducir los factores de riesgos que puedan afectar la salud mental, como el estrés, la depresión y la ansiedad. Para lograrlo, propuso planes de estudio y programas destinados a fomentar la resiliencia, con el objetivo de contribuir al bienestar psicológico de esta población.

En muchas de las investigaciones analizadas también se ha estudiado la resiliencia de los estudiantes durante la pandemia de COVID-19 (Córdova et al., 2024; Mina y Proaño, 2022; Quintiliani et al., 2022; Serrano et al., 2021; Medina et al., 2020) y en la etapa postpandemia (Ocampo y Correa, 2022). Los estudios revelaron que los alumnos enfrentaron numerosos desafíos, como la adaptación a nuevas modalidades de aprendizaje. En este contexto, sus habilidades de resiliencia actuaron como un factor protector, permitiéndoles superar estos obstáculos y mantener un buen rendimiento académico.

En este sentido, Sanabria y Farfán (2021) llevaron a cabo un estudio bibliográfico sobre el impacto de la resiliencia en estudiantes universitarios durante el aprendizaje virtual en tiempos de pandemia. En consonancia con los hallazgos percibidos en los estudios revisados, estos autores también observaron que los educandos desarrollaron valores y actitudes como autonomía,

responsabilidad, paciencia y una mejor gestión del tiempo para cumplir con sus tareas y obligaciones académicas ante el repentino cambio a la modalidad virtual de educación.

CONCLUSIONES

Un análisis exhaustivo de la literatura, mediante revisión sistemática, reveló que los estudiantes universitarios en múltiples estudios presentaron altos niveles de resiliencia. Diversos factores propiciaron este resultado, entre ellos la confianza en sí mismos, el apoyo familiar y social, el bienestar psicológico, las competencias personales y el optimismo. La evidencia sugiere que la resiliencia en alumnos universitarios tiene un impacto positivo en diversos aspectos como mejor rendimiento académico y menor probabilidad de que se vea afectada su salud mental por estrés, depresión y ansiedad. Se considera pertinente que las instituciones de educación superior establezcan estrategias para fortalecer la capacidad de respuesta resiliente en su alumnado. Esto podría incluir programas de desarrollo de habilidades socioemocionales, fomento del apoyo social y psicológico, promoción de estilos de vida saludables, acompañamiento y orientación para el manejo del estrés académico.

REFERENCIAS

- Al Omari, O., Al Yahyaei, A., Wynaden, D., Damra, J., Aljezawi, M., Al Qaderi, M., Al Ruqaishi, H., Abu Shahrour, L. y ALBashtawy, M. (2023). Correlates of resilience among university students in Oman: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 11(2). <https://doi.org/10.1186/s40359-022-01035-9>
- Atencia, D. J., Plaza, M. T. y Hernández, H. (2020). Resiliencia, burnout y fracaso académico en estudiantes de Ingeniería de la Universidad de Córdoba, Colombia. *Espacios*, 41(11). <http://ww.revistaespacios.com/a20v41n11/a20v41n11p23.pdf>
- Barahona, C. F. y Chávez, E. W. (2024). La resiliencia e inteligencia emocional en estudiantes de la Unidad Educativa Manabí del Ecuador. *Espacios*, 45(02), 01-15. <https://doi.org/10.48082/espacios-a24v45n02p01>
- Betancourt, K., Soler, M. y Colunga, S. (2021). Niveles de resiliencia en estudiantes de Estomatología en la Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey. *EDUMECENTRO*, 13(1), 1-15. <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v13n1/2077-2874-edu-13-01-1.pdf>
- Blanco, E., Galve, C., Herrero, F. J. y Bernardo, A. B. (2022). Intención de abandono y resiliencia en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *Magister*, 34, 17-23. <https://doi.org/10.17811/msg.34.1.2022.17-23>

- Bombon, T. P. y Gaibor, I. A. (2024). Resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 6(4), 131-140. <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v6i4.1151>
- Buenaño, A. L., Gavilanes, W. L., Saltos, L. F. y Díaz, Y. D. (2023). Inteligencia emocional y resiliencia en estudiantes universitarios, durante la pandemia del COVID-19. *ConcienciaDigital*, 6(1.4), 1079-1097. <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v6i1.4.2054>
- Castañeda, P. J., Alejo, T., Cota, M. R., García, M. F. y Cruz, V. (2022). Análisis cuantitativo de resiliencia y apoyo social en estudiantes universitarios de primero y último curso de Psicología. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 15(1), 79-90. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.15108>
- Castro, N. P. y Suárez, X. A. (2024). La resiliencia en estudiantes universitarios no tradicionales. *Revista Colombiana de Educación*, 91, 33-55. <https://doi.org/10.17227/rce.num91-16430>
- Cervantes, L. K. y Bruggo, K. Y. (2024). Tolerancia a la frustración y resiliencia en estudiantes universitarios de Lima, Perú, 2023. *Revista Peruana de Ciencias de la Salud*, 6(2), 5-12. <https://doi.org/10.37711/rpcs.2024.6.2.457>
- Chávez, E. F. (2020). Relación entre la resiliencia y la calidad de vida en estudiantes universitarios de Cajamarca. *Avances en Psicología*, 28(1), 59-71. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2020.v28n1.2112>
- Cieza, L. y Palomino, R. (2020). Resiliencia y disposición al pensamiento crítico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. *Revista de Investigación en Psicología*, 23(1), 109-125. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i1.18096>
- Connor, K. y Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Córdoba, N., Álvarez, N. y Santos, E. M. (2024). Resiliencia en estudiantes universitarios del Centro Regional Universitario de San Miguelito. *Revista Contacto*, 3(3), 1-14. <https://doi.org/10.48204/contacto.v3n3.4813>
- Córdova, K., Flores, C., Gómez, J. y Peña, C. (2024). Resiliencia en estudiantes universitarios de ciencias de la salud chilenos en el contexto de la telesimulación. *Revista de la Fundación Educación Médica*, 27(1), 13. <https://doi.org/10.33588/fem.271.1318>
- Córdova, L. A., Becerra, S. N., Chávez, A., Ortiz, N. G. y Franco, J. M. (2022). Factores de los estilos de crianza parental como mediadores en la relación entre la resiliencia y calidad de vida en universitarios. *Revista de Investigación en Psicología*, 25(1), 5-22. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v25i1.22015>

- De La Cruz, K. L. (2024). Resiliencia en estudiantes de pregrado de enfermería: Una revisión sistemática. *Investigación e Innovación: Revista Científica de Enfermería*, 4(1), 91-104. <https://doi.org/10.33326/27905543.2024.1.1883>
- De la Ossa, S. y Orrego, J. F. (2022). La resiliencia en el contexto académico. Una propuesta fenomenológica sobre la excedencia. *Revista Complutense de Educación*, 33(2), 269–278. <https://doi.org/10.5209/rced.74088>
- Estrada, E. G. y Mamani, H. J. (2020). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de educación superior pedagógica. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 56-68. <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.491>
- Fernandez, N. (2022). Resiliencia en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *PARADIGMA*, XLIII(2), 654-672. <https://doi.org/10.37618/PARADIGMA.1011-2251.2022.p654-672.id1065>
- Flórez, L. M., López, J. y Vílchez, R. A. (2020). Niveles de resiliencia y estrategias de afrontamiento: Reto de las instituciones de educación superior. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3). <https://doi.org/10.6018/reifop.438531>
- Garayar, H., Prado, F., Cortez, A. G., Guzmán, S. N. de, García, J. G. y Alarco, J. J. (2021). Actitudes hacia la pandemia y su relación con la resiliencia en estudiantes de medicina peruanos. *Investigación en Educación Médica*, 10(39), 43-51. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2021.39.21351>
- García, K., Salazar, E. y Barja, J. (2021). Resiliencia y estrés percibido en estudiantes de Obstetricia de una universidad pública de Lima, Perú. *Revista de la Fundación Educación Médica*, 24(2), 95-99. <https://doi.org/10.33588/fem.242.1117>
- Gómez, D. A., Delgado, U., Martínez, F. G., Ortiz, M. A. y Avilés, R. (2021). Resiliencia, género y rendimiento académico en jóvenes universitarios del Estado de Morelos. *Revista ConCiencia*, 6(1), 36-51. <https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.6-1.3>
- González, D. W. (2021). Bienestar psicológico, resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Guatemalteca de Educación Superior*, 4(1), 43-58. <https://doi.org/10.46954/revistages.v4i1.53>
- Hamaideh, S., Abu Khait, A., Al Modallal, H., Malak, M., Masa'deh, R., Hamdan, A. y Al Bashtawy, M. (2024). Relationships and Predictors of Resilience, Social Support, and Perceived Stress among Undergraduate Nursing Students. *The Open Nursing Journal*, 18(1). <https://doi.org/10.2174/0118744346238230240103055340>
- Hernández, J. A., Caldera, J. F., Reynoso, O. U., Caldera, I. A. y Salcedo, S. (2020). Resiliencia. Diferencias entre estudiantes universitarios y jóvenes trabajadores. *Pensamiento Psicológico*, 18(1), 21-30. <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSII8-1.rdeu>

- Holguin, J. A. y Rodríguez, M. F. (2020). Proactividad y resiliencia en estudiantes emprendedores de Lima. *Propósitos y Representaciones*, 8(2), e367. <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n2.367>
- Izquierdo, A., Perez, N., Pozo, T. y Gilar, R. (2024). La resiliencia y la inteligencia emocional como predictores del nivel de estrés en estudiantes de magisterio. *European Journal of Education and Psychology*, 17(1), 1-19. <https://doi.org/10.32457/ejep.v17i1.2417>
- Jerez, P. (2021). Resiliencia en estudiantes universitarios según el sexo, titulación y nivel de actividad física. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 12(69), 53-63. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7800567>
- Latif, S. y Amirullah, M. (2020). Students' Academic Resilience Profiles based on Gender and Cohort. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(4), 175-182. <https://doi.org/10.17977/um001v5i42020p175>
- Liu, X., Wang, Q. y Zhou, Z. (2022). The Association between Mindfulness and Resilience among University Students: A Meta-Analysis. *Sustainability*, 14(16), 10405. <https://doi.org/10.3390/su141610405>
- Ma, R., Liu, T., Raymond Sum, K. W., Gao, T., Li, M., Choi, S. M., Huang, Y. y Xiang, W. (2021). Relationship Among Physical Literacy, Mental Health, and Resilience in College Students. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 767804. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.767804>
- Mangestuti, R., Sholichatun, Y., Aziz, R. y Wahyuni, E. N. (2020). Urgency of Resilience and Optimism in Improving Students' Mental Health. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(4), 154-161. <https://doi.org/10.17977/um001v5i42020p154>
- Marenco, A. D., Restrepo, D. y Rambal, L. I. (2023). Perfiles de resiliencia asociados al engagement académico y al apoyo social en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria. Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 40(2), 231-243. <https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.2.14>
- Medina, G., Lujano, Y., Aza, P. y Sucari, W. (2020). Resiliencia y engagement en estudiantes universitarios durante el contexto del COVID 19. *Revista Innova Educación*, 2(4), 658-667. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2020.04.010>
- Mina, S. M. y Proaño, N. V. (2022). Análisis de la resiliencia en estudiantes de Actividad Física de la Universidad Técnica de Esmeraldas. *Arrancada*, 22(42), 172-182. <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/481>
- Miranda, D., López, J. M., Cantú, A., López, M. Á. y García, T. (2023). Inteligencia emocional y resiliencia en universitarios: Influencia de la cultura, del género y del deporte competitivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(3). <https://doi.org/10.6018/cpd.560221>

- Monzón, L. A., Dávila, J. D., Rodríguez, E. R. y Pérez, A. J. (2023). La resiliencia en el contexto universitario, un estudio mixto exploratorio. *Pensamiento Americano*, 16(31), 1-15. <https://doi.org/10.21803/penamer.16.31.636>
- Morgan, J. (2021). El análisis de la Resiliencia y el rendimiento académico en los estudiantes universitarios. *Revista Nacional de Administración*, 12(1), e3534. <https://doi.org/10.22458/rna.v12i1.3534>
- Nuñez, A. C. y Vásquez, F. A. (2022). Resiliencia y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 8502-8515. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4016
- Ocampo, D. y Correa, A. M. (2022). Situación emocional y resiliencia de estudiantes universitarios, pos-pandemia de la COVID-19. Norte de Potosí, Bolivia. *Sociedad & Tecnología*, 6(1), 17-32. <https://doi.org/10.51247/st.v6i1.322>
- Ponce, A. P., Calcina, S. C., Martínez, A. J. y Vilca, A. (2023). Resiliencia de estudiantes universitarios postpandemia de la COVID-19. *Polo del Conocimiento*, 8(3), 2145-2154. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/5391/13245>
- Quintiliani, L., Sisto, A., Vicinanza, F., Curcio, G. y Tambone, V. (2022). Resilience and psychological impact on Italian university students during COVID-19 pandemic. Distance learning and health. *Psychology, Health & Medicine*, 27(1), 69-80. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1891266>
- Rincón, D. P. (2020). La orientación como agente de resiliencia en estudiantes universitarios. *Revista Peruana de Educación*, 2(4), 118-127. <https://doi.org/10.33996/repe.v2i4.239>
- Saavedra, E. y Villalta, M. (2008). Estudio comparativo en resiliencia con sujetos discapacitados motores. *Revista Investigaciones en Educación*, 8(1), 81-90. <https://revistas.ufro.cl/ojs/index.php/educacion/article/view/946>
- Sanabria, L. G. y Farfán, J. F. (2021). Resiliencia, aprendizaje virtual y COVID-19 en estudiantes universitarios. *Delectus*, 4(2), 90-95. <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/390/3902197001/3902197001.pdf>
- Sardón, D. L., Sardón, Z. Y., Mamani, J. A. y Vilca, H. M. (2024). Resiliencia y síndrome de burnout en estudiantes universitarios del altiplano peruano en la pospandemia. *Revista de Ciencias Sociales*, 30(2), 403-416. <https://doi.org/10.31876/rcs.v30i2.41918>
- Serrano, Á., Sanz, R. y González, A. (2021). Resilience and COVID-19. An Analysis in University Students during Confinement. *Education Sciences*, 11(9), 533. <https://doi.org/10.3390/educscil1090533>
- Smith, B., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. y Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. *International journal of behavioral medicine*, 15, 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>

- Smithikrai, C. y Smithikrai, B. (2024). Resilience and Self-Leadership as Moderators of Academic Stress and Burnout Among Thai University Students. *The Journal of Behavioral Science*, 19(1), 18-32. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/IJBS/article/view/268466>
- Sosa, M. A., Benítez, V. D., Espinosa, T. G., Rodríguez, M. D., Sureda, S. C. y Sosa, N. M. (2023). Resiliencia, motivación de logros y grado de satisfacción con las carreras de estudiantes universitarios de Física mecánica. *Revista de Enseñanza de la Física*, 35(2), 17-31. <https://doi.org/10.55767/2451.6007.v35.n2.43682>
- Sosa, N. M., Sureda, S. C., Sosa, M. A. y Rodríguez, M. D. (2023). Resilience profile of students of the National University of Misiones (UNaM). *Revista de Ciencia y Tecnología*, 40(1), 6-13. <https://doi.org/10.36995/j.recyt.2023.40.001>
- Suárez, X. y Castro, N. (2022). Perfiles de gratitud, necesidades psicológicas y su relación con la resiliencia en estudiantes no tradicionales. *Estudios sobre Educación*, 43, 115-134. <https://doi.org/10.15581/004.43.006>
- Tello, E. K., Pupo, R. y Leyva, D. (2021). Resiliencia y autorregulación del aprendizaje en estudiantes del primer ciclo de psicología. *Luz*, XX(2), 113-128. <https://luz.uho.edu.cu/index.php/luz/article/view/1107/1766>
- Tello, P. A. y Céspedes, D. A. (2023). Dependencia emocional y su relación con la resiliencia en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 3189-3206. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4650
- Toapanta, S. G. y Lara, C. M. (2024). Motivación académica y resiliencia en estudiantes. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 6(4), 247-256. <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v6i4.1133>
- Tuz, M. Á., García, L., Estrada, S. y Pérez, G. I. (2024). Características de resiliencia en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 6213-6226. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.11043
- Valle, C. A., Villegas, M. Y., AriasFlores, C. y Lizárraga, I. (2022). Ansiedad y resiliencia en tiempos de covid19 en estudiantes universitarios Chiclayo 2020. *Revista científica CURAE*, 5(1), 3-16. <https://doi.org/10.26495/curae.v5i1.2198>
- Varela, A. G., Sosa, A. F. y Barraza, M. O. (2022). Acercamiento al factor resiliente en el aspecto emocional entre estudiantes universitarios posterior al confinamiento por COVID-19. *Revista DOXA Digital*, 12(23), 139-144. <https://doi.org/10.52191/rdojs.2022.261>
- Vega, J. O., Borrero, C. L. y Cedeño, E. M. (2021). Niveles de resiliencia y la presencia de síntomas depresivos en los estudiantes universitarios. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 4(9), 134-142. <https://doi.org/10.33996/repesi.v4i9.58>

- Wagnild, G. M. y Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178. <https://typeset.io/pdf/development-and-psychometric-evaluation-of-the-resilience-2omx5awxo4.pdf>
- Zaheer, Z. (2022). Perceived Stress, Resilience and Psychological Well-Being among University Students: The Role of Optimism as a Mediator. *Asian Social Studies and Applied Research (ASSAR)*, 3(1), 55-67. <https://asarcouncil.com/papers/1644337877.pdf>
- Zarotti, N., Povah, C. y Simpson, J. (2020). Mindfulness mediates the relationship between cognitive reappraisal and resilience in higher education students. *Personality and Individual Differences*, 156, 109795. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109795>
- Zumárraga, M. (2023). Resiliencia académica, rendimiento e intención de abandono en estudiantes universitarios de Quito. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 21(3), 1-34. <https://doi.org/10.11600/rllcsnj.21.3.5949>