



Resiliencia y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios

Angie Cristina Nuñez Cruz

angiecnc0607@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2239-5723>

Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud,
Carrera de Psicología Clínica
Ecuador-Ambato

Fabrizio Alejandro Vásquez de la Bandera Cabezas

cfa.vasquez@uta.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-5809-7325>

Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud,
Carrera de Psicología Clínica
Ecuador-Ambato

RESUMEN

La resiliencia se refiere a la capacidad de las personas de poder adaptarse y atravesar ante momentos difíciles que surgen en la vida; Por otro lado, el bienestar psicológico se enfoca en el “estar bien”, la autorrealización y como se potencia el ser humano. El estudio pretende identificar la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. La investigación es de tipo cuantitativo no experimental, de nivel descriptivo correlacional, además es de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 122 estudiantes de una universidad ecuatoriana pertenecientes a la carrera de enfermería, con 15 hombres y 107 mujeres, de edades comprendidas entre 20 a 29 años. Los resultados de la correlación indicaron que existe una relación directa entre resiliencia y bienestar psicológico ($Rho=0.554$, $p<0.001$), entre más resiliencia la persona poseerá un mejor bienestar psicológico.

Palabras clave: *resiliencia; bienestar psicológico; estudiantes universitarios.*

Correspondencia: angiecnc0607@gmail.com

Artículo recibido 20 noviembre 2022 Aceptado para publicación: 20 diciembre 2022

Conflictos de Interés: Ninguna que declarar

Todo el contenido de **Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar**, publicados en este sitio están disponibles bajo

Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 

Cómo citar: Nuñez Cruz, A. C., & Vásquez de la Bandera Cabezas, 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

Resilience and its relationship to psychological well-being in university students

ABSTRACT

Resilience refers to the capacity of people to adapt and overcome difficult moments that arise in life; on the other hand, psychological well-being focuses on "being well", self-fulfillment and how the human being is empowered. The study aims to identify the relationship between resilience and psychological well-being in university students. The research is quantitative non-experimental, descriptive-correlational, and cross-sectional. The sample consisted of 122 students from an Ecuadorian university belonging to the nursing career, with 15 men and 107 women, aged between 20 and 29 years. The results of the correlation indicated that there is a direct relationship between resilience and psychological well-being ($Rho=0.554$, $p<0.001$), the more resilience the person will have a better psychological well-being.

Keywords: *resilience; psychological well-being; university students.*

INTRODUCCIÓN

Los estudiantes universitarios atraviesan por varias situaciones complejas a lo largo de la vida universitaria, dentro de las que se encuentran los niveles de bienestar psicológico relacionado con la psicología positiva, la cual trata sobre la calidad de vida y la felicidad, no se percata de las enfermedades mentales como la depresión, ansiedad, etc., sino de potencializar a las personas a vivir de forma saludable y plena.

Asimismo, existe una necesidad de prevenir y conocer el bienestar psicológico para un estado óptimo de la población en general, procurando una mejora en la calidad de vida tanto en el área personal, social, familiar, académica o laboral. Se puede evidenciar que en el Ecuador las investigaciones se direccionan más hacia la psicopatología, dejando de lado el ámbito preventivo, que es la base para evitar a largo plazo las manifestaciones de enfermedades mentales (Moreta et al., 2018).

Desde la etimología la resiliencia proviene del latín resilio que significa saltar hacia atrás, comprimirse o rebotar. El término es usado en disciplinas como la mecánica siendo una propiedad de la materia que resiste a golpes o choques (Piug & Rubio, 2016).

Grotberg en 1995 menciona que la resiliencia es una capacidad que tienen las personas para enfrentarse a los problemas de la vida, poder superarlos y hasta cambiar de forma positiva debido al suceso; además, creó un proyecto internacional interesado en la investigación de la resiliencia, donde concluyó que la resiliencia presenta tres factores los cuales hay que verbalizarlos. El primero es el soporte social pronunciando yo tengo (personas en quien confiar, que están de forma incondicional y ayudan cuando se lo requiere). La segunda verbalización se habla de las habilidades con el yo puedo (cosas que asustan o generan ansiedad y encola habilidad de resolver los problemas, la capacidad de controlarse, actuar con propiedad, etc.) La última verbalización está centrada en la fortaleza interna de la persona con el yo soy (una persona que merece cariño, estima y aprecio); para ello la persona podrá decir yo estoy preparado para asumir las consecuencias de mis acciones, con la seguridad de que saldrá bien.

Otro concepto propuesto por Páez Cala en 2020, menciona que la resiliencia abarca un comportamiento adaptativo, desde un punto de vista positivo de competencias personales, en orden afectivo, cognitivo y social. También implica procesos intrapsíquicos, como elementos que fomentan la calidad de vida, con el fin de obtener un bienestar holístico a nivel físico y mental, ante momentos de infortunio. Las

características positivas influyen ante la interacción de la persona con otros, de acuerdo a como cada uno fabrica y relata su historia de vida. Wagnild & Young, en 1993 conceptualizan a la resiliencia cuando una persona presenta un tipo de resistencia emocional, el término es usado también para describir a individuos que demuestran coraje y se adaptan a pesar de los percances es de la vida.

La resiliencia es un factor de protección siendo un estado o ambiente con la amplia idea de apoyar el avance de las personas, en ocasiones aminora los efectos de los por menores perjudiciales. Los factores extrínsecos se describen en carácter del ambiente donde se resta la posibilidad de perjudicar al individuo como la familia, el soporte de una persona que guíe, o incorporación colectivo y social y laboral. Asimismo, los factores intrínsecos describen las cualidades del individuo como son: estima y confianza hacia uno mismo, seguridad, la sencillez de dialogar, simpatía (Montoro, 2020).

El bienestar psicológico y el concepto de salud están bastante relacionados, debido a que desde un punto de vista histórico se creía que la salud es la carencia de enfermedades, con el pasar del tiempo la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1948 manifestó que la salud es el estado total de bienestar social, físico y mental; y no únicamente la carencia de patologías o afecciones. La palabra bienestar hace referencia al “bien estar” o encontrarse bien; de acuerdo a la RAE el bienestar es cuando un individuo se siente y se desenvuelve bien física y psicológicamente; es un grupo de cosas prescindibles para vivir a gusto (Vásquez, 2009). El bienestar es una de las estrategias sanitarias que se primó en Europa en el 2020 convirtiéndose en una señal de mejor calidad de vida (Lira et al., 2020).

Desde la psicología humanista por medio de estudios realizados desarrollan el enfoque salugénico o psicología positiva, unidos con áreas como la psicología, medicina, filosofía existencial y fenomenológica. Lo que da paso a la promoción de la salud y el desarrollo de estudios sobre las capacidades positivas de las personas como son el bienestar psicológico, la inteligencia emocional, la resiliencia, la inteligencia múltiple, apego, entre otros, convirtiéndose en la base para la prevención ante ausencia de enfermedades mentales a futuro. Pero además se encamina en ofrecer pautas de tratamiento con el fin de generar potencialidades en los individuos y generar mayor bienestar (Garassini, 2018).

Entre los factores para un mejor bienestar psicológico se encuentran la calidad de vida, aspectos sociodemográficos como son el tener un trabajo estable, educación, la edad, el sexo, la ausencia de fenómenos psicosociales como violencia, discriminación, desplazamiento, desastres naturales, desapariciones, secuestros, etc., ya que estos últimos pueden desencadenar cuadros de ansiedad, depresión, estrés u otros trastornos mentales (Reyes-Urbina, 2019).

De acuerdo a Cruz et al. en 2020 un estudio realizado sobre el bienestar psicológico en universitarios menciona que la etapa de la universidad es un proceso complejo que atraviesan las personas, entre los factores protectores están el establecerse metas y el proyecto de vida; el contar vínculos sociales donde se toma en cuenta habilidades como la empatía y generar confianza en los demás; también la capacidad de decisión propia, asertividad, el control emocional, buena autoestima y auto concepto.

Tanto la resiliencia y el bienestar psicológico se encuentran relacionadas con la psicología positiva, las cuales forman parte del ámbito preventivo, en donde la capacidad de resiliencia es necesaria para poder afrontar las dificultades que irán apareciendo durante la vida universitaria como estrés, situaciones de peligro, separación del hogar, adquisición de nuevos hábitos, etc. y, por lo tanto, se esperará un óptimo bienestar psicológico. La presente investigación tiene como objetivo conocer la relación de la resiliencia y el bienestar psicológico en los estudiantes de enfermería.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación es de tipo cuantitativo no experimental, porque no se manipulan las variables del estudio, de nivel descriptivo correlacional ya que el objetivo fue encontrar la relación de la resiliencia y el bienestar psicológico, además es de corte transversal porque se realizó en un único momento al recolectar los datos.

El estudio estuvo conformado por una muestra de 122 estudiantes universitarios de Ecuador, pertenecientes a la carrera de enfermería, de sexto (68,85%) y séptimo (31,15%) semestre, con edades comprendidas entre 20 a 29 años, de los cuales 15 (12.3%) fueron hombres y 107 mujeres (87.7%). La selección se dio a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia. Los criterios de inclusión que se tomaron en cuenta fueron el haber aceptado el consentimiento informado, estar legalmente matriculados en la carrera de enfermería, así como, cursar el sexto y séptimo semestre de la carrera de enfermería en el periodo octubre 2022- marzo 2023.

Instrumentos

Para medir los niveles de resiliencia se empleó la escala de resiliencia de Wagnild & Young (1993), aplicable en adolescentes y adultos, la cual está constituida por 25 ítems, de una escala Likert de 1 a 7. Consta de dos dimensiones: competencia personal y aceptación de sí mismo y de su vida, además de cuatro factores los cuales son: confianza y sentirse bien solo, perseverancia, ecuanimidad y aceptación de uno mismo. La manera de calificación del reactivo es de acuerdo a los puntajes obtenidos: Alto 148-175 puntos; Medio/promedio 140-147 puntos; Bajo 127-139 puntos; y Muy Bajo 1-126 puntos. La escala de resiliencia posee un alfa de Cronbach de 0.9 (Castilla-Cabello, 2014).

Por otro lado, se aplicó la escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995), apta para población adolescente y adulta; comprendida de 39 ítems, con una escala Likert de 1 al 6, se basa en seis (Ryff, 2018) dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Posee una confiabilidad de $\alpha = .899$ en la versión adaptada al español y la versión original es de $\alpha = .833$. La manera de interpretar el reactivo es por medio de una suma global de los datos obtenidos donde mayor a 176 puntos corresponde a un bienestar psicológico elevado, de 141 a 175 puntos es alto, de 117 a 140 puntos es moderado y menor a 116 puntos es bajo (Guacho, 2018; Ryff, 2018)

Procedimiento

Para llevar a cabo la investigación se realizaron los trámites respectivos con el objetivo de conseguir la autorización de la universidad, una vez con los con todos los permisos en regla se continuó con la aplicación del reactivo a la muestra seleccionada, para ello se socializó con presidentes de sexto y séptimo semestre de la carrera de enfermería del periodo académico octubre 2022- Marzo 2023, quienes hicieron llegar a los participantes el formulario en la plataforma Google Forms, donde constó el consentimiento informado, datos personales y los reactivos seleccionados. Luego de recolectar la información se almacenó en el programa Excel 2016 para tabulación y finalmente se realizó el procesamiento de datos en el programa Jamovi 2.3.18.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resultados

Tabla 1. Frecuencias y porcentajes de los niveles de resiliencia en estudiantes universitarios

Niveles de Resiliencia	Frecuencias	% del Total
Muy bajo	40	32.8%
Bajo	20	16.4%
Medio	24	19.7%
Alto	38	31.1%

Se puede observar que de 122 participantes, 40 (32,8%) presenta un nivel muy bajo; 20 (16,4%) muestra un nivel bajo; 24 (19,7%) un nivel medio y 38 (31,1%) posee un nivel alto de resiliencia.

Tabla 2. Frecuencias y porcentajes de los Niveles de Bienestar psicológico en estudiantes universitarios

Niveles de BP	Frecuencias	% del Total
Bajo	3	2.5%
Moderado	18	14.8%
Alto	69	56.6%
Elevado	32	26.2%

Nota: BP= Bienestar psicológico.

Se evidencia que 3 estudiantes (2,5%) presentan un nivel bajo; 18 (14,8%) tiene un nivel moderado; 69 (56,6%) un nivel alto y 32 (26,2%) muestra un nivel elevado de bienestar psicológico de un total de 122. (Tabla 2)

Asociación del nivel de resiliencia entre estudiantes que viven en compañía y solos.

Tabla 3. Tabla de contingencia

Niveles de Resiliencia	Con quien vive		Total
	En compañía	Solo	
Muy bajo	37	3	40
Bajo	19	1	20
Medio	22	2	24
Alto	37	1	38
Total	115	7	122

De acuerdo a la tabla, existe un total de 115 estudiantes que viven en compañía; 37

estudiantes obtuvieron un nivel muy bajo de resiliencia, 19 un nivel bajo, 22 medio y 37 un nivel alto. Con respecto a los estudiantes que viven solos, 3 poseen un nivel muy bajo, 1 un nivel bajo, 2 un nivel medio y 1 corresponde al nivel alto, de un total de 7 estudiantes (Tabla 3).

Tabla 4. Prueba de asociación

Pruebas de χ^2

	Valor	p
Test exacto de Fisher		0.821
N	122	

Dado que el nivel de resiliencia no fue normal, se aplicó el test exacto de Fisher, encontrando que no existe una asociación entre los estudiantes que viven solos o acompañados ($p > 0,05$; $p = 0.821$) (Tabla 4).

Tabla 5. Correlación: Resiliencia y bienestar Psicológico

		Total resiliencia
TOTAL BP	Rho de Spearman	0.554
	valor p	<.001
	N	122

Para la correlación, debido a que la distribución no fue normal, se empleó la prueba no paramétrica de Spearman, por lo tanto, se puede concluir que existe una correlación positiva moderada entre resiliencia y bienestar psicológico ($Rho = 0.554$, $p < 0.001$) (Tabla 5).

Discusión

Los resultados de la investigación muestran que los niveles de resiliencia muy bajo como alto son prácticamente similares, seguido del nivel medio y bajo. Estos resultados no coinciden con la investigación de Estévez Ramos, Rafael Antonio; Basset Machado, Jhosvany; Flores Villegas, Julio; Pérez Guerrero (2019), quienes después de evaluar a estudiantes de enfermería mexicanos los niveles más predominantes de la investigación fueron el medio y el bajo. Igualmente, el estudio de Betancourt, Soler &

Colunga en 2021 realizado en estudiantes universitarios cubanos de primer año, los datos más significativos corresponden a los niveles de resiliencia baja y normal, seguida de la alta y baja sin registrar niveles muy altos; además, los autores concluyen que la resiliencia no está totalmente desarrollada en la muestra evaluada, al atravesar un proceso de adaptación al estar en primer año, sin embargo la muestra evaluada de la presente investigación son estudiantes de sexto y séptimo quienes pertenecen a semestres elevados por lo cual se esperaría que manejen niveles de resiliencia más elevados. García-Rojas et al. en 2021, también realizaron un estudio en estudiantes universitarios de Perú, los autores evaluaron a estudiantes de segundo a cuarto año, los resultados fueron que el 10% correspondió a muy baja, el 17,1% a baja; el 25,8% media; el 23,3% alta y por último el 23,8% a resiliencia muy alta. Una investigación similar donde se evaluó a estudiantes bolivianos de segundo a octavo semestre, donde los niveles de resiliencia el 48,21% corresponde al nivel alto, el 31,25% al nivel medio, el 13,84% al nivel muy alto y por último el 6,70% al nivel bajo (Sánchez, 2018). Estudiantes quienes ya atravesaron un proceso de adaptación de la universidad, ya que se evaluaron desde segundo semestre en adelante, así como los niveles de resiliencia alto y medio predominaron en ambas investigaciones.

Por otro lado, los resultados sobre el bienestar psicológico de la investigación más altos fueron, el nivel elevado y alto seguido del nivel moderado; y por último el nivel bajo. Con datos similares el estudio de Luna et al. en 2020, donde el objetivo fue identificar el estrés académico, asociado con el apoyo social, pensamiento positivo y bienestar psicológico, los resultados fueron que los niveles de Bienestar Psicológico fueron altos, también el género femenino mostró menor bienestar psicológico y mayor estrés a comparación de los hombres, así como problemas al momento de tomar una decisión y en la generación de vínculos. De la misma manera, la investigación realizada por Harvey Narváez en 2021 acerca del bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento durante la COVID-19 en una universidad de Colombia, los resultados fueron que existe una relación directa y significativa $p=0,02$ entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento como resolución de problemas, religiosidad, apoyo social, evasión cognitiva, revalorización positiva y negación; en los puntajes de bienestar psicológico predominaron medio-alto, con una media de 121,38 ($DE\pm 11,16$), entre las dimensiones de bienestar psicológico con mayor puntaje fueron auto concepto y propósito en la

vida; y menor puntaje autonomía y relaciones positivas. Contrario a una investigación mexicana sobre autoconcepto, bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios obteniendo una media de 3,92 correspondiente a un nivel moderadamente bajo, sin embargo, dimensiones como relaciones positivas y crecimiento personal obtuvieron una puntuación moderadamente alta (Vásquez, 2021). Además, en la investigación de Harvey las dimensiones más elevadas fueron el autoconcepto y propósito con la vida; y en la de Vásquez fue relaciones positivas y crecimiento personal, contraponiéndose ambos estudios a pesar de aplicar el test de Ryff en estudiantes universitarios. La investigación de Valerio & Serna, en 2018 con estudiantes universitarios en México acerca de la redes sociales y bienestar psicológico, donde los resultados fueron que respecto al Bienestar Psicológico obtuvo una media de 70,82 (DE=20,65), además se tomó en cuenta 3 subescalas, el más alto fue el bienestar subjetivo, seguido del bienestar material y bienestar laboral. También concluyó que entre más cantidades de fotos se suben a las redes sociales, existe un mayor puntaje con respecto al bienestar subjetivo. Por lo que al momento de subir fotos a las redes sociales estas causan una sensación de bienestar, encontrar una forma de comunicación de logros.

Para finalizar la correlación obtenida en la investigación fue positiva moderada entre resiliencia y bienestar psicológico, coincidiendo con la investigación de Estrada Araoz & Mamani Uchasara en 2020, en un Instituto de Educación Superior Peruano, que tenía como objetivo conocer la relación entre bienestar psicológico y resiliencia, los datos obtenidos fueron que el bienestar psicológico está relacionado directamente con la resiliencia ($Rho= 0,702$ $p=0,000<0,05$), demostrando que si los estudiantes poseen una mejor capacidad de resiliencia ante la presencia de problemas, disfrutarán de un alto bienestar psicológico.

CONCLUSIONES

- A través de esta investigación se concluye que los resultados de la correlación indica que existe una relación directa entre resiliencia y bienestar psicológico, por lo que se podría decir que entre más resiliencia la persona poseerá un mejor bienestar psicológico.
- En la población estudiada se pudo evidenciar que los niveles de resiliencia muy bajo y alto predominan ya que no existe una diferencia significativa entre ambos; lo cual

nos quiere decir el 32,8% posee un nivel muy bajo de resiliencia, con características como poca confianza hacia sí mismo, constancia, autoaceptación y ecuanimidad. El 31,1% obtuvo un nivel alto de resiliencia, quienes muestran la facilidad de encontrar una salida y poder superar dificultades por sí mismos, sin depender de los demás.

- Se determinó que el 19,7% de la población presenta un nivel resiliencia medio, siendo estas, personas con confianza hacia sí mismo, constancia, autoaceptación y ecuanimidad. Con respecto al nivel bajo con un 16,4% son personas que tienden a necesitar de los demás ante situaciones complejas, culpabilidad por las decisiones tomadas, poca energía, ya sean situaciones nuevas o ya experimentadas.
- En cuanto a los niveles de bienestar psicológico la investigación señaló que el 56,6% indica un nivel alto, existiendo una diferencia significativa debido a que el segundo nivel más alto es el elevado con un 26,2%, sin embargo, los primeros puestos poseen un buen bienestar psicológico, con características como aceptación a sí mismo, crecimiento individual, independencia, relaciones positivas, determinación en la vida y dominio del ambiente.
- Se evidencia que en la población existe un nivel moderado de bienestar psicológico con un 14,8% y el 2,5% correspondiendo al nivel bajo, personas con pocas o nulas características como aceptación a sí mismo, crecimiento individual, independencia, relaciones positivas, determinación en la vida y dominio del ambiente. Asimismo, se podría decir que de acuerdo a los resultados la población posee bienestar psicológico.
- No se encontró asociación con respecto a los estudiantes si viven o no con alguien; el vivir acompañado o solo, no determina el nivel de resiliencia en el presente estudio. Por lo tanto, es importante trabajar en la capacidad de resiliencia de los estudiantes ya sea si viven o no en compañía.
- Ante los hallazgos presentados existen varias limitaciones como la poca información sobre las personas que viven solas y como repercute en las variables presentadas; el análisis en una muestra más grande, además debido al tipo de muestreo (conveniencia) puede existir algún tipo de incongruencia al momento del procesamiento de los datos.

LISTA DE REFERENCIAS

- Betancourt, K., Soler, M., & Colunga, S. (2021). Niveles de resiliencia en estudiantes de Estomatología en la Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey. *Edumecentro*, 13(1), 1–15.
- Castilla-cabello, H. (2014). *MANUAL DE LA ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG*.
- Cruz, M. M., Martínez, L., Lorenzo, A., & Fernández, D. (2020). Bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad De La Habana. *Wimblu, Rev. Estud. de Psicología UCR*, 15(2)(1659–2107), 65–93. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8079838#>
- Estévez Ramos, Rafael Antonio; Basset Machado, Jhosvany; Flores Villegas, Julio; Pérez Guerrero, M. C. (2019). *Estado resiliente de estudiantes universitarios de la licenciatura en enfermería*.
- Estrada Araoz, E. G., & Mamani Uchasara, 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>
- García-Rojas, K., Salazar-Salvatierra, E., & Barja-Ore, 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. <https://doi.org/10.33588/fem.242.1117>
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children : strengthening the human spirit* (Issue 8).
- Guacho Guado, E. S. (2018). Criterios Confiabilidad Y Validez De La Escala De Bienestar Psicológico De Ryff En La Zona De Planificación 3 Del Ecuador. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Harvey Narváez, J. (2021). Psychological well-being and coping strategies in dealing with COVID-19 in university students. *Universidad y Salud*, 23(3), 207–216. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>
- Lira, C. J., Peinado, J. E., Solano-Pinto, N., Ornelas, M., & Vega, H. B. (2020). Relationships between self-concept and psychological well-being in Mexican university women students. *Revista Iberoamericana de Diagnostico y Evaluacion Psicologica*, 55(2), 59–70. <https://doi.org/10.21865/RIDEP55.2.05>

- Luna, D., García-Reyes, S., Soria-González, E. A., Avila-Rojas, M., Ramírez-Molina, V., García-Hernández, B., & Meneses-González, F. (2020). Estrés académico en estudiantes de odontología: asociación con apoyo social, pensamiento positivo y bienestar psicológico. *Investigación En Educación Médica*, 35, 8–17. <https://doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2020.35.20205>
- Montoro, P. (2020). Factores protectores de la resiliencia en estudiantes de enfermería de una universidad nacional Lima, 2019. *Repositorio Institucional UNMSM*, 116. <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/11825>
- Moreta, R., López, C., Gordón, P., Ortíz, W., & Gaibor, I. (2018). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social como predictores de la salud mental en ecuatorianos TT - Satisfaction with Life, Psychological and Social Well-being as Predictors of Mental Health in Ecuadorians. *Actualidades En Psicología*, 32(124), 112–126. http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-35352018000100112&lang=pt%0Ahttp://www.scielo.sa.cr/pdf/ap/v32n124/2215-3535-ap-32-124-112.pdf
- Páez Cala, M. L. (2020). La salud desde la perspectiva de la resiliencia. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 20(1), 203–216. <https://doi.org/10.30554/archmed.20.1.3600.2020>
- Reyes-Urbina, A. S. (2019). *Revisión documental sobre los efectos de la violencia política sobre el bienestar psicológico*. 1–60.
- Ryff, C. D. (2018). *Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions*. 64(2), 1–19. <https://doi.org/10.1007/s12232-017-0277-4>.
- Sánchez, C. (2018). Conducta resiliente y abuso de alcohol en estudiantes de Psicología de la UMSA. *Revista de Investigación Psicológica*, 20, 11–27. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322018000200003
- Valerio, G., & Serna, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(3), 19–28. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1607-40412018000300019&script=sci_arttext
- Vásquez, N. M. (2021). *Auto concepto , bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. 52, 1–8.

Wagnild, G.-M., & Young, H.-M. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.
<https://doi.org/10.1080/08927936.2018.1406203>