

RESILIENCIA Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

RESILIENCE AND ANXIETY IN UNIVERSITY STUDENTS

Tannia Paola Bombon Lagua ^{1*}

¹ Carrera de Psicología Clínica, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Técnica de Ambato. Ecuador.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-9147-3426>. Correo: tbombon0682@uta.edu.ec

Ismael Alvaro Gaibor Gonzalez ²

² Carrera de Psicología Clínica, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Técnica de Ambato. Ecuador.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9360-3123>. Correo: ia.gaibor@uta.edu.ec

* Autor para correspondencia: tbombon0682@uta.edu.ec

Resumen

La resiliencia es la capacidad para superar la adversidad mientras que la ansiedad implica una sensación de falta de control. Se planteó como objetivo determinar si existe relación entre estas variables, se aplicaron la escala de Resiliencia de Wagnild y Young, así como la escala de Ansiedad de Hamilton a 107 estudiantes universitarios ecuatorianos. El estudio fue transversal y correlacional, encontrándose una relación negativa o inversa leve entre ambas variables. Además, que la mayoría de los participantes presentaron niveles altos o muy altos de resiliencia y bajos de ansiedad. Aunque los hombres tuvieron una media mayor de resiliencia que las mujeres esta diferencia no fue significativa. Se discuten implicaciones de estos resultados.

Palabras clave: resiliencia; ansiedad; estudiantes universitarios

Abstract

Resilience is the ability to overcome adversity while anxiety implies a feeling of lack of control. The objective was to determine if there is a relationship between these variables. The Wagnild and Young Resilience Scale and the Hamilton Anxiety Scale were applied to 107 Ecuadorian university students. The study was cross-sectional and correlational, finding a slight negative or inverse relationship between both variables. In addition, most of the participants presented high or very high levels of resilience and low levels of anxiety. Although men had a higher mean of resilience than women, this difference was not significant. Implications of these results are discussed.

Keywords: resilience; anxiety; university students

Fecha de recibido: 21/03/2024**Fecha de aceptado: 29/05/2024****Fecha de publicado: 02/06/2024**

Introducción

La resiliencia implica la capacidad de superar las dificultades y ser capaz de tener un desarrollo exitoso en situaciones muy adversas (Iglesias, 2006), factores como la autoconfianza y las relaciones de apoyo son determinantes en esta (Gil, 2010). La incapacidad para adaptarse y recuperarse de las dificultades puede dejar a las personas más vulnerables a desarrollar ansiedad, una emoción futurista marcada por la sensación de falta de control y la impredecibilidad de eventos negativos (Kuaik y De la Iglesia, 2019).

Según la Organización Mundial de la Salud (2023) todas las personas pueden experimentar ansiedad en algún momento, el trastorno de ansiedad es el trastorno mental más común, con 301 millones de personas en todo el mundo diagnosticados en 2019. En Ecuador, la ansiedad forma parte de los trastornos mentales comunes representando una prevalencia de 5,6% de la población (Organización Panamericana de la Salud, 2017). Al parecer los estudiantes universitarios no están exentos de esta patología, así Bojorquez & Moroyoqui (2020) en un estudio con esta población encontraron que todos los participantes tenían niveles de ansiedad medios y altos, por su parte Fernández et al., (2021) hallaron que las mujeres universitarias tenían niveles más altos de ansiedad que los hombres, lo que pudo asociarse a los roles de género y una mayor participación en redes sociales, estos hallazgos concuerdan con datos obtenidos por Cruz (2022) quien encontró una mayor prevalencia de ansiedad en las mujeres en el contexto específico de estudiantes universitarios del área de la salud, con un 73%, en comparación con el 26% de los hombres.

La ansiedad en universitarios ha sido estudiada junto a otras variables por ejemplo; Portillo et al. (2021) determinaron una relación significativa entre ésta y la adicción a redes sociales pues los estudiantes que tuvieron una mayor adicción a las redes sociales también presentaron un mayor nivel de ansiedad. Otro estudio realizado en universitarios mostró una relación directa y significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad, concluyendo así que al parecer cuanto más los estudiantes pospongan sus actividades académicas, mayores serán los niveles de ansiedad que experimenten (Estrada & Mamani, 2020b).

Para Londoño et al. (2021) el estrés vital e interpersonal pueden ser factores importantes en el desarrollo de síntomas de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios. Además, en una revisión bibliográfica Díaz & Castro (2020) encontraron una relación entre la ansiedad y el rendimiento académico, concluyendo que los aspectos académicos son los más relevantes en la activación de la ansiedad en los estudiantes. Mientras que en el estudio Chávez & De los Ríos, (2023) la mayoría de los universitarios mostraron niveles medios o altos de ansiedad, siendo los estudiantes de ciencias económicas y administrativas quienes exhibieron los niveles más altos de ansiedad.

Por otra parte Supe (2023) halló una leve correlación inversa entre la ansiedad y la calidad de vida de los estudiantes universitarios, es decir a medida que la ansiedad sube la calidad de vida tiende a bajar, mientras Mendoza & Villar (2021) encontró que aunque los estudiantes experimenten un nivel promedio de ansiedad, pueden presentar una autoestima adecuada.

Al parecer la resiliencia se relaciona de forma inversa con variables negativas y directa con variables positivas, por ejemplo se ha identificado este tipo de correlación entre resiliencia y dependencia emocional en población universitaria (Yancha & Guachamboza, 2023). Otro estudio reveló niveles altos de estrés académico, así como niveles altos de resiliencia y una correlación negativa entre ambas variables en este tipo de población (Terán & Martínez, 2022).

Por otro lado Estrada & Mamani (2020a) determinaron una relación directa entre la resiliencia y el bienestar psicológico, mientras Chávez (2020) encontró una relación directa y significativa entre la resiliencia y la calidad de vida en estudiantes universitarios y Flores & Morales (2023) detectaron que hay una fuerte correlación positiva entre la inteligencia emocional y la resiliencia en este grupo poblacional. Por otra parte, el optimismo parece estar relacionado con la reducción de sentimientos depresivos, de ira, disgusto y rechazo, así como con la ansiedad y el miedo, mientras los resultados de otro estudio indicaron una relación directa entre resiliencia y bienestar psicológico en este tipo de población (Nuñez & Vásquez de la Bandera, 2022).

De manera similar, la resiliencia se ha asociado con la disminución de la ansiedad y el miedo (Díaz & Hernández, 2023). Se ha encontrado una relación inversa, moderada y significativa entre la ansiedad y la resiliencia, en universitarios, lo que sugiere que niveles altos de ansiedad podrían estar relacionados con niveles bajos de resiliencia, y viceversa (Gomez & Lozano, 2023). Por otro lado, Díaz et al. (2021) ha encontrado que en estudiantes universitarios peruanos la resiliencia no es un factor determinante para disminuir la ansiedad, pero si existe una pequeña correlación entre estas, pues la resiliencia podría ayudar hacer frente a la adversidad en el contexto académico.

Con estos antecedentes el presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre la resiliencia y la ansiedad en estudiantes universitarios ecuatorianos, para lo cual se evaluó ambas variables en dicha población.

Materiales y métodos

Este estudio tuvo un enfoque cuantitativo, su diseño fue no experimental, ya que se evaluó a la población en su contexto natural sin manipular las variables. Su alcance fue correlacional descriptivo, buscando explorar la relación entre las variables, Además, se optó por un diseño de corte transversal pues la recolección de datos se realizó en un único momento.

Participantes

En este estudio participaron 107 estudiantes de una universidad pública de la provincia de Tungurahua, quienes fueron elegidos mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, debido a la accesibilidad y proximidad de dicha población para el investigador, como criterios de inclusión se tuvo; estar legalmente matriculado, tener 18 años en adelante, tener acceso a internet a través de un celular o una computadora, y que hayan aceptado el consentimiento informado. Se excluyeron a estudiantes que brindaron información incompleta, tuvieron algún tipo de inconveniente que impidió responder a los ítems del reactivo.

Instrumentos

Para medir los niveles de resiliencia se empleó la escala de resiliencia (ER-14), el cual fue desarrollado originalmente en inglés por Wagnild y Young en 1993 con 25 ítems, pero luego se redujo a 14 ítems en una

segunda edición en 2005. Esta versión en inglés fue traducida al español por Sánchez y Robles en 2015. Se utiliza tanto en investigaciones como en el ámbito clínico, de forma individual o colectiva, con un tiempo de aproximadamente 10 minutos para completarlo. La ER-14 evalúa dos factores de resiliencia: Competencia personal (11 ítems) y Aceptación de uno mismo y de la vida (3 ítems) (Carbajal, 2021). El formato de respuesta utiliza una escala de Likert con siete opciones de respuesta que van desde: “1” totalmente en desacuerdo a “7” totalmente de acuerdo. La calificación del mismo se obtiene con la sumatoria de las respuestas de todos los ítems y el resultado final varía de acuerdo a los siguientes baremos: 98-82 muy alta resiliencia; 81-64 alta resiliencia; 63-49 normal; 48-31 baja; 30-14 muy baja. Los análisis de fiabilidad muestran coeficientes alfa y omega que respaldan la validez del instrumento, con un puntaje total de 0.91; 0.89 para competencia personal, y 0.70 para aceptación de uno mismo y de la vida. (Sánchez & Robles 2015).

Por otro lado, se aplicó la escala de ansiedad de Hamilton desarrollado originalmente por Max R. Hamilton en 1959 y adaptado por Lobo et al. en 2002, evalúa el nivel de ansiedad mediante un cuestionario de 14 ítems que abordan síntomas como palpitaciones, sudoración y miedo (Arias, et. al 2022) Los ítems se dividen en ansiedad psíquica y ansiedad somática. La ansiedad psíquica refleja preocupación excesiva y nerviosismo, mientras que la somática se relaciona con síntomas físicos (Altamirano & Rodríguez, 2021). Este utiliza una escala Likert con opciones de respuesta del 0 al 4, donde una puntuación más alta indica mayor ansiedad. La puntuación total es el resultado de la suma de todos los ítems, y su rango va entre 0 y 56 puntos. Los puntos de corte sugeridos son: < 17 pts ansiedad leve, 18 – 24 pts ansiedad moderada, 25 – 30 ansiedad severa y 31 – 56 pts ansiedad muy severa. En su versión original, la escala ha demostrado poseer adecuadas propiedades psicométricas en una distribución bifactorial; ansiedad psicológica y ansiedad somática, mientras que la adaptación de Lobo et al., la consistencia interna de la escala es alta de ($\alpha = 0.89$), tomando en cuenta una distribución unifactorial (Arias, et. al 2022).

Resultados y discusión

Para la aplicación de los instrumentos se contó con la autorización respectiva y la aprobación del comité de bioética, se obtuvo el consentimiento informado de los participantes quienes completaron ambas escalas, los datos se procesaron con el programa Jamovi 2.3.28, se obtuvieron tablas de frecuencia de ambas variables del estudio, se realizó la prueba de normalidad y la de correlación además se utilizó una prueba para comparar las medias por género.

Tabla 1. Descriptivas

	Resiliencia	Ansiedad
N	107	107
W de Shapiro-Wilk	0.950	0.985
Valor p de Shapiro-Wilk	< .001	0.276

Tabla 2. Matriz de correlaciones.

Ansiedad	Resiliencia	
	Rho de Spearman	valor p
	-0.246 *	0.011
		Nota. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Dado que de acuerdo a la aplicación de la prueba Shapiro Wilk la distribución de las puntuaciones de resiliencia no fueron normales, se aplicó la prueba de correlación de Spearman encontrando que existió una correlación negativa leve entre ésta y la ansiedad ($\text{Rho} = -0.246$ $p < 0.05$).

Tabla 3. Distribución del nivel de resiliencia.

Nivel Resiliencia	Frecuencias	% del Total
Muy alto	25	23.4 %
Alto	46	43.0 %
Normal	20	18.7 %
Bajo	11	10.3 %
Muy bajo	5	4.7 %

Se encontró que el 43% presentaron un nivel de resiliencia alto, el 23.4% muy alto, el 18.7% normal, el 10.3% bajo y el 4.7% muy bajo.

Tabla 4. Distribución del nivel de ansiedad.

Nivel Ansiedad	Frecuencias	% del Total
Leve	42	39.3 %
Moderada	23	21.5 %
Severa	28	26.2 %
Muy severa	14	13.1 %

Se encontró que el 39.3% presentó un nivel de ansiedad leve, el 26.2% severa, el 21.5% moderada y el 13.1% muy severa.

Tabla 5. Descriptivas de Grupo.

	Grupo	N	Media
Resiliencia	Hombre	51	69.8
	Mujer	56	66.5

Tabla 6. Prueba T para muestras independientes.

	Estadístico	p
Resiliencia	U de Mann-Whitney	1145

Tabla 7. Prueba de Normalidad (Shapiro-Wilk).

	W	p
Resiliencia	0.936	<.001

Nota. Un valor p bajo sugiere una violación del supuesto de normalidad

Dado que no se cumplió el supuesto de normalidad, se aplicó la prueba U de Mann Whitney encontrando que no hubo diferencias estadísticamente significativas entre las medias de resiliencia de hombres ($M=69.8$) y mujeres ($M=66.5$) ($U = 1145$, $p > 0.05$).

La correlación negativa leve encontrada entre la resiliencia y la ansiedad en el presente estudio respalda la idea de que estas dos variables están inversamente relacionadas, se corroboró esta asociación con el estudio de Vega & Villegas (2021), también en estudiantes universitarios, pero de Perú, ambos estudios coinciden en la dirección de la relación entre ambas variables. Al parecer la resiliencia podría jugar un papel crucial en la reducción de la ansiedad entre los estudiantes universitarios, en esta misma línea Cuaresma (2022) también

en estudiantes universitarios peruanos encontró una relación moderada e inversamente proporcional entre ambas variables.

Respecto al nivel de resiliencia los resultados muestran que la mayoría de los participantes en este estudio tuvieron niveles de resiliencia altos y muy altos. Estos resultados coinciden con la investigación de Flórez et al. (2020), quienes después de evaluar a estudiantes universitarios colombianos, registran que la mayoría también presentó estos niveles de resiliencia. Además, Hernández et al. (2020) encontró que, al comparar el nivel de resiliencia entre estudiantes universitarios y jóvenes trabajadores, los estudiantes obtuvieron mayores puntuaciones, por lo que al parecer esto puede asociarse a la propia exigencia de la educación superior. Esta asociación se refuerza con el estudio de Flechas (2020), el cual, al medir el nivel de resiliencia en una muestra de docentes de una universidad de Colombia, los resultados arrojaron niveles altos y moderados, estos estudios destacan la influencia del entorno educativo en esta variable.

En cuanto a la ansiedad, la mayoría de los participantes presentaron un nivel leve. Estos resultados coinciden con los de Montaño (2021), quien en su estudio encontró en estudiantes universitarios peruanos niveles mínimos de ansiedad, algo similar a lo hallado por La Serna et al. (2023) también en universitarios peruanos, lo que al parecer indica que este tipo de población tiende a tener niveles bajos de ansiedad tomando en cuenta que en los tres estudios se evaluó esta variable con instrumentos diferentes.

En este estudio, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el nivel de resiliencia entre hombres y mujeres, aunque la media fue ligeramente más alta en hombres, la diferencia no fue significativa. Por el contrario, Mancheno & Fiallos (2023) encontraron en estudiantes universitarios ecuatorianos resultados similares. Por otro lado Gómez et al. (2021) hallaron en universitarios mexicanos también niveles más altos de resiliencia en hombres que en mujeres, pero en este estudio con universitarios mexicanos las diferencias si fueron estadísticamente significativas, lo cual lleva a plantearse la posibilidad de que exista en la población latinoamericana una tendencia a que los hombres presenten mayores niveles de resiliencia que las mujeres lo cual puede asociarse a varios factores como la cultura, lo cual podría aclararse en futuras investigaciones.

Conclusiones

Se encontró una relación negativa o inversa leve entre la resiliencia y la ansiedad en la población estudiada, es decir que a medida que la resiliencia sube la ansiedad tiende a bajar.

Los niveles de resiliencia en la mayoría de los estudiantes universitarios fueron alto y muy alto, lo que implica que esta población presentó niveles elevados en la capacidad para superar situaciones adversas.

El nivel de ansiedad en la mayoría de los participantes fue leve, es decir los estudiantes universitarios participantes no mostraron grados de ansiedad elevados a pesar de la exigencia que conlleva su proceso académico.

A pesar de que los hombres presentaron una media mayor en resiliencia que las mujeres esta diferencia no fue estadísticamente significativa, lo cual indica que esta población presenta grados similares de resiliencia sin que exista una tendencia a presentarla en mayor medida por parte de un género u otro.

De acuerdo a los resultados del presente estudio en los estudiantes universitarios existe una tendencia a presentar niveles de resiliencia altos y de ansiedad bajos lo cual puede dilucidarse en investigaciones futuras, al igual que las diferencias en resiliencia por género a favor de los hombres.

Referencias

- Altamirano, C. & Rodríguez, M. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 16-28. http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2661-67422021000300016&script=sci_arttext
- Arias, P., Gordón, J., Galárraga, A., & García, F. (2022). Propiedades Psicométricas de la Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) en Estudiantes Ecuatorianos. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 20(2), 273-287. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612022000200273
- Bojorquez, C. I., & Moroyoqui, S. G. (2020). Relación entre inteligencia emocional percibida y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista ESPACIOS*, 41(13). <https://www.revistaespacios.com/a20v41n13/20411307.html>
- Briones, F. (2020). Autoestima y acoso escolar en educación media pública y privada de lima metropolitana: artículo de investigación. *Revista Científica Multidisciplinaria Yachasun*-ISSN: 2697-3456, 4(7), 45- 57. <https://editorialibkn.com/index.php/Yachasun/article/view/36>
- Carbajal, K. (2021). *Escala de Resiliencia (ER-14): propiedades psicométricas y datos normativos en población adulta de Lima Metropolitana*, 2021 [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo] https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/70945/Carbajal_IKN-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Chávez, I., & De los Ríos, H. (2023). Niveles de ansiedad en estudiantes universitarios y factores asociados; estudio cuantitativo. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i3.3584>
- Chávez, E. (2020). Relación entre la resiliencia y la calidad de vida en estudiantes universitarios de Cajamarca. *Avances en Psicología*, 28(1), Article 1. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2020.v28n1.2112>
- Cruz, V. (2022). Prevalencia de ansiedad y factores académicos relacionados en estudiantes de una Facultad de Medicina de El Salvador año 2021. *Revista científica Crea Ciencia*, 15(1), 72-89. <http://portal.amelica.org/ameli/journal/627/6273867006/>
- Cuaresma, C. (2022). *Resiliencia y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/31986/Cuaresma%20Tito%2c%20Cinthia%20Daisy.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Díaz, M., Gamarra I., Salvador, L., Torrico, E., & Vega, M. (2021). *Resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios de pregrado de la Universidad Tecnológica del Perú de Lima Norte* [Trabajo final,

- Universidad Tecnológica del Perú]. <https://www.studocu.com/pe/document/universidad-tecnologica-del-peru/estadistica-inferencial/trabajo-final-estadistica-finaldocx-2/64394290>
- Díaz, D., & Hernández, M. (2023). Optimismo y resiliencia como factores protectores ante vivencias negativas en estudiantes universitarios. *Revista PSIDIAL: Psicología y Diálogo de Saberes. ISSN: 2806-5972*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.33936/psidial.v2i1.5471>
- Díaz, L., & Castro, J. (2020). *Influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes universitarios* [Tesis de grado, Universidad Cooperativa de Colombia]. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/35cbe454-4e07-4425-8889-f5575356840e/content>
- Estrada, E., & Mamani, H. (2020a). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de educación superior pedagógica. *Apuntes Universitarios*, 10(4), Article 4. <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.491>
- Estrada, E., & Mamani, H. (2020b). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Apuntes Universitarios*, 10(4), Article 4. <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.517>
- Flechas, A. (2020). *Ansiedad y resiliencia en docentes de la universidad Santo Tomás Sede Villavicencio* [Tesis de grado, Universidad Santo Tomas], 42-51. <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/31167/2020antonioflechas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fernández, M., García, I., Portero de la Cruz, S., & Cebrino, J. (2021). Nivel de ansiedad en estudiantes universitarios. *NURE investigación: Revista Científica de enfermería*, 112, 3.
- Flórez, L., López, J., & Vélchez, 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) <https://revistas.um.es/reifop/article/view/438531/287691>
- Gil, G. E. (2010). La resiliencia: conceptos y modelos aplicables al entorno escolar. *El guiniguada*. 19. 27-42. https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/7466/1/0235347_00019_0002.pdf
- 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 EPG*, 6(1), 36-51. <https://revistaconcienciaepg.edu.pe/ojs/index.php/55551/article/view/108/85>
- Hernández León, J. A., Caldera Montes, J. F., Reynoso González, O. U., Caldera Zamora, I. A., & SalcedoOrozco, S. (2020). Resiliencia. Diferencias entre estudiantes universitarios y jóvenes trabajadores. *Pensamiento Psicológico*, 18(1), 21-30. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-89612020000100021&script=sci_arttext
- Iglesias, E. B. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 11(3), 125-146. <https://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/4024/3878>
- Kuaik, I. D., & De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: conceptualizaciones actuales. *Summa Psicológica*, 16(1). <https://summapsicologica.cl/index.php/summa/article/view/393>

- La Serna-Solari, L., Castillo-Cornock, T. B., & Viera-Quijano, Y. G. (2023). Ansiedad, autoestima y hábitos de estudio en relación al rendimiento académico de estudiantes universitarios peruanos: contexto Covid-19. *Avances en Odontoestomatología*, 39(1), 2-8. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0213-12852023000100002&script=sci_arttext
- Londoño, N., Calle, L., & Berrio, Z. (2021). Depresión y ansiedad en estudiantes que ingresan a la universidad y factores de estrés asociados. *Revista Psicología e Salud*, 13(4), 123-138. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2021000400010
- Mancheno Morocho, S. D. C., & Fiallos Andrade, K. G. (2023). *La resiliencia en el proceso educativo de los estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo* [Bachelor's thesis, Riobamba]. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/10852/1/UNACH-EC-FCEHT-PSCP-0009-2023.pdf>
- Mendoza Oroya, K. M., & Villar Gomez, G. M. (2021). *Autoestima y ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de Huancayo—2020*. <http://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/2221>
- Montaño, J. (2021). *Procrastinación académica y niveles de ansiedad en estudiantes universitarios del 1º y 2º ciclo de una facultad de una universidad privada en la ciudad de Jaén 2017* [Tesis de maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9737/Procrastinacion_MontanoSanta_cruz_Javier.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Nuñez, A., & Vásquez de la Bandera, F. (2022). Resiliencia y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 6(6), 8502-8515. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4016
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Trastornos de ansiedad*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Organización Panamericana de la Salud. (2017). *Depresión y otros trastornos mentales comunes. Estimaciones sanitarias mundiales*. Washington, D.C. <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International journal of morphology*, 35(1), 227-232. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95022017000100037&script=sci_arttext&tlang=pt
- Portillo, V. Ávila, J. A., Capps, J. W. (2021). Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(1), 139-149. <https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/116/113>
- Ramos, C. (2020). Los alcances de una investigación. CienciAmérica: *Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 9(3), 1-6. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7746475>

Sánchez, D., & Robles, M. (2015). Escala de resiliencia 14 ítems (RS-14): propiedades psicométricas de la versión en español. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(40), 103-113. <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645432011.pdf>

Supe, R. (2023). *Ansiedad y calidad de vida en estudiantes universitarios* [bachelorThesis, Universidad Técnica de Ambato/ Facultad de Ciencias de Salud / Carrera de Psicología Clínica]. <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/39889>

Terán, R. R., & Martínez, E. C. (2022). Estrés académico y resiliencia en estudiantes mexicanos de nuevo ingreso de una universidad privada. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 10(20), Article 20. <https://doi.org/10.29057/icsa.v10i20.7164>

Vega, L., & Villegas, L. (2021). Resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima, en el año 2021 [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte].

<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/33284/Vega%20Lobaton%2c%20Leonor%20Emperatriz%20-%20Villegas%20Quisquiche%2c%20Leovilda.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vidal, T. (2022). Enfoque cuantitativo: taxonomía desde el nivel de profundidad de la búsqueda del conocimiento. *Llalliq*, 2(1), 13. <https://revistas.unasam.edu.pe/index.php/llalliq/article/view/936>

Yancha, P. A. T., & Guachamboza, D. A. C. (2023). Dependencia emocional y su relación con la resiliencia en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 7(1), 3189-3206. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4650