



DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4140

Estrés Académico y su relación con la Resiliencia en Adolescentes

Holguer Geovanny Corrales Fernández

gato_fer1999@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-3628-460X>

Universidad Técnica de Ambato

Facultad de Ciencias de la Salud

Carrera de Psicología Clínica

Ambato-Ecuador

Ismael Alvaro Gaibor Gonzalez

la.gaibor@uta.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-9360-3123>

Universidad Técnica de Ambato

Grupo de Investigación Nutrigenx

Ambato- Ecuador

RESUMEN

El estrés académico es conocido como un aumento de la tensión en los estudiantes debido a diferentes factores presentes al momento del aprendizaje, causando daños en la salud mental de los mismos. Por otro lado, la resiliencia es la capacidad de afrontamiento de dificultades que posee la persona la cual podría tener relación con el estrés académico. Siendo el objetivo del presente estudio determinar si existe una relación entre estas variables en adolescentes. Para lo cual, se contó con 120 estudiantes adolescentes participantes de la ciudad de Salcedo - Ecuador, de entre 14 y 17 años, se utilizó el Inventario Sistemático Cognoscitivista (Inventario SISCO SV-21) y la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young. En los resultados se encontró que la mayoría de los adolescentes presentaron niveles de estrés académico entre moderado y severo, además se observaron diferencias significativas en el género puesto que el género femenino presentó mayor estrés, por otro lado, se halló que la mayoría de adolescentes presentaron grados de resiliencia entre muy bajo y medio. Finalmente, se obtuvo una correlación positiva leve entre las dos variables, lo que quiere decir que mientras el estrés académico sube, la resiliencia también lo hace

Palabras clave: Adolescentes; estrés académico; estudiantes; resiliencia.

Correspondencia: gato_fer1999@hotmail.com

Artículo recibido 28 noviembre 2022 Aceptado para publicación: 28 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 .

Cómo citar: Corrales Fernández, H. G., & Gaibor Gonzalez, I. A. (2022). Estrés Académico y su relación con la Resiliencia en Adolescentes. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 6(6), 10435-10449.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4140

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.

ISSN 2707-2207/ISSN 2707-2215 (en línea) noviembre-diciembre, 2022, Volumen 6, Número 6 p 10435

Academic Stress and its relationship with Resilience in Adolescents

ABSTRACT

Academic stress is known as an increase of tension in students due to different factors present at the time of learning, causing damage to their mental health. On the other hand, resilience is a person's ability to cope with difficulties, which could be related to academic stress. The aim of this study was to determine whether there is a relationship between these variables in adolescents. For this purpose, 120 adolescent students from the city of Salcedo - Ecuador, between 14 and 17 years of age, used the Systemic Cognitive Inventory (SISCO SV-21 Inventory) and the Wagnild & Young Resilience Scale. In the results it was found that most of the adolescents presented levels of academic stress between moderate and severe, in addition, significant differences were observed in gender since the female gender presented greater stress, on the other hand, it was found that most adolescents presented degrees of resilience between very low and medium. Finally, a slight positive correlation was obtained between the two variables, which means that as academic stress increases, so does resilience.

Keywords: Adolescents; academic stress; students; resilience.

INTRODUCCIÓN

Alrededor del mundo, un tercio de los estudiantes universitarios padecen estrés extremo, y casi un 50% de los mismos padecen dificultades a la hora de desempeñarse en distintas áreas, generando una interrupción en su descanso individual además de afecciones en su vida tanto familiar, como personal y académico (Organización Mundial de la Salud, 2015). En algunos países de Latinoamérica se identificó que las personas más jóvenes que poseían más síntomas físicos, menos resiliencia y tuvieron un impacto significativo de la pandemia por la COVID-19 presentaron más sintomatología ansiosa, depresiva y estrés (Palomera et al., 2021). Además, debido a la pandemia antes mencionada, se evidenció síntomas de depresión, estrés y ansiedad en las personas pertenecientes a las principales provincias del Ecuador (Tusev et al., 2020).

Se conoce al estrés académico como el aumento de la tensión en los estudiantes como en el maestro al momento del aprendizaje, el cual puede ocurrir en el aula de clases o en el estudio individual debido a exigencias y demandas que resultan excesivas y desbordan la capacidad de afrontar del estudiante (Orlandini, 2001; Barraza, 2018). En cambio, Silva et al., (2020) menciona que dicho estrés se produce por las demandas de su entorno, cuando estas le resultan angustiantes durante la formación del alumno y pierde el control para afrontarlas provocando además síntomas físicos como ansiedad, insomnio, cansancio, entre otras.

Zumba (2021), encontró en adolescentes que existen niveles elevados de somatización, estrés, insomnio, ansiedad y disfunción social, además de que el estrés se encuentra relacionado con los problemas de salud mental, observando también diferencias por género en el mismo. Así también, Silva et al., (2020) determinaron que un 86.3% de los estudiantes de ingreso universitario presentaron un nivel moderado de estrés, obteniendo también una independencia entre el sexo y el nivel de estrés de los evaluados, mientras Alvarez et al., (2018) detectaron que un 97% de estudiantes universitarios presentaron estrés académico. Por otro lado, en estudiantes adolescentes se determinó que el 63.1% no están en las puntuaciones normales de estrés y mientras los síntomas aumentan, la proporción de estudiantes disminuye (Bermúdez, 2018), también se pudo identificar que el factor más alto de estrés académico es el provocado por el docente seguido por el estrés que provoca la tensión por saber el resultado de evaluaciones, la presión auto-infligida, el producido por los

compañeros y el relacionado con la gestión de horario o tiempo (Herdian & Nurrahma, 2021), incluso Chávez & Peralta (2019) concluyeron que mientras más nivel de estrés académico exista, la autoestima será menor.

El estrés académico se encuentra relacionado inversamente con el rendimiento académico debido a una acumulación de actividades (Suárez & Ramírez., 2020). Además, se ha podido evidenciar que el estrés académico es producido por responsabilidades tales como sobrecargas de trabajo, malos hábitos en la alimentación, presión por parte de la familia, miedo a fracasar, entre otras (Guajira, 2022). Por su parte Indacochea et al., (2021), encontraron que durante la emergencia sanitaria un 30,48% de los estudiantes presentaban un estrés alto el cual afectaba de gran manera sus estudios. Se ha determinado también que el estrés académico tuvo una correlación negativa con el rendimiento escolar, lo que quiere decir que mientras más estrés académico tenga la persona, el rendimiento escolar va a disminuir (Castro & Luévano, 2018).

Por otro lado, se define a la resiliencia como la capacidad para afrontar los momentos de dolor emocional, situaciones adversas y los traumas, teniendo la capacidad de desarrollarse exitosamente sin importar que tan fuerte sea la circunstancia adversa que atraviesa, lo opuesto la resiliencia es la indefensión aprendida, la cual significa que la persona se resigna a lo que sucede (Méndez, 2020; Becoña, 2006). Al parecer existen diferencias de acuerdo a la edad y género respecto a la resiliencia pues los adolescentes del género masculino tienden a ser más resilientes que las del género femenino, en cambio, en los adultos se observó que, las mujeres tienen más resiliencia que los hombres (Gínez et al., 2019). Por otro lado, se ha encontrado que la residencia también se relaciona con el clima social familiar, en el cual están inmersos el desarrollo personal y las relaciones interpersonales (Moya & Cunza, 2019). En otro estudio, en cambio se observó que la mayoría de adolescentes y adultos presentaron un nivel de resiliencia moderado y que el apoyo familiar es el factor más importante de protección para estas personas, la pérdida de algún familiar y el encierro se convierten en los factores de riesgo más importantes y la resiliencia en el factor que les permite sobrellevar este impacto (Vargas et al., 2020). Por otra parte se ha determinado que no existe una correlación entre la disposición resiliente y el apoyo social en adolescentes (Coppari et al., 2018), pero se presenta una correlación de índole positivo entre el autoconcepto

académico y social y la resiliencia (Pinel et al., 2019). Además se ha identificado que la resiliencia tiene una correlación positiva con las habilidades sociales y una correlación inversa con los eventos vitales estresantes (Sosa & Salas, 2020; Narváez et al., 2021).

La realización de esta investigación es relevante debido a que trata una problemática actual en los adolescentes como es el estrés académico el cual puede causar múltiples afectaciones en la forma de vivir de las personas, mientras la resiliencia puede ayudar a afrontar sucesos traumáticos que se han presentado durante su vida, por lo que el objetivo de este estudio es identificar si existe una relación entre estas dos variables mencionadas anteriormente.

Metodología

Tipo Investigación

La presente investigación es de tipo no experimental y de campo porque no se manipulan las variables del estudio además de ser realizada en una situación natural; tiene un nivel correlacional ya que busca la relación entre dos variables.

Participantes

El presente estudio se encuentra conformado por una muestra de 120 adolescentes de una Unidad Educativa de la ciudad de Salcedo-Cotopaxi-Ecuador con edades de 14 a 17 años, ($M= 15.0$) respecto al género, 58,3% fueron masculino y 41,7% femenino, la selección de la muestra se dio a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia. Los criterios de inclusión que se tomaron en cuenta son el haber aceptado el consentimiento informado por parte de su representante, acceder voluntariamente a participar en dicha investigación y que se encuentren legalmente matriculados

Instrumentos

Para evaluar el estrés académico se utilizó la segunda versión del Inventario Sistemático Cognoscitivista (Inventario SISCO SV-2) de Arturo Barraza Macías, el cual consta de 21 ítems y puede ser aplicado a estudiantes de educación media superior y posgrado de mínimo 14 años y máximo 54 años. Evalúa 3 dimensiones en los estudiantes: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, las cuales pueden ser calificadas con dos baremos, un normativo y un indicativo dependiendo de la necesidad del

investigador. El baremo normativo consta de 3 niveles de estrés, que son: de 0 a 48% leve, 49% a 60% moderado, 61% al 100% severo; por otro lado, el baremo indicativo, también posee 3 niveles que son: de 0 a 33% nivel leve, de 34% a 66% moderado y del 67% al 100% severo, obteniendo este instrumento una totalidad de confiabilidad en alfa de Cronbach de .85 (Barraza, 2018).

Por otro lado, para la variable de la resiliencia se utilizó la Escala de Resiliencia de Wagnild, G.M. y Young, H. M. (1993), adaptada a la versión peruana de Castilla (2014), la cual mide 2 dimensiones: (1) la competencia personal y (2) la adaptación de sí mismo y de su vida tanto en adolescentes como en adultos. Este instrumento evalúa 4 factores con sus respectivos ítems como son: el factor 1 de confianza y sentirse bien solo, con los ítems 2-3-4-5-6-8-15-16-17-18, y con una puntuación mínima de 10 y máxima de 70; el factor 2 de perseverancia, con los ítems 1-10-21-23-24, y con una puntuación mínima de 5 y máxima de 35; el factor 3 de ecuanimidad, con los ítems 7-9-11-12-13-14, y con una puntuación mínima de 6 y máxima de 42; por último, el factor 4 de aceptación de uno mismo, con los ítems 19-20-22-25, y con una puntuación mínima de 4 y máxima de 28. Además, posee un baremo general con 4 niveles: nivel alto que va desde los 148 a 175 puntos, nivel medio/promedio desde los 140 a 147 puntos, el nivel bajo desde los 127 a 139 puntos y el nivel muy bajo desde el 1 hasta los 126 puntos, con un Alfa de Cronbach de .91 (Castilla, 2018).

Procedimiento

Para llevar a cabo la investigación se contactó con la Unidad Educativa para tener los permisos de acceso a la misma, posteriormente se envió el consentimiento informado a los padres mediante un link de google forms para obtener la autorización de evaluar a sus hijos. Luego se aplicó de los instrumentos psicológicos de forma presencial enviando un link que contenía los instrumentos psicológicos para que sean respondidos en ese momento por los participantes, de esta manera se solventaron las dudas que tenían en ese instante. Posteriormente se procesaron los resultados en el programa Jamovi 2.3.18, se realizaron pruebas de normalidad, luego se obtuvo los niveles de estrés y el grado de resiliencia de los participantes, para proseguir con una prueba de comparación de medias de estrés académico de acuerdo al género luego de la verificación de los supuestos y, finalizando con la correlación de las variables.

RESULTADOS

Tabla 1: Nivel de estrés

Nivel de estrés	Frecuencias	% del Total
Nivel severo	63	52.5%
Nivel moderado	44	36.7%
Nivel leve	13	10.8%

El 52,5% de los adolescentes evaluados presentan un nivel severo de estrés, el 36,7% tiene un nivel moderado de estrés y el 10,8% de los evaluados poseen un nivel leve. (Tabla 1).

Tabla 2: Grado de resiliencia

Grado de resiliencia	Frecuencias	% del Total
Muy bajo	56	46.7%
Bajo	22	18.3%
Medio	23	19.2%
Alto	19	15.8%

El 46,7% de los adolescentes evaluados tienen un nivel muy bajo de resiliencia, el 19,2% posee un nivel medio, el 18,3% presenta un nivel bajo y el 15,8% tiene un nivel alto (Tabla 2).

Tabla 3: Comparación de Estrés Académico por género: Prueba T de Student

		Estadístico	Gl	P
Estrés Académico	T de Student	-2.80	118	0.006

Dado que la distribución de las puntuaciones de estrés académico de acuerdo a la aplicación de la prueba Shapiro Wilk fueron normales y que sus varianzas fueron homogéneas de acuerdo a la prueba de Levene, se aplicó la prueba T de Student (Tabla 3) encontrando que si existen diferencias estadísticamente significativas entre las medias de hombres ($M=158$, $N= 70$,) y de mujeres ($M=172$, $N= 50$) ($T (118) = -2.80$, $p<0.05$) en estas puntuaciones

Tabla 4: Correlación

		Resiliencia
Estrés Académico	Rho de Spearman	0.231
	valor p	0.011

Se empleó la prueba de normalidad de Shapiro Wilk, en la cual se encontró que la distribución de la puntuación de Estrés Académico fue normal ($P= 0.813$) pero la de Resiliencia no lo fue ($P= 0.003$). Por lo que se aplicó la prueba de correlación de Spearman hallando que con un 95% de confianza existe relación positiva leve entre Estrés Académico y Resiliencia ($Rho= 0.231$, $p<0,05$) (Tabla 4)

Tabla 5: Nivel de estrés académico y grado de resiliencia

Nivel de estrés		Grado de resiliencia				Total
		Muy bajo	Bajo	Medio	Alto	
Nivel leve	Observado	9	1	2	1	13
	% de columna	16.1%	4.5%	8.7%	5.3%	10.8%
Nivel moderado	Observado	23	6	10	5	44
	% de columna	41.1%	27.3%	43.5%	26.3%	36.7%
Nivel severo	Observado	24	15	11	13	63
	% de columna	42.9%	68.2%	47.8%	68.4%	52.5%
Total	Observado	56	22	23	19	120
	% de columna	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Los participantes que presentan un bajo nivel de resiliencia el 16.1% tiene estrés leve, 41.1% moderado y 42.9% severo, de los que tienen bajo nivel de resiliencia el 4.5% tiene estrés leve, 27.3% moderado y 68.2% severo, los del medio nivel de resiliencia el 5.3% tiene estrés leve, 26.3% moderado y 68.4% grave, finalmente en el alto nivel de resiliencia el 10.8% tiene estrés leve, 36.7% moderado y 52.5% severo (Tabla 5).

DISCUSIÓN.

En el presente estudio se encontró que los adolescentes evaluados obtuvieron un nivel de estrés académico entre moderado y severo, de la misma manera en el estudio de Rodríguez & Cotonieto (2022) realizado en adolescentes universitarios de primer ingreso de una universidad privada en México, se encontró que la mayoría de adolescentes presentó un nivel de estrés académico severo y moderado, igual que en el estudio realizado por Chiluisa & Gaibor (2022) el cual se llevó a cabo en una Unidad Educativa ecuatoriana de modalidad privada con una población similar a la del actual estudio, además, Herdian & Nurrahma (2021) por su parte, efectuó un estudio en similar en Indonesia encontrando resultados parecidos, por lo que posiblemente éstos niveles de estrés académico podrían ser característicos de esta etapa de la vida, al parecer sin que haya una decisiva influencia del contexto, lo cual se podría esclarecer en varias investigaciones en el futuro .

Respecto a la resiliencia se halló en este estudio que la mayoría de adolescentes presentaron un nivel muy bajo, contrastando así con los resultados de Tovar et al., (2021) el cual fue realizado en contextos similares en estudiantes colombianos de unidades educativas públicas, encontrado que los mismos poseían un alto nivel de resiliencia, sin embargo dicho estudio se realizó en una población menor, y con características clínicas y de vulnerabilidad, por lo que se podría plantear una variación de la resiliencia cuando los adolescentes se encuentran en condiciones de vulnerabilidad así también, Rodríguez & Cotonieto (2022) encontraron que su población poseía una resiliencia alta, discrepando con el presente estudio, posiblemente esta diferencia obedezca a que en dicho estudio los participantes tenían mayor edad.

Con respecto a las diferencias por género en estrés académico, Geetha & Abraham (2020) observaron en post adolescentes que no tenían una diferencia significativa de acuerdo al sexo, lo que discrepa con este estudio posiblemente debido a que con el paso del tiempo estas diferencias tiendan a disminuirse lo que se debería analizar en futuras investigaciones. Por su parte, Chiluisa & Gaibor (2022) aunque realizaron en su estudio en un contexto similar a este, no encontraron estas diferencias, lo cual puede atribuirse a variables propias y específicas de cada contexto educativo.

Finalmente, en el presente estudio se encontró en adolescentes una correlación positiva leve entre el estrés académico y la resiliencia, es decir que a medida que sube el estrés también lo hace la resiliencia, lo cual no concuerda con el estudio de Trigueros et al., (2020) quien identificó una correlación negativa entre estas variables, algo similar a lo hallado en el estudio de Hernández et al., (2019), es posible que esta diferencia obedezca a que estos estudios fueron realizados con participantes de mayor de edad, lo que al parecer indicaría una posible variación de la relación entre resiliencia y estrés académico con el paso del tiempo, lo que podría orientar nuevas investigaciones al respecto

CONCLUSIONES

Referentes a los niveles de estrés académico se pudo identificar que los estudiantes poseen un nivel entre moderado y severo, por lo que se podría decir que la mayoría de los estudiantes poseen un estrés académico alto el cual les podría causar problemas a la hora del aprendizaje y problemas en su salud mental.

Además, se pudo concluir que el grado de resiliencia de la mayoría de los estudiantes se encuentra entre muy bajo y medio, observando que solo unos pocos poseen un nivel alto de resiliencia, aunque ellos mismos tienen un nivel severo de estrés académico mostrando que, aunque la resiliencia sea alta, el estrés también puede serlo.

Respecto al género, obtuvo que, si existe una diferencia significativa en el estrés académico, debido a que el género femenino presenta más estrés académico que los del género masculino.

Finalmente, en el presente estudio se pudo determinar una correlación positiva leve entre las variables del estrés académico y la resiliencia en adolescentes de una Unidad Educativa de la ciudad de Salcedo.

Como limitaciones en este estudio se puede indicar que el mismo se realizó en una educativa privada, por lo que se sugiere realizar estudios similares en otros contextos y con un mayor número de participantes para identificar posibles diferencias con los resultados encontrados en el presente estudio.

BIBLIOGRAFÍA

Álvarez, A., Gallegos, M., & Herrera, S. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Universitas*, 28, 193–209.
<https://doi.org/10.17163/uni.n28.2018.10>

Barraza, A. (2018). Inventario SISCO SV-21, Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 Ítems. In ECORFAN®.
http://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sistémico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estrés.pdf

Becoña, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3).
<https://doi.org/10.5944/rppc.vol.11.num.3.2006.4024>

- Bermúdez, V. (2018). Ansiedad, Depresión, Estrés Y Autoestima En La Adolescencia. Relación, Implicaciones Y Consecuencias En La Educación Privada. *Cuestiones Pedagógicas. Revista de Ciencias de La Educación*, 0(26), 37–52. <https://revistascientificas.us.es/index.php/Cuestiones-Pedagogicas/article/view/5351>
- Castilla, H. (2018). Manual de la escala de resiliencia de Wagnild y Young. <https://es.scribd.com/document/369751549/MANUAL-ESCALA-DE-RESILIENCIA-pdf>
- Castro, J., & Luévano, E. (2018). Influencia Del Estrés Académico Sobre El Rendimiento Escolar En Educación Media Superior. *Revista Panamericana de Pedagogía*, 26(2018), 97–117. <https://revistas.up.edu.mx/RPP/article/view/1926/1653>
- Chávez, R., & Peralta, Y. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de Ciencias Sociales*, 25(1), 384–399. <https://doi.org/10.31876/rcs.v25i1.29629>
- Chiluisa, G., & Gaibor, I. (2022). Dependencia a los videojuegos y su relación con el estrés académico en adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(1), 1438–1459. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2305
- Coppari, N., Bagnoli, L., Cudas, G., López, H., Martínez, Ú., Martínez, L., & Montanía, M. (2018). Relación entre apoyo social percibido y disposición resiliente en adolescentes paraguayos. *Psychologia*, 12(2), 13–22. <https://doi.org/10.21500/19002386.3415>
- Geetha, N., & Abraham, R. (2020). Smartphone Addiction and Academic Stress of Post Adolescents. *Research and Reflections on Education*, 18(2), 1–8. <https://sxcejournal.com/apr-jun-2020/paper7.pdf>
- Gínez, J., Morán, C., & Urchaga, D. (2019). Resiliencia psicológica a través de la edad y el sexo. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 4(1), 85. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v4.1513>

- Guajira, D. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de Ciencias Sociales*, 28(5), 87–99. <https://doi.org/10.31876/racs.v28i.38147>
- Hernández, L., Escobar, G., Fuentes, L., & Eguiarte, B. (2019). Stress, self-efficacy, academic achievement and resilience in emerging adults. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 17(47), 129–148. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v17i47.2226>
- Herdian, H., & Nurrahma, I. (2021). Estrés académico en estudiantes musulmanes en Indonesia: estudio sobre aprendizaje en línea. *Revista EDUCARE - UPEL-IPB - Segunda Nueva Etapa 2.0*, 25(1), 224–239. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v25i1.1433>
- Indacochea, R., López, N., Toasa, E., & Díaz, E. (2021). El estrés académico durante la emergencia sanitaria y sus afectaciones en las funciones básicas cognitivas: memoria, comprensión lenguaje, pensamiento. *Explorador Digital*, 5(2), 101–119. <https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v5i2.1664>
- Méndez, A. (2020). Cómo aliviar nuestro estrés. 1. Bonum. <https://elibro.net/es/lc/uta/titulos/215594>
- Moya, E., & Cunza, F. (2019). Clima Social Familiar Y Resiliencia En Estudiantes De 3°, 4° Y 5° Año De Secundaria. *Apuntes Universitarios*, 9(2). <https://doi.org/10.17162/au.v9i2.361>
- Narváez, H., Vanessa, K., Garzón, A., & Córdoba, K. (2021). Eventos vitales estresantes, estrategias de afrontamiento y resiliencia en adolescentes en contexto de pandemia. *Psicogente*, 24(46), 1–17. <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/4789>
- Organización Mundial para la Salud. (2015). La Organización del Trabajo y del Estrés. Ginebra; Recuperado de http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf
- Orlandini, A. (2001). *El estrés: qué es y cómo evitarlo*. FCE - Fondo de Cultura Económica. <https://elibro.net/es/lc/uta/titulos/110564>

- Palomera, A., Herrero, M., Tapias, C., Juárez, P., Díaz, B., Hernández, I., Abreu, L., Montenegro, L., Meda, M., & Moreno, B. (2021). Psychological impact of the COVID-19 pandemic on five Latin American countries. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 53, 83–93. <https://doi.org/10.14349/rlp.2021.v53.10>
- Pinel, C., Pérez, M., & Carrión, J. (2019). Relación entre género, resiliencia y autoconcepto académico y social en la adolescencia. *Revista de Psicología y Educación - Journal of Psychology and Education*, 14(2), 112. <https://doi.org/10.23923/rpye2019.02.176>
- Rodríguez, R., & Cotonieto, E. (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), 153–159. <https://doi.org/10.29057/icsa.v10i20.7164>
- Silva, F., López, J., & Meza, C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Rev. Int. Tecnol. Cienc. Soc.*, 9(2017), 153–157. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7689029>
- Sosa, S., & Salas, E. (2020). Resiliencia y habilidades sociales en estudiantes secundarios de San Luis de Shuaro, La Merced. *Comuni@cción*, 11(1), 40–50. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2219-71682020000100040&script=sci_arttext
- Suárez, J., & Ramírez, H. (2020). Estrés académico en estudiantes que cursan asignaturas de Física en ingeniería: dos casos diferenciados en Colombia y México. *Revista Científica*, 39(3), 341–352. <https://doi.org/10.14483/23448350.15989>
- Tovar, N., Sánchez, L., Quintero, A., Agredo, J., & Latorre, N. (2021). Resiliencia como factor protector para mitigar el parasuicidio en los adolescentes de Ibagué, Colombia. *IPSA Scientia, Revista Científica Multidisciplinaria*, 6(4), 60–80. <https://doi.org/10.25214/27114406.1128>
- Trigueros, R., Padilla, M., Aguilar, M., Rocamora, P., Morales, J., & López, R. (2020). The influence of emotional intelligence on resilience, test anxiety, academic stress and the mediterranean diet. A study with university students. *International*

Journal of Environmental Research and Public Health, 17(6).
<https://doi.org/10.3390/ijerph17062071>

Tusev, A., Tonon, L., & Capella, M. (2020). Efectos Iniciales en la Salud Mental por la Pandemia de Covid-19 en algunas Provincias de Ecuador. *INVESTIGATION*, 15, 11–24. <https://doi.org/10.31095/investigatio.2020.15.2>

Vargas, M., González, I., Valdez, L., González, S., & Zanatta, E. (2020). Resiliencia en adolescentes y adultos en internamiento por diversos delitos. *CIENCIA Ergo Sum*, 27(1), 72. <https://doi.org/10.30878/ces.v27n1a4>

Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and Pshycometric evaluation of a Recilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178. https://sapibg.org/download/1054-wagnild_1993_resilience_scale_2.pdf

Zumba, D. (2021). Afectividad, Regulación Emocional, Estrés y Salud Mental en adolescentes del Ecuador en tiempos de pandemia. *Revista de PSICOLOGÍA DE LA SALUD*, 10(1), 117–129. <https://doi.org/10.21134/pssa.v10i1.801>