

**Optimismo y resiliencia como factores protectores ante vivencias  
negativas en estudiantes universitarios**

*Optimism and resilience as protective factors of negative  
experiences in university students*

DOI: <https://doi.org/10.33936/psidial.v2i1.5471>

Diego Daniel Díaz Guerra<sup>1</sup>

 0000-0001-5169-838X

Marena de la Caridad Hernández Lugo<sup>2</sup>

 0000-0001-9036-3953

Universidad Central Marta Abreu, Cuba.<sup>1</sup> [ddguerra@uclv.cu](mailto:ddguerra@uclv.cu)

Universidad Central Marta Abreu, Cuba.<sup>2</sup> [mhlugo@uclv.cu](mailto:mhlugo@uclv.cu)

Recepción: 17 de enero de 2023 / Aceptación: 30 de abril de 2023 / Publicación: 30 de junio de 2023

**Citación/cómo citar este artículo:**

Díaz, D. Hernández, L. (2023). Optimismo y resiliencia como factores protectores ante vivencias negativas en estudiantes universitarios

DOI: <https://doi.org/10.33936/psidial.v2i1.5471>

## Resumen

Durante la juventud, en la vida universitaria y producto de las mismas exigencias de este contexto, son frecuentes vivencias emocionalmente negativas. El optimismo y la resiliencia constituyen factores protectores que predicen la ausencia de estas vivencias, ya que refieren a estilos de afrontamiento adaptativos ante situaciones estresantes. El objetivo de esta investigación fue demostrar el papel protector del optimismo y la resiliencia frente a las vivencias negativas en una muestra de estudiantes universitarios. Se llevó a cabo un estudio transversal de alcance explicativo en una muestra de 100 estudiantes universitarios a los que se aplicó el autorreporte vivencial, el test de optimismo reducido y la escala reducida de resiliencia. Se obtuvieron resultados que indican el papel predictor del optimismo ante las vivencias negativas depresivas, de ira-disgusto-rechazo, y de ansiedad-miedo. Por otro lado, se encontró que la ansiedad predice significativamente las vivencias negativas de ansiedad-miedo. Al igual que en investigaciones anteriores, resulta de suma importancia el estudio del optimismo y la resiliencia como factores protectores de la salud mental en estudiantes universitarios. Potenciar el desarrollo de altos niveles de optimismo y resiliencia podría ser un factor protector ante situaciones emocionalmente negativas en estudiantes universitarios.

**Palabras clave:** optimismo, resiliencia, vivencias negativas, estudiantes universitarios.

## Abstract

During youth, in university life and as a result of the demands of this context, negative emotional experiences are frequent. Optimism and resilience are protective factors that predict the absence of these experiences, since they refer to adaptive coping styles in stressful situations. The aim of this research was to demonstrate the protective role of optimism and resilience against negative experiences in a sample of university students. A cross-sectional study of explanatory scope was carried out in a sample of 100 university students to whom the experiential self-report, the reduced optimism test and the reduced resilience scale were applied. Results were obtained indicating the predictive role of optimism in the face of negative depressive, anger-disgust-rejection, and anxiety-fear experiences. On the other hand, it was found that anxiety significantly predicts negative experiences of anxiety-fear. As in previous research, the study of optimism and resilience as protective factors of mental health in university students is of utmost importance. Promoting the development of high levels of optimism and resilience could be a protective factor against emotionally negative situations in university students.

**Keywords:** optimism, resilience, negative experiences, university students.

## **Introducción**

La vivencia constituye una unidad de análisis con elevado significado para la psicología al considerarse como un eslabón fundamental en el desarrollo psíquico. Es una unidad irrepetible y única para cada individuo, mediada por el contexto histórico-cultural en que se producen y con una función reguladora de la conducta (Fernández-Castillo et al., 2014). La juventud es una etapa crítica de la vida para la salud mental, es un momento en el que tiene lugar un rápido crecimiento y desarrollo en el cerebro, donde se adquieren habilidades cognitivas y socioemocionales que dan forma a su futura salud mental y son importantes para asumir roles de adultos en la sociedad. Producto de todos estos cambios que ocurren durante la etapa, son frecuentes las vivencias que afectan de forma negativa la salud mental de los jóvenes, como lo son la ansiedad, el miedo, la depresión y la ira (Arrieta-Vergara et al., 2014; Arrivillaga-Quintero et al., 2004; Ketchen-Lipson et al., 2015; Moreta-Herrera et al., 2021).

El contexto universitario no es ajeno a esta problemática, la vida universitaria confronta a los estudiantes a una serie de demandas y desafíos en distintos niveles que se pueden asociar con presiones considerables que pueden exacerbar el riesgo de enfermedades mentales, como largas horas de estudio, patrones de sueño irregulares, experiencias negativas como estudiantes (Poorolajal et al., 2017). Estas vivencias se asocian con una menor percepción de salud, debido a sus consecuencias tanto psicológicas, físicas y comportamentales. No obstante, los jóvenes tienden a percibir su salud de manera favorable, por lo que resulta importante estudiar las variables que predicen la salud mental, con un especial énfasis en las variables psicológicas, puesto que son de suma importancia para implementar políticas y reformas educacionales e institucionales (Chau & Vilela, 2017).

## **Marco Referencial**

El optimismo se define como la disposición generalizada de que ocurrirán sucesos positivos y satisfactorios en el futuro (Costa-Requena et al., 2014). Por tanto, comprende el comportamiento conducido por ciertas expectativas y creencias que siempre ocurren situaciones y eventos positivos en la vida, logrando en los individuos ajustar o afrontar situaciones o vivencias estresantes y mantener niveles significativos de bienestar (Barrientos-Oradini et al., 2019). Por otro lado, la resiliencia es un proceso dinámico que se describe como

la capacidad de recuperarse o superar alguna forma de adversidad y, por tanto, experimentar resultados positivos a pesar de un evento o situación desagradable. Siendo un proceso dinámico, se caracteriza por el constante cambio, actividad o progreso basado en el contexto en el que se desarrolla el individuo (Vella & Pai, 2019).

Son numerosas las investigaciones que abordan el optimismo y la resiliencia como factores protectores de la salud mental en estudiantes universitarios (Gómez-Moliner et al., 2018; Maheshwari & Jutta, 2020; Miranda & Cruz, 2022; Vizoso-Gómez, 2019; Vizoso-Gómez & Arias-Gundín, 2018). Tanto la resiliencia como el optimismo son características personales positivas que se relacionan con la capacidad para afrontar las situaciones estresantes con resolución, manifestar un ajuste psicológico en los diversos ámbitos en los que se participa y, así, lograr los objetivos vitales (Vizoso-Gómez & Arias-Gundín, 2018). Por tanto, el objetivo de esta investigación es demostrar el papel protector del optimismo y la resiliencia frente a las vivencias negativas en estudiantes de la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas.

## **Metodología (Materiales y Métodos)**

Se empleó un diseño cuantitativo, no experimental, transversal de alcance correlacional de acuerdo a las especificaciones de Hernández-Sampieri et al. (2014). Los métodos cuantitativos con diseños de alcance correlacional tienen como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto particular, la utilidad principal de estos estudios es intentar predecir el valor aproximado que tendrá una variable a partir del valor que poseen otras variables relacionadas (Hernández-Sampieri et al., 2014).

Para dar cumplimiento a los objetivos de la investigación se llevó a cabo un muestreo de tipo intencional, no probabilístico, bajo los siguientes criterios de selección:

- **Inclusión:** estudiantes de la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas de edades comprendidas entre los 18 y 24 años que dieran su consentimiento para participar.
- **Exclusión:** presencia de alteraciones neuropsicológicas, psiquiátricas y/o psicológicas diagnosticadas.
- **Salida:** cuestionarios incompletos y abandono voluntario.

La muestra estuvo conformada por 100 estudiantes de la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas (Villa Clara, Cuba). De ellos el 72.0% mujeres y el 28.0% hombres de entre 18 y 24 años de edad ( $M = 19.7$ ,  $DE = 3.51$ ). La participación fue de manera voluntaria y no se ofrecieron incentivos a los participantes.

## **Materiales**

*Autorreporte Vivencial:* El Autorreporte Vivencial (AV; Fernández-Castillo et al., 2013) consta de 14 ítems que reflejan tres tipos de estados afectivos negativos: vivencias negativas depresivas (tristeza, apatía, sufrimiento, abatimiento y angustia), vivencias negativas de ira-disgusto-rechazo (irritabilidad, enfado, rechazo y desprecio) y vivencias negativas de ansiedad-temor (inquietud, desconfianza, miedo, inseguridad y ansiedad). Se pregunta a los participantes con qué intensidad han sentido cada uno de los estados afectivos negativos en los últimos años. Las respuestas se dan en una escala tipo Likert de 1 (poco) a 3 (intensamente). En el presente estudio, se encontraron las siguientes fiabilidades: experiencias depresivas negativas:  $\alpha = .85$ ,  $\omega = .85$ ; experiencias negativas de ira-disgusto-rechazo:  $\alpha = .65$ ,  $\omega = .68$ ; experiencias negativas de ansiedad-miedo:  $\alpha = .71$ ,  $\omega = .72$ .

*Test de Optimismo Reducido:* El Test de Optimismo Reducido (TOR; Rodríguez-Martín & Moleiro-Pérez, 2012) mide el optimismo disposicional con seis ítems. Las respuestas se dan en una escala tipo Likert que va de 1 (completamente en desacuerdo) a 5 (completamente de acuerdo; por ejemplo, "Siempre soy optimista sobre el futuro"). En este estudio, las fiabilidades fueron  $\alpha = .75$ ,  $\omega = .75$ .

*Escala de resiliencia reducida:* La Escala de Resiliencia Reducida (ERR; Rodríguez-Martín y Moleiro-Pérez, 2012) capta la resiliencia con 10 ítems que se responden en una escala que va de 1 (en absoluto) a 5 (siempre; por ejemplo, "puede con todo"). En este estudio las fiabilidades fueron  $\alpha = .80$ ,  $\omega = .80$ .

## **Análisis de datos**

El análisis estadístico se realizó con el programa SPSS versión 26.0. Se emplearon estadísticos descriptivos de las variables de interés, análisis correlacionales y regresión lineal para demostrar el valor predictivo del optimismo y la resiliencia frente a las vivencias negativas. Se interpretó el tamaño de efecto de las correlaciones de .10 como pequeñas, .20 como medianas y .30 como grandes (Funder & Ozer, 2019). Se utilizó el alfa de Cronbach para evaluar la

fiabilidad. Un alfa de Cronbach  $> .70$  indica una buena consistencia interna (Shrestha, 2021). Además, se reporta el omega total de McDonald (Dunn et al., 2013; Kelley, 2018).

### Procedimientos

Los participantes ofrecieron respuestas sobre optimismo, resiliencia y vivencias negativas en un cuestionario de Google Forms que se distribuyó a través de redes sociales (WhatsApp, Facebook, Twitter) y listas de correo electrónico. Los participantes fueron informados sobre la voluntariedad de su colaboración, así como la ausencia de represalias en caso de abandono, se aseguró el anonimato de las respuestas y la confidencialidad de los resultados. Se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes adultos incluidos en el estudio.

### Consideraciones éticas

Todos los procedimientos realizados en este estudio estuvieron de acuerdo con los estándares éticos de la *American Psychological Association*, la Declaración Universal de Principios Éticos para Psicólogos (IAP & IUPsyS, 2008) y sus estándares éticos comparables.

## Resultados

En la tabla 1 se expresan los estadísticos descriptivos de las variables de interés. Se observan, en promedio, niveles medios de optimismo (46.0%) y niveles bajos de resiliencia (44.0%). En el caso de las vivencias negativas, se observan con mayor frecuencia niveles medios de vivencias depresivas (46.0%), de ira-disgusto-rechazo (43.0%) y de ansiedad-miedo (45.0%).

**Tabla 1.** Estadísticos descriptivos de las variables de interés

Variables	Bajo	Medio	Alto
	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)	<i>f</i> (%)
Optimismo	30 (30.0)	46 (46.0)	24 (24.0)
Resiliencia	44 (44.0)	43 (43.0)	13 (13.0)
Vivencias depresivas	33 (33.0)	46 (46.0)	21 (21.0)
Vivencias de ira-disgusto-rechazo	41 (41.0)	43 (43.0)	16 (16.0)
Vivencias de ansiedad-miedo	34 (34.0)	45 (45.0)	21 (21.0)

Fuente. SPSS v.26.0

En la tabla 2 se observan las correlaciones entre el optimismo, la resiliencia y las vivencias negativas. Existen correlaciones negativas y significativas entre el optimismo y las vivencias negativas ( $r = -.36, p = .01$ ), de ira-disgusto-rechazo ( $r = -.31, p = .01$ ) y de ansiedad-miedo ( $r = -.40, p = .01$ ); de igual forma se observan correlaciones inversas y significativas entre la resiliencia y las vivencias depresivas ( $r = -.23, p = .05$ ), de ira-disgusto-rechazo ( $r = -.21, p = .05$ ) y de ansiedad-miedo ( $r = -.45, p = .01$ ). Por lo que, mientras mayores son los niveles de optimismo y resiliencia, son menores la presencia de vivencias negativas, debido a esto se infiere que el optimismo y la resiliencia constituyen factores protectores frente a las vivencias negativas.

**Tabla 2.** Correlaciones entre optimismo, resiliencia y vivencias negativas

VARIABLES	1	2	3	4	5
1- Optimismo	-				
2- Resiliencia	.34 **	-			
3- Vivencias depresivas	-.36 **	-.23 *	-		
4- Vivencias de ira-disgusto-rechazo	-.31 **	-.21 *	.55 **	-	
5- Vivencias de ansiedad-miedo	-.40 **	-.45 **	.687 **	.53 **	-

Nota. \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ .

Fuente. SPSS v.26.0

En la tabla 3 se presentan los análisis de regresión lineal múltiple para evaluar el valor predictivo del optimismo y la resiliencia sobre las vivencias negativas de tipo depresivas, de ira-disgusto-rechazo y de ansiedad-miedo. Se observa que el optimismo predice negativa y significativamente las vivencias depresivas ( $F(62.814) = 8.14, p = .001$ ), de ira-disgusto-rechazo ( $F(20.992) = 6.12, p = .003$ ). La proporción de varianza explicada por el optimismo es baja en las vivencias depresivas (12%) y de ira-disgusto-rechazo (9%). El optimismo y la resiliencia predicen negativa y significativamente las vivencias de ansiedad-miedo ( $F(93.053) = 18.53, p = .001$ ). La proporción de la varianza de las vivencias de ansiedad-miedo explicada por el optimismo y la resiliencia es media (26%). Por tanto, los estudiantes con mayores niveles de optimismo presentan menos vivencias depresivas y de ira-disgusto-rechazo, de igual forma, los estudiantes con mayores niveles de optimismo y resiliencia presentan menos vivencias de ansiedad-miedo.

**Tabla 3.** Análisis de regresión sobre las dimensiones de las vivencias negativas

Variabes	$R^2$	$F$	$p$	$\beta$	$t$	$p$
VD: Vivencias depresivas	.12	8.14	.001			
Optimismo				-.32	-3.19	.002
Resiliencia				-.12	-1.20	.23
VD: Vivencias de ira-disgusto-rechazo	.09	6.12	.003			
Optimismo				-.27	-2.72	.008
Resiliencia				-.114	-1.115	.26
VD: Vivencias de ansiedad-miedo	.26	18.53	.001			
Optimismo				-.28	-3.04	.003
Resiliencia				-.35	-3.89	.001

*Nota.* VD = Variable dependiente.

*Fuente.* SPSS v.26.0

## **Discusión**

En la presente investigación se demostró el papel protector del optimismo y la resiliencia frente a las vivencias negativas en los jóvenes universitarios. Específicamente, el optimismo predice de forma negativa y significativamente las vivencias de tipo depresivas, de ira-disgusto-rechazo y de ansiedad-miedo; y la resiliencia predice de manera negativa y significativamente las vivencias de ansiedad y miedo.

Resultados similares a los hallados en esta investigación fueron los obtenidos por Gaibor-González y Moreta-Herrera (2020) quienes investigaron el papel del optimismo, la ansiedad, depresión y estrés en una muestra de estudiantes universitarios. Estos autores hallaron, al igual que en esta investigación, correlaciones negativas significativas entre el optimismo y la depresión, ansiedad y estrés. De igual forma, demostraron que el optimismo predice la depresión, la ansiedad y el estrés. Similarmente, Pavez et al. (2012) también demostraron el papel protector del optimismo frente a la ansiedad a través de un modelo predictivo.

Otros estudios también comprueban la relación negativa entre el optimismo, la ansiedad (Arequipeño-Vásquez & Lastra-Santos, 2016; Gutiérrez-Carmona et al., 2020) y la depresión (Bajaj et al., 2019; Wang et al., 2020).

Similar a esta investigación, se ha demostrado que el optimismo también es un predictor de los estados depresivos (Romswinkel et al., 2018; Ruthig et al., 2009; Vickers & Vogeltanz, 2000) y de la expresión de ira (Bajaj et al., 2019). Vizoso-Gómez y Arias-Gundín (2018), quienes investigaron el papel de la resiliencia y el optimismo frente al burnout académico en estudiantes universitarios, demostraron el valor predictivo del optimismo sobre el agotamiento emocional y de la resiliencia sobre la eficacia académica.

Adicionalmente, estudios similares realizados por Almanza-Avendaño et al. (2018) correlacionan la resiliencia de manera negativa y significativamente con la ansiedad, el miedo y la ansiedad fóbica, y establecen un modelo predictivo entre la resiliencia y esta sintomatología psicológica. De igual forma ocurre con la investigación de Burns et al. (2011) quienes, además de establecer un modelo predictivo entre la resiliencia y la ansiedad, describen el bienestar subjetivo como variable mediadora.

## Conclusiones

Se destaca como principal aporte de la investigación un modelo predictivo que establece el optimismo y la resiliencia como factores protectores ante las vivencias negativas en una muestra de estudiantes universitarios. Sin embargo, es necesario indicar que esta investigación presenta la limitación de que la muestra no fue seleccionada de manera aleatoria, por lo que reduce la posibilidad de generalizar los resultados a poblaciones universitarias. Para futuras investigaciones se recomienda ampliar la muestra de estudio con el objetivo de obtener resultados generalizables a la población universitaria, así como analizar el papel mediador de otras variables como la inteligencia emocional en el modelo predictivo propuesto. A pesar de las limitaciones anteriores, el estudio aporta nuevos resultados sobre las relaciones entre el optimismo, la resiliencia y las vivencias negativas en estudiantes universitarios, estos datos pueden contribuir al diseño de estrategias universitarias para el desarrollo de la resiliencia y el optimismo como factores protectores ante las vivencias emocionales negativas de la población universitaria.

## Referencias Bibliográficas

- Almanza-Avendaño, A. M., Gómez-San-Luis, A. H., & Gurrola-Peña, G. M. (2018). Victimización, resiliencia y salud mental de estudiantes de universidad en Tamaulipas, México. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 16(1). <https://doi.org/10.11600/1692715x.16121>
- Arequipeño-Vásquez, F. M., & Lastra-Santos, H. A. (2016). Optimismo como factor protector de la ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Tarapoto. *Revista de Investigación Apuntes Psicológicos*, 1(1), 58-67.
- Arrieta-Vergara, K., Díaz-Cárdenas, S., & González-Martínez, F. (2014). Síntomas de depresión y ansiedad en jóvenes universitarios: prevalencia y factores relacionados. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 7(1), 14-22.
- Arrivillaga-Quintero, M., Cortés-García, C., Goicochea-Jiménez, V., & Lozano-Ortiz, T. (2004). Caracterización de la depresión en jóvenes universitarios. *Universitas Psychologica*, 3(1), 17-26.
- Bajaj, A., Bronson, C., Habel, M., Rahman, S., Weisberg, H., & Contrada, R. (2019). Dispositional Optimism and Cardiovascular Reactivity Accompanying Anger and Sadness in Young Adults. *Annals of Behavioral Medicine*, 53(5), 466-475. <https://doi.org/10.1093/abm/kay058>
- Barrientos-Oradini, N. P., Araya-Castillo, L., Veloso-Salazar, V. A., & Herrera-Ciudad, C. M. (2019). Optimismo disposicional en docentes de universidades privadas en región metropolitana en Chile. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 4(7), 168-184.
- Burns, R., Anstey, K., & Windsor, T. (2011). Subjective Well-Being Mediates the Effects of Resilience and Mastery on Depression and Anxiety in a Large Community Sample of Young and Middle-Aged Adults. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 43(1). <https://doi.org/10.3109/00048674.2010.529604>
- Chau, C., & Vilela, P. (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. *Revista de Psicología (PUCP)*, 35(2). <https://doi.org/10.18800/psico.201702.001>
- Costa-Requena, G., Cantarell-Aixendri, M. C., Parramon-Puig, G., & Serón-Micas, D. (2014). Optimismo disposicional y estrategias de afrontamiento en pacientes con trasplante renal. *Revista Nefrología*, 34(5), 605-610. <https://doi.org/10.3265/Nefrologia.pre2014.Jun.11881>
- Dunn, T. J., Baguley, T., & Brunsden, V. (2013). From alpha to omega: A practical solution to the pervasive problem of internal consistency estimation. *British Journal of Psychology*, 105(3), 399-412. <https://doi.org/10.1111/bjop.12046>
- Fernández-Castillo, E., Camejo-Prado, Y., Rodríguez-Martín, B., Grau-Ábalo, J., & Grau-Ábalo, R. (2014). Análisis factorial y confiabilidad del Autorreporte Vivencial. *Alternativas cubanas en Psicología*, 2(6), 85-91.
- Fernández-Castillo, E., Rodríguez-Martín, B. C., Grau-Ávalo, J., Montiel-Castillo, V. E., & Toledo-Bada, Y. (2013). Validación concurrente del Autorreporte vivencial. *Revista Científica Villa Clara*, 17(4), 151-158.

- Funder, D. C., & Ozer, D. J. (2019). Evaluating effect size in psychological research: Sense and nonsense. *Advances in Methods and Practices in Psychological Science*, 2(2), 156-168. <https://doi.org/10.1177/2515245919847202>
- Gaibor-González, I., & Moreta-Herrera, R. (2020). Optimismo disposicional, ansiedad, depresión y estrés en una muestra del Ecuador. Análisis inter-género y de predicción. *Actualidades en Psicología*, 34(129). <https://doi.org/10.15517/ap.v34i129.35148>
- Gómez-Molinero, R., Zayas-García, A., Ruiz González, P., & Guil, R. (2018). Optimism and resilience among university students. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 147-154.
- Gutiérrez-Carmona, A., Alday-Mondaca, C., Urzúa, A., & Włodarczyk, A. (2020). ¿Puede el optimismo mediar el efecto negativo de la ansiedad rasgo sobre el bienestar psicológico? *Revista Interamericana de Psicología*, 54(2).
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ta ed.). McGraw Hill.
- IAP, & IUPsyS. (2008). Universal declaration of ethical principles for psychologists.
- Kelley, K. (2018). *The MBESS R package (version 4.4.3)*. <http://cran.r-project.org>
- Ketchen-Lipson, S., Gaddis, M., Heinze, J., Beck, K., & Eisenberg, D. (2015). Variations in Student Mental Health and Treatment Utilization Across US Colleges and Universities. *Journal of American College Health*, 63(6). <https://doi.org/10.1080/07448481.2015.1040411>
- Maheshwari, A., & Jutta, V. (2020). Study of relationship between optimism and resilience in the times of COVID-19 among university students. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(3). <https://doi.org/10.25215/0803.157>
- Miranda, J., & Cruz, R. (2022). Resilience mediates the relationship between optimism and well-being among Filipino university students. *Current Psychology*, 41(3185-3194). <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00806-0>
- Moreta-Herrera, R., Zambrano-Estrella, J., Sánchez-Vélez, H., & Naranjo-Vaca, S. (2021). Salud mental en universitarios del Ecuador: síntomas relevantes, diferencias por género y prevalencia de casos. *Pensamiento Psicológico*, 19(1). <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI19.smue>
- Pavez, P., Mena, L., & Vera-Villarroel, P. (2012). El rol de la felicidad y el optimismo como factor protector de la ansiedad. *Universitas Psychologica*, 11(2), 369-380.
- Poorolajal, J., Ghaleiha, A., Darvishi, N., Daryaei, S., & Panahi, S. (2017). The Prevalence of Psychiatric Distress and Associated Risk Factors among College Students Using GHQ-28 Questionnaire. *Iranian Journal of Public Health*, 46(7), 957-963.
- Rodríguez-Martín, B. C., & Moleiro-Pérez, O. (2012). *Validación de Instrumentos Psicológicos*. Criterios Básicos (Feijó, Ed.).
- Romswinkel, E. V., Konig, H., & Hajek, A. (2018). The role of optimism in the relationship between job stress and depressive symptoms. Longitudinal findings from the German

Ageing Survey. *Journal of Affective Disorders*.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.08.005>

- Ruthig, J., Haynes, T., Stupnisky, R., & Perry, R. (2009). Perceived Academic Control: mediating the effects of optimism and social support on college students' psychological health. *Social Psychology of Education*, 12, 233-249. <https://doi.org/10.1007/s11218-008-9079-6>
- Shrestha, N. (2021). Factor Analysis as a Tool for Survey Analysis. *American Journal of Applied Mathematics and Statistics*, 9(1), 4-11. <https://doi.org/10.12691/ajams-9-1-2>
- Vella, S. L. C., & Pai, N. B. (2019). A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 233-239. <https://doi.org/10.4103/amhs.amhs.119.19>
- Vickers, K., & Vogeltanz, N. (2000). Dispositional optimism as a predictor of depressive symptoms over time. *Personality and Individual Differences*, 28, 259-272. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00095-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00095-1)
- Vizoso-Gómez, C. M. (2019). Resiliencia, optimismo y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Ciencias de la Educación *Psychology, Society, & Education*, 11(3), 367-377. <https://doi.org/10.25115/psye.v10i1.2280>
- Vizoso-Gómez, C. M., & Arias-Gundín, O. (2018). Relación entre resiliencia, optimismo y compromiso en futuros educadores. *International Journal of Educational Research and Innovation*, 11, 33-46.
- Wang, M.-C., Wong, Y. J., Nyutu, P. N., & Fu, C.-C. (2020). Suicidality Protective Factors Among Black College Students: Which Cultural and Personal Resources Matter? *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 48. <https://doi.org/10.1002/jmcd.12198>

### Contribución de los Autores:

Autor	Contribución
Diego D. Díaz-Guerra	Concepción y diseño, investigación; metodología, redacción y revisión del artículo
Marena de la C. Hernández Lugo	Investigación; análisis e interpretación Adquisición de datos, análisis e interpretación Análisis e interpretación; validación, redacción. Adquisición de datos, Búsqueda bibliográfica