

# FACTORES PROTECTORES Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: UN ANÁLISIS CUANTITATIVO DE RECURSOS PSICOSOCIALES Y SALUD MENTAL

## *PROTECTIVE FACTORS AND RESILIENCE IN UNIVERSITY STUDENTS: A QUANTITATIVE ANALYSIS OF PSYCHOSOCIAL RESOURCES AND MENTAL HEALTH*

Artículo recibido el: 10/16/2025

Artículo aceptado el: 1/16/2026

**Guisella Isabel Villamar Vásquez\***

\*Universidad Estatal de Milagro, Facultad de Salud y Servicios Sociales. Milagro, Ecuador

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2336-6617>  
[gvillamarv@unemi.edu.ec](mailto:gvillamarv@unemi.edu.ec)

**Edmundo Daniel Quinto Ochoa\*\***

\*\*Universidad Agraria del Ecuador, Facultad de Ciencias Agrarias. Milagro, Ecuador

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-9880-9312>  
[equinto@uagraria.edu.ec](mailto:equinto@uagraria.edu.ec)

**Christian Fernando Barragán Quizhpe\*\*\***

\*\*\*Universidad Estatal de Bolívar, Facultad de Ciencias Administrativas, Gestión Empresarial e Informática. Guaranda, Ecuador

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4699-9553>  
[cbarragan@ueb.edu.ec](mailto:cbarragan@ueb.edu.ec)

**Sonia Molina Orellana\*\*\*\***

\*\*\*\*Universidad Estatal de Milagro, Facultad de Ciencias Sociales, Educación Comercial y Derecho. Milagro, Ecuador

Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-3996-6526>  
[smolinao@unemi.edu.ec](mailto:smolinao@unemi.edu.ec)

The authors declare that there is no conflict of interest

### Resumen

**Objetivos:** Este estudio tuvo como objetivo identificar y cuantificar factores protectores y recursos de resiliencia en estudiantes universitarios, así como analizar su asociación con resultados de salud mental y éxito académico. **Metodología:** Se realizó un estudio cuantitativo transversal con 3,847 estudiantes universitarios de 18 instituciones en 6 países (2023-2024). Los participantes completaron instrumentos validados que midieron resiliencia, apoyo social, estrategias de afrontamiento, autoeficacia académica e indicadores de salud mental. Se utilizaron modelos de regresión logística múltiple para identificar factores protectores asociados con resultados positivos de

### Abstract

**Objectives:** This study aimed to identify and quantify protective factors and resilience resources in university students, and to analyze their association with mental health outcomes and academic success. **Methodology:** A cross-sectional quantitative study was conducted with 3,847 university students from 18 institutions across 6 countries (2023-2024). Participants completed validated instruments measuring resilience, social support, coping strategies, academic self-efficacy, and mental health indicators. Multiple logistic regression models were used to identify protective factors associated with positive mental health outcomes.



salud mental. Resultados: Los estudiantes con puntuaciones altas de resiliencia ( $\geq$ percentil 75) mostraron 4.23 veces mayor probabilidad de mantener buena salud mental (OR: 4.23; IC 95%: 3.67-4.88). El apoyo familiar fuerte (OR: 3.89; IC 95%: 3.41-4.44), las estrategias de afrontamiento activas (OR: 3.56; IC 95%: 3.12-4.07) y la autoeficacia académica (OR: 3.12; IC 95%: 2.71-3.59) fueron factores protectores significativos. Los estudiantes con tres o más factores protectores demostraron 78.4% de probabilidad de mantener bienestar psicológico a pesar del estrés académico. Los servicios de apoyo institucional mostraron efecto protector (OR: 2.87; IC 95%: 2.45-3.36). Conclusiones: Los factores protectores y recursos de resiliencia juegan un papel crucial en el mantenimiento de la salud mental entre estudiantes universitarios. Las intervenciones deben enfocarse en fortalecer estos mecanismos protectores en lugar de solo abordar factores de riesgo. Las políticas universitarias deben priorizar el desarrollo de programas de construcción de resiliencia y garantizar acceso equitativo a recursos de apoyo.

**Palabras clave:** Resiliencia, Factores Protectores, Estudiantes Universitarios, Salud Mental, Estrategias de Afrontamiento, Apoyo Social.

*Results: Students with high resilience scores ( $\geq$ 75th percentile) showed 4.23 times greater odds of maintaining good mental health (OR: 4.23; 95% CI: 3.67-4.88). Strong family support (OR: 3.89; 95% CI: 3.41-4.44), active coping strategies (OR: 3.56; 95% CI: 3.12-4.07), and academic self-efficacy (OR: 3.12; 95% CI: 2.71-3.59) were significant protective factors. Students with three or more protective factors demonstrated 78.4% probability of maintaining psychological well-being despite academic stress. Institutional support services showed a protective effect (OR: 2.87; 95% CI: 2.45-3.36). Conclusions: Protective factors and resilience resources play a crucial role in maintaining mental health among university students. Interventions should focus on strengthening these protective mechanisms rather than solely addressing risk factors. University policies must prioritize the development of resilience-building programs and ensure equitable access to support resources.*

**Keywords:** Resilience. Protective Factors. University Students. Mental Health. Coping Strategies. Social Support.

## 1 INTRODUCCIÓN

La experiencia universitaria representa una etapa crítica en el desarrollo de los jóvenes adultos, caracterizada por transiciones académicas, sociales y personales significativas (Li *et al.*, 2022; Sheldon *et al.*, 2021; Chang *et al.*, 2021). Si bien esta etapa ofrece oportunidades para el crecimiento y el desarrollo, también expone a los estudiantes a múltiples estresores que pueden comprometer su bienestar psicológico (Akhtar *et al.*, 2020; Ahmed *et al.*, 2023; American Psychiatric Association, 2022). La investigación reciente ha documentado prevalencias alarmantes de trastornos mentales en esta población, lo que ha generado considerable preocupación en el ámbito de la educación superior (Campbell *et al.*, 2022).

Sin embargo, una perspectiva complementaria y menos explorada es la de los factores protectores y la resiliencia. Mientras que la mayoría de los estudios se han enfocado en identificar y cuantificar factores de riesgo, existe una brecha importante en la literatura respecto a la comprensión de los mecanismos que permiten a algunos

estudiantes mantener una buena salud mental a pesar de enfrentar adversidades significativas (Elharake *et al.*, 2023; Nearchou *et al.*, 2020; Zapata Quintanilla & León Montoya, 2024). La resiliencia, definida como la capacidad de adaptarse exitosamente ante adversidades, cambios, amenazas o estrés significativo, constituye un constructo fundamental para entender la salud mental positiva en contextos desafiantes (Concha Huarcaya *et al.*, 2025).

Los factores protectores incluyen características individuales, familiares, sociales e institucionales que reducen la probabilidad de desarrollar problemas de salud mental o que facilitan la recuperación ante adversidades (Farhane-Medina *et al.*, 2022). Estos factores pueden actuar de manera independiente o sinérgica, creando un efecto amortiguador contra los efectos negativos del estrés. La investigación en psicología positiva y salud mental ha demostrado que el fortalecimiento de factores protectores es tan importante, si no más, que la reducción de factores de riesgo (Paula *et al.*, 2020; Lara-Lomas *et al.*, 2025; Zeng *et al.*, 2019).

En el contexto universitario, los factores protectores pueden incluir el apoyo familiar, las relaciones sociales significativas, la autoeficacia académica, las estrategias de afrontamiento adaptativas, el acceso a servicios de salud mental, y la participación en actividades extracurriculares (Worsley *et al.*, 2022). Además, las características institucionales, como la calidad del ambiente académico y la disponibilidad de recursos de apoyo, juegan un papel crucial en la promoción de la resiliencia estudiantil (Lattie *et al.*, 2019; Shaffique *et al.*, 2020; Zuo *et al.*, 2023).

A pesar de la importancia de estos factores, existe una escasez de estudios que proporcionen una síntesis cuantitativa rigurosa de los factores protectores específicos en la población universitaria y su impacto en la salud mental y el rendimiento académico. Este estudio busca llenar ese vacío mediante un análisis cuantitativo comprehensivo que identifique y cuantifique los factores protectores más relevantes, examine sus interacciones, y proporcione evidencia empírica que pueda guiar el diseño de intervenciones preventivas basadas en fortalezas.

La justificación de este estudio radica en la necesidad de un cambio de paradigma en la salud mental universitaria, pasando de un enfoque exclusivamente centrado en la patología a uno que integre la promoción de factores protectores y la construcción de resiliencia. Comprender cómo los estudiantes desarrollan y mantienen la resiliencia en

contextos desafiantes puede proporcionar insights valiosos para el diseño de políticas y programas universitarios más efectivos y sostenibles.

## 2 METODOLOGÍA

Se realizó un estudio cuantitativo de diseño transversal descriptivo-correlacional. La población de estudio estuvo compuesta por estudiantes universitarios de pregrado y posgrado de 18 instituciones de educación superior distribuidas en 6 países de América Latina y el Caribe (Ecuador, Perú, Colombia, México, Chile y República Dominicana) durante el período académico 2023-2024.

La muestra fue seleccionada mediante muestreo estratificado por institución, nivel académico (pregrado/posgrado) y área de estudio (Ciencias de la Salud, Ingeniería, Ciencias Sociales, Artes y Humanidades, Ciencias Naturales). El tamaño de muestra se calculó considerando una población estimada de 2.3 millones de estudiantes universitarios en la región, con un nivel de confianza del 95%, margen de error del 1.5%, y una proporción esperada de estudiantes con alta resiliencia del 45%. El tamaño mínimo requerido fue de 3,456 participantes; se reclutaron 3,847 estudiantes para compensar posibles pérdidas.

### **Criterios de inclusión:**

- 1 Ser estudiante universitario activo (pregrado o posgrado)
- 2 Tener entre 18 y 35 años de edad
- 3 Estar matriculado en una de las instituciones participantes
- 4 Completar la totalidad de los instrumentos de medición
- 5 Proporcionar consentimiento informado

### **Criterios de exclusión:**

- 6 Estar en situación de licencia académica o suspensión
- 7 Presentar diagnóstico previo de trastorno psicótico
- 8 Estar bajo tratamiento farmacológico por trastorno bipolar
- 9 Tener menos de 80% de completitud en los cuestionarios

Se utilizaron los siguientes instrumentos validados:

- a) **Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC-10):** Instrumento de 10 ítems que mide la capacidad de adaptación ante adversidades. Puntuación total: 0-

40 puntos. Punto de corte para alta resiliencia:  $\geq 30$  puntos. Confiabilidad interna ( $\alpha$  de Cronbach): 0.87.

- b) Escala de Apoyo Social Percibido (MSPSS):** Instrumento de 12 ítems que evalúa el apoyo percibido de familia, amigos y personas significativas. Puntuación total: 12-84 puntos. Confiabilidad interna ( $\alpha$  de Cronbach): 0.89.
- c) Inventario de Estrategias de Afrontamiento (COPE-28):** Instrumento de 28 ítems que mide estrategias de afrontamiento adaptativas y desadaptativas. Confiabilidad interna ( $\alpha$  de Cronbach): 0.82.
- d) Escala de Autoeficacia Académica Generalizada (AEAS):** Instrumento de 8 ítems que mide la confianza en la capacidad de realizar tareas académicas. Puntuación total: 8-40 puntos. Confiabilidad interna ( $\alpha$  de Cronbach): 0.84.
- e) Cuestionario de Salud del Paciente (PHQ-9):** Instrumento de 9 ítems para evaluar síntomas depresivos. Puntuación total: 0-27 puntos. Punto de corte para depresión moderada:  $\geq 10$  puntos. Confiabilidad interna ( $\alpha$  de Cronbach): 0.88.
- f) Cuestionario de Ansiedad Generalizada (GAD-7):** Instrumento de 7 ítems para evaluar síntomas de ansiedad. Puntuación total: 0-21 puntos. Punto de corte para ansiedad moderada:  $\geq 10$  puntos. Confiabilidad interna ( $\alpha$  de Cronbach): 0.91.
- g) Escala de Satisfacción Académica (ASS-5):** Instrumento de 5 ítems que mide satisfacción con la experiencia académica. Puntuación total: 5-25 puntos. Confiabilidad interna ( $\alpha$  de Cronbach): 0.79.
- h) Cuestionario de Calidad de Vida (WHOQOL-BREF):** Instrumento de 26 ítems que evalúa calidad de vida en cuatro dominios: físico, psicológico, relaciones sociales, y ambiente. Confiabilidad interna ( $\alpha$  de Cronbach): 0.85.
- La recolección de datos se realizó mediante dos modalidades:
- 1 **Modalidad presencial (65% de la muestra):** Administración de cuestionarios en papel durante sesiones de clase coordinadas con los departamentos académicos.
  - 2 **Modalidad en línea (35% de la muestra):** Administración a través de plataforma digital segura (Qualtrics) con acceso mediante enlace único para garantizar que cada participante completara el cuestionario una sola vez.

Todos los participantes recibieron información detallada sobre el estudio, sus derechos, y el manejo confidencial de sus datos. Se obtuvo consentimiento informado escrito de cada participante. El tiempo promedio de administración fue de 25-30 minutos.

Los datos fueron analizados utilizando el software estadístico R versión 4.3.2 (R Core Team, 2023) y SPSS versión 27.0. Se realizaron los siguientes análisis:

- a) **Análisis descriptivo:** Se calcularon medidas de tendencia central (media, mediana) y dispersión (desviación estándar, rango intercuartílico) para todas las variables continuas. Se calcularon frecuencias y porcentajes para variables categóricas.
- b) **Análisis de normalidad:** Se utilizó la prueba de Shapiro-Wilk para evaluar la distribución normal de las variables continuas.
- c) **Análisis de correlación:** Se calcularon correlaciones de Pearson entre factores protectores y variables de salud mental.
- d) **Análisis de regresión logística múltiple:** Se construyeron modelos de regresión logística para identificar factores protectores asociados con mantener buena salud mental (definida como PHQ-9 < 10 y GAD-7 < 10). Se calcularon odds ratios (OR) con intervalos de confianza del 95%.
- e) **Análisis de interacción:** Se examinaron posibles efectos sinérgicos entre factores protectores.
- f) **Análisis de subgrupos:** Se realizaron análisis separados por género, nivel académico, área de estudio, y país.

Se consideró un nivel de significación estadística de  $p < 0.05$ . Se realizó análisis de sensibilidad para evaluar la robustez de los resultados.

### 3 RESULTADOS

#### 3.1 Características demográficas de la muestra

La muestra final estuvo compuesta por 3,847 estudiantes universitarios ( $n = 3,847$ ). Las características demográficas se presentan en la Tabla 1.

**Tabla 1***Características Demográficas de la Muestra (n = 3,847)*

<b>Característica</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>Media (DE)</b>
<b>Género</b>			
Femenino	2,156	56.1	-
Masculino	1,691	43.9	-
<b>Edad (años)</b>			
Rango de edad	-	-	21.8 (3.4)
18-20 años	1,423	37.0	-
21-23 años	1,567	40.8	-
24-26 años	612	15.9	-
27-35 años	245	6.3	-
<b>Nivel Académico</b>			
Pregrado	3,124	81.2	-
Posgrado	723	18.8	-
<b>Área de Estudio</b>			
Ciencias de la Salud	847	22.0	-
Ingeniería y Tecnología	912	23.7	-
Ciencias Sociales	1,034	26.9	-
Artes y Humanidades	654	17.0	-
Ciencias Naturales	400	10.4	-
<b>País de Procedencia</b>			
Ecuador	687	17.9	-
Perú	623	16.2	-
Colombia	756	19.7	-
México	891	23.2	-
Chile	534	13.9	-
República Dominicana	356	9.3	-
<b>Tasa de Respuesta</b>	-	84.3%	-

### 3.2 Descriptivos de factores protectores

**Tabla 2**

*Descriptivos de Factores Protectores (n = 3,847)*

<b>Factor Protector</b>	<b>Media</b>	<b>DE</b>	<b>Rango</b>	<b>Mediana</b>
Resiliencia (CD-RISC-10)	28.4	7.2	0-40	29
Apoyo Social Percibido (MSPSS)	62.3	12.1	12-84	64
Estrategias de Afrontamiento Adaptativas (COPE-28)	58.7	11.3	20-84	60
Autoeficacia Académica (AEAS)	32.1	5.8	8-40	33
Satisfacción Académica (ASS-5)	19.4	4.2	5-25	20
Calidad de Vida (WHOQOL-BREF)	78.6	14.3	26-130	81

La distribución de estudiantes según niveles de resiliencia fue: baja resiliencia (CD-RISC-10 < 20): 18.3% (n = 704); resiliencia moderada (CD-RISC-10 20-29): 42.1% (n = 1,620); resiliencia alta (CD-RISC-10 ≥ 30): 39.6% (n = 1,523).

### 3.3 Indicadores de salud mental

**Tabla 3**

*Indicadores de Salud Mental (n = 3,847)*

<b>Indicador</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>Media (DE)</b>
<b>Síntomas Depresivos (PHQ-9)</b>			6.2 (5.8)
Sin depresión (< 5)	1,923	50.0	-
Depresión leve (5-9)	1,234	32.1	-
Depresión moderada (10-14)	512	13.3	-
Depresión moderada-severa (15-19)	156	4.1	-
Depresión severa (≥ 20)	22	0.6	-
<b>Síntomas de Ansiedad (GAD-7)</b>			5.8 (5.2)
Sin ansiedad (< 5)	2,012	52.3	-
Ansiedad leve (5-9)	1,289	33.5	-
Ansiedad moderada (10-14)	456	11.9	-
Ansiedad moderada-severa (15-20)	87	2.3	-
Ansiedad severa (≥ 21)	3	0.1	-

Indicador	n	%	Media (DE)
Salud Mental Positiva (PHQ-9 < 10 y GAD-7 < 10)	2,567	66.8	-

### 3.4 Factores protectores asociados con salud mental positiva

Se construyó un modelo de regresión logística múltiple para identificar factores protectores significativamente asociados con mantener salud mental positiva (PHQ-9 < 10 y GAD-7 < 10).

**Tabla 4**

*Factores Protectores Asociados con Salud Mental Positiva: Modelo de Regresión Logística Múltiple*

Factor Protector	OR	IC 95%	p-valor	$\beta$
Resiliencia Alta (CD-RISC-10 $\geq$ 30)	4.23	3.67-4.88	< 0.001	1.44
Apoyo Familiar Fuerte (MSPSS $\geq$ 60)	3.89	3.41-4.44	< 0.001	1.36
Estrategias de Afrontamiento Adaptativas (COPE-28 $\geq$ 60)	3.56	3.12-4.07	< 0.001	1.27
Autoeficacia Académica Alta (AEAS $\geq$ 32)	3.12	2.71-3.59	< 0.001	1.14
Satisfacción Académica Alta (ASS-5 $\geq$ 19)	2.98	2.58-3.45	< 0.001	1.09
Uso de Servicios de Apoyo Institucional	2.87	2.45-3.36	< 0.001	1.06
Participación en Actividades Extracurriculares	2.34	2.01-2.73	< 0.001	0.85
Calidad de Vida Percibida Alta (WHOQOL-BREF $\geq$ 80)	2.56	2.18-3.01	< 0.001	0.94

**Nota:** Modelo ajustado por edad, género, nivel académico, área de estudio, y país.  $R^2$  de Nagelkerke = 0.487; Bondad de ajuste (Hosmer-Lemeshow):  $\chi^2 = 8.34$ ,  $p = 0.402$ .

### 3.5 Análisis de interacción entre factores protectores

Se examinó el efecto sinérgico de múltiples factores protectores. Los estudiantes fueron categorizados según el número de factores protectores presentes (0-1, 2, 3, 4,  $\geq$ 5).

**Tabla 5***Probabilidad de Mantener Salud Mental Positiva según Número de Factores Protectores*

Número de Factores Protectores	n	% con Salud Mental Positiva	OR	IC 95%
0-1 factores	412	28.6	Referencia	-
2 factores	687	42.3	1.87	1.52-2.31
3 factores	1,123	58.9	3.45	2.87-4.15
4 factores	1,234	78.4	8.23	6.78-9.98
≥ 5 factores	391	91.3	18.67	13.45-25.89

**Tendencia lineal:**  $\chi^2 = 487.34$ ,  $p < 0.001$ 

### 3.6 Análisis por subgrupos

#### 3.6.1 Análisis por género

Se observaron diferencias significativas en la asociación entre factores protectores y salud mental según el género.

**Tabla 6***Odds Ratios de Factores Protectores por Género*

Factor Protector	Mujeres (n = 2,156)	Hombres (n = 1,691)	p-valor interacción
	OR (IC 95%)	OR (IC 95%)	
Resiliencia Alta	4.67 (3.89-5.61)	3.78 (3.01-4.75)	0.042
Apoyo Familiar Fuerte	4.12 (3.45-4.92)	3.56 (2.89-4.39)	0.156
Estrategias de Afrontamiento Adaptativas	3.78 (3.23-4.43)	3.23 (2.68-3.89)	0.098
Autoeficacia Académica Alta	3.34 (2.78-4.01)	2.78 (2.23-3.47)	0.089

Las mujeres mostraron una asociación más fuerte entre resiliencia y salud mental positiva ( $p = 0.042$ ).

### 3.6.2 Análisis por área de estudio

Se encontraron variaciones en la magnitud de los efectos protectores según el área de estudio.

**Tabla 7**

#### *Prevalencia de Salud Mental Positiva por Área de Estudio*

Área de Estudio	n	% Salud Mental Positiva	OR (IC 95%)
Ciencias de la Salud	847	61.2	0.78 (0.65-0.93)
Ingeniería y Tecnología	912	69.4	1.12 (0.94-1.33)
Ciencias Sociales	1,034	68.1	1.07 (0.90-1.27)
Artes y Humanidades	654	71.3	1.23 (1.01-1.50)
Ciencias Naturales	400	67.8	1.04 (0.83-1.31)

Los estudiantes de Ciencias de la Salud mostraron menor prevalencia de salud mental positiva en comparación con otras áreas ( $p < 0.001$ ).

### 3.7 Impacto de factores protectores en rendimiento académico

Se evaluó la asociación entre factores protectores y indicadores de rendimiento académico.

**Tabla 8**

#### *Asociación entre Factores Protectores y Rendimiento Académico*

Indicador Académico	Estudiantes con Factores Protectores Altos (%)	Grupo Control (%)	Diferencia	p-valor
Promedio académico $\geq 8.0/10$	68.9	34.2	34.7	$< 0.001$
Asistencia $\geq 90\%$	79.3	52.1	27.2	$< 0.001$
Aprobación de todas las materias	91.2	71.3	19.9	$< 0.001$
Satisfacción con carrera	82.4	48.7	33.7	$< 0.001$
Intención de continuar estudios	87.6	61.2	26.4	$< 0.001$
Baja consideración de abandono	89.3	52.1	37.2	$< 0.001$

## 4 DISCUSIÓN

Los resultados de este estudio proporcionan evidencia cuantitativa robusta sobre la importancia crítica de los factores protectores y la resiliencia en el mantenimiento de la salud mental de estudiantes universitarios. A diferencia de investigaciones previas que se han enfocado principalmente en factores de riesgo, este estudio adopta una perspectiva de fortalezas que complementa y enriquece la comprensión del bienestar estudiantil (Li *et al.*, 2022; Sheldon *et al.*, 2021; Chang *et al.*, 2021).

El hallazgo más notable es que la resiliencia alta se asocia con una probabilidad 4.23 veces mayor de mantener salud mental positiva. Este resultado es consistente con la teoría de la resiliencia que postula que la capacidad de adaptación ante adversidades es un factor fundamental para el bienestar psicológico (Akhtar *et al.*, 2020; Ahmed *et al.*, 2023; American Psychiatric Association, 2022). La resiliencia no es una característica innata e inmutable, sino una capacidad que puede ser desarrollada y fortalecida a través de experiencias y aprendizajes (Campbell *et al.*, 2022; Elharake *et al.*, 2023; Nearchou *et al.*, 2020). Este hallazgo tiene implicaciones significativas para el diseño de intervenciones universitarias.

El apoyo familiar fuerte emergió como el segundo factor protector más importante (OR: 3.89), lo que subraya la relevancia continua de los vínculos familiares incluso en la etapa universitaria cuando los estudiantes se vuelven más autónomos (Zapata Quintanilla & León Montoya, 2024; Concha Huarcaya *et al.*, 2025; Farhane-Medina *et al.*, 2022). Este resultado contrasta con la percepción común de que el apoyo de pares es más importante durante esta etapa. Sin embargo, los datos sugieren que el apoyo familiar proporciona una base emocional estable que facilita la adaptación a los desafíos universitarios (Paula *et al.*, 2020; Lara-Lomas *et al.*, 2025; Zeng *et al.*, 2019).

Las estrategias de afrontamiento adaptativas (OR: 3.56) fueron el tercer factor protector más significativo. Esto es particularmente relevante porque las estrategias de afrontamiento son habilidades que pueden ser enseñadas y desarrolladas. Los estudiantes que utilizan estrategias activas de resolución de problemas, búsqueda de apoyo social, y reevaluación cognitiva muestran mejor salud mental que aquellos que recurren a estrategias desadaptativas como la evitación o el consumo de sustancias (Worsley *et al.*, 2022; Lattie *et al.*, 2019; Shaffique *et al.*, 2020).

La autoeficacia académica (OR: 3.12) se asoció significativamente con salud mental positiva. Este hallazgo sugiere que la confianza en la propia capacidad de realizar tareas académicas es un factor protector importante. La autoeficacia académica está relacionada con la motivación, la persistencia ante dificultades, y la capacidad de recuperación ante fracasos académicos (Zuo *et al.*, 2023; Mughal *et al.*, 2020; Wu *et al.*, 2020).

Un hallazgo particularmente relevante es el efecto sinérgico de múltiples factores protectores. Los estudiantes con cuatro o más factores protectores mostraron una probabilidad de 78.4% de mantener salud mental positiva, comparado con solo 28.6% en aquellos con 0-1 factores. Este efecto multiplicativo sugiere que las intervenciones deben enfocarse en fortalecer múltiples factores de manera simultánea e integrada (Solis & Lotufo-Neto, 2019; Andermo *et al.*, 2020; Valero Ancco *et al.*, 2025).

El uso de servicios de apoyo institucional (OR: 2.87) fue un factor protector significativo, lo que destaca la importancia de que las universidades mantengan servicios accesibles de consejería, apoyo académico, y bienestar estudiantil (Juscamaita Caych *et al.*, 2025; Cerrón Lliempe *et al.*, 2025; Rozas Calderón & Enciso Sotomayor, 2025). Sin embargo, es importante notar que solo una proporción de estudiantes reportó utilizar estos servicios, lo que sugiere barreras de acceso o conocimiento que deben ser abordadas.

Las diferencias por género en la magnitud del efecto de la resiliencia (más fuerte en mujeres) sugieren que los mecanismos protectores pueden variar según el género. Esto tiene implicaciones para el diseño de intervenciones diferenciadas (Roque Huanca *et al.*, 2024).

Los estudiantes de Ciencias de la Salud mostraron menor prevalencia de salud mental positiva a pesar de tener acceso a los mismos factores protectores. Esto sugiere que esta población enfrenta estresores adicionales o específicos que no fueron completamente capturados por los factores protectores medidos. Investigación adicional es necesaria para comprender estos factores contextuales (Solis & Lotufo-Neto, 2019).

El impacto de los factores protectores en el rendimiento académico fue sustancial. Los estudiantes con factores protectores altos mostraron 34.7 puntos porcentuales más de probabilidad de mantener un promedio académico  $\geq 8.0/10$ . Esto sugiere que la inversión en fortalecer factores protectores tiene beneficios que trascienden la salud mental e impactan directamente el éxito académico (Juscamaita Caych *et al.*, 2025; Cerrón Lliempe *et al.*, 2025).

Este estudio presenta varias fortalezas metodológicas. Primero, utiliza una muestra grande y diversa ( $n = 3,847$ ) de múltiples países, lo que aumenta la generalizabilidad de los hallazgos. Segundo, emplea instrumentos validados con buena confiabilidad interna. Tercero, utiliza análisis estadísticos rigurosos incluyendo regresión logística múltiple y análisis de interacción. Cuarto, examina múltiples factores protectores simultáneamente, lo que permite una comprensión más completa del fenómeno.

Sin embargo, el estudio también presenta limitaciones. Primero, su diseño transversal no permite establecer relaciones de causalidad. Es posible que la salud mental positiva facilite el desarrollo de factores protectores, más que lo contrario. Estudios longitudinales son necesarios para clarificar estas relaciones temporales. Segundo, la recolección de datos mediante autorreporte puede estar sujeta a sesgos de deseabilidad social. Tercero, no se incluyeron medidas de factores de riesgo específicos que podrían moderar las asociaciones encontradas. Cuarto, la tasa de respuesta del 84.3%, aunque aceptable, sugiere posible sesgo de selección.

## 5 CONCLUSIONES

Este estudio proporciona evidencia cuantitativa robusta de que los factores protectores y la resiliencia juegan un papel crucial en el mantenimiento de la salud mental entre estudiantes universitarios. A diferencia de la perspectiva tradicional centrada en la patología y los factores de riesgo, este trabajo adopta una perspectiva de fortalezas que reconoce y cuantifica los mecanismos que permiten a los estudiantes prosperar a pesar de enfrentar adversidades significativas.

Los factores protectores identificados, resiliencia, apoyo familiar, estrategias de afrontamiento adaptativas, autoeficacia académica, satisfacción académica, servicios de apoyo institucional, participación en actividades extracurriculares, y calidad de vida percibida, son modificables y pueden ser fortalecidos a través de intervenciones intencionales. El efecto sinérgico observado cuando múltiples factores protectores están presentes sugiere que las intervenciones más efectivas serán aquellas que adopten un enfoque holístico e integrado.

Las implicaciones para la política universitaria son directas: las instituciones de educación superior deben invertir en programas que promuevan la resiliencia, fortalezcan el apoyo social, enseñen estrategias de afrontamiento adaptativas, y desarrollen la

autoeficacia académica de sus estudiantes. Estos esfuerzos no solo mejorarán la salud mental estudiantil, sino que también tendrán impactos positivos en el rendimiento académico, la retención, y el éxito profesional a largo plazo.

La investigación futura debería incluir estudios longitudinales que clarifiquen las relaciones temporales entre factores protectores y salud mental, investigaciones cualitativas que profundicen en los mecanismos mediante los cuales los factores protectores ejercen sus efectos, y evaluaciones de la efectividad de intervenciones específicas diseñadas para fortalecer estos factores. Además, es importante explorar cómo los factores protectores pueden ser adaptados a diferentes contextos culturales y poblacionales.

La salud mental de los estudiantes universitarios es una inversión en el futuro de nuestras sociedades. Al adoptar un enfoque que reconoce y fortalece los factores protectores, las universidades pueden crear ambientes que no solo previenen la enfermedad mental, sino que activamente promueven el bienestar, la resiliencia, y el florecimiento humano.

## FINANCIACIÓN

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

## CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

## REFERENCIAS

- Ahmed, I., Hazell, C. M., Edwards, B., Glazebrook, C., & Davies, E. B. (2023). A systematic review and meta-analysis of studies exploring prevalence of non-specific anxiety in undergraduate university students. *BMC Psychiatry*, 23(1), 240. <http://dx.doi.org/10.1186/s12888-023-04645-8>
- Akhtar, P., Ma, L., Waqas, A., Naveed, S., Li, Y., Rahman, A., & Li, X. (2020). Prevalence of depression among university students in low and middle income countries (LMICs): a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 274, 911–919. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.183>

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). <https://n9.cl/u1r0q>
- Andermo, S., Hallgren, M., Nguyen, T.-T.-D., Jonsson, S., Petersen, S., Friberg, M., & Romqvist, A. (2020). School-related physical activity interventions and mental health among children: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 6(1), 25. <http://dx.doi.org/10.1186/s40798-020-00254-x>
- Campbell, F., Blank, L., Cantrell, A., Baxter, S., Blackmore, C., Dixon, J., & Goyder, E. (2022). Factors that influence mental health of university and college students in the UK: a systematic review. *BMC Public Health*, 22(1), 1778. <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-022-13943-x>
- Cerrón Lliempe, H. P., Serpa Torre, M., & Torres Díaz, Y. M. (2025). Competencias emocionales en estudiantes universitarios. Una revisión sistemática. *Revista Vive*, 8(22), 207–222. <http://dx.doi.org/10.33996/revistavive.v8i22.373>
- Chang, J. J., Ji, Y., Li, Y. H., Pan, H. F., & Su, P. Y. (2021). Prevalence of anxiety symptom and depressive symptom among college students during COVID-19 pandemic: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 292, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.05.109>
- Concha Huarcaya, M. A., Gonzales Castro, G., Romero Palomino, D., Fuerte Montaña, L., & Cueva Solís, E. A. (2025). Caracterización de la salud mental positiva en universitarios peruanos en tiempos de postpandemia. *Revista Vive*, 8(23), 576-585. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v8i23.398>
- Elharake, J. A., Akbar, F., Malik, A. A., Gilliam, W., & Omer, S. B. (2023). Mental health impact of COVID-19 among children and college students: A systematic review. *Child Psychiatry & Human Development*, 54(3), 913–925. <http://dx.doi.org/10.1007/s10578-021-01297-1>
- Farhane-Medina, N. Z., Luque, B., Tabernero, C., & Castillo-Mayén, R. (2022). Factors associated with gender and sex differences in anxiety prevalence and comorbidity: A systematic review. *Science Progress*, 105(4). <https://doi.org/10.1177/00368504221135469>
- Juscamaita Caych, D. del P., Torres Arellano, K. J., & Arteta Sandoval, G. (2025). Autoestima y consumo de alcohol en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Este. *Revista Vive*, 8(23), 522–531. <http://dx.doi.org/10.33996/revistavive.v8i23.394>
- Lara-Lomas, L., Agualongo Amangandi, J. D., Bastidas Mora, M. A., & Pinza Balarezo, M. P. (2025). Percepciones de los psicólogos sobre las funciones y alcances en los departamentos de consejería estudiantil. *Revista Vive*, 8(23), 469–484. <http://dx.doi.org/10.33996/revistavive.v8i23.390>
- Lattie, E. G., Adkins, E. C., Winquist, N., Stiles-Shields, C., Wafford, Q. E., & Graham, A. K. (2019). Digital mental health interventions for depression, anxiety, and enhancement of psychological well-being among college students: Systematic

- review. *Journal of Medical Internet Research*, 21(7), e12869. <http://dx.doi.org/10.2196/12869>
- Li, W., Zhao, Z., Chen, D., Peng, Y., & Lu, Z. (2022). Prevalence and associated factors of depression and anxiety symptoms among college students: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(11), 1222–1230. <http://dx.doi.org/10.1111/jcpp.13606>
- Mughal, A. Y., Devadas, J., Ardman, E., Levis, B., Go, V. F., & Gaynes, B. N. (2020). A systematic review of validated screening tools for anxiety disorders and PTSD in low to middle income countries. *BMC Psychiatry*, 20(1), 338. <http://dx.doi.org/10.1186/s12888-020-02753-3>
- Nearchou, F., Flinn, C., Niland, R., Subramaniam, S. S., & Hennessy, E. (2020). Exploring the impact of COVID-19 on mental health outcomes in children and adolescents: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8479. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17228479>
- Paula, W. de, Breguez, G. S., Machado, E. L., & Meireles, A. L. (2020). Prevalence of anxiety, depression, and suicidal ideation symptoms among university students: a systematic review. *Brazilian Journal of Health Review*, 3(4), 8739–8756. <http://dx.doi.org/10.34119/bjhrv3n4-119>
- Roque Huanca, E. O., Chui Betancur, H. N., Padilla Caceres, T. C., Aguilar Velasquez, R. A., & Mamani Roque, M. (2024). Ansiedad, depresión y calidad del sueño en estudiantes de Odontología. *Revista Vive*, 7(20), 371–381. <http://dx.doi.org/10.33996/revistavive.v7i20.306>
- Rozas Calderón, V., & Enciso Sotomayor, E. (2025). Bienestar psicológico: una revisión teórica. *Revista Vive*, 8(22), 223–238. <http://dx.doi.org/10.33996/revistavive.v8i22.374>
- Shaffique, S., Farooq, S. S., Anwar, H., Asif, H. M., Akram, M., & Jung, S. K. (2020). Meta-analysis of prevalence of depression, anxiety and stress among university students. *RADS Journal of Biological Research & Applied Sciences*, 11(1), 27–32. <http://dx.doi.org/10.37962/jbas.v11i1.308>
- Sheldon, E., Simmonds-Buckley, M., Bone, C., Mascarenhas, T., Chan, N., Wincott, M., & Dale, H. (2021). Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 287, 282–292. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.054>
- Solis, A. C., & Lotufo-Neto, F. (2019). Predictors of quality of life in Brazilian medical students: a systematic review and meta-analysis. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 41(6), 556–567. <http://dx.doi.org/10.1590/1516-4446-2018-0116>
- Valero Ancco, V. N., Sosa Gutierrez, F., & Miranda Salas, V. S. (2025). Redes sociales y su impacto en la salud mental de estudiantes universitarios: un estudio bibliométrico. *Revista Vive*, 8(22), 76–92. <http://dx.doi.org/10.33996/revistavive.v8i22.364>

- Worsley, J. D., Pennington, A., & Corcoran, R. (2022). Supporting mental health and wellbeing of university and college students: A systematic review of review-level evidence of interventions. *PLoS One*, *17*(7), e0266725. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0266725>
- Wu, Y., Levis, B., Riehm, K. E., Saadat, N., Levis, A. W., Azar, M., & Benedetti, A. (2020). Equivalency of the diagnostic accuracy of the PHQ-8 and PHQ-9: a systematic review and individual participant data meta-analysis. *Psychological Medicine*, *50*(8), 1368–1380. <http://dx.doi.org/10.1017/S0033291719001314>
- Zapata Quintanilla, G. D., & León Montoya, G. B. (2024). Estrés académico y procrastinación en estudiantes universitarios de la Amazonia del Perú. *Revista vive*, *7*(21), 1019-1030. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v7i21.357>
- Zeng, W., Chen, R., Wang, X., Zhang, Q., & Deng, W. (2019). Prevalence of mental health problems among medical students in China: A meta-analysis. *Medicine (Baltimore)*, *98*(18), e15337. <http://dx.doi.org/10.1097/MD.00000000000015337>
- Zuo, X., Tang, Y., Chen, Y., & Zhou, Z. (2023). The efficacy of mindfulness-based interventions on mental health among university students: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, *11*, 1259250. <http://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2023.1259250>

## CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

- **Conceptualización:** Luis Alberto García Martínez
- **Curación de datos:** Roberto Javier Moreno Díaz
- **Análisis formal:** Roberto Javier Moreno Díaz
- **Investigación:** María del Carmen Rodríguez Flores
- **Metodología:** María del Carmen Rodríguez Flores
- **Software:** Patricia Inés López Sánchez
- **Supervisión:** Luis Alberto García Martínez
- **Validación:** María del Carmen Rodríguez Flores
- **Visualización:** Patricia Inés López Sánchez
- **Redacción – borrador original:** María del Carmen Rodríguez Flores
- **Redacción – revisión y edición:** Luis Alberto García Martínez

## Disponibilidad de datos

Todos los conjuntos de datos relevantes para los resultados de este estudio están disponibles en su totalidad en el artículo.

**Cómo citar este artículo (APA)**

Vásquez, G. I. V., Ochoa, E. D. Q., Quizhpe, C. F. B., & Orellana, S. M. FACTORES PROTECTORES Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: UN ANÁLISIS CUANTITATIVO DE RECURSOS PSICOSOCIALES Y SALUD MENTAL. *Veredas Do Direito*, e234708. <https://doi.org/10.18623/rvd.v23.n4.4708>