
Resiliencia en los estudiantes universitarios: una revisión sistemática

Resilience in university students: a systematic review

Resiliência em estudantes universitários: uma revisão sistemática

Jesus Alfonso Jibaja Balladares

jibajaballadares@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-0545-6878>

RESUMEN

Los estudiantes universitarios no siempre desarrollan de manera adecuada su resiliencia, afectándose su capacidad para enfrentar y superar los desafíos. Debido a esto, la presente investigación tuvo como objetivo analizar la resiliencia en los estudiantes universitarios. Para ello, se realizó una revisión sistemática basándose en el método PRISMA, del que se identificaron 58 artículos publicados a partir del año 2020. En las publicaciones revisadas, se observó que múltiples estudios identificaron altos niveles de resiliencia, asociados a factores como la confianza en uno mismo, el apoyo familiar y social, el bienestar psicológico, las competencias personales y el optimismo. Estos hallazgos evidencian beneficios en un mejor rendimiento académico y menor probabilidad de que la salud mental se vea afectada por el estrés, la depresión y la ansiedad. Como conclusión, se propone el establecimiento de estrategias que fortalezcan la capacidad de respuesta resiliente en el alumnado, donde se promuevan estilos de vida saludables.

Palabras clave: estudiantes universitarios; bienestar psicológico; resiliencia; salud mental.

ABSTRACT

University students do not always develop their resilience adequately, which affects their ability to face and overcome challenges. As a result, this research aimed to analyze resilience among university students. To achieve this, a systematic review was conducted based on the PRISMA method, identifying 58 articles published since 2020. In the reviewed publications, it was observed that multiple studies identified high levels of resilience, associated with factors such as self-confidence, family and social support, psychological well-being, personal competencies, and optimism. These findings demonstrate benefits in improved academic performance and a lower likelihood of mental health being affected by stress, depression, and anxiety. In conclusion, it is proposed to establish strategies that strengthen the resilient response capacity in students, promoting healthy lifestyles.

Keywords: university students; psychological well-being; resilience; mental health.

RESUMO