

Optimismo y resiliencia en adolescentes Optimism and resilience in adolescents

Evelyn Vanessa Freire Gavilanes ^{1[0009-0004-0309-3182]}, Cristina Mariela Lara Salazar ^{2[0000-0002-1314-69012]}

^{1,2}Universidad Técnica de Ambato. Ambato. Ecuador.

[1efreire7011@uta.edu.ec](mailto:efreire7011@uta.edu.ec) [2cristinamlara@uta.edu.ec](mailto:cristinamlara@uta.edu.ec)

CITA EN APA:

Freire Gavilanes, E., & Lara Salazar, M. M. (2024). el Optimismo y resiliencia en adolescentes: Optimism and resilience in adolescents. Tesla Revista Científica, 4(1).

Recibido: 2023-11-23
Revisado: 2023-12-17
Corregido: 2023-12-17
Aceptado: 2023-12-17
Publicado: 2024-04-23

TESLA
Revista Científica
ISSN: 2796-9320



Los contenidos de este artículo están bajo una licencia de Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Los autores conservan los derechos morales y patrimoniales de sus obras. The contents of this article are under a Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license. The authors retain the moral and patrimonial rights of their works.

Resumen.

Introducción: La psicología positiva brinda una perspectiva renovadora basada en las fortalezas personales como el optimismo y la resiliencia, pues la ausencia de estos factores protectores hace que los adolescentes sean más propensos a enfrentar problemas de salud física y emocional, ya que por su etapa propia de cambios son más vulnerables a los factores de riesgo. **Objetivo:** Determinar la relación entre optimismo y resiliencia en adolescentes. **Métodos:** Se empleó una investigación cuantitativa, no experimental, con alcance descriptivo, correlacional y corte trasversal. La muestra fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, se contó con 165 adolescentes, siendo 109 mujeres y 56 hombres, con edades comprendidas entre los 14 y 18 años. Los instrumentos utilizados fueron el Life Orientation Test Revised (LOT-R) y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. **Resultados:** Los hallazgos de esta investigación indican una relación positiva leve de intensidad baja. La media de puntuación del optimismo fue de 14.6. Además, se encontró una baja y muy baja resiliencia en los participantes. Finalmente, no se identificaron diferencias significativas entre hombres y mujeres. **Conclusiones:** Mantener expectativas favorables respecto a situaciones futuras, contribuye a la capacidad de adaptación y superación de las adversidades, lo que facilita el bienestar emocional.

Palabras clave: optimismo; resiliencia; adolescentes; psicología positiva; fortalezas.

Abstract:

Introduction: Positive psychology provides a renewing perspective based on personal strengths such as optimism and resilience, since the absence of these protective factors makes adolescents more likely to face physical and emotional health problems, since due to their own stage of change they are more vulnerable to risk factors. **Objective:** To determine the relationship between optimism and resilience in adolescents. **Methods:** A quantitative, non-experimental study was used, with a descriptive, correlational and cross-sectional scope. The sample was selected through a non-probabilistic convenience sampling, with 165 adolescents, 109 females and 56 males, aged between 14 and 18 years. The instruments used were the Life Orientation Test Revised (LOT-R) and the Wagnild and Young Resilience Scale. **Results:** The findings of this research indicate a mild positive relationship of low intensity. The mean optimism score was 14.6. In addition, low and very low resilience was found in the participants. Finally, no significant differences were identified between men and women. **Conclusions:** Maintaining favorable expectations regarding future situations contributes to the ability to adapt and overcome adversity, which facilitates emotional well-being.

Keywords: optimism; resilience; adolescents; positive psychology; strengths.

1. INTRODUCCIÓN

Durante años, el estudio de la psicología se ha centrado en la enfermedad, la cual genera malestar físico, emocional y social en las personas (Richards, 2022). No obstante, con la psicología positiva se ha tomado una perspectiva renovadora basada en aspectos que promueven el desarrollo de fortalezas (Rojas Sánchez et al., 2022). Por lo tanto, mantener emociones positivas benefician a la salud física y psíquica, disminuyendo enfermedades mentales.

Además, son un factor protector en la adolescencia (Ruvalcaba Romero et al., 2019). Dado que en esta etapa se producen cambios físicos, psicológicos y emocionales que llevan a considerarla como un proceso de transición difícil (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF Uruguay, 2023).

Los factores de riesgo en la adolescencia son todas las situaciones, acciones que alteran el equilibrio de la vida, y ponen en peligro la salud. Las consecuencias de estas pueden reflejarse en ámbitos escolares, sociales y familiares (Pérez Pérez et al., 2022). De hecho, la Organización Mundial de la Salud indica que los adolescentes atraviesan una etapa vulnerable, en donde uno de cada siete jóvenes entre 10 y 19 años tiene alguna enfermedad mental, discapacidad o malos hábitos de salud en general, que afectan su bienestar emocional. Las enfermedades mentales de mayor prevalencia dentro de este grupo etario son: la depresión con 3.9 % y la ansiedad con 8.2 %. La falta de atención oportuna de estas problemáticas o estar rodeados de factores de riesgo puede desencadenar incluso un suicidio, la cual representa la cuarta causa de muerte a nivel mundial (OMS, 2021).

En Latinoamérica y el Caribe, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2023) determina que los principales factores de riesgo son el consumo de sustancias lícitas e ilícitas, violencia física y sexual, la baja calidad de vida doméstica y la falta de acceso a los prestadores de salud; que genera en los adolescentes mayor dificultad para enfrentarse a las adversidades propias y del entorno. En Ecuador, el suicidio es la cuarta causa de muerte en personas entre 15 y 19 años, reflejando la ausencia de factores psicosociales positivos como: estrategias de afrontamiento, inteligencia emocional y sobre todo optimismo y resiliencia (Ministerio de Salud Pública MSP, 2023).

Por el contrario, contar con factores protectores resulta beneficioso, ya que disminuye el impacto de las situaciones difíciles que están presentes en la vida diaria de los adolescentes. Estos factores, se dividen en características externas e internas. La primera se refiere a las acciones del entorno que proporcionan ambientes seguros (Sibalde Vanderley et al., 2020). Y la segunda engloban características internas propias de las personas y se desarrollan paulatinamente en base a los procesos cognitivos propios de la edad. El optimismo y la resiliencia son parte de estos recursos (Márquez-Caraveo y Pérez-Barrón, 2019).

El optimismo es un recurso importante a la hora de ejecutar tareas de manera eficiente, dado que es una emoción centrada en el futuro y ayuda a planificar decisiones facilitando la confianza y la seguridad en sí mismo (Garassini, 2022). Según Scheier y Carver (1985) el optimismo es una característica propia de la personalidad, que denota aquellas expectativas positivas y favorables con respecto a futuros sucesos, por lo que motiva a las personas a realizar acciones para alcanzar las metas establecidas. Entonces, esta emoción es relevante en la adolescencia, puesto que los jóvenes pueden mantener aspiraciones sobre las cosas realizadas y creer que obtendrán los mejores resultados, evitando abandonar las metas planteadas ante los obstáculos.

La resiliencia ayuda a resistir y adaptarse a las dificultades. Rutter (1979) considera esta variable como una emoción positiva y la define como un rasgo distintivo de las personas para soportar los sucesos

adversos. Wagnild y Young (1993) afirman que la resiliencia es la capacidad propia de la personalidad para ser fuerte y regular las respuestas cognitivas, emocionales y conductuales que producen las situaciones desfavorables; facilitando la adaptación y el fortalecimiento personal. Por consiguiente, la resiliencia es un componente importante en la adolescencia debido a que ayuda soportar el impacto emocional de los factores estresantes (Becoña Iglesias, 2006).

Estudios anteriores han encontrado correlaciones significativas entre optimismo y resiliencia. Sánchez-Aragón (2020) muestra la correlación entre el optimismo y la resiliencia, además menciona que las variables predicen el bienestar subjetivo. Gómez (2019) evidencia en su investigación relaciones significativas entre las variables mencionadas y las estrategias de afrontamiento. Vos et al. (2021) señalan que los sujetos con puntajes más altos en optimismos y resiliencia tienen menores niveles de depresión, estrés y ansiedad, lo que permite entender que estas variables psicológicas actúan como un factor protector. Otro artículo, sobre humor, optimismo, resiliencia y satisfacción marital reflejó una correlación significativa entre las variables (Rodríguez y Aragón, 2021). Los resultados sugieren que las personas que cuentan con adecuadas características personales pueden llegar a experimentar un mejor bienestar al momento de tener relaciones afectivas.

Las investigaciones sobre el optimismo han encontrado relación con otras variables como autoestima y apoyo social (de-Besa-Gutiérrez et al., 2019). Demirtaş (2020) refleja que el optimismo se correlaciona positivamente con la flexibilidad cognitiva y la felicidad. Así también, en el ambiente educativo Usán et al. (2022) encontraron que el optimismo tiene una correlación significativa con autoeficacia y rendimiento académico. Por tanto, los adolescentes durante la etapa educativa requieren contar con adecuados comportamientos, que faciliten un mejor aprendizaje y desempeño. De igual forma, Khlomov et al. (2020) toman en cuenta el ambiente escolar y los procesos de habituación en adolescentes de diferentes edades, encontrando que, a mayor edad, hay más niveles de optimismo y bienestar subjetivos. Los resultados sugieren que mientras menos edad mantiene los adolescentes más propensos son a factores estresante que afectan su desempeño escolar. Tejada-Gallardo et al. (2022) hallaron que la inteligencia emocional y sus tres dimensiones: atención, claridad y regulación emocional predicen positivamente el optimismo.

No obstante, otro estudio denota que los niveles de ansiedad, afrontamiento desadaptativo, depresión se asocian negativamente con el optimismo (Gonçalves et al., 2020; Santos et al., 2022) generando obstáculos en la vida de los adolescentes, convirtiéndolos en sujetos menos productivos. Asimismo, durante la adolescencia se pueden presentar sintomatologías asociadas a la depresión, por lo que mantener factores como la resiliencia, satisfacción con la vida y optimismo, ayudan a moderar y prevenir los síntomas depresivos y las conductas suicidas (Yu et al., 2021). También, crecer en ambientes negativos vuelve a los adolescentes más propensos a tener conductas de riesgo; una investigación halló que los jóvenes que cuentan con un óptimo ambiente familiar, académico, nivel socioeconómico, pueden tener

mayores niveles resiliencia, por lo tanto, los efectos de las adversidades pueden disminuir; evitando el desarrollo de hábitos perjudiciales para la salud (Phillips et al., 2019).

El trabajo realizado por Harvey Narváez et al. (2021) encontraron que la resiliencia tiene una relación moderada entre eventos vitales estresante, estrategias de solución de problemas y búsqueda de apoyo social, indicando que esta variable puede ser un factor protector ante las situaciones que representan alteración en el equilibrio mental de las personas. Además, Astorga et al. (2019) y Kuhlman et al. (2023) demuestran que las estrategias de afrontamiento como: valorar y aceptar el problema de manera positiva y las habilidades de regulación emocional facilita mejores niveles de resiliencia.

Otra investigación menciona que desarrollar la capacidad para superar las adversidades mejora el desempeño en la vida, ayudando la expresión propia y la relación con otros, es decir que, contar con óptimos niveles en habilidades sociales e inteligencia emocional aumenta los niveles de resiliencia (Cerit y Şimşek, 2021; Estrada, 2020). Asimismo, Kaygisiz y Traş (2019) reflejan que existe una relación significativa entre resiliencia y autocompasión, por lo que ante los resultados desfavorables de las situaciones adversas los adolescentes pueden acudir al autocastigo emocional.

El presente trabajo tiene relevancia puesto que se abarca una perspectiva basada en las fortalezas propias de cada sujeto para hacer frente las adversidades. Sin embargo, pese a la importancia con la que cuentan el optimismo y la resiliencia dentro de los factores protectores, la información en la población planteada es limitada. Por tal razón, se buscó encontrar la relación entre las variables planteadas, valorar la media de puntuación del optimismo, el nivel de resiliencia y comparar de la resiliencia en base al sexo; esperando que los resultados pueden ayudar a futuras investigaciones como también pueda ofrecer un sustento científico para la implementación de estas capacidades en los planes de orientación y tratamiento psicológico en adolescentes.

2. METODOLOGÍA O MATERIALES Y METODOS

2.1. Enfoque

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, ya que se midió y se recolecto datos acerca de las variables optimismo y resiliencia a través del instrumento Revised Life Orientation Test (LOT-R) y la Escala de resiliencia de Wagnild y Young 1993; asimismo, se contó con un diseño no experimental, es decir que, no se efectuó la manipulación de la población; de nivel descriptivo, alcance correlacional y un corte transversal debido a que se detalló y relacionó las variables en un solo periodo de tiempo (Núñez Peña, 2011).

2.2. Unidades de análisis

En la investigación se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, debido a que existía la facilidad de contacto con a la población (Otzen y Manterola, 2017). La población total de fue de 207 estudiantes de bachillerato de una institución educativa de la provincia de Tungurahua. Sin embargo, la muestra final se compuso de 109 mujeres y 56 hombres, es decir, un total de 165 estudiantes. Mismos que se encontraban divididos en primero, segundo y tercero de bachillerato con edades comprendidas

entre 15 y 18 años. Se tomó en cálculo a los participantes con los consentimientos firmados por los representantes y accedieron participar de forma voluntaria. Se descartó a los colaboradores con algún tipo de discapacidad sensorial o intelectual que sea de impedimento al momento de llenar el formulario; también, se descartó un total de 10 cuestionarios que contenían espacios vacíos. Se contó con la aprobación de todos los reglamentos del protocolo de bioética lo que permitió incursar la investigación.

2.3. Técnicas de recolección:

Se recogieron los principales datos sociodemográficos como edad, sexo, curso y ubicación geográfica.

Los instrumentos utilizados fueron el Life Orientation Test Revised (LOT-R) (Scheier et al., 1994) en su versión adaptada al español de Otero López et al. (1998) este cuestionario mide el optimismo de manera bidimensional. Se encuentra compuesto preguntas que miden actitudes y creencias de las personas respecto a sucesos futuros (Bastianello et al., 2014). El cuestionario se compone de 10 preguntas que evalúan las dos dimensiones optimismo (1,4,10) y el pesimismo (3,7,9). Las preguntas restantes son distractores (2,5,6,8). Se compone por una escala Likert que va de 0 a 4 denotando, completamente en desacuerdo y de acuerdo completamente respectivamente. Su calificación se realiza con la suma del optimismo y mediante la inversión de la escala de pesimismo. Su Alfa de Cronbach es de 0.80 (Angelo et al., 2021).

Para medir la resiliencia se usó la Escala de resiliencia de Wagnild y Young, 1993. En su adaptación peruana de (Cabello et al., 2017). Este cuestionario evalúa los niveles de resiliencia en adolescentes y adultos. Compuesta de 25 preguntas donde los participantes indican el grado de aprobación y desaprobación. La escala de puntuación es de tipo Likert de 7 puntos, donde 1 es totalmente en desacuerdo, y 7 totalmente de acuerdo. Se obtiene una puntuación total que determina: 1-126 (muy bajo); 127-139(bajo); 140-147(Medio/Promedio); 148-175 (Alto). Su Alfa de Cronbach es de 0.90.

2.4. Procesamiento de análisis

Previo, a la toma de datos se consiguió los permisos de la institución para realizar el estudio. Se planificó un día en el que se puedan entregar los consentimientos informados y explicar detalles de la investigación. Días posteriores se empezó la toma de los cuestionarios teniendo en cuenta la aprobación del consentimiento y asentimiento. Seguidamente, se digitalizó las respuestas y se realizó la tabulación de estos mediante el programa estadístico Jamovi versión 2.3.18.

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Análisis de Resultados de la Variable Optimismo

En la tabla 1 se exhibe los resultados de la media de puntuación del optimismo en adolescentes.

Tabla 1*Media de puntuación del optimismo*

	n	Media	DE	Mínimo	Máximo
Total, optimismo	165	14.6	2.48	9	24

Nota: **DE:** desviación típica; **n:** muestra

De los 165 evaluados, la media de puntuación del optimismo es de 14.6 (± 2.48), con un puntaje mínimo de 9 y un puntaje máximo de 24. Estos resultados son similares a los encontrados por Tejada-Gallardo et al. (2022) en España con 493 estudiantes de secundaria de 14 y 18 años de edad. Sin embargo, estos valores difieren del trabajo de Arbinaga et al. (2021) en estudiantes universitarios de 18 a 34 años, los cuales obtuvieron una media de puntuación de 20.95 para el optimismo. Este contraste en los resultados puede atribuirse a las diferencias etarias, posiblemente contar con mayor edad facilita una mejor actitud para asumir un buen resultado ante los futuros sucesos.

Análisis de Resultados de la Variable Resiliencia

En la tabla 2 se presenta los resultados de los niveles de resiliencia en adolescentes.

Tabla 2*Nivel de resiliencia*

Nivel de Resiliencia	Frecuencias	% del Total
Alto	33	20.0 %
Medio	21	12.7 %
Bajo	55	33.3 %
Muy Bajo	56	33.9 %

Los niveles de resiliencia en el 100% de los participantes, se observa que prevalece el 33.9% presentan un nivel muy bajo, el 33.3% un nivel bajo, seguido del 12.7% que representa un nivel medio. Finalmente, el 20.0% denota de un nivel alto de resiliencia. La mayor parte de los adolescentes de la muestra presentaron un nivel muy bajo y bajo de resiliencia. Estos resultados son similares a la investigación realizada por Ramos (2021) en donde estudiantes con edades comprendidas entre 12 y 17 años; de forma mayoritaria obtuvieron niveles bajos y con tendencias bajas de resiliencia. Por lo tanto, se entiende que las personas de este grupo etario pueden tener mayor dificultad para sobreponerse a las adversidades. Por el contrario, estos hallazgos difieren del estudio propuesto por Serrano Nortes et al. (2021) en jóvenes gimnastas, indicando que en esta población presentan en su mayoría niveles altos y medios de resiliencia. Estos datos pueden deberse a que esta población cuenta con un factor protector adicional.

Análisis de Comparación de la Resiliencia Según el Sexo

Se realizó la prueba de Shapiro-Wilk para comprobar el supuesto de normalidad del optimismo y la resiliencia, reflejando un valor de $p < 0.05$ en ambas variables, por lo tanto, la distribución de los resultados no fue normal, por tal razón, se aplicó la prueba T de Welch para realizar la comparación de la resiliencia

entre hombre y mujeres. A continuación, la tabla 3 muestra los resultados de los descriptivos y la prueba de comparación.

Tabla 3

Comparación de resiliencia en hombres y mujeres

	Sexo	n	Media	Estadístico	gL	p
Total, Resiliencia	Hombre	56	133	0.986	112	0.326
	Mujer	109	130			

Nota: gL: grados de libertad; n: muestra; p: valor crítico

Respecto a las diferencias en cuanto al sexo y con un 95% de confianza se refleja que la media de puntuación de resiliencia entre hombres y mujeres no es estadísticamente significativa (0.989(112); $p > 0.05$). En cuanto a las diferencias según el sexo en esta muestra se ha encontrado que no hay diferencias significativas entre hombre y mujeres. Similares resultados encontró Maraza Nina (2021) en su estudio realizado en Perú, con 502 alumnos de edades comprendidas entre 13 y 18 años. Sin embargo, otro estudio realizado en España por Gómez (2019) en estudiantes universitarios encontró que, si existen diferencias significativas en cuanto al sexo, ya que los hombres cuentan con puntuaciones más altas de resiliencia que las mujeres. No obstante, Lau et al. (2021) encontraron que las mujeres son más resilientes que los hombres. Se toma en cuenta que las discrepancias en los resultados de las investigaciones pueden deberse a factores culturales, ambientales, individuales y principalmente a los rangos de edad. Por tal razón, contar con la capacidad de afrontar las adversidades y adaptarse a nuevas situaciones estresante se da como una característica personal, que puede ser forjada en base a las experiencias diarias de los adolescentes independientemente del sexo.

Análisis de Correlación Entre Optimismo y Resiliencia

De igual forma, tras comprobar la prueba de normalidad del optimismo y la resiliencia se encontró un valor de $p > 0,001$ en las dos variables, lo que sugirió que los datos no fueron normales; por tanto, se empleó la prueba no paramétrica de Rho de Spearman para obtener la correlación entre los puntajes totales. En la tabla 4, se visualiza los resultados totales de la prueba de correlación.

Tabla 4*Correlación entre optimismo y resiliencia*

		Total, Optimismo
Total, Resiliencia	Rho de Spearman	0.305
	GI	163
	valor p	< .001

Con un 95% de confianza, se identifica que el optimismo tiene una correlación positiva leve de intensidad baja con la resiliencia ($p < 0,001$, $Rho = 0.305$). Los resultados de esta investigación determinan una correlación positiva entre optimismo y resiliencia. En concordancia con Gómez (2019) en su estudio encontró que la resiliencia se relaciona de forma significativa y positiva con el optimismo. Asimismo, otro trabajo planteado por C. V. Gómez y Gundín (2019) reflejan que el optimismo y la resiliencia tienen una relación estadísticamente significativa y positiva. Por ende, esto puede atribuirse a que los adolescentes con más tendencia a tener perspectivas favorables respecto a futuros sucesos probablemente son más capaces de mantener esta actitud positiva incluso en situaciones desafiantes.

4. CONCLUSIONES

Se concluye, el optimismo y la resiliencia se relacionan, ya que las personas al mantener expectativas favorables respecto a futuras situaciones, contribuye con su capacidad de adaptación y superación de las adversidades lo que facilita al bienestar emocional. Respecto al sexo no hay diferencias, por lo que se toma en cuenta que la presencia de factores individuales, ambientales y familiares propician una mayor o menor resiliencia.

La psicología positiva abarca una línea novedosa que incluye el estudio de fortalezas humanas ante las adversidades mismas que están presentes a lo largo de los cambios evolutivos. Por lo que resulta pertinente ampliar el estudio de estas variables en diferentes contextos culturales y grupos etarios. Además, de propiciar estudios con diferentes enfoques metodológicos o variables como inteligencia emocional, estrategias de afrontamiento, felicidad, autoeficacia, humor, entre otras, que como se ha visto en este trabajo las mismas representan importantes aportes a la comprensión del comportamiento en determinados grupos.

FINANCIACIÓN

Los autores no recibieron financiación para llevar a cabo esta investigación.

CONFLICTO DE INTERESES

Los Autores declaran no conflicto de intereses con esta investigación

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

En concordancia con la taxonomía establecida internacionalmente para la asignación de créditos a autores de artículos científicos (<https://credit.niso.org/>). Los autores declaran sus contribuciones en la siguiente matriz:

<i>Participar activamente en:</i>	<i>Freire, E.</i>	<i>Lara, M.</i>
<i>Conceptualización</i>	X	X
<i>Análisis formal</i>	X	X
<i>Adquisición de fondos</i>	X	X
<i>Investigación</i>	X	X
<i>Metodología</i>	X	X
<i>Administración del proyecto</i>	X	X
<i>Recursos</i>	X	X
<i>Redacción –borrador original</i>	X	X
<i>Redacción –revisión y edición</i>	X	X
<i>La discusión de los resultados</i>	X	X
<i>Revisión y aprobación de la versión final del trabajo.</i>	X	X

REFERENCIAS

- Angelo, D. L., Bido, D., Corrêa, M., Hupfer, B., Brandão, R. F., Angelo, D. L., Bido, D., Corrêa, M., Hupfer, B., & Brandão, R. F. (2021). Propiedades Psicométricas del Life Orientation Test (LOT-R) para el Deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 257-268.
- Arbinaga, F., Torres-Rosado, L., Romero-Pérez, N., Mendoza-Sierra, M. I., & Carrasco-Rodríguez, Y. (2021). Autoeficacia y optimismo en estudiantes universitarios según su espiritualidad y religiosidad y espiritualidad. *INFORMACIO PSICOLOGICA*, 121, Article 121. <https://doi.org/10.14635/IPSIC.121.2>
- Astorga, M. C. M., Anjos, E. M. dos, & Barbosa, M. do P. S. R. (2019). Afrontamiento y resiliencia: Un estudio con adolescentes sanos. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n2.v1.1697>
- Bastianello, M. R., Pacico, J. C., & Hutz, C. S. (2014). Optimism, self-esteem and personality: Adaptation and validation of the Brazilian Version Of The Revised Life Orientation Test (LOT-R). *Psico-USF*, 19, 523-531. <https://doi.org/10.1590/1413-827120140190030>
- Becoña Iglesias, 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>
- Cabello, H. C., Sucacahua, J. C., Lazo, A. B., Najarro, M. M., & Palomino, M. B. (2017). Validez y confiabilidad de la Escala de Resiliencia (Scale Resilience) en una muestra de estudiantes y adultos de la Ciudad de Lima. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 4(2), 121-136.
- Cerit, E., & Şimşek, N. (2021). A social skills development training programme to improve adolescents' psychological resilience and emotional intelligence level. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(6), 610-616. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.08.001>
- de-Besa-Gutiérrez, M. R., Gil-Flores, J., & García-González, A. J. (2019). Variables psicosociales y rendimiento académico asociados al optimismo en estudiantes universitarios españoles de nuevo ingreso. *Acta Colombiana de Psicología*, 22(1), Article 1. <https://doi.org/10.14718/ACP.2019.22.1.8>
- Demirtaş, A. S. (2020). Optimism and happiness in undergraduate students: Cognitive flexibility and adjustment to university life as mediators. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 36(2), Article 2. <https://doi.org/10.6018/analesps.381181>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF Uruguay. (2023). *Salud mental en la adolescencia y la juventud: Qué saber*. <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/salud-mental-en-la-adolescencia-y-la-juventud-qu%C3%A9-saber>
- Garassini, M. E. (2022). *Psicología positiva y comunicación no violenta*. Editorial El Manual Moderno.
- Gómez, C. M. V. (2019). Resiliencia, optimismo y afrontamiento en estudiantes de Ciencias de la Educación. *Psychology, Society & Education*, 11(3), Article 3. <https://doi.org/10.25115/psy.e.v11i3.2280>

- Gómez, C. V., & Gundín, O. A. (2019). Relación entre resiliencia, optimismo y engagement en futuros educadores. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, 11, Article 11.
- Gonçalves, F., Vieira dos Santos, J., & Vieira, L. S. (2020). *Optimismo en adolescentes portugueses: El papel de la ansiedad y el afecto positivo*. 19. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.opar>
- Narváez, J., Arteaga Garzón, K. V., Córdoba-Caicedo, K., & Obando Guerrero, L. M. (2021). Eventos vitales estresantes, estrategias de afrontamiento y resiliencia en adolescentes en contexto de pandemia. *rev. psicogente*, 174-190.
- Kaygisiz, F., & Traş, Z. (2019). A Review on Adolescents' Resilience in Terms of Submissive Behaviors and Self-Compassion. *Research on Education and Psychology*, 3(2), Article 2.
- KhloMOV, K. D., Bochaver, A. A., & Korneev, A. A. (2020). Coping Strategies of Adolescents and Educational Environment. *Social Psychology and Society*, 11(2), 180-199. <https://doi.org/10.17759/sps.2020110211>
- Kuhlman, K. R., Antici, E., Tan, E., Tran, M.-L., Rodgers-Romero, E. L., & Restrepo, N. (2023). Predictors of Adolescent Resilience During the COVID-19 Pandemic in a Community Sample of Hispanic and Latinx Youth: Expressive Suppression and Social Support. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 51(5), 639-651. <https://doi.org/10.1007/s10802-022-01019-8>
- Lau, P. L., Muhamad, A. S. B., Shaharom, M. S. N. B., & Teh, Y. S. (2021). A PRELIMINARY STUDY OF RESILIENCE AMONG STUDENTS IN A MALAYSIA PUBLIC UNIVERSITY. *JuKu: Jurnal Kurikulum & Pengajaran Asia Pasifik*, 9(4), Article 4.
- Maraza Nina, L. K. (2021). Resiliencia y funcionamiento familiar en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas de san Juan de Miraflores. *Repositorio Institucional*. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/1082>
- Márquez-Caraveo, M. E., & Pérez-Barrón, V. (2019). Factores protectores, cualidades positivas y psicopatología adolescente en contextos clínicos. *Salud Pública de México*, 61(4, jul-ago), 470. <https://doi.org/10.21149/10275>
- Ministerio de Salud Pública MSP. (2023). *MSP fortalece la Salud Mental Comunitaria e implementa estrategias para prevención del suicidio – Ministerio de Salud Pública*. <https://www.salud.gob.ec/msp-fortalece-la-salud-mental-comunitaria-e-implementa-estrategias-para-prevencion-del-suicidio/>
- Núñez Peña, M. I. (2011). *DISEÑOS DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA - Buscar con Google*. Universidad de Barcelona. <https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/20322>
- Organización Mundial de la Salud OMS. (2021). *Salud mental del adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Panamericana de la Salud OPS. (2023). *Salud del adolescente—OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud*. <https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>
- Otero López, X. M., Luengo Martín, M. Á., Romero Triñanes, E., Gómez Fragueta, J. A., & Castro Bolaño, C. (1998). *Psicología de la personalidad: Manual de prácticas*. Ariel España. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=825758>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Pérez Pérez, P. D. R., Pérez Manosalvas, H. S., & Guevara Morillo, G. D. (2022). Factores de riesgo y desarrollo de resiliencia en adolescentes. *Revista Científica UISRAEL*, 9(2), 23-38. <https://doi.org/10.35290/rcui.v9n2.2022.519>
- Phillips, S. P., King, N., Michaelson, V., & Pickett, W. (2019). Sex, drugs, risk and resilience: Analysis of data from the Canadian Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. *European Journal of Public Health*, 29(1), 38-43. <https://doi.org/10.1093/eurpub/cky169>

- Ramos, L. F. (2021). AUTOESTIMA Y RESILIENCIA EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE SAN JUAN DE MIRAFLORES. *ACTA PSICOLÓGICA PERUANA*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.56891/acpp.v6i1.337>
- Richards, M. del R. (2022). Optimismo y Resiliencia en Adolescentes. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 7(0), Article 0. <https://doi.org/10.32351/rca.v7.259>
- Rodríguez, Y. N. F., & Aragón, R. S. (2021). SATISFACCIÓN CON LA RELACIÓN: CONTRIBUCIONES DEL HUMOR, OPTIMISMO Y RESILIENCIA. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 24(2), Article 2. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/79788>
- Rojas Sánchez, G. A., Rodríguez Estévez, I., Rojas Sánchez, G. A., & Rodríguez Estévez, I. (2022). Coincidencias y controversias entre la psicología positiva y la psicología de la salud. *Humanidades Médicas*, 22(3), 704-728.
- Rutter, M. (1979). *Protective factors in children's responses to stress and disadvantage*.
- Ruvalcaba Romero, N. A., Gallegos Guajardo, J., Orozco Solís, M. G., & Bravo Andrade, H. R. (2019). Validez predictiva de las competencias socioemocionales sobre la resiliencia en adolescentes mexicanos. *Diversitas: perspectivas en psicología*, 15(1), 87-99.
- Sánchez-Aragón, R. (2020). Bienestar subjetivo: El papel de la rumia, optimismo, resiliencia y capacidad de recibir apoyo. *Ciencias Psicológicas*, e-2222. <https://doi.org/10.22235/cp.v14i2.2222>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>
- Serrano Nortes, E., Gómez Díaz, M., & Reche García, C. (2021). Resiliencia y optimismo en gimnasia rítmica. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 41, 581-588.
- Sibalde Vanderley, I. C., Sibalde Vanderley, M. D. A., Da Silva Santana, A. D., Scorsolini-Comin, F., Brandão Neto, W., & Meirelles Monteiro, E. M. L. (2020). Factores relacionados à resiliência de adolescentes em contextos de vulnerabilidade social: Revisão integrativa. *Enfermería Global*, 19(3), 582-625. <https://doi.org/10.6018/eglobal.411311>
- Tejada-Gallardo, C., Blasco-Belled, A., Torrelles-Nadal, C., & Alsinet, C. (2022). How does emotional intelligence predict happiness, optimism, and pessimism in adolescence? Investigating the relationship from the bifactor model. *Current Psychology*, 41(8), 5470-5480. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01061-z>
- Usán, P., Salavera, C., & Quílez-Robres, A. (2022). Self-Efficacy, Optimism, and Academic Performance as Psychoeducational Variables: Mediation Approach in Students. *Children*, 9(3), Article 3. <https://doi.org/10.3390/children9030420>
- Vos, L. M. W., Habibović, M., Nyklíček, I., Smeets, T., & Mertens, G. (2021). Optimism, mindfulness, and resilience as potential protective factors for the mental health consequences of fear of the coronavirus. *Psychiatry Research*, 300, 113927. <https://doi.org/10.3390/children9030420>
- Wagnild, & Young. (1993). *ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG*.
- Yu, J., Goldstein, R. B., Haynie, D. L., Luk, J. W., Fairman, B. J., Patel, R. A., Vidal-Ribas, P., Maultsby, K., Gudal, M., & Gilman, S. E. (2021). Resilience Factors in the Association Between Depressive Symptoms and Suicidality. *Journal of Adolescent Health*, 69(2), 280-287. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.12.004>

