



UANL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



FACPYA

FACULTAD DE CONTADURÍA PÚBLICA Y ADMINISTRACIÓN

VinculaTégica
EFAN

Resiliencia como factor mitigador del estrés en estudiantes universitarios trabajadores: evidencia empírica desde una escuela pública de negocios

Resilience as a mitigating factor of stress among working university students: empirical evidence from a public business school

Bernardo Nahuat-Román ^{*1} ; Perla Carrillo-Quiroga ² y Manuel Eduardo Gutiérrez-Ortiz ³

¹ Universidad Autónoma de Tamaulipas (México), bernardo.nahuat@uat.edu.mx

² Universidad Autónoma de Tamaulipas (México), pcarrillo@docentes.uat.edu.mx

³ Universidad Autónoma de Tamaulipas (México), mgutierrez@docentes.uat.edu.mx

* Autor de Contacto

Cómo citar: Nahuat-Román, B., Carrillo-Quiroga, P., & Gutiérrez-Ortiz, M. E. (2026). Resiliencia como factor mitigador del estrés en estudiantes universitarios trabajadores: evidencia empírica desde una escuela pública de negocios. *Vinculatégica EFAN*, 12(4), 69–80. <https://doi.org/10.29105/vtga12.4-1360>

Información revisada por arbitraje tipo doble par ciego.

Recibido: 22 de febrero del 2026

Aceptado: 26 de mayo del 2026

Publicado: 31 de julio del 2026



Copyright: © 2026 por los autores; licencia no exclusiva otorgada a la revista VinculaTégica EFAN. Este artículo es de acceso abierto y distribuido bajo una licencia de Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0). Para ver una copia de esta licencia, visite <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Resumen

En las universidades existen estudiantes en el anonimato con características de vulnerabilidad desarrollando fenómenos inherentes escasamente visibilizados. Este estudio pone el foco en uno de estos grupos con el objetivo de determinar el efecto de la resiliencia en el estrés de los estudiantes universitarios que trabajan. La investigación es de corte cuantitativo, transversal, no experimental y con una muestra no probabilística. En el segundo semestre de 2023 en una escuela de negocios del sur de Tamaulipas se llevó a cabo una encuesta para posteriormente con el software SPSS aplicar una regresión lineal simple para evaluar el efecto de la resiliencia en el estrés. La estadística descriptiva muestra un perfil socio-económico-demográfico de los sujetos de estudio que permite contextualizar el fenómeno. Los resultados evidencian un efecto negativo significativo de la resiliencia en el estrés. Conclusión: si bien el estrés que sienten los estudiantes es mitigado por su resiliencia, las instituciones académicas y gubernamentales no pueden excluirse de su obligación para generar un contexto más propicio para este grupo de estudiantes.

Palabras clave: cuantitativo, estrés, estudiante universitario, resiliencia, Tamaulipas.

Códigos JEL: I23, I31, J24

Abstract

Within universities, there are anonymous students with vulnerabilities who develop inherent, often largely invisible, challenges. This study focuses on one of these groups to determine the effect of resilience on stress among working university students. The research is quantitative, cross-sectional, non-experimental, and uses a non-probability sample. In the second semester of 2023, a survey was conducted at a business school in southern Tamaulipas. Subsequently, a simple linear regression was applied using SPSS software to evaluate the effect of resilience on stress. The descriptive statistics reveal a socio-economic-demographic profile of the study participants, providing context for the phenomenon. The results demonstrate a significant negative impact of resilience on stress. Conclusion: While the stress experienced by students is mitigated by their resilience, academic and governmental institutions cannot shirk their responsibility to create a more supportive environment for this group of students.

Key words: quantitative, stress, university student, resilience, Tamaulipas.

JEL Codes: I23, I31, J24

Introducción

Para gran parte de la población estudiantil, la formación universitaria representa una etapa caracterizada por desafíos constantes, adquisición de conocimientos y altas demandas de ajuste a un entorno académico altamente competitivo, donde se enfrentan responsabilidades como la asistencia regular a clases y la realización de evaluaciones. Este escenario se ve influenciado por múltiples variables de tipo psicosocial que, según estudios recientes realizados, pueden convertirse en desencadenantes de estrés (Restrepo et al., 2020).

Una variable que indudablemente afecta es la económica que está relacionada con la necesidad de trabajar de algunos estudiantes para costear sus estudios, generando rutinas donde se entrelazan obligaciones laborales y académicas que muchas veces exigen atención simultánea y dedicación exclusiva pudiendo generar estrés. En este sentido, el estrés como tal no es dañino, sino que el problema radica en la recuperación después de experimentarlo, como dicen Osorno et al. (2021, p.11) es “la disminución de la eficacia para retornar o permanecer en la línea de base de funcionamiento positivo al experimentar situaciones estresantes”. Los mismos autores agregan que se debe a un nivel bajo de resiliencia, en otras palabras, el estrés se ve mitigado por la resiliencia (Sethi y Jena, 2026; Castro-Méndez y Suárez-Cretton, 2024).

La resiliencia por su parte alude a la habilidad de los individuos para conservar su equilibrio mental y su bienestar corporal incluso cuando enfrentan experiencias adversas, extremas o emocionalmente exigentes (Russo et al., 2012). Es decir, ayuda al ser humano a estabilizarse cuando las necesidades exceden sus capacidades, en el caso específico de los estudiantes que trabajan se presenta en las ocasiones en que sus roles se mezclan y su tiempo no es suficiente para satisfacer las demandas de sus profesores y de su empleador.

Analizar la relación entre la resiliencia y el estrés en estudiantes universitarios que trabajan se hace pertinente porque estos simbolizan a los grupos venideros que, más adelante, tomarán las decisiones que marcarán el rumbo del País, influyendo de manera directa en la vida social y el contexto que los rodea (Nahuat et al., 2024). También porque dentro de los 17 objetivos de desarrollo sostenible (ODS) de la Organización de las Naciones Unidas de la que México es firmante se encuentran salud y bienestar, educación de calidad, reducción de desigualdades (Organización de las Naciones Unidas, 2015), objetivos en los que se encuadra el presente estudio. Un tercer motivo nace a partir que las instituciones de educación superior no tienen visualizados a estos estudiantes no tradicionales a pesar de que esta apatía puede traer como consecuencias fenómenos en el contexto académico como bajo rendimiento, rezago e incluso deserción (Valencia-Arias et al., 2025).

En concreto, el objetivo del estudio es determinar el efecto de la resiliencia en el estrés de los estudiantes universitarios que trabajan. De manera complementaria, se construye un breve perfil social-económico-demográfico de los sujetos de estudio con el fin de contextualizar la situación de este grupo

de estudiantes trabajadores, generalmente de bajos recursos. El trabajo después de esta introducción está organizado en la metodología que incluye marco teórico y métodos, después le sigue resultados y por último discusión que incluye conclusiones, limitaciones y futuras líneas de investigación.

Metodología

Marco teórico

Conceptualización de resiliencia y estrés en las universidades

Las universidades son de vital importancia para las economías (Valero y Van Reenen, 2019) porque son responsables por la transmisión de conocimiento de vanguardia a sus estudiantes para cimentar su futuro en el área laboral (Hess y Collins, 2018); sin embargo, su labor implica también ser facilitadoras de aquellos grupos de estudiantes que no encajan en un perfil tradicional para evitar segregación.

En este escenario por su importancia se ha abordado la relación entre el estrés y la resiliencia en académicos (Ross et al., 2023), en estudiantes madres universitarias (Osorno et al., 2021), adultos que trabajan y estudian la universidad (Castro-Mendez y Suárez-Cretton, 2024), entre otras. De estos destacan aquellos realizados con grupos vulnerables porque cumplen una doble finalidad, definir una relación, pero también poner el foco en estudiantes no visibilizados que se salieron de la homogeneidad que marca la sociedad.

Para generar una definición del estrés académico es necesario revisar algunas conceptualizaciones clásicas de la literatura y la definición de la Real Academia Española (ver Tabla 1), así pues, para este trabajo se entiende como: “La reacción que tienen los estudiantes cuando se ven rebasados por las obligaciones generadas por su doble rol generándoles un desequilibrio emocional” lo cual es congruente también con definiciones contemporáneas (Anjala, 2024; Aguilar et al., 2025; Jagiello, T., Belcher, J., Neelakandan, A., Boyd, K., & Wuthrich, V. M. (2025), entre otros).

Tabla 1. *Definiciones de estrés*

Autor/año	Definición
Real Academia Española. (s/f) a Selye (1956)	“Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves” Se entiende como una respuesta inespecífica del organismo ante cualquier demanda o exigencia, ya sea interna o externa, que requiere un proceso de adaptación
Lazarus y Folkman (1984)	Es un proceso de interacción entre la persona y su entorno, que ocurre cuando el individuo evalúa que las demandas externas superan o desbordan sus recursos personales para afrontarlas.

Por otro lado, la resiliencia es un concepto que se ha estudiado desde múltiples perspectivas (Castro-Méndez y Suárez-Cretton, 2024) centrándose la mayoría en cuestiones de adversidad y una adaptación favorable a la misma (Fletcher y Sarkar, 2013). Para conceptualizar la resiliencia, en la Tabla 2 se mencionan algunas definiciones de autores clásicos y del diccionario de la Real Academia Española.

Lo anterior permite definirla para este trabajo en particular como “la capacidad que tienen los estudiantes de adaptarse al reto que significa trabajar de forma simultánea” lo que va de acuerdo también con autores contemporáneos como Connor y Davidson (2003), Silva et al. (2016), entre otros.

Tabla 2. *Conceptos de resiliencia*

Autor/año	Definición
Masten (2001)	La resiliencia se define como un proceso dinámico que implica una adaptación positiva dentro del contexto de una adversidad significativa.
Real Academia Española. (s/f)b	“Capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos”. “Capacidad de un material, mecanismo o sistema para recuperar su estado inicial cuando ha cesado la perturbación a la que había estado sometido”.
Rutter (1987)	La resiliencia es la capacidad de un individuo para adaptarse de manera positiva frente a situaciones adversas, estrés significativo o experiencias traumáticas

Teoría transaccional del estrés y afrontamiento

La presente investigación se enmarca principalmente en la teoría transaccional del estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984), la cual plantea que el estrés no surge únicamente por las demandas externas, sino por la percepción del individuo sobre su capacidad para manejarlas. En este sentido, la resiliencia se concibe como un recurso personal que permite al estudiante adaptarse a las múltiples exigencias de su rol académico y laboral, contribuyendo a reducir la percepción de estrés. Complementariamente, el modelo de resiliencia de Masten (2001) refuerza la idea de que la resiliencia es un proceso dinámico de adaptación positiva frente a la adversidad significativa, lo que explica cómo los estudiantes trabajadores pueden mantener su bienestar emocional y rendimiento académico aun bajo condiciones de alta presión. Este enfoque teórico respalda la hipótesis central del estudio: a mayor resiliencia, menor estrés percibido en estudiantes universitarios trabajadores.

Planteamiento de hipótesis

Osorno et al. (2021) en su trabajo cuantitativo con alcance correlacional considerando 52 madres universitarias realizado en dos instituciones de educación superior en Colombia encontraron una asociación negativa entre el estrés psicológico, comportamental y físico y el nivel total de resiliencia. Schultz et al. (2022) en su investigación realizada en Brasil con 321 profesionales de enfermería analizaron con estadística descriptiva e inferencial la asociación entre la resiliencia y el estrés ocupacional concluyendo que una moderada a alta resiliencia puede contribuir a la reducción del estrés ocupacional. Castro et al. (2021) en el Perú encuestaron de forma virtual 52 estudiantes de secundaria en un estudio descriptivo correlacional en el contexto de la pandemia por COVID-19 concluyendo de acuerdo con la evidencia que a mayor nivel de resiliencia se tendrá un menor nivel de estrés. Vicente de Vera y Gabari (2019) con un análisis correlacional y factorial realizado en la provincia de Huesca, España con 334 profesores de institutos de educación secundaria evidenciaron que las características personales y la resiliencia de la persona actúan como variables preventivas frente a la autopercepción de síntomas

de estrés crónico. Por lo anterior se plantea como única hipótesis:

H1: La resiliencia tiene un efecto negativo y significativo sobre el estrés en estudiantes universitarios que trabajan.

Métodos

El estudio adoptó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal y explicativo. Se buscó analizar el efecto mitigador de la resiliencia sobre el estrés en estudiantes universitarios que trabajan, sin manipular deliberadamente las variables, sino observándolas en su contexto natural y en un único momento temporal.

Población y muestra

La población estuvo constituida por 2,758 estudiantes matriculados en una escuela de negocios perteneciente a una universidad pública en Tampico, Tamaulipas en el período académico en el que se realizó la investigación. Debido a la ausencia de registros institucionales sobre estudiantes trabajadores, se optó por utilizar la técnica de bola de nieve ubicando a estudiantes que cumplieran el criterio de inclusión (estudiantes matriculados en la universidad y que declararon trabajar en el momento de la recolección de datos), la mayoría de último y penúltimo semestre.

Instrumento

La recolección de datos se realizó mediante un cuestionario estructurado compuesto por tres secciones: la primera relacionada con información social-económico-demográfica, posteriormente con la escala de resiliencia adaptado de Campbell-Sills y Stein (2007) y, por último, la escala de estrés percibido adaptado de Cohen et al. (1983). El instrumento fue medido con una escala tipo Likert de 5 puntos y validado por juicio de expertos que consistió en dos investigadores con línea de responsabilidad social. En la Tabla 3 se puede ver el instrumento final. Con la intención de facilitar el manejo de la información cada reactivo se codificó anteponiendo la inicial de la variable, por ejemplo, el reactivo uno de la variable resiliencia se nombró R1, el reactivo dos de la variable resiliencia se nombró R2, mientras el reactivo uno de la variable estrés se nombró E1, el reactivo dos de la variable estrés se nombró E2, y así sucesivamente.

Tabla 3. *Cuestionario*

Constructo/ Ítems
Resiliencia (<i>Campbell-Sills y Stein, 2007</i>)
R1. Soy capaz de adaptarme al cambio
R2. Puedo afrontar lo que venga
R3. Intento ver el lado humorístico de los problemas
R4. Lidar con el estrés puede fortalecerme
R5. Tiendo a recuperarme después de una enfermedad o una dificultad
R6. Puedo alcanzar metas a pesar de los obstáculos
R7. Puedo mantenerme concentrado bajo presión
R8. No me desanimo fácilmente ante el fracaso
R9. Pienso en mí mismo como una persona fuerte

R10. Puedo manejar sentimientos desagradables

Estrés (Cohen et al., 1983)

E1. Durante el último mes, ¿con qué frecuencia te sentiste molesto por algo que sucedió inesperadamente?

E2. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no podías controlar las cosas importantes de tu vida?

E3. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido nervioso y "estresado"?

E4. Durante el último mes, ¿con qué frecuencia te has dado cuenta de que no podías hacer frente a todas las cosas que tenías que hacer?

E5. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has enojado por cosas que sucedieron y que estaban fuera de tu control?

E6. Durante el último mes, ¿con qué frecuencia te has encontrado pensando en cosas que tienes que lograr?

E7. Durante el último mes, ¿cuántas veces has sentido que las dificultades se acumulaban tanto que no podías superarlas?

Procedimiento

El estudio se desarrolló durante el segundo semestre de 2023, aplicando el cuestionario de manera presencial y garantizando el anonimato de los participantes, así como el uso de los datos exclusivamente con fines científicos. Antes de su aplicación, los estudiantes fueron informados sobre los objetivos de la investigación y su participación voluntaria. Se recopilaron un total de 157 cuestionarios lo que permitió alcanzar una potencia estadística adecuada para la realización de una regresión lineal simple (Green, 1991). En la Tabla 4 se pueden ver los datos social-económico-demográficos de los encuestados.

Tabla 4. Datos socioeconómicos de los encuestados

Características	Datos	Porcentaje
<i>Sexo</i>		
Mujer	72	46%
Hombre	85	54%
Total	157	100%
<i>Tipo de trabajo</i>		
Eventual (antigüedad hasta 6 meses)	94	60%
Permanente (antigüedad > 6 meses)	63	40%
Total	157	100%
<i>Promedio escolar</i>		
6 a 7.9	41	26%
8 a 9	82	52%
Superior a 9	34	22%
Total	157	100%
<i>Procedencia</i>		
Local	129	82%
Foráneo	28	18%
Total	157	100%
<i>Clase social en la que se perciben</i>		
Alta	0	0%
Media	61	39%
Baja	96	61%
Total	157	100%
<i>Semestre</i>		
Octavo	63	40%
Noveno	84	53%
Otros	10	7%
Total	157	100%
<i>Padres con licenciatura</i>		
Si	42	28%
No	115	72%
Total	157	100%

Los datos fueron procesados y analizados mediante el software estadístico Statistical Package for the Social Sciences, también conocido por sus siglas como SPSS (versión 25) como otros autores lo han hecho (por ejemplo, Osorno et al., 2021; Schultz et al., 2022, Castro et al., 2021, entre otros). En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo utilizando frecuencias, medias y desviaciones estándar para caracterizar los niveles de resiliencia y estrés. En este sentido, según Alabi y Alabi (2023), la estadística descriptiva proporciona ventajas clave en investigación científica al permitir resumir grandes conjuntos de datos complejos en medidas claras de tendencia y variabilidad, facilitando así la identificación de patrones, tendencias y valores atípicos; además, mejora la comunicación de resultados mediante visualizaciones y resúmenes concisos que respaldan la toma de decisiones basada en evidencia y sirven como base para análisis estadísticos más avanzados. El paso final fue aplicar un análisis inferencial mediante regresión lineal simple, con el objetivo de evaluar el efecto mitigador de la resiliencia sobre el estrés.

El modelo estadístico empleado fue:

$$\text{Estrés} = \beta_0 + \beta_1(\text{Resiliencia}) + \varepsilon$$

Donde:

Estrés es la variable dependiente

β_0 es el intercepto o constante en el modelo

$\beta_1(\text{Resiliencia})$ es el coeficiente de la variable resiliencia

ε es el error o residuo (representa todo lo demás que puede afectar el estrés, pero no está incluido en el modelo)

La regresión lineal simple se hace pertinente ya que Salih y Wang (2024) señalan que uno de los beneficios fundamentales de la regresión lineal simple es su fácil implementación y baja complejidad computacional, lo que permite que los resultados puedan visualizarse e interpretarse con claridad, incluso frente a técnicas más complejas que requieren métodos adicionales para explicar sus predicciones. Esta propiedad la convierte en una herramienta útil para comprender de forma directa cómo una variable independiente influye en una dependiente, facilitando así la interpretación de resultados y la toma de decisiones basada en datos. Así pues, lo esperado es un coeficiente β_1 negativo y estadísticamente significativo que se interpreta como evidencia de un efecto mitigador de la resiliencia sobre el estrés en estudiantes universitarios que trabajan.

Resultados

La estadística descriptiva permite afirmar que el perfil de los estudiantes que trabajan encuestados son en su mayoría hombres con una antigüedad ≤ 6 meses en sus respectivos trabajos y tienen un promedio

escolar de 8 a 9. Su procedencia es local y la clase en la que se perciben es baja. Otros puntos de interés es que las mujeres presentan las medias más elevadas de estrés en comparación con los hombres, mientras que en lo referente a la resiliencia no hay una diferencia considerable.

Analizando los reactivos (ítems) de forma individual se puede ver en lo relacionado a la variable resiliencia que el más valorado fue “R1. Soy capaz de adaptarme al cambio” mientras que “R3. Intento ver el lado humorístico de los problemas” fue el menor valorado. En lo que se refiere a la variable Estrés, el reactivo más valorado fue “E6. Durante el último mes, ¿con qué frecuencia te has encontrado pensando en cosas que tienes que lograr?” mientras que el menor valorado fue: “E7. Durante el último mes, ¿cuántas veces has sentido que las dificultades se acumulaban tanto que no podías superarlas?”.

Antes de ejecutar la regresión lineal simple, se evaluaron los supuestos necesarios para su validez. El gráfico de dispersión indicó una relación lineal entre resiliencia y estrés. El estadístico Durbin–Watson mostró independencia de los residuos ($DW = 1.9$) cumpliendo con los valores entre 1.5 y 2.5 sugeridos por Baños et al. (2019). Los residuos estandarizados presentaron una distribución cercana a la normal, según el histograma y el gráfico Q–Q. Además, el gráfico de residuos versus valores predichos no reveló heterocedasticidad. No se detectaron casos extremos influyentes a partir de la distancia de Cook y los residuos estandarizados, lo que permitió interpretar el modelo con confianza.

Dado que las variables fueron medidas mediante escalas Likert compuestas por múltiples ítems, se evaluó su consistencia interna mediante el coeficiente alfa de Cronbach antes de proceder al análisis de regresión. El resultado de este revela una consistencia interna adecuada del cuestionario, es decir, se comprueba que los ítems del instrumento están relacionados entre sí y que todos están midiendo el mismo constructo, así pues, con un resultado para la variable estrés de 0.86 y para la variable resiliencia de 0.79 se puede considerar que las preguntas fueron en la misma dirección, que el instrumento es fiable y dar por solventada esta prueba.

Los resultados de la regresión lineal simple muestran que la variable resiliencia tiene un efecto negativo y estadísticamente significativo sobre la variable estrés ($\beta = -0.45$, $p < 0.001$, error estándar de 0.058, $t -7.76$), lo que indica que a medida que aumenta la resiliencia, disminuye el estrés. El modelo explica el 28% de la varianza del estrés con una R^2 de 0.28. El tamaño del efecto puede considerarse moderado en términos de ciencias sociales. Los resultados sugieren que incrementos en la variable resiliencia se asocian con disminuciones en la variable estrés, soportando la hipótesis planteada.

Discusión

El trabajo abordó un grupo poco estudiado en México generando evidencia empírica desde una escuela que tiene el distintivo “responsabilidad social universitaria” otorgado por la Asociación Nacional de Facultades y Escuelas de Contaduría y Administración (ANFECA, 2025). Aunque de manera similar, estudios recientes en entornos académicos de educación superior han encontrado que la resiliencia contribuye significativamente a la reducción del estrés percibido, incluso en contextos con alta presión

académica y laboral (Yali y Binti Mohamad Nasri, 2025) el presente trabajo se distingue porque se enfoca únicamente en la relación entre ambas variables a diferencia de otros estudios que han propuesto modelos más complejos y en un entorno diferente como fue la nueva normalidad generada por la pandemia por COVID-19 (por ejemplo, To, et al., 2022; Sacgaca et al., 2023, entre otros) los cuales quedaron desfasados con la terminación de ese contexto. Es empírico a diferencia de revisiones de la literatura (por ejemplo, Flood y Keegan, 2022) porque aporta datos recientes que permiten hacer inferencias.

Si bien la mayoría de los trabajos que abordan esta relación están enfocados en sujetos de estudio que por la naturaleza de sus actividades o situación se infiere que interactúen estos dos conceptos, en ámbitos tan variados como son el profesional (por ejemplo, Schultz et al., 2022), en la adicción de las drogas (Calpe-López, et al., 2022), entre otros, no se puede dejar de lado a los estudiantes universitarios que representan el futuro de México.

Otro punto que le da valor es su enfoque en un grupo con características de vulnerabilidad (estudiantes de escasos recursos económicos), aunque existen otros trabajos como el de Osorno et al. (2021) quienes abordaron a madres universitarias lo hizo en un país diferente coincidiendo con el presente trabajo en que ambos sujetos de estudio se encuentran en la academia. Siguiendo con la academia, trabajos como el de Ross et al. (2024) o Vicente de Vera y Gabari (2019) eligieron a docentes; sin embargo, esta investigación partió de la idea que los estudiantes constituyen el núcleo central del quehacer universitario. En esta línea trabajos como el Castro et al. (2021) han explorado estudiantes de secundaria, pero su intención era medir estrés y resiliencia en época de pandemia por COVID-19.

Los resultados obtenidos en el presente estudio, que evidencian un efecto negativo de la resiliencia sobre los niveles de estrés, son consistentes con los planteamientos teóricos clásicos sobre el afrontamiento y la adaptación. Desde el enfoque transaccional, el estrés no se explica únicamente por la intensidad de las demandas externas, sino por la percepción que el individuo tiene de su capacidad para manejarlas; en este sentido, mayores niveles de resiliencia se asocian con evaluaciones más adaptativas y con el uso de estrategias de afrontamiento eficaces, lo que contribuye a una reducción del estrés percibido (Lazarus y Folkman, 1984).

Asimismo, la resiliencia puede entenderse como un conjunto de recursos personales y contextuales que amortiguan el impacto negativo de la exposición a situaciones adversas, permitiendo mantener un funcionamiento psicológico adecuado incluso bajo condiciones de estrés elevado (Werner, 1982). En conjunto, estos hallazgos coinciden con el metaanálisis de Ansari y Iqbal (2025) en relación con que la resiliencia desempeña un papel protector frente al estrés, actuando como un mecanismo clave en la regulación de la respuesta ante las demandas del entorno.

Conclusiones

El trabajo cumplió su objetivo determinando el efecto de la resiliencia en el estrés de los estudiantes universitarios que trabajan, así mismo permitió construir un breve perfil social-económico-demográfico

de los sujetos de estudio enmarcados en un contexto complejo en una escuela pública de negocios. Aunque la técnica o el modelo pueden parecer simples el trabajo ofrece un modelo parsimonioso y teóricamente fundamentado, además los sujetos de estudio son relevantes. Así pues, sobre lo realizado se desprenden las siguientes conclusiones:

En el ámbito práctico el estudio permite hacer visible este grupo de estudiantes para las autoridades escolares y gubernamentales, si bien el estrés es en buena medida atenuado por la resiliencia de los estudiantes no se debe permanecer indiferente. Acciones como la ampliación de becas, flexibilidad de horarios, clases en línea y en general políticas que le faciliten a este grupo seguir avanzando en sus estudios serían de mucha ayuda. El estudio permite reflexionar en el sentido que ya no existe un grupo homogéneo de estudiantes, sino que a partir de entender la heterogeneidad, la impartición de educación se debe reinventar de acuerdo con los tiempos actuales.

En el mismo sentido práctico, con los datos social-económico-demográficos recabados se conoce más esta población. Un mayor conocimiento de esta población permitirá que políticas y acciones más acertadas se puedan proponer por parte de las autoridades académicas y gubernamentales correspondientes. Aunque los datos de sexo, clase social, promedio, tipo de trabajo se pueden utilizar como variables de control para aislar el efecto de la resiliencia en el estrés esto no fue parte del objetivo.

En el ámbito académico y de la literatura, el trabajo aporta evidencia desde una ubicación geográfica y con un grupo que considerando su percepción de clase social se puede considerar vulnerable de la relación entre las variables resiliencia y estrés contribuyendo con ello a una explicación más detallada del fenómeno. Aunque a la misma vez se abren otras interrogantes referentes a que otras variables pueden estar mitigando o incrementando el estrés. También, si se considera que investigaciones como la de Castro-Méndez y Suárez-Cretton (2024) han identificado predictores de la resiliencia se puede pensar a futuro en un modelo más completo.

El estudio tiene limitaciones, por ejemplo, el muestreo no probabilístico y la ausencia de datos institucionales sobre estudiantes trabajadores limitan la generalización, otra más radica en que existen modelos más completos o con técnicas más complejas que explican el estrés. En este sentido se propone un futuro estudio agregando más variables independientes para que junto con la resiliencia expliquen mejor la mitigación del estrés.

Referencias

- Aguilar Bustamante, J. S., Cadena Durán, M. D., & Jara Guerrero, E. R. (2025). Prevalencia y repercusión del estrés académico en estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad Técnica de Machala período 2024 DI. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(6), 9815–9829. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.15645
- Alabi, O., & Bukola, T. (2023). Introduction to descriptive statistics. In B. S. Kumar (Ed.), *Recent advances in biostatistics* (pp. 1–12). IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.1002475>
- Anjala, K. (2024). Understanding the academic stress: Factors, impact, and strategies: A review. *International Journal of Advance Research and Innovation*, 12(1), 11–16. <https://doi.org/10.69996/ijari.2024003>

- ANFECA (2025). Instituciones acreedoras al PRIMER REFRENDO DEL DISTINTIVO DE RSU 2025. http://www.anfece.unam.mx/coordinaciones_responsabilidad.php
- Ansari, S., & Iqbal, N. (2025). Association of stress and resilience in college students: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 236, 113006. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.113006>
- Baños, R. V., Torrado-Fonseca, M. & Álvarez, M. R. (2019). Anàlisi de regressió lineal múltiple amb SPSS: un exemple pràctic. *REIRE Revista d'Innovació i Recerca en Educació*, 12(2), 1-10. <https://doi.org/10.1344/reire2019.12.222704>
- Calpe-López, C., Martínez-Caballero, M. A., García-Pardo, M. P., & Aguilar, M. A. (2022). Resilience to the effects of social stress on vulnerability to developing drug addiction. *World Journal of Psychiatry*, 12(1), 24–58. <https://doi.org/10.5498/wjp.v12.i1.24>
- Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1019–1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>
- Castro Huamani, D., Taipe Florez, F., Castro Huamani, S., & Castro Huamani, V. (2021). Estrés y resiliencia en el contexto del COVID-19, en estudiantes de educación secundaria. *Revista Peruana de Investigación e Innovación Educativa*, 1(3), e20893. <https://doi.org/10.15381/rpiiedu.v1i3.20893>
- Castro-Méndez, N. P., & Suárez-Cretton, X. A. (2024). La resiliencia en estudiantes universitarios no tradicionales. *Revista Colombiana de Educación*, (91), 33–55. <https://doi.org/10.17227/rce.num91-16430>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Flood, A., & Keegan, R. J. (2022). Cognitive resilience to psychological stress in military personnel. *Frontiers in Psychology*, 13, 809003. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809003>
- Green, S. B. (1991). How many subjects does it take to do a regression analysis? *Multivariate Behavioral Research*, 26(3), 499–510. https://doi.org/10.1207/s15327906mbr2603_7
- Hess, D. J., & Collins, B. M. (2018). Climate change and higher education: Assessing factors that affect curriculum requirements. *Journal of Cleaner Production*, 170, 1451–1458. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2017.09.215>
- Jagiello, T., Belcher, J., Neelakandan, A., Boyd, K., & Wuthrich, V. M. (2025). Academic stress interventions in high schools: A systematic literature review. *Child Psychiatry & Human Development*, 56, 1836–1869. <https://doi.org/10.1007/s10578-024-01667-5>
- Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and coping. In M. D. Gellman & J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of behavioral medicine* (pp. 1913–1915). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Nahuat Román, B., Rodríguez Vargas, M., & Carrillo Quiroga, P. (2024). Análisis de la responsabilidad social de los estudiantes universitarios del sur de Tamaulipas, México. *Diálogos sobre Educación. Temas Actuales en Investigación Educativa*, 15(29), 1–15. <https://doi.org/10.32870/dse.v0i29.1418>
- Organización de las Naciones Unidas. (2015). *Transformar nuestro mundo: La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*. <https://sdgs.un.org/2030agenda>
- Osorno Foronda, M. A., de Hoyos Rivera, M., García Vallejo, M. A., & Córdoba Sánchez, V. (2021). El estrés académico y resiliencia en madres universitarias colombianas con y sin apoyo institucional en el cuidado de sus hijos. *Psicoespacios*, 14(25), 9–24. <https://doi.org/10.25057/21452776.1367>
- Real Academia Española. (s. f.-a). Estrés. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 4 de agosto de 2026, de <https://dle.rae.es/estr%C3%A9s>

- Real Academia Española. (s. f.-b). Resiliencia. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 4 de agosto de 2026, de <https://dle.rae.es/resiliencia>
- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Castañeda-Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 17–37. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Ross, P. M., Scanes, E., & Locke, W. (2024). Stress adaptation and resilience of academics in higher education. *Asia Pacific Education Review*, 25, 829–849. <https://doi.org/10.1007/s12564-023-09829-1>
- Russo, S. J., Murrrough, J. W., Han, M. H., Charney, D. S., & Nestler, E. J. (2012). Neurobiology of resilience. *Nature Neuroscience*, 15(11), 1475–1484. <https://doi.org/10.1038/nn.3234>
- Sacgaca, L., Gonzales, A., Alkubati, S. A., Alrashidi, N. A., Alreshidi, M. S., Pasay-an, E., Hernandez, J. P. T., Alboliteeh, M., Ramadan, M. Y., Al Onezei, A. K., Lim-Lagura, G. A., Mostoles, R., Jr., & Saguban, R. B. (2023). The impact of mental well-being, stress, and coping strategies on resilience among staff nurses during COVID-19 in Saudi Arabia: A structural equational model. *Healthcare*, 11(3), 368. <https://doi.org/10.3390/healthcare11030368>
- Salih, A. M., & Wang, Y. (2024). *Are linear regression models white box and interpretable?* arXiv. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2407.12177>
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
- Sethi, M. K., & Jena, K. (2026). Academic stress in relation to resilience among college students. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 9(17), 915–932. <https://doi.org/10.47772/IJRIS.2025.917PSY0082>
- Silva S., Borges, E., Abreu, M., Queirós, C., Baptista, P., & Felli V. (2016) Relationship between Resilience and Burnout: Health promotion Mental and occupational Nurses. *Rev Port Enferm Saúde Mental* (16):41-8. <https://doi.org/10.19131/rpesm.0156>
- Schultz, C. C., Colet, C. de F., Benetti, E. R. R., Tavares, J. P., Stumm, E. M. F., & Treviso, P. (2022). La resiliencia y la reducción del estrés laboral en Enfermería. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 30, e3637. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5866.3637>
- To, Q. G., Vandelanotte, C., Cope, K., Khalesi, S., Williams, S. L., Alley, S. J., ... & Stanton, R. (2022). The association of resilience with depression, anxiety, stress and physical activity during the COVID-19 pandemic. *BMC public health*, 22(1), 491. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12911-9>
- Valencia-Arias, A., Valera Aredo, J. C., Valencia, J., Cardona-Acevedo, S., Patiño-Vanegas, J. C., & Uribe Bedoya, H. (2026). Key determinants of university dropout: Academic, economic, and psychosocial factors in student retention. *Frontiers in Education*, 10, 1701644. <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1701644>
- Valero, A., & Van Reenen, J. (2019). The economic impact of universities: Evidence from across the globe. *Economics of Education Review*, 68, 53–67. <https://doi.org/10.1016/j.econedurev.2018.09.001>
- Vicente de Vera García, M. I., & Gabari Gambarte, M. I. (2019). La resiliencia como factor protector del estrés crónico en docentes. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9(3), 159–175. <https://doi.org/10.30552/ejihpe.v9i3.332>
- Werner, E. E. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. McGraw-Hill.
- Yali, Q., & Nasri, N. B. M. (2025). Stress, psychological resilience, and mental health in higher vocational college students: Evidence from a mediation analysis. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 14(4), 1905–1924. <https://doi.org/10.6007/IJARPED/v14-i4/26970>