

RESILIENCE AS A PROTECTIVE FACTOR AGAINST ANXIETY AND DEPRESSION IN VULNERABLE CONTEXTS: A SYSTEMATIC REVIEWAlisson Nicole Saldaña-Hurtado¹E-mail: asaldanah@ucvvirtual.edu.peORCID: <https://orcid.org/0009-0003-3559-6107>¹ Universidad César Vallejo. Perú.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Saldaña-Hurtado, A. N. (2026). Resiliencia como factor protector frente a la ansiedad y la depresión en contextos vulnerables: revisión sistemática. *Revista UGC*, 4(3), 15-22.

Fecha de presentación: 20/03/2026

Fecha de aceptación: 30/05/2026

Fecha de publicación: 01/07/2026

RESUMEN

La ansiedad y la depresión constituyen dos de los principales problemas de salud mental a nivel mundial, especialmente en poblaciones expuestas a condiciones de vulnerabilidad social, económica, familiar o sanitaria. En este contexto, la resiliencia ha emergido como un factor protector fundamental que favorece la adaptación positiva frente a situaciones adversas y contribuye a preservar el bienestar psicológico. El objetivo de esta revisión sistemática fue analizar la evidencia científica disponible sobre la resiliencia como factor protector frente a la ansiedad y la depresión en contextos vulnerables. Se desarrolló una investigación documental de enfoque cualitativo mediante la revisión de estudios publicados entre 2020 y 2026 en bases de datos académicas como Scopus, Web of Science, PubMed, SciELO, Redalyc y Google Scholar. Los resultados evidencian una relación inversa consistente entre resiliencia y sintomatología ansiosa y depresiva. Asimismo, se identificó que factores como el optimismo, la funcionalidad familiar, el apoyo social, la autoeficacia, la regulación emocional y el afecto positivo fortalecen los procesos resilientes y favorecen la salud mental. La evidencia analizada muestra que la resiliencia ejerce efectos protectores en niños, adolescentes, estudiantes universitarios, adultos mayores, cuidadores informales y trabajadores del sector salud. En el contexto ecuatoriano, los hallazgos destacan la importancia de potenciar recursos psicológicos y familiares para enfrentar las múltiples situaciones de vulnerabilidad presentes en la población. Se concluye que la resiliencia constituye una herramienta clave para la prevención de la ansiedad y la depresión, así como para la promoción del bienestar psicológico y la adaptación positiva frente a la adversidad.

Palabras clave:

Resiliencia, ansiedad, depresión, salud mental, vulnerabilidad.

ABSTRACT

Anxiety and depression are among the most prevalent mental health problems worldwide, particularly among populations exposed to conditions of social, economic, family, or health-related vulnerability. In this context, resilience has emerged as a fundamental protective factor that promotes positive adaptation to adverse situations and contributes to the preservation of psychological well-being. The aim of this systematic review was to analyze the available scientific evidence regarding resilience as a protective factor against anxiety and depression in vulnerable contexts. A qualitative documentary research approach was employed through the review of studies published between 2020 and 2026 in academic databases including Scopus, Web of Science, PubMed, SciELO, Redalyc, and Google Scholar. The findings revealed a consistent inverse relationship between resilience and symptoms of anxiety and depression. Furthermore, factors such as optimism, family functioning, social support, self-efficacy, emotional regulation, and positive affect were identified as key elements that strengthen resilience processes and promote mental health. The analyzed evidence indicates that resilience exerts protective effects among children, adolescents, university students, older adults, informal caregivers, and healthcare workers. In the Ecuadorian context, the findings highlight the importance of strengthening psychological and family resources to address the multiple vulnerability situations affecting the population. It is concluded that resilience constitutes a key tool for the prevention of anxiety and depression, as

well as for the promotion of psychological well-being and positive adaptation in the face of adversity.

Keywords:

Resilience, anxiety, depression, mental health, vulnerability.

INTRODUCCIÓN

La salud mental constituye uno de los principales desafíos para los sistemas sanitarios contemporáneos debido al incremento sostenido de trastornos emocionales como la ansiedad y la depresión. Estas afecciones generan importantes repercusiones en la calidad de vida, las relaciones interpersonales, el desempeño laboral y académico, así como en el bienestar general de las personas. De acuerdo con la Asociación Americana de Psiquiatría (2013), los trastornos depresivos se caracterizan por la presencia persistente de sentimientos de tristeza, pérdida de interés, alteraciones cognitivas y disminución de la funcionalidad cotidiana, mientras que los trastornos de ansiedad comprenden respuestas excesivas de preocupación, miedo y tensión que interfieren significativamente con el funcionamiento personal y social. Debido a su elevada prevalencia y carga de enfermedad, ambas condiciones son consideradas problemas prioritarios de salud pública a nivel mundial.

La aparición de ansiedad y depresión está determinada por la interacción de múltiples factores biológicos, psicológicos, familiares y sociales. Entre ellos, los contextos de vulnerabilidad desempeñan un papel especialmente relevante, ya que incrementan la exposición de las personas a situaciones de estrés crónico, incertidumbre económica, violencia, exclusión social, enfermedades, desempleo y limitaciones en el acceso a servicios de salud. Estas circunstancias afectan la capacidad de adaptación de los individuos y aumentan la probabilidad de desarrollar síntomas emocionales negativos. Sin embargo, no todas las personas expuestas a situaciones adversas presentan las mismas consecuencias psicológicas, lo que ha motivado el estudio de diversos factores protectores capaces de favorecer la adaptación y el bienestar emocional.

En Ecuador, la salud mental ha adquirido una importancia creciente durante la última década debido a diversos factores sociales, económicos y sanitarios que han impactado a la población. Fenómenos como la pobreza, las desigualdades territoriales, los procesos migratorios, la violencia intrafamiliar, los efectos de la pandemia por COVID-19 y las limitaciones en el acceso a servicios especializados han contribuido al incremento de factores de riesgo psicosocial. Estas condiciones han generado una mayor preocupación por comprender los mecanismos que permiten a las personas enfrentar exitosamente situaciones de adversidad y preservar su bienestar psicológico.

La evidencia científica ecuatoriana ha mostrado una presencia significativa de síntomas emocionales en

diferentes grupos poblacionales. En un estudio realizado en Ecuador, Gaibor-González & Moreta-Herrera (2020) analizaron la relación entre optimismo disposicional, ansiedad, depresión y estrés, encontrando que los recursos psicológicos positivos se asociaban con menores niveles de sintomatología emocional. Los autores concluyeron que variables como el optimismo constituyen importantes predictores del bienestar psicológico y pueden actuar como mecanismos de protección frente a estados emocionales negativos. Estos hallazgos sugieren que el fortalecimiento de recursos personales favorece la adaptación ante situaciones estresantes y contribuye a reducir el impacto de los factores de riesgo presentes en el entorno.

Asimismo, investigaciones desarrolladas en población ecuatoriana adulta mayor han evidenciado la influencia de factores familiares sobre la salud mental. Macas Ordoñez et al. (2023), en un estudio realizado en Santo Domingo de los Colorados, encontraron que la funcionalidad familiar mantiene una relación inversa con la ansiedad, la depresión y el estrés. Los resultados mostraron que los adultos mayores pertenecientes a familias más funcionales presentaban menores niveles de sintomatología psicológica, destacando la importancia del apoyo familiar como recurso protector frente al deterioro emocional. Esta evidencia resulta especialmente relevante en un contexto donde el envejecimiento poblacional y las transformaciones en las dinámicas familiares plantean nuevos desafíos para la salud pública ecuatoriana.

Dentro de los factores protectores estudiados en la literatura científica, la resiliencia ha adquirido una relevancia creciente por su capacidad para favorecer la adaptación positiva ante experiencias adversas. La resiliencia se define como un proceso dinámico mediante el cual las personas logran afrontar, superar y transformarse positivamente frente a situaciones de dificultad, manteniendo un adecuado funcionamiento psicológico y social. Desde esta perspectiva, la resiliencia no representa únicamente una característica individual, sino que surge de la interacción entre recursos personales, relaciones familiares, apoyo comunitario y oportunidades sociales disponibles en el entorno.

La literatura reciente ha demostrado que la resiliencia desempeña un papel fundamental en la prevención de problemas emocionales y en la promoción del bienestar psicológico. Vázquez et al. (2024), al estudiar cuidadores informales expuestos a elevados niveles de estrés, encontraron que la resiliencia se asociaba significativamente con menores niveles de depresión. Los autores señalaron que las personas con mayores capacidades resilientes mostraban una mejor adaptación emocional, estrategias de afrontamiento más efectivas y una menor vulnerabilidad frente a las consecuencias psicológicas derivadas de situaciones prolongadas de tensión. Estos hallazgos respaldan la importancia de fortalecer la resiliencia como estrategia preventiva y promotora de la salud mental.

En el caso ecuatoriano, el estudio de la resiliencia adquiere una importancia particular debido a la diversidad de contextos vulnerables presentes en el país. Poblaciones rurales, comunidades en situación de pobreza, adultos mayores, personas con enfermedades crónicas, cuidadores familiares, migrantes y grupos afectados por crisis económicas o sanitarias enfrentan desafíos que pueden comprometer su bienestar emocional. Comprender cómo la resiliencia contribuye a reducir la ansiedad y la depresión en estos grupos resulta fundamental para el diseño de políticas públicas, programas comunitarios e intervenciones psicológicas orientadas a fortalecer los recursos personales y sociales de la población.

A pesar del creciente número de investigaciones sobre resiliencia y salud mental, la evidencia disponible continúa dispersa entre diferentes poblaciones, metodologías y contextos de estudio. Esta situación dificulta la identificación de patrones consistentes acerca de la magnitud de su efecto protector frente a la ansiedad y la depresión, especialmente en grupos socialmente vulnerables. Por ello, resulta necesario realizar revisiones sistemáticas que permitan integrar, analizar y sintetizar los hallazgos científicos más recientes.

En este contexto, la presente revisión sistemática tiene como objetivo analizar la evidencia científica sobre la resiliencia como factor protector frente a la ansiedad y la depresión en contextos vulnerables. A través de la síntesis crítica de la literatura disponible, se busca comprender los mecanismos mediante los cuales la resiliencia contribuye a preservar la salud mental y promover la adaptación positiva frente a la adversidad. Los resultados permitirán aportar evidencia útil para el desarrollo de estrategias preventivas e intervenciones dirigidas al fortalecimiento de la resiliencia, especialmente en poblaciones vulnerables de Ecuador y otros contextos latinoamericanos con características similares.

MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación se desarrolló mediante una revisión sistemática de la literatura científica orientada a identificar y analizar la evidencia disponible sobre la resiliencia como factor protector frente a la ansiedad y la depresión en contextos vulnerables. El estudio siguió un enfoque cualitativo de carácter documental, permitiendo la recopilación, evaluación y síntesis de investigaciones relevantes publicadas en los últimos años sobre la temática.

La búsqueda bibliográfica se realizó en bases de datos académicas de reconocido prestigio, entre ellas Scopus, Web of Science, PubMed, SciELO, Redalyc y Google Scholar. Se utilizaron combinaciones de palabras clave en español e inglés, tales como “resiliencia”, “ansiedad”, “depresión”, “salud mental”, “vulnerabilidad”, “resilience”, “anxiety”, “depression” y “mental health”, empleando

operadores booleanos AND y OR para ampliar y refinar los resultados obtenidos.

Como criterios de inclusión se consideraron artículos científicos, revisiones sistemáticas, estudios observacionales, investigaciones cuantitativas y cualitativas publicados entre 2020 y 2026, disponibles en texto completo y relacionados con la relación entre resiliencia, ansiedad y depresión en poblaciones vulnerables. Asimismo, se incorporaron estudios clásicos de referencia teórica por su relevancia conceptual para la comprensión del fenómeno. Se excluyeron documentos duplicados, estudios sin revisión por pares, resúmenes de congresos, cartas al editor y publicaciones que no abordaran directamente las variables objeto de estudio.

El proceso de selección se desarrolló en tres etapas. Inicialmente se realizó la identificación de los documentos mediante la búsqueda electrónica. Posteriormente se efectuó una revisión de títulos y resúmenes para verificar su pertinencia. Finalmente, los artículos seleccionados fueron analizados en texto completo para determinar su elegibilidad y extraer la información relevante relacionada con objetivos, población estudiada, metodología empleada y principales hallazgos.

La información recopilada fue organizada mediante matrices de análisis documental, permitiendo comparar los resultados de las investigaciones incluidas y establecer categorías temáticas relacionadas con la resiliencia, los factores protectores, la ansiedad, la depresión y los contextos de vulnerabilidad. Posteriormente se realizó una síntesis narrativa de los hallazgos, identificando convergencias, divergencias y tendencias presentes en la literatura científica revisada.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La resiliencia se ha consolidado en las últimas décadas como uno de los constructos más relevantes para comprender los procesos de adaptación psicológica frente a situaciones adversas. Su importancia radica en que permite explicar por qué algunas personas logran mantener un adecuado funcionamiento emocional a pesar de estar expuestas a condiciones de riesgo que, en otros individuos, podrían desencadenar problemas de salud mental. Desde esta perspectiva, la resiliencia constituye un recurso psicológico clave para la promoción del bienestar, la regulación emocional y la capacidad de afrontamiento en contextos caracterizados por elevados niveles de vulnerabilidad social, económica o familiar.

Los estudios analizados coinciden en señalar que la resiliencia mantiene una relación inversa con la ansiedad y la depresión, lo que significa que mayores niveles de resiliencia se asocian con una menor presencia de sintomatología emocional negativa. Esta relación aparece de manera consistente en diferentes poblaciones, edades y

contextos socioculturales, evidenciando que la resiliencia actúa como un factor protector transversal frente a diversas formas de malestar psicológico.

Uno de los aportes más relevantes identificados en la literatura corresponde al estudio desarrollado por Vázquez et al. (2024), quienes evaluaron el papel de la resiliencia en cuidadores informales, una población frecuentemente expuesta a elevados niveles de carga emocional, estrés crónico y demandas constantes de atención. Los autores encontraron que la resiliencia se asociaba significativamente con menores niveles de depresión, demostrando que las personas resilientes desarrollaban estrategias de afrontamiento más adaptativas y una mejor capacidad para gestionar las exigencias derivadas del cuidado. Este hallazgo resulta especialmente importante porque evidencia que la resiliencia no elimina las dificultades presentes en el entorno, sino que fortalece la capacidad de respuesta de los individuos frente a dichas dificultades. Asimismo, el estudio sugiere que los programas de intervención orientados al fortalecimiento de la resiliencia pueden contribuir a reducir el riesgo de trastornos depresivos en poblaciones sometidas a altos niveles de estrés.

La Tabla 1 presenta un resumen de las principales investigaciones analizadas en esta revisión, destacando las poblaciones estudiadas, los hallazgos más relevantes y la relación identificada entre la resiliencia y la disminución de los síntomas de ansiedad y depresión. En conjunto, los estudios evidencian el papel protector de la resiliencia como un recurso fundamental para la promoción de la salud mental y la adaptación positiva frente a situaciones adversas.

Tabla 1. Evidencias empíricas sobre la relación entre resiliencia, ansiedad y depresión.

Autor(es)	Población estudiada	Hallazgo principal	Relación con ansiedad y depresión
Vázquez et al. (2024)	Cuidadores informales	Mayor resiliencia asociada a menor depresión	Protectora
Gaibor-González y Moreta-Herrera (2020)	Población ecuatoriana	El optimismo reduce ansiedad, depresión y estrés	Protectora indirecta
Valenzuela Argoti y Garzón Tobar (2025)	Trabajadores administrativos de salud	Mayor resiliencia asociada a menos síntomas emocionales	Protectora
Fan et al. (2026)	Personas con ansiedad y depresión	Existen distintos perfiles resilientes	Protectora
Zhang et al. (2026)	Niños migrantes	Resiliencia emocional reduce ansiedad y depresión	Protectora
Wang et al. (2025)	Estudiantes universitarios	La resiliencia amortigua síntomas emocionales negativos	Protectora
García-Castillo et al. (2024)	Adolescentes	Menor ansiedad y estrés en sujetos resilientes	Protectora
Leys et al. (2021)	Adultos expuestos a trauma vicario	Menor ansiedad y depresión	Protectora
Morales-Jordán et al. (2021)	Adultos puertorriqueños	Factores internos de resiliencia reducen depresión	Protectora

Por otra parte, aunque la investigación de Gaibor-González & Moreta-Herrera (2020) no se centra específicamente en la resiliencia, sus resultados aportan evidencia complementaria sobre la relevancia de los recursos psicológicos positivos en la salud mental. Los autores identificaron que el optimismo disposicional constituye un predictor significativo de menores niveles de ansiedad, depresión y estrés en población ecuatoriana. Este resultado guarda estrecha relación con el concepto de resiliencia, ya que ambas variables comparten elementos asociados con la capacidad de adaptación positiva, la percepción favorable del futuro y la utilización de estrategias eficaces de afrontamiento. Desde una perspectiva teórica, puede interpretarse que el optimismo funciona como uno de los componentes cognitivos que fortalecen los procesos resilientes, favoreciendo respuestas emocionales más saludables frente a situaciones adversas.

La evidencia científica reciente confirma que la resiliencia mantiene una relación estrecha e inversamente proporcional con los síntomas de ansiedad y depresión en diferentes grupos poblacionales. En este sentido, Valenzuela Argoti & Garzón Tobar (2025) identificaron que los trabajadores administrativos del sector salud con mayores niveles de resiliencia presentaban una menor presencia de síntomas ansiosos y depresivos. Sus resultados destacan que la resiliencia funciona como un recurso psicológico esencial para afrontar las exigencias laborales, especialmente en entornos caracterizados por altos niveles de estrés y presión organizacional, contribuyendo al mantenimiento del equilibrio emocional y al bienestar psicológico.

De manera complementaria, Bonanno (2008) realizó una de las contribuciones teóricas más influyentes sobre resiliencia al demostrar que la capacidad humana para adaptarse positivamente después de eventos traumáticos ha sido tradicionalmente subestimada. El autor sostiene que muchas personas logran mantener niveles adecuados de funcionamiento psicológico incluso tras experiencias extremadamente adversas, lo que cuestiona la idea de que el trauma conduce inevitablemente al deterioro emocional. Esta perspectiva fortaleció la comprensión de la resiliencia como un proceso natural de adaptación presente en amplios sectores de la población.

Asimismo, Fan et al. (2026) profundizaron en la comprensión de la resiliencia mediante la identificación de distintos perfiles resilientes en personas con ansiedad y depresión. A través de análisis de redes y validación psicométrica, los autores evidenciaron que la resiliencia no constituye un fenómeno homogéneo, sino que está integrada por múltiples dimensiones que interactúan entre sí para reducir la vulnerabilidad psicológica. Sus hallazgos sugieren que determinadas características resilientes poseen una influencia más significativa en la disminución de síntomas depresivos y ansiosos, aportando información valiosa para el diseño de intervenciones específicas.

Por otra parte, Zhang et al. (2026) examinaron la relación entre resiliencia emocional, ansiedad y depresión en niños migrantes que se desplazaban junto a sus familias. Los resultados mostraron que una mayor resiliencia emocional se asociaba con menores niveles de ansiedad y depresión. Además, identificaron que la atención plena o mindfulness fortalecía este efecto protector, actuando como una variable moderadora capaz de potenciar los beneficios de la resiliencia. Esta investigación amplía la evidencia sobre la importancia de desarrollar habilidades emocionales desde edades tempranas en contextos marcados por procesos de movilidad y adaptación social.

En la misma línea, Egan et al. (2024) analizaron el papel del afecto positivo como componente fundamental de la resiliencia frente al estrés y la adversidad. Su revisión narrativa concluyó que las emociones positivas favorecen procesos cognitivos y conductuales que permiten afrontar de manera más efectiva las situaciones difíciles. Los autores destacan que el afecto positivo fortalece la capacidad de recuperación psicológica, reduce la percepción de amenaza y contribuye a disminuir la probabilidad de desarrollar trastornos emocionales, consolidándose como uno de los mecanismos centrales de la resiliencia.

De igual manera, Wang et al. (2025) exploraron las complejas relaciones existentes entre ansiedad, depresión y resiliencia en estudiantes universitarios mediante análisis de redes. Sus resultados evidenciaron que la resiliencia ocupa una posición central dentro de la estructura relacional de las variables psicológicas analizadas, actuando como un factor que amortigua el impacto de los síntomas emocionales negativos. Esta investigación refuerza

la idea de que la resiliencia no solamente protege frente a la aparición de problemas psicológicos, sino que también contribuye a interrumpir los mecanismos que favorecen su mantenimiento.

Por su parte, García Pérez et al. (2025), a través de una revisión sistemática desarrollada en el ámbito de la educación superior, concluyeron que la resiliencia constituye uno de los factores más relevantes para promover el bienestar mental de los estudiantes universitarios. Los autores encontraron evidencia consistente acerca de su capacidad para reducir los efectos del estrés académico, la ansiedad y la depresión, destacando además la importancia de implementar programas institucionales orientados al fortalecimiento de competencias socioemocionales y estrategias de afrontamiento resiliente.

En relación con la población adolescente, García-Castillo et al. (2024) demostraron que la resiliencia desempeña un papel protector frente a la ansiedad y el estrés durante esta etapa del desarrollo. Sus hallazgos evidenciaron que los adolescentes con mayores recursos resilientes presentaban una mejor capacidad para enfrentar las demandas académicas, familiares y sociales propias de su edad. Esta evidencia resulta particularmente relevante debido a que la adolescencia constituye un período de alta vulnerabilidad para la aparición de problemas de salud mental.

De forma similar, Bautista-Aguilar et al. (2026) analizaron la depresión en adolescentes y jóvenes pertenecientes a comunidades mexicanas desatendidas, identificando que la resiliencia comunitaria y el apoyo social desempeñan un papel esencial en la reducción del riesgo depresivo. Los autores resaltan que la capacidad de recuperación no depende exclusivamente de características individuales, sino también de los recursos disponibles en el entorno comunitario, fortaleciendo una visión ecológica e integral de la resiliencia.

Desde otra perspectiva, Merino Flores (2025) examinó los determinantes de la resiliencia infantil en contextos de vulnerabilidad mediante una revisión sistemática. Los resultados mostraron que factores como el apoyo familiar, las relaciones afectivas positivas, la seguridad emocional y la calidad de los entornos educativos favorecen significativamente el desarrollo de la resiliencia durante la infancia. Este estudio pone de manifiesto la importancia de intervenir tempranamente para fortalecer recursos protectores que puedan mantenerse a lo largo del ciclo vital.

A su vez, Leys et al. (2021) encontraron que la resiliencia predice menores niveles de ansiedad y depresión, así como una mayor capacidad de recuperación después de experimentar traumas vicarios. Los autores demostraron que las personas resilientes presentan una adaptación emocional más efectiva frente a experiencias indirectas de sufrimiento o trauma, confirmando el valor protector de este constructo frente a diversas formas de estrés psicológico.

Por otro lado, Díaz-Guerra & Hernández Lugo (2023) evidenciaron que tanto el optimismo como la resiliencia funcionan como factores protectores frente a experiencias negativas en estudiantes universitarios. Sus resultados mostraron que ambas variables contribuyen a fortalecer el bienestar psicológico, reducir la vulnerabilidad emocional y favorecer una interpretación más adaptativa de los acontecimientos adversos, resaltando la importancia de promover recursos psicológicos positivos dentro de los entornos educativos.

De igual forma, Campos-Gómez et al. (2025) destacan que la salud mental debe comprenderse como una capacidad dinámica para transitar por las diferentes experiencias de la vida, incluidas aquellas marcadas por la adversidad. Desde esta perspectiva, la resiliencia emerge como una competencia fundamental para afrontar cambios, pérdidas y desafíos, favoreciendo procesos de adaptación saludable y fortaleciendo el bienestar emocional en distintos contextos sociales y culturales.

Finalmente, Morales-Jordán et al. (2021) identificaron una relación significativa entre los factores internos de resiliencia y la reducción de síntomas depresivos en adultos puertorriqueños. Los autores encontraron que variables como la autoeficacia, la regulación emocional y la percepción de control personal contribuyen a disminuir el impacto de los acontecimientos estresantes sobre la salud mental. Estos resultados respaldan la necesidad de desarrollar intervenciones dirigidas al fortalecimiento de recursos internos que permitan incrementar la capacidad de afrontamiento y adaptación de las personas frente a situaciones adversas.

La evidencia obtenida en Ecuador resulta particularmente relevante debido a las características sociales y económicas que enfrentan numerosos sectores de la población. Factores como las desigualdades socioeconómicas, las dificultades de acceso a servicios especializados de salud mental, los procesos migratorios y la exposición a eventos estresantes pueden incrementar la vulnerabilidad psicológica. En este contexto, la identificación de factores protectores adquiere una importancia estratégica para el desarrollo de políticas públicas orientadas a la prevención de trastornos mentales. Los hallazgos de Gaibor-González & Moreta-Herrera (2020) sugieren que fortalecer recursos psicológicos positivos podría constituir una vía efectiva para mejorar la capacidad de afrontamiento de la población ecuatoriana frente a las múltiples adversidades presentes en su entorno.

Otro estudio de especial interés es el realizado por Macas Ordoñez et al. (2023), quienes analizaron la relación entre funcionalidad familiar, ansiedad, depresión y estrés en adultos mayores de Santo Domingo de los Colorados, Ecuador. Los resultados evidenciaron que una mayor funcionalidad familiar se relaciona con menores niveles de ansiedad, depresión y estrés. Aunque la investigación no evalúa directamente la resiliencia, sus hallazgos permiten

comprender el papel que desempeñan los factores contextuales en el fortalecimiento de las capacidades adaptativas de los individuos. La familia constituye una de las principales fuentes de apoyo emocional, afectivo y social, elementos que la literatura reconoce como fundamentales para el desarrollo y mantenimiento de la resiliencia.

Desde esta perspectiva, la resiliencia no debe entenderse exclusivamente como una característica individual, sino como un proceso que se construye a partir de la interacción entre la persona y su entorno. Los resultados reportados por Macas Ordoñez et al. (2023) respaldan esta visión al demostrar que la disponibilidad de relaciones familiares funcionales contribuye a disminuir la presencia de síntomas emocionales negativos. En consecuencia, las intervenciones destinadas a fortalecer la resiliencia deberían incorporar componentes familiares y comunitarios, especialmente en poblaciones vulnerables como los adultos mayores.

Los planteamientos recogidos en el DSM-5 de la Asociación Americana de Psiquiatría (2013) también permiten contextualizar la importancia de la resiliencia desde una perspectiva clínica. La clasificación diagnóstica reconoce que los trastornos de ansiedad y depresión surgen de la interacción entre factores biológicos, psicológicos y ambientales. En este sentido, la resiliencia puede interpretarse como un factor protector que modula la influencia de los eventos estresantes sobre la salud mental, reduciendo la probabilidad de que las experiencias adversas evolucionen hacia cuadros clínicos de mayor gravedad. Esta interpretación coincide con los resultados observados en los estudios revisados, donde la presencia de recursos psicológicos positivos y redes de apoyo social se asocia con menores niveles de sintomatología emocional.

De manera general, los hallazgos identificados en la literatura muestran que la resiliencia contribuye a disminuir el impacto psicológico de la adversidad mediante diversos mecanismos. Entre ellos destacan la regulación emocional, la capacidad para reinterpretar positivamente las dificultades, el fortalecimiento de la autoeficacia, la generación de expectativas optimistas y el aprovechamiento de los recursos de apoyo disponibles en el entorno. Estos procesos favorecen una adaptación más saludable frente a situaciones potencialmente estresantes y reducen el riesgo de desarrollar ansiedad o depresión.

CONCLUSIONES

La evidencia científica analizada permite concluir que la resiliencia constituye uno de los principales factores protectores frente a la ansiedad y la depresión en poblaciones expuestas a condiciones de vulnerabilidad. Los estudios revisados muestran de manera consistente que las personas con mayores niveles de resiliencia presentan una mejor capacidad de adaptación psicológica, menores niveles de sintomatología emocional y una

mayor capacidad para afrontar situaciones estresantes y adversas.

Asimismo, los hallazgos evidencian que la resiliencia no debe ser entendida únicamente como una característica individual, sino como un proceso dinámico influenciado por factores personales, familiares, comunitarios y sociales. Variables como el optimismo, la funcionalidad familiar, el apoyo social, la autoeficacia y la regulación emocional contribuyen significativamente al fortalecimiento de las capacidades resilientes y al mantenimiento del bienestar psicológico.

De igual forma, la revisión demuestra que la resiliencia ejerce efectos protectores en diversos grupos poblacionales, incluyendo niños, adolescentes, estudiantes universitarios, adultos mayores, trabajadores de la salud y cuidadores informales, lo que confirma su relevancia como recurso transversal para la promoción de la salud mental. Los resultados sugieren que el fortalecimiento de las competencias resilientes puede reducir la probabilidad de desarrollar trastornos de ansiedad y depresión incluso en contextos caracterizados por elevados niveles de riesgo psicosocial.

En el contexto ecuatoriano, las investigaciones disponibles destacan la importancia de potenciar factores protectores individuales y familiares para enfrentar las desigualdades sociales, las dificultades económicas y otros factores de vulnerabilidad presentes en la población. En este sentido, la resiliencia emerge como una herramienta estratégica para el diseño de programas preventivos e intervenciones orientadas a fortalecer el bienestar psicológico y mejorar la calidad de vida de los grupos más vulnerables.

Finalmente, se recomienda que futuras investigaciones profundicen en el estudio de los mecanismos específicos mediante los cuales la resiliencia influye en la salud mental, así como en la evaluación de programas de intervención destinados a fortalecer esta capacidad en diferentes contextos sociales y culturales. El desarrollo de políticas públicas y estrategias comunitarias basadas en la promoción de la resiliencia podría constituir una vía efectiva para reducir la carga de la ansiedad y la depresión y favorecer una mejor adaptación frente a las adversidades contemporáneas.

REFERENCIAS

- Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales: DSM-5™* (5ta ed.). American Psychiatric Publishing, Inc. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Bautista-Aguilar, N., Díaz-Castro, L., Suárez-Herrera, J. C., et al. (2026). From vulnerability to resilience: Community-based insights on adolescent and youth depression in underserved communities in Mexico. *Health Services Insights*, 19. <https://doi.org/10.1177/11786329261419279>
- Bonnano, G.A. (2008). Loss, trauma, and human resilience. Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*, 59(1), 101-113. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.59.1.20>
- Campos-Gómez, A. A. del C., Peralta-Jiménez, Y., & Romero-Aguirre, G. de los Á. (Coord.). (2025). *Salud mental: capacidad para transitar en la vida*. Sophia Editions.
- Chávez Acurio, A. I., & Lima Rojas, D. (2023). Depresión, ansiedad, estrés y funcionalidad familiar en adolescentes de una unidad educativa de Guayaquil. *Revista Eugenio Espejo*, 17(2), 33-45. <https://doi.org/10.37135/ee.04.17.05>
- Díaz-Guerra, D. D., & Hernández Lugo, M. de la C. (2023). Optimismo y resiliencia como factores protectores ante vivencias negativas en estudiantes universitarios. *PSIDIAL: Psicología y Diálogo de Saberes*, 2(1). <https://doi.org/10.33936/psidial.v2i1.5471>
- Egan, L. A., Park, H. R. P., Lam, J., & Gatt, J. M. (2024). Resilience to stress and adversity: A narrative review of the role of positive affect. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 2011-2038. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S391403>
- Fan, S., Xu, Q., Li, X., Liu, W., Lu, K., Zhao, X., Cui, L., Qi, L., Li, Q., He, K., Bai, T., Zhu, C., Wang, K., & Ye, R. (2026). Distinct resilience phenotypes in depression and anxiety: Validation and network analysis of the Chinese Mount Sinai Resilience Scale. *Journal of Affective Disorders*, 403, Article 121425. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2026.121425>
- Gaibor-González, I., & Moreta-Herrera, R. (2020). Optimismo disposicional, ansiedad, depresión y estrés en una muestra del Ecuador: Análisis inter-género y de predicción. *Actualidades en Psicología*, 34(129), 17-31. <https://doi.org/10.15517/ap.v34i129.35148>
- García Pérez, L., Cepero-González, M., & Padial-Ruz, R. (2025). La resiliencia como clave para el bienestar mental en la educación superior: una revisión sistemática de evidencias y estrategias. *Universitas Psychologica*, 24, 1-15. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy24.rkmw>

- García-Castillo, F. Y., Ccama-Condori, C. S., Bedia-Zaña, J. G., & Ramírez-Romero, P. M. (2024). Resiliencia en la ansiedad y el estrés de los adolescentes. *Revista Peruana de Ciencias de la Salud*, 6(4), 278–286. <https://doi.org/10.37711/rpcs.2024.6.4.626>
- Leys, C., Kotsou, I., Shankland, R., Firmin, M., Péneau, S., & Fossion, P. (2021). Resilience Predicts Lower Anxiety and Depression and Greater Recovery after a Vicarious Trauma. *International journal of environmental research and public health*, 18(23), 12608. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312608>
- Leys, C., Kotsou, I., Shankland, R., Firmin, M., Péneau, S., & Fossion, P. (2021). Resilience Predicts Lower Anxiety and Depression and Greater Recovery after a Vicarious Trauma. *International journal of environmental research and public health*, 18(23), 12608. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312608>
- Macas Ordoñez, B. D., Castelo-Rivas, W. P., González-Arellano, N., Castro Vásquez, M. J., & Castro Vásquez, T. N. (2023). Estrés, ansiedad y depresión en el adulto mayor en relación a la funcionalidad familiar. *Revista Peruana de Ciencias de la Salud*, 5(3), 203–211. <https://doi.org/10.37711/rpcs.2023.5.3.426>
- Merino Flores, I. (2025). Revisión sistemática sobre los determinantes de la resiliencia infantil en contextos de vulnerabilidad. *Universidad, Ciencia y Tecnología*, 29(129), 70–77. <https://doi.org/10.47460/uct.v29i129.1009>
- Morales-Jordán, S., Rodríguez-Gómez, J., & Padilla-Cotto, L. (2021). Síntomas de Depresión y Factores Internos de Resiliencia en Adultos Puertorriqueños. *Revista Caribeña De Psicología*, 5(1), e5249. <https://doi.org/10.37226/rcp.v5i1.5249>
- Valenzuela Argoti, S. I., & Garzón Tobar, J. S. (2025). Factores relacionados con ansiedad, depresión y resiliencia en trabajadores administrativos del sector salud en Ipiales en el año 2024. *Revista Científica de Salud y Desarrollo Humano*, 6(2), 1572–1606. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v6i2.697>
- Vázquez, F. L., Blanco, V., Andrade, E., Otero, P., Bueno, A. M., Simón, M. A., & Torres, Á. J. (2024). Resilience as a protective factor against depression in informal caregivers. *Frontiers in psychology*, 15, 1370863. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1370863>
- Wang, H., Wang, M., Wang, X., Feng, T., Liu, X., & Xiao, W. (2025). Complex associations between anxiety, depression, and resilience in a college student sample: a network analysis. *Frontiers in psychiatry*, 16, 1502252. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1502252>
- Zhang, X., Shuai, Y., Wang, Y., Wang, J., & Luo, F. (2026). The relationship between emotional resilience and anxiety and depression in children who migrate with their families: The moderating role of mindfulness. *BMC Psychology*, 14, Article 261. <https://doi.org/10.1186/s40359-026-04051-1>

Conflictos de interés:

La autora declara no tener conflictos de interés.

Contribución de los autores:

Alisson Nicole Saldaña-Hurtado: Concepción y diseño del estudio, adquisición de datos, análisis e interpretación, redacción del manuscrito, revisión crítica del contenido, análisis estadístico, supervisión general del estudio.

Declaración ética:

El estudio aborda temas relacionados con estudiantes/ personas vulnerables, pero se realizó únicamente mediante revisión documental, análisis de información secundaria o bases de datos públicas. No implicó la participación directa de seres humanos ni el manejo de información personal identificable.