

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



**Apoyo social percibido como predictor de la ansiedad y la  
resiliencia en adolescentes**

Tesis para obtener el Título Profesional de Psicólogo

**Autor:**

Emilio Rodrigo Alban Alarcón

**Asesora:**

Dra. Rosa María Alfaro Vásquez

Lima, septiembre de 2025

## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo, Rosa María Alfaro Vásquez, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: “**Apoyo social percibido como predictor de la ansiedad y la resiliencia en adolescentes.**” del autor Emilio Rodrigo, Alban Alarcón tiene un índice de similitud de 14 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 30 días del mes de septiembre del año 2025.



---

Dra. Rosa María Alfaro Vásquez



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 09 día(s) del mes de septiembre del año 2025, siendo las 17:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mtro. Cristian Edwin Adriano Rengifo, el (la) secretario(a): Psic. Mariza Ruth Cuentas Yapa y los demás miembros: Psic. Rosita Montoya Quintana y el (la) asesor(a) Dra. Rosa María Aljaro Vázquez

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: Apoyo Social percibido como predictor de la ansiedad y la resiliencia en adolescentes

de los (las) bachilleres:

- a) Emilio Rodrigo Alban Alarcón
b)
c)

conducente a la obtención del título profesional de: Psicólogo

(Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Emilio Rodrigo Alban Alarcón

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Values: Aprobado, 18, A-, Muy bueno, Sobresaliente.

Bachiller (b):

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Values are blank.

Bachiller (c):

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Values are blank.

(\*) Ver parte posterior Esta sustentación fue virtual sincrónica

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

Presidente/a

Handwritten signature of Rosita Montoya, Secretario/a

Asesor/a

Miembro

Miembro

## Índice.

<b>Introducción</b> .....	7
<b>Metodología</b> .....	10
<b>2.1 Diseño.</b> .....	10
<b>2.2 Participantes.</b> .....	11
<b>2.3 Instrumento.</b> .....	11
<b>2.5 Análisis de los datos.</b> .....	13
<b>Resultados</b> .....	13
<b>Discusión</b> .....	17
<b>Referencias bibliográficas</b> .....	<b>22</b>
<b>Anexos.</b> .....	27
<b>Anexo 1.</b> .....	27
<b>Anexo 2.</b> .....	29
<b>Instrumentos de recolección de datos</b> .....	31
<b>Matriz de operacionalización de las variables</b> .....	35

## **Apoyo social percibido como predictor de la ansiedad y la resiliencia en adolescentes**

### **Perceived social support as a predictor of anxiety and resilience in adolescents**

Emilio Rodrigo Alban Alarcón, Dra. Rosa María Alfaro Vásquez

*Escuela Profesional de Psicología, Universidad Peruana Unión, Lima, Perú*

#### **Resumen**

La investigación tuvo como finalidad analizar si el apoyo social percibido predice la ansiedad y la resiliencia en adolescentes. En la metodología, se aplicó un enfoque cuantitativo, con un diseño predictivo transversal, enmarcado en la estrategia asociativa. Se utilizó tres instrumentos validados, la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (EMASP), el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, asimismo, se empleó el software estadístico SPSS. Los resultados revelaron que, el apoyo social percibido tiene una relación inversa con la ansiedad (coeficiente: -0,286), indicando que mayor apoyo reduce síntomas ansiosos, y una relación positiva con la resiliencia (coeficiente: 0,338), sugiriendo que fortalece la capacidad de adaptación. En conclusión, los hallazgos evidenciaron que el apoyo social percibido predice la ansiedad y resiliencia, asimismo, enfatizan la importancia de integrar estrategias de apoyo social en programas educativos y salud mental para adolescentes.

**Palabras clave:** Apoyo social percibido, resiliencia, ansiedad.

#### **Abstract**

The purpose of this study was to analyze whether perceived social support predicts anxiety and resilience in adolescents. The methodology used was a quantitative approach, with a cross-sectional predictive design, framed within the associative strategy. Three validated instruments were used: the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (EMASP), the Beck Anxiety Inventory

(BAI), and the Wagnild and Young Resilience Scale. The statistical software SPSS was also used. The results revealed that perceived social support has an inverse relationship with anxiety (coefficient: -0.286), indicating that greater support reduces anxiety symptoms, and a positive relationship with resilience (coefficient: 0.338), suggesting that it strengthens adaptive capacity. In conclusion, the findings show that perceived social support predicts anxiety and resilience, and also emphasize the importance of integrating social support strategies into educational and mental health programs for adolescents.

**Keywords:** Perceived social support, resilience, anxiety.

## Introducción

La adolescencia es una etapa crítica del desarrollo humano caracterizada por transformaciones intensas en el ámbito cognitivo, emocional, social y conductual. Estos cambios pueden aumentar la vulnerabilidad de los adolescentes frente a problemas de salud mental como la ansiedad, especialmente cuando se enfrentan a situaciones estresantes o desafíos académicos exigentes (Zhu et al., 2024). De acuerdo con cifras del informe de UNICEF, más de uno de cada siete jóvenes entre 10 y 19 años en el mundo padece un trastorno mental; la ansiedad es uno de los trastornos más frecuentes (UNICEF, 2021). La presencia de factores que protegen, como el apoyo social que se percibe, ayuda a disminuir los niveles de ansiedad y a aumentar la resiliencia durante este periodo del ciclo vital (Feng et al., 2023; Koçak et al., 2025), según han encontrado diferentes investigaciones.

El apoyo social que se percibe es un concepto psicológico que ha sido investigado de manera extensa. Se define como la percepción personal del apoyo emocional, práctico e informativo que se puede obtener a través de la red social de un individuo. Varios autores están de acuerdo en que esta percepción es fundamental para enfrentar el estrés y para la salud mental de los adolescentes. Por lo tanto, Jin et al. (2025) define el apoyo social percibido como la conexión de recursos psicológicos, emocionales y materiales que una persona considera que tiene a su disposición, y que afecta de manera directa su bienestar psicológico. Del mismo modo, Zhu y colaboradores (2024) resalta su función de protección ante dificultades emocionales, tales como la ansiedad y la depresión. En el análisis que se presenta, se utilizó la definición propuesta por Zimet et al. (1988), que define el apoyo social percibido como la impresión personal del respaldo recibido de familiares, amigos y personas importantes, y ha sido ampliamente validada en grupos de adolescentes.

Investigaciones recientes han evidenciado que el apoyo social percibido actúa como un factor protector clave frente a la ansiedad y como promotor de la resiliencia en adolescentes. En este sentido, Feng et al. (2023) hallaron que el apoyo social percibido por los adolescentes redujo significativamente los niveles de ansiedad tanto en ellos como en sus padres, y este efecto estuvo mediado por la resiliencia familiar percibida. En su estudio con 2,512 díadas padre-adolescente, demostraron que un mayor apoyo social se asociaba con menores niveles de ansiedad en ambos miembros del sistema familiar. De forma complementaria, Zhu et al. (2024) analizaron datos de 10,653 adolescentes y encontraron que quienes reportaban altos niveles de apoyo social y resiliencia presentaban una reducción del 18.3% en síntomas de ansiedad, del 24.4% en síntomas depresivos y del 12% en el estrés percibido. Estos efectos fueron más fuertes en mujeres adolescentes. Asimismo, Verma (2024), en un estudio con 238 adolescentes en India, reportó que el apoyo familiar percibido fue el predictor más fuerte de resiliencia, con una correlación significativa entre ambas variables ( $r = 0.58$ ,  $p < 0.01$ ), tanto en adolescentes varones como mujeres. Estos hallazgos coinciden en que los adolescentes que perciben mayor apoyo social, especialmente de la familia, tienden a experimentar menos eventos estresantes y desarrollan mayores niveles de resiliencia.

Por otro lado, la ansiedad es uno de los trastornos emocionales más frecuentes durante la adolescencia, manifestándose con preocupaciones excesivas, miedos persistentes y síntomas físicos como palpitaciones e insomnio. Según la Organización Mundial de la Salud (2024), aproximadamente 1 de cada 7 adolescentes (14 %) de entre 10 y 19 años experimenta algún tipo de trastorno mental, siendo la ansiedad una de las principales causas de discapacidad (OMS, 2024). Del mismo modo, un análisis del Global Burden of Disease Study reveló que la incidencia de los trastornos de ansiedad en personas de 10 a 24 años ha aumentado significativamente en las últimas

tres décadas, con una prevalencia estimada de 739 casos por cada 100 000 adolescentes (Liu et al., 2024). En Latinoamérica, una revisión sistemática informó que el 14,6 % de la población experimenta un trastorno de ansiedad en algún momento de su vida, y el 6,6 % en los últimos 12 meses, con una alta carga en países con limitada atención en salud mental (Afzali et al., 2023). En Perú, Valdez et al. (2019) encontraron que el 51,5 % de los adolescentes preuniversitarios en Lima Norte presentaban ansiedad elevada. De forma similar, Román y Quevedo (2023) reportaron que el 61 % de los estudiantes evaluados mostraban ansiedad moderada a severa, y el 36,6 % manifestaron pensamientos suicidas. Estos datos subrayan la necesidad inmediata de llevar a cabo estrategias preventivas que incorporen elementos de protección, como el sentido de apoyo social que se percibe.

Respecto a la resiliencia, la OMS (2022) afirma que es la habilidad de las personas, comunidades o sistemas para prever, prepararse, reaccionar y ajustarse de manera efectiva ante circunstancias desfavorables, tensiones, traumas o riesgos, manteniendo o restaurando su funcionamiento esencial sin poner en peligro su desarrollo futuro. Esta habilidad no se limita únicamente a soportar el estrés o superar los retos, sino que también incluye la capacidad de convertirlos en oportunidades para el desarrollo personal y grupal. En años recientes, varios estudios han examinado la resiliencia desde un enfoque actual, particularmente en ámbitos de salud mental y educación. Una investigación llevada a cabo por Ranjbar et al. (2022), el estudio realizado en Irán analizó la conexión entre la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Los hallazgos indicaron que niveles elevados de resiliencia se vinculan de manera significativa con una reducción en los síntomas de depresión y una mayor satisfacción con la vida. Por otro lado, un estudio realizado en España por Romero et al (2023) examinó la resiliencia. Los resultados mostraron que las personas con mayor resiliencia tenían niveles más bajos de

agotamiento emocional y una mejor capacidad para enfrentar situaciones. Esto subrayó la importancia de implementar políticas institucionales que promuevan el autocuidado y fortalezcan los recursos psicosociales.

Ante el incremento de problemáticas emocionales en la adolescencia, resulta necesario comprender los factores que inciden en la ansiedad y la resiliencia durante esta etapa del desarrollo. Este estudio busca aportar evidencia que contribuya a fortalecer intervenciones orientadas al bienestar psicológico de los estudiantes preuniversitarios considerando el papel que desempeña el apoyo social percibido. Los hallazgos podrán ser de utilidad para profesionales del ámbito educativo, psicológico y comunitario, al ofrecer insumos para el diseño de estrategias de acompañamiento y prevención. Asimismo, la investigación pretende enriquecer la literatura científica sobre salud mental adolescente, incorporando datos actuales sobre la interacción entre apoyo social, ansiedad y resiliencia en contextos educativos.

Por lo expuesto, el objetivo de este estudio es analizar si el apoyo social percibido predice la ansiedad y la resiliencia en adolescentes.

## **Metodología**

### **2.1 Diseño.**

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño predictivo transversal, enmarcado en la estrategia asociativa, de acuerdo con Ato et al. (2013), este tipo de investigación se caracteriza por medir variables en un momento dado para identificar relaciones y predecir resultados, utilizando métodos estadísticos para garantizar la objetividad y precisión en la interpretación de los datos.

## **2.2 Participantes.**

La investigación consideró evaluar a la totalidad de la población objetivo, compuesta por 432 adolescentes matriculados en una academia preuniversitaria de la ciudad de Tarapoto, a fin de asegurar la representatividad y validez de los resultados.

Se incluyeron aquellos estudiantes matriculados durante el periodo de estudio, que aceptaron participar voluntariamente mediante consentimiento informado, y en el caso de menores de edad, con asentimiento y autorización del representante legal.

Se excluyeron participantes, quienes cursaban simultáneamente otra modalidad de estudio como full day, junior o kids, quienes no completaron los instrumentos de evaluación o habían participado en estudios similares previos.

El muestreo fue de tipo no probabilístico por conveniencia, ya que se seleccionó a los estudiantes disponibles durante el periodo de recolección de datos, considerando criterios de accesibilidad y voluntariedad (Hernández & Mendoza, 2018).

## **2.3 Instrumento.**

Para llevar a cabo la investigación se utilizó tres (3) cuestionarios. A continuación, se detalla:

**Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (EMASP):** Para la evaluación del apoyo social percibido se empleó la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (EMASP), desarrollada por Zimet et al. (1988). Este instrumento fue diseñado para medir la percepción del apoyo social recibido desde tres fuentes principales: la familia, los amigos y otras personas significativas; la escala consta de 12 ítems distribuidos equitativamente en las tres dimensiones mencionadas. La EMASP ha sido adaptada y validada en diversos estudios realizados en contextos hispanohablantes. En particular, Ortiz (2020) confirmó que la escala presenta propiedades psicométricas adecuadas para su aplicación en población adolescente, reportando

coeficientes V de Aiken entre 0.80 y 1.00, y confiabilidad de  $\alpha = 0.92$ . En base a dicha evidencia, se optó por utilizar esta adaptación en el presente estudio.

**Inventario de ansiedad de Beck (BAI):** El Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) es un cuestionario ampliamente utilizado para evaluar la gravedad de los síntomas de ansiedad en adolescentes. Este instrumento, de naturaleza unidimensional, reconocido por su robustez psicométrica y aplicabilidad en investigaciones. Estudios recientes, como el de Gomez et al. (2023) han respaldado su validez interna a través del Análisis Factorial Confirmatorio ( $\chi^2/gf = 3.82$ ; CFI = 0.98; SRMR = 0.03; RMSEA = 0.07), la validez concurrente ( $r = 0.84$ ;  $p < .001$ ;  $r^2 = 0.70$ ) y una alta confiabilidad ( $\alpha = 0.95$ ). En virtud de esta evidencia, se optó por utilizar dicha adaptación en el presente estudio.

**Escala de resiliencia de Wagnild y Young:** Escala de resiliencia de Wagnild y Young fue creada por Wagnild y Young (1990), tiene la finalidad de medir nivel de resiliencia. La prueba evalúa cinco dimensiones (Ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo, perseverancia y satisfacción personal) y está compuesta por 25 ítems puntuados en una escala de formato tipo Likert (Wagnild, 1993). Asimismo, la escala fue adaptada al contexto peruano en una población de 427, obteniendo una validez de criterio calculada con otras medidas de resiliencia general (CD-RISC) ( $r=0,87$ ,  $p<0,01$ ) y una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0,906 (Pineda et al., 2021).

## **2.4 Procedimiento.**

En el presente estudio, se siguieron los estándares de la declaración de Helsinki, y se obtuvo la autorización del Comité de Ética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión (2023-CE-FCS - UPeU-142). En la fase inicial se contactó con la institución preuniversitaria, la población total era de 432 adolescentes, que estudian en este año, como procedimiento previo a las encuestas, se presentó una carta de presentación a la institución, junto

a ello un consentimiento informado a los padres y, por último, un asentimiento hacia los estudiantes, donde se explicó brevemente el objetivo y propósito de la investigación. Para recolectar la información se les brindó encuestas en físico, se les indicó que la encuesta tendría un máximo de 10 minutos, donde se obtuvo la confirmación de los participantes, se explicó el anonimato de las respuestas, solo aquellos que marcaron la opción de acuerdo pudieron continuar y completar los cuestionarios. Las encuestas se aplicaron en el horario de tutoría, con una recolección de los datos en 3 semanas.

## **2.5 Análisis de los datos**

El análisis de datos se llevó a cabo mediante dos enfoques estadísticos fundamentales: la estadística descriptiva y la estadística inferencial. Para procesar los datos, se utilizó el software estadístico SPSS, que permitió calcular medidas como la media, la desviación estándar, la asimetría y la curtosis.

Para profundizar en la relación entre las variables del estudio, se aplicó la prueba de correlación de Spearman. Esta técnica permitió evaluar si existía una relación significativa entre las variables, lo cual fue crucial para entender cómo interactuaban entre sí. Además, se empleó la regresión lineal múltiple como herramienta estadística para analizar y comprender cómo la variable independiente predice en las variables dependientes. Este método permitió evaluar la relación entre múltiples variables predictoras y la variable de respuesta.

## **Resultados**

En la Tabla 1 se presenta el perfil demográfico de los adolescentes participantes. En relación con la edad, la mayoría de los estudiantes tiene entre 16 y 17 años (79%), mientras que una menor proporción corresponde a los grupos de 15, 18 y 19 años. En cuanto al género, se observa una distribución equilibrada, con un 52 % de mujeres y un 48 % de varones. Respecto a la procedencia

institucional, la mayoría de los estudiantes (88 %) provienen de instituciones educativas públicas, mientras que solo el 12 % pertenece a instituciones privadas. Estos datos reflejan una clara predominancia de estudiantes provenientes del sector educativo público.

**Tabla 1.**

*Datos sociodemográficos de los adolescentes*

Datos	N	%
Edad		
15	34	8%
16	195	45%
17	146	34%
18	43	10%
19	14	3%
Sexo		
Femenino	224	52%
Masculino	208	48%

En la Tabla 2 se muestran los resultados estadísticos descriptivos de las variables estudiadas. En la variable de apoyo social percibido, los puntajes van de 12 a 84, con una media de 64,53 y una desviación estándar de 12.453. Por otro lado, en la variable de ansiedad, presenta valores entre 0 y 61, con una media de 14,87 y una desviación estándar de 5.010; en la resiliencia tiene puntajes entre 25 y 175, con una media de 135.54 y desviación estándar de 23.513.

Los valores de asimetría exceden  $\pm 2$ , mientras que los valores de curtosis si excede estos valores, por lo tanto, se usó pruebas no paramétricas

**Tabla 2.**

*Análisis descriptivos de las variables*

	Min.	Max.	M	DE	$g^1$	$g^2$
--	------	------	---	----	-------	-------

Apoyo social percibido	12	84	64,53	12,453	-1,235	2,337
Apoyo familia	4	28	22,53	4,850	-1,377	2,009
Apoyo amigos	4	28	19,43	5,578	-,802	0,168
Apoyo otros	4	28	22,55	5,010	-1,280	1,456
Ansiedad	0	61	14,87	11,495	,843	,212
Resiliencia	25	175	135,54	23,513	-1,691	5,051
Satisfacción personal	4	28	21,96	4,284	-1,440	3,343
Ecuanimidad	4	28	20,83	4,227	-1,109	2,241
Sentirse bien solo	3	21	17,02	3,189	-1,485	3,491
Confianza en sí mismo	7	49	38,40	7,713	-1,415	3,050
Perseverancia	7	49	37,31	6,897	-1,384	3,565

Nota. Min.: Mínimo; Max.: Máximo; M: Media; DE: Desviación Estándar; g1: Asimetría; g2: Curtosis.

La Tabla 3 muestra los coeficientes de correlación de Spearman entre el apoyo social percibido (y sus dimensiones) y las variables de ansiedad y resiliencia. Se encontró una correlación negativa significativa entre el apoyo social percibido y la ansiedad ( $\rho = -.286$ ), así como correlaciones positivas con todas las dimensiones de la resiliencia, especialmente con confianza en sí mismo ( $\rho = .368$ ) y resiliencia total ( $\rho = .338$ ). El apoyo familiar presentó las asociaciones más fuertes tanto con menor ansiedad ( $\rho = -.324$ ) como con mayor resiliencia ( $\rho = .347$ ). Todas las correlaciones fueron estadísticamente significativas ( $p < .001$ ), salvo la relación entre apoyo de amigos y sentirse bien solo, que no resultó significativa ( $\rho = .077$ ).

**Tabla 3.**

*Correlación de Spearman entre las dimensiones de las variables del estudio*

	Ansiedad	Satisfacción personal	Ecuanimidad	Sentirse bien solo	Confianza en sí mismo	Perseverancia	Resiliencia
Apoyo social percibido	-,286**	,261**	,249**	,131**	,368**	,287**	,338**
Apoyo de familia	-,324**	,246**	,280**	,133**	,378**	,298**	,347**

Apoyo de amigos	-,144**	,167**	,144**	,077	,226**	,144**	,194**
Apoyo de otros	-,219**	,259**	,215**	,164**	,309**	,289**	,311**

\*\*\*la relación es significativo a nivel de  $p < .001$

En la Tabla 4 se presentan los resultados del análisis de regresión lineal múltiple que examina el poder predictivo del apoyo social percibido sobre la ansiedad y la resiliencia. Para el modelo de ansiedad, el coeficiente de determinación  $R^2 = .050$  indica que el apoyo social percibido explica aproximadamente el 5 % de la varianza en los niveles de ansiedad. El valor de  $R^2$  corregida (.047) confirma un ajuste adecuado del modelo, sin evidencia de sobreestimación. El valor de  $F = 22.408$ , junto con un nivel de significancia de .000, indica que el modelo es estadísticamente significativo.

En el caso de la resiliencia, el coeficiente  $R^2 = .072$  revela que el apoyo social percibido explica el 7.2 % de la varianza en dicha variable. El valor corregido de  $R^2$  (.070) mantiene la estabilidad del modelo, y el valor de  $F = 33.332$ , con una significancia de .000, respalda nuevamente la validez estadística del modelo de regresión. En conjunto, estos indicadores demuestran que el apoyo social percibido tiene una capacidad predictiva significativa sobre ambas variables.

**Tabla 4.**

*Coeficientes de regresión R, R2, R2 corregida y F*

	R	R2	R2 corregida	F	Sig.
Ansiedad	,223	,050	,047	22,408	,000
Resiliencia	,268	,072	,070	33,332	,000

La tabla 5 presenta los resultados del análisis de regresión, el cual revela que tanto la ansiedad ( $\beta = -.178, p < .001$ ) como la resiliencia ( $\beta = .235, p < .001$ ) predicen significativamente el apoyo

social percibido, con efectos opuestos. La ansiedad muestra una relación inversa indicando que niveles más altos de ansiedad se asocian con una menor percepción de apoyo social. En contraste, la resiliencia presenta un efecto positivo más fuerte, sugiriendo que una mayor capacidad de adaptación emocional incrementa la percepción de apoyo. La ausencia de multicolinealidad (Tolerancia > 0.9; VIF  $\approx$  1) garantiza que ambas variables aportan información única al modelo. Estos hallazgos respaldan intervenciones que reduzcan la ansiedad y fortalezcan la resiliencia para mejorar la percepción de apoyo social, siendo esta última variable la de mayor peso relativo. Específicamente, la ansiedad predice una disminución, mientras que la resiliencia predice un aumento en dicha variable.

**Tabla 5.**

*Regresión lineal múltiple*

	$\beta$	t	p	Tolerancia	VIF
(Constante)		14,016	,000		
Ansiedad	-,178	-3,828	,000	,964	1,037
Resiliencia	,235	5,036	,000	,964	1,037

## Discusión

La percepción de apoyo social favorece la salud mental en situaciones adversas, indicando que las relaciones interpersonales saludables pueden servir como un elemento protector en el desarrollo emocional de los jóvenes (Coppari et al., 2020). En este contexto, Cabral et al. (2023), sostienen que los jóvenes que sienten un mayor respaldo social, sobre todo por parte de sus familiares, suelen tener menos episodios de ansiedad y demuestran una mayor capacidad de recuperación. El

propósito de este estudio fue examinar si el apoyo social que se percibe puede predecir la ansiedad y la resiliencia en los adolescentes.

El objetivo principal de la investigación fue alcanzado, pues los resultados del estudio actual confirmaron que la resiliencia y la ansiedad son predictores significativos de cómo un adolescente percibe el apoyo social ( $p < .001$ ). De manera específica, la ansiedad mostró un efecto negativo sobre el apoyo social percibido ( $\beta = -.178, t = -3.828, p < .001$ ), mientras que la resiliencia presentó un efecto positivo más robusto ( $\beta = .235, t = 5.036, p < .001$ ). Esto indica que los jóvenes con niveles más altos de ansiedad suelen sentir menos apoyo por parte de su entorno, a diferencia de aquellos que muestran una mejor capacidad para enfrentar emociones, quienes informan tener una percepción más fuerte de respaldo. Siguiendo esta misma línea, Zhu et al (2024) demostraron que la interacción entre el apoyo social y la resiliencia es un indicador importante de la salud mental en los adolescentes, y que un desequilibrio entre ambos elementos puede hacer más propensa a una persona a sufrir problemas psicológicos.

Al evidenciar una correlación negativa entre la ansiedad y el apoyo social percibido, el análisis de correlación confirmó estos descubrimientos.

La relación positiva entre el apoyo social y la resiliencia ( $\rho = .338, p < .001$ ) y la relación negativa entre el apoyo social percibido y la ansiedad ( $\rho = -.286, p < .001$ ) corroboraron estos hallazgos a través de un análisis correlacional.

Dichos resultados son coherentes con lo planteado por Låftman, et al. (2024), quienes identificaron que el apoyo social percibido en la adolescencia predice menores síntomas ansiosos en la adultez emergente, y con el metaanálisis de Rueger et al. (2016), que demostró asociaciones consistentes entre apoyo social y menores niveles de ansiedad y depresión en población adolescente.

De manera particular, se observó que el apoyo social percibido se asoció de forma más estrecha con dimensiones de la resiliencia como la autoconfianza ( $\rho = .368, p < .001$ ) y la perseverancia ( $\rho = .287, p < .001$ ). Este patrón sugiere que sentirse acompañado favorece la seguridad personal y la persistencia ante situaciones adversas, lo cual concuerda con los hallazgos de Skrove, et al. (2013), quienes reportaron que adolescentes con altos niveles de apoyo social presentan menor sintomatología ansiosa y mayor fortaleza emocional.

Cabe destacar que el apoyo familiar emergió como la fuente más influyente, correlacionando negativamente con la ansiedad ( $\rho = -.324$ ) y positivamente con la resiliencia ( $\rho = .347$ ). Este resultado coincide con lo señalado por García et al. (2017), quienes sostienen que la calidad de las relaciones familiares ejerce un impacto directo en el ajuste emocional durante la adolescencia, al proveer orientación y contención en momentos críticos del desarrollo. De manera complementaria,

Moksnes & Lazarewicz (2019) descubrieron que los adolescentes resilientes suelen crear relaciones más positivas y sentir un apoyo más fuerte de su entorno; esto está relacionado con una sintomatología emocional reducida.

Los resultados, en conjunto, afirman que el apoyo social que se percibe tiene dos funciones durante la adolescencia: por un lado, protege contra la ansiedad y, por otro, fortalece las capacidades individuales como la resiliencia. Este doble rol subraya la importancia de llevar a cabo intervenciones psicoeducativas con el fin de fortalecer las redes de soporte entre pares, escolares y familiares. Estas estrategias se vuelven predictivas y preventivas para el bienestar de los adolescentes.

### **Limitaciones y conclusiones**

Esta investigación presenta limitaciones que deben considerarse como que la muestra fue seleccionada por conveniencia, abarcando solo estudiantes de una academia preuniversitaria de

Tarapoto, lo que restringe la representatividad. Además, el uso de instrumentos de autoinforme puede haber introducido sesgos subjetivos. Finalmente, el diseño transversal limita la posibilidad de observar cómo varían las variables en diferentes contextos o momentos. Se sugiere que futuras investigaciones empleen muestras más diversas y enfoques metodológicos complementarios para reforzar la validez de los hallazgos.

Finalmente, después de analizar el impacto del apoyo social percibido en los niveles de ansiedad y resiliencia en adolescentes, podemos concluir que:

- El apoyo social percibido está inversamente relacionado con la ansiedad (coeficiente de  $-0,286$ ), lo que sugiere que un mayor apoyo social reduce la ansiedad. Por otro lado, el apoyo social percibido se relaciona positivamente con la resiliencia (coeficiente de  $0,338$ ), mostrando que un aumento en el apoyo social también incrementa la resiliencia.
- Los resultados evidencian que el apoyo social percibido predice significativamente los niveles de ansiedad y resiliencia, explicando el 5% y 7.2% de su varianza, respectivamente, con modelos estadísticamente significativos y ajustes adecuados, según los valores de  $R^2$  y F.
- Los resultados del análisis de regresión indican que tanto la ansiedad como la resiliencia son predictores significativos del apoyo social percibido, con efectos opuestos. La ansiedad lo disminuye, mientras que la resiliencia, con mayor peso relativo, lo incrementa significativamente. Estos hallazgos sugieren que reducir la ansiedad y fortalecer la resiliencia puede mejorar la percepción de apoyo social.

## **Recomendaciones**

Se recomienda desarrollar programas psicoeducativos que fortalezcan el apoyo social en contextos escolares, replicar el estudio en distintas regiones del país para mejorar la validez

externa, y complementar los instrumentos de autoinforme con otras técnicas de recolección de datos. Asimismo, es importante sensibilizar a padres, docentes y tutores sobre su rol en la promoción de redes de apoyo que reduzcan la ansiedad y fomenten la resiliencia en adolescentes.

## Referencias bibliográficas

- Afzali, M. H., Caldwell, T. M., Sunderland, M., et al. (2023). Global prevalence and burden of anxiety disorders: A systematic analysis. *Lancet Psychiatry*. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(23\)00155-5](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(23)00155-5)
- Arias, W. L., & Humani, J. C. (2023). Resiliencia en estudiantes universitarios de Arequipa: Análisis psicométrico de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y comparaciones en función del sexo y la edad. *Revista Psicológica Herediana*, 16, 47–57. <https://doi.org/10.20453/rph.v16i2.5312>
- Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038–1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Cabral, M., Fernandez, F., & Relva, O. (2023). Cibervictimización y apoyo social percibido por adolescentes y adultos jóvenes. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 34(2), 383–394. Retrieved from <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79945606012>
- Coppari, N., Sánchez, M., & Chávez, D. (2020). Apoyo social percibido y resiliencia en adolescentes paraguayos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 52(2), 89–96. <https://doi.org/10.14349/rlp.2020.v52.n2.5>
- Feng, L., Feng, J., Li, X., & An, Y. (2023). The dyadic effects of social support on anxiety among family members during COVID-19: The mediating role of perceived family resilience. *Development and Psychopathology*, 17(23). <https://doi.org/10.1017/S0954579423000329>
- García, J. F., Musitu, G., Riquelme, E., & Riquelme, P. (2017). Familia y ajuste adolescente: El papel del apoyo familiar percibido y del estilo parental. *Revista de Psicodidáctica*, 22(1), 1–

8. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2016.09.001>

- Gómez, J. L., Acevedo Flores, K., Cano Tapia, K., De la Cruz, F. I., Mosquera Torres, D., & Castillo Blanco, R. (2023). Adaptación y validación del Inventario de Ansiedad de Beck en jóvenes peruanos. *Liberabit*, 29(2), e715. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2023.v29n2.715>
- Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*, Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education.
- Jin, L. Q., Pan, C. W., Zhao, C. H., Li, D. L., Wu, Y. B., & Zhang, T. Y. (2025). Perceived Social Support and Symptoms of Depression and Anxiety among Chinese Adolescents: A Moderated Chain Mediation Model. *International Journal of Mental Health Promotion*, 27(1), 29–40. <https://doi.org/10.32604/IJMHP.2025.057962>
- Koçak, O., Aslan, Y., & Bezirkan, H. S. (2025). Psychological Resilience and Trait Anxiety as Mediators in the Relationship Between Perceived Family Social Support and Life Satisfaction Among Youth. *Journal of Evidence-Based Social Work (United States)*, 22(4), 571–587. <https://doi.org/10.1080/26408066.2025.2472238>
- Låftman, S. B., Lundin, A., & Östberg, V. (2024). Perceived social support and symptoms of depression and anxiety in emerging adulthood: A Swedish prospective cohort study. *Scandinavian Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.1177/14034948241290927>,
- Liu, X., Yang, F., Huang, N., Zhang, S., & Guo, J. (2024). Thirty-year trends of anxiety disorders among adolescents based on the 2019 Global Burden of Disease Study. *General Psychiatry*, 37(2), 101288. <https://doi.org/10.1136/GPSYCH-2023-101288>
- Moksnes, U. K., & Lazarewicz, M. (2019). The association between stress, resilience, and emotional symptoms in Norwegian adolescents from 13 to 18 years old. *Journal of Health*

- Psychology, 24(8), 1093–1102. <https://doi.org/10.1177/1359105316687630>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Salud mental de los adolescentes: datos y cifras*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- OMS. (2022). Health systems resilience toolkit. 1–84. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/354177/9789240048751-eng.pdf?sequence=1>
- Ortiz, M. (2020). *Validación de la escala multidimensional de apoyo social percibido en adolescentes* [Tesis de licenciatura]. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Retrieved from <https://hdl.handle.net/20.500.12866/10057>
- Pineda, V., Conza, P., & Quizpe, R. (2021). *Resiliencia y bienestar psicológico durante la pandemia covid-19 en jóvenes de la ciudad de Juliaca, 2021*. Universidad Peruana Unión. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/5452>
- Ranjbar, H., Asghari, E., & Mohammadi, N. (2022). Resilience and psychological well-being among university students during the COVID-19 pandemic. *Journal of Psychiatric Research, 149*, 104–110. <https://doi.org/10.52567/pjsr.v5i02.1338>
- Roman, L. V., & Quevedo, M. P. (2023). La depresión y la ansiedad experimentada en estudiantes de CECyTE en POSTCOVID. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 7*(2), 6804–6815. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i2.5827](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5827)
- Romero, E., García Barrera, M. A., & Pérez, M. (2023). Resiliencia y salud mental en profesionales sanitarios durante la pandemia. *Revista de Psicología de la Salud, 35*(1), 45–58. <https://doi.org/10.37217/tebd.945037>
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K., Pyun, Y., Aycocock, C., & Coyle, S. (2016). A meta-analytic review of the association between perceived social support and depression in childhood and adolescence. *Psychological Bulletin, 142*(10), 1017–1067.

<https://doi.org/10.1037/BUL0000058>

- Skrove, M., Romundstad, P., & Indredavik, M. S. (2013). Resilience, lifestyle and symptoms of anxiety and depression in adolescence: The Young-HUNT study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48(3), 407–416. <https://doi.org/10.1007/S00127-012-0561-2>
- UNICEF. (2021). *The state of the world's children 2021: On my mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health*. United Nations Children's Fund. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>
- Valdez, A., Becerra, N. M., Melgarejo, G., & Huaranca, J. (2019). Nivel de ansiedad en adolescentes de una institución preuniversitaria de Lima Norte. *Health Care & Global Health*, 3(1), 12–18. <https://doi.org/10.22258/hgh.2019.31.49>
- Verma, S. (2024). Relationship between resilience and perceived social support among male and female adolescents. *Journal of Behavioral Health and Psychology*. <https://doi.org/10.33425/2832-4579/24071>
- Virues, A. (2005). Ansiedad estudio. *Revista Psicologia Científica.Com*, 7, 1–29. Retrieved from <https://pscient.net/lwclh>
- Viteri, E. A., Briones, E. O., Bazaña, V. G., & Aroni, E. V. (2019). Family functionality and perceptual social support. Approach from community intervention in Ecuador. *Revista Venezolana de Gerencia*, 24(88), 1249–1261. Retrieved from <https://www.redalyc.org/journal/290/29062051016/html/>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1990). Resilience among older women. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 22(4), 252–255. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1990.tb00224.x>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of nursing measurement*, 1(2), 165–178.

Zhu, D., He, Y., Wang, F., Li, Y., Wen, X., Tong, Y., Xie, F., Wang, G., & Su, P. (2024).

Inconsistency in psychological resilience and social support with mental health in early adolescents: A multilevel response surface analysis approach. *Journal of Affective Disorders*.

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.06.086>

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.

[https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)

## Anexos.

### Anexo 1.

#### INFORME DE REVISIÓN DEL MANUSCRITO

**Título:** Apoyo social percibido como predictor de ansiedad y resiliencia en adolescentes

**Autor:**

- Emilio Rodrigo Alban Alarcón

**Asesor:** Dra. Rosa María Alfaro Vásquez De Casabona

**Revista:** ACADEMO Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades

**Indexada:** SciELO H27

**Link Revista:** <https://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo/index>

**Página de la revista (Captura).**

The screenshot shows the homepage of the ACADEMO journal website. The header features the journal's logo and navigation links for Home, Registrarse, and Entrar. Below the header is a main navigation menu with links for Actual, Archivos, Acerca de, Equipo Editorial, Enviós, Estadísticas, Google Académico, and Redes Sociales. A search bar is located on the right side of the header.

The main content area is divided into two columns. The left column displays the current issue information: "Número actual", "Vol. 12 Núm. 3 (2025)", and "Publicado: 2025-07-29". Below this is a thumbnail image of the journal cover. The right column contains several sections: "Información" with links for "Para lectores/as", "Para autores/as", and "Para bibliotecarios/as"; "Idioma" with options for "Español (España)" and "English"; a button for "ENVIAR UN ARTÍCULO"; a button for "BLOG ACADEMO"; and "Apoya" with logos for "GOBIERNO DEL PARAGUAY" and "COMISIÓN NACIONAL DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA".

Below the main content area, there is a section for "Artículos Originales" featuring the article "Rel parental educativo: Representaciones de Profesores de Enseñanza Media" by Karina Gajardo Jara and Héctor Cárcamo Vásquez, with page numbers 1-14 and download options for PDF and epub.

## Evidencia de envío (Captura)



Para: Rosa María Alfaro Vásquez

Mié 20/08/2025 17:26

Rosa María Alfaro Vásquez:

Gracias por enviar el manuscrito "Apoyo social percibido como predictor de ansiedad y resiliencia en adolescentes" a ACADEMO Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades. Con el sistema de gestión de publicaciones en línea que utilizamos podrá seguir el progreso a través del proceso editorial tras iniciar sesión en el sitio web de la publicación:

URL del manuscrito:

<https://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo/authorDashboard/submission/1407>

Nombre de usuario/a: rosaalfaro

Si tiene alguna duda puede ponerse en contacto conmigo. Gracias por elegir esta editorial para mostrar su trabajo.

Dr. Herib Caballero Campos

[ACADEMO Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades](#)



## Anexo 2

“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia,  
y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

### RESOLUCIÓN N° 0073-P-2024/UPEU-FCS-CF

Lima, Ñaña, 16 de abril de 2024

#### VISTO:

El expediente de **Emilio Rodrigo Alban Alarcon**, identificado(a) con Código Universitario N° **201521164**, de la Escuela Profesional de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

#### CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que Emilio Rodrigo Alban Alarcon, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: "Nivel de ansiedad ante exámenes y resiliencia en población adolescente de una academia preuniversitaria en Perú, 2024"; y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 16 de abril de 2024 y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

#### SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado: "Nivel de ansiedad ante exámenes y resiliencia en población adolescente de una academia preuniversitaria en Perú, 2024"; y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar al Dra. Rosa María Alfaro Vásquez, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por el Psic. Mariza Ruth Cuentas Yapó

, y el Psic. Rosita Montoya Quintana, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese



*Lili*  
**Dra. Lili A. Fernández Molocho**  
DECANA



*EVO*  
**Mg. Maria Esther Valencia Orrillo**  
SECRETARIA ACADÉMICA

CC:

- Interesado
- Asesor
- Archivo

Lima, Ñaña, 22 de octubre de 2024

**EL COMITÉ DE ÉTICA Y BIOÉTICA DE INVESTIGACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LASALUD**

**CONSTA**

Que el proyecto de investigación de **Emilio Rodrigo Albán Alarcón** identificado (a) con DNI No. **1466992**, y su asesor(a) la **Dra. Alfaro Vasquez Rosa Maria** identificado (a) con DNI No. **7885249** con el título: **Apoyo Social percibido como factor determinante para los niveles de ansiedad y resiliencia en adolescentes, Perú-2025**, fue evaluado y aprobado por el Comité de Ética y Bioética de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud; considerando su calidad científica, bienestar de los participantes, y en conformidad con los estándares éticos establecidas en el Código de ética para la Investigación de la Universidad Peruana Unión (CoEIn - UPeU).

Para mantener la aprobación del Comité de Ética y Bioética, se tiene que cumplir con los siguientes requisitos:

1. Cada participante debe dar su consentimiento informado. Los menores de edad deben registrar su asentimiento informado bajo el consentimiento de uno de sus padres o tutores legales, en caso de trabajos prospectivos. En caso de trabajos retrospectivos, se debe contar con la carta de autorización de la institución para el uso de los datos, si no es de acceso público.

Los resultados de este proyecto puedan ser publicados con referencia a aprobación Número **2024-CEB-FCS - UPeU-239/2024**

Fecha de aprobación: 2024-10-22

Fecha de expiración: 2025-10-22



**Blgo. José Luis Yareta Yareta**  
Presidente  
Comité de Ética y Bioética - FCS



**Lic. Daysi Brañez Hermitaño**  
Secretaria  
Comité de Ética y Bioética - FCS

## Instrumentos de recolección de datos

### ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE APOYO SOCIAL PERCIBIDO (EMASP)

EDAD.....SEXO.....PROCEDENCIA.....  
 .....CARRERA A  
 POSTULAR.....

INSTRUCCIONES: Se le presenta una serie de enunciados que describen la percepción del apoyo social proveniente de tres fuentes principales: familia, amigos y otros significativos. Lea atentamente las preguntas y marca la que creas conveniente.

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Algo de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Hay una persona especial que está cerca de mí cuando la necesito.							
2	Hay una persona especial con quien puedo compartir alegrías y tristezas.							
3	Mi familia realmente trata de ayudarme.							
4	Recibo la ayuda emocional y apoyo que necesito de mi familia.							
5	Tengo una persona especial que es una verdadera fuente de consuelo para mí.							
6	Mis amigos/as realmente tratan de ayudarme.							
7	Puedo contar con mis amigos/as cuando las cosas van mal.							
8	Puedo hablar con mi familia de mis problemas.							
9	Tengo amigos/as con los que puedo compartir alegrías y tristezas.							
10	Hay una persona especial en mi vida a quien le importan mis sentimientos.							
11	Mi familia está dispuesta a ayudarme a tomar decisiones.							
12	Puedo hablar con mis amigos/as de mis problemas.							

## INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK (BAI)

EDAD..... SEXO..... PROCEDENCIA.....  
 .....

CARRERA A  
 POSTULAR.....

INSTRUCCIONES: Se le presenta un cuestionario que tiene 21 preguntas. Por favor, contéstelas todas indicando en qué medida la afirmación "es cierta" para usted, donde 0 significa "para nada", 1 a "levemente, no me molesta mucho", 2 a "moderadamente, fue muy desagradable, pero podía soportarlo" y 3 "severamente, casi no podía soportarlo".

		0	1	2	3
1	Torpe o entumecido				
2	Acalorado				
3	Con temblor en las piernas				
4	Incapaz de relajarse				
5	Con temor a que ocurra lo peor				
6	Mareado, o que se le va la cabeza				
7	Con latidos del corazón fuertes y acelerados				
8	Inestable				
9	Atemorizado o asustado				
10	Nervioso				
11	Con sensación de bloqueo				
12	Con temblores en las manos				
13	Inquieto, inseguro				
14	Con miedo a perder el control				
15	Con sensación de ahogo				
16	Con temor a morir				
17	Con miedo				
18	Con problemas digestivos				
19	Con desvanecimientos				
20	Con rubor facial				
21	Con sudores, fríos o calientes				

**ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG.**

EDAD.....SEXO.....PROCEDENCIA.....  
 .....

CARRERA A  
 POSTULAR.....

INSTRUCCIONES: Se le presenta una serie de enunciados que describen su forma de enfrentarse a las situaciones adversas. Lea atentamente las preguntas y marca la que creas conveniente.

		Totalmente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
Nº	ITEMS	1	2	3	4	5	6	7
1	Cuando planeo algo lo realizo.							
2	Generalmente me las arreglo de una manera u otra.							
3	Dependo más de mí mismo que de otras personas.							
4	Es importante para mí, mantenerme interesado en las cosas							
5	Puedo estar solo si es tengo que hacerlo							
6	Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.							
7	Usualmente veo las cosas a largo plazo.							
8	Soy amigo de mí mismo.							
9	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.							
10	Soy decidida.							
11	Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.							
12	Tomo las cosas una por una.							
13	Puedo enfrentarme a las dificultades porque las he experimentado anteriormente.							
14	Tengo autodisciplina.							

15	Me mantengo interesado en las cosas.							
16	Por lo general encuentro algo de qué reírme.							
17	El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.							
18	En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.							
19	Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.							
20	Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera.							
21	Mi vida tiene significado.							
22	No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.							
23	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.							
24	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.							
25	Acepto que hay personas a las que yo no les caigo.							

### Matriz de operacionalización de las variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ESCALA
Apoyo social percibido	El apoyo social percibido es la percepción que tiene una persona sobre el apoyo que recibe de su red social, que puede incluir amigos, familiares y otros importantes, Este apoyo se puede dividir en varias categorías: apoyo emocional, instrumental e interacción social positiva (Viteri et al., 2019).	El apoyo social percibido se medirá por medio del apoyo familiar, apoyo de amigos y finalmente por el apoyo de otros significativos.	Apoyo familiar  Apoyo de amigos  Apoyo de otros significativos	Escala ordinal
Ansiedad	La ansiedad es un fenómeno psicológico complejo que se manifiesta como una respuesta emocional a situaciones que se consideran amenazantes o peligrosas, ya sean reales o imaginarias. El término proviene del latín "anxietas", que significa angustia o tristeza (Virues, 2005).	La ansiedad tiene una estructura unidimensional.	Unidimensional	Escala ordinal
Resiliencia	Según Wagnild y Young (1993) “La resiliencia es una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés, promoviendo así el proceso de adaptación, implicando fuerza emocional, valentía y adaptabilidad” (Arias & Humani, 2023).	La resiliencia se medirá por medio de 5 dimensiones: ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo, perseverancia y satisfacción personal.	Ecuanimidad  Sentirse bien solo  Confianza en sí mismo  Perseverancia y  Satisfacción personal	Escala ordinal