



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**SOLEDAD Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA
UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LIMA, 2024**

**Línea de investigación:
Psicología de los procesos básicos y psicología educativa**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología con
mención en psicología clínica

Autora

Ramírez Jiménez, Rosa Magaly

Asesora

Rivadeneira De La Torre, Elvira

ORCID: 0000-0002-4774-5873

Jurado

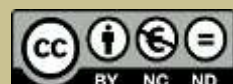
Salcedo Angulo, Elena

Henostroza Mota, Carmela Reynalda

Quiroz Avilés, Mirtha Teresa

Lima - Perú

2025



SOLEDAD Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LIMA, 2024.

INFORME DE ORIGINALIDAD

21%

INDICE DE SIMILITUD

19%

FUENTES DE INTERNET

8%

PUBLICACIONES

9%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

Submitted to Universidad Nacional Federico Villarreal

Trabajo del estudiante

3%

2

repositorio.unfv.edu.pe

Fuente de Internet

2%

3

hdl.handle.net

Fuente de Internet

2%

4

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

1%

5

Submitted to Universidad Cesar Vallejo

Trabajo del estudiante

1%

6

www.coursehero.com

Fuente de Internet

1%

7

www.researchgate.net

Fuente de Internet

<1%

8

repositorio.upn.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

9

docplayer.es

Fuente de Internet

<1%

10

www.grafiati.com

Fuente de Internet

<1%

11

Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru

Trabajo del estudiante

<1%

12

issuu.com



Universidad Nacional
Federico Villarreal

VRIN | VICERRECTORADO
DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

SOLEDAD Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA
DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LIMA, 2024.

Línea de investigación:

Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología con mención
en Psicología Clínica

Autora

Ramírez Jiménez, Rosa Magaly

Asesora

Rivadeneira De La Torre, Elvira

ORCID: 0000-0002-4774-5873

Jurado

Salcedo Angulo, Elena

Henostroza Mota, Carmela Reynalda

Quiroz Avilés, Mirtha Teresa

Lima- Perú

2025

Agradecimientos

A Dios y a quienes participaron
y permitieron llevar a cabo este estudio,
por su tiempo, disposición y confianza.

ÍNDICE

	Resumen	vii
	Abstract	viii
I.	INTRODUCCIÓN	1
	1.1 Descripción y formulación del problema	2
	1.2 Antecedentes	6
	1.2.1 Internacionales	6
	1.2.2 Nacionales	10
	1.3 Objetivos	12
	1.3.1 Objetivo General	12
	1.3.2 Objetivos Específicos	12
	1.4 Justificación	13
	1.5 Hipótesis	15
	1.5.1 Hipótesis General	15
	1.5.2 Hipótesis Específicas	15
II.	MARCO TEÓRICO	17
	2.1 Bases teóricas sobre el tema de investigación	17
	2.1.1 Soledad	17
	2.1.2 Resiliencia	33
	2.1.3 Soledad y resiliencia	40
III.	MÉTODO	42
	3.1 Tipo de investigación	42
	3.2 Ámbito temporal y espacial	42
	3.3 Variables	43
	3.3.1 Soledad	43
	3.3.2 Resiliencia	44
	3.4 Población y muestra	45
	3.5 Instrumentos	48
	3.6 Procedimientos	59
	3.7 Análisis de datos	59

	3.8 Consideraciones éticas	60
IV.	RESULTADOS	62
V.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS	71
VI.	CONCLUSIONES	79
VII.	RECOMENDACIONES	81
VIII.	REFERENCIAS	82

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Operacionalización de la variable soledad	44
Tabla 2	Operacionalización de la variable resiliencia	45
Tabla 3	Distribución de la muestra	47
Tabla 4	Terciles obtenidos en la muestra para la Escala de Soledad de Jong Gierveld	49
Tabla 5	Análisis descriptivos de los ítems de la Escala de Soledad de Jong Gierveld	51
Tabla 6	Correlación ítem - test corregida de la Escala de Soledad de Jong Gierveld	52
Tabla 7	Estadístico de fiabilidad según el Alfa de Cronbach de la DJGLS	53
Tabla 8	Terciles obtenidos en la muestra para la Escala Breve de Resiliencia de Connor Davidson	54
Tabla 9	Análisis descriptivos de los ítems de la Escala Breve de Resiliencia de Connor Davidson	57
Tabla 10	Correlación ítem - test corregida de la Escala Breve de Resiliencia de Connor Davidson	58
Tabla 11	Estadístico de fiabilidad según el Alfa de Cronbach de la CD-RISC-10	58
Tabla 12	Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov para las variables del estudio ...	62
Tabla 13	Niveles de la variable soledad en la muestra	63
Tabla 14	Distribución de los niveles de soledad según sexo.....	64
Tabla 15	Estadísticos descriptivos de soledad y sus dimensiones según sexo	65
Tabla 16	Niveles de la variable resiliencia en la muestra	65
Tabla 17	Distribución de los niveles de resiliencia según sexo	66
Tabla 18	Estadísticos descriptivos de soledad y sus dimensiones según sexo	67

Tabla 19	Comparación de los puntajes de soledad y sus dimensiones según sexo	67
Tabla 20	Comparación de los puntajes de resiliencia según sexo	68
Tabla 21	Correlación de Spearman entre las variables Soledad y Resiliencia	69
Tabla 22	Correlación de Spearman entre la dimensión Soledad Social y variable Resiliencia	70
Tabla 23	Correlación de Spearman entre la dimensión Soledad Emocional y la variable Resiliencia	70

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue determinar la relación entre la soledad y la resiliencia en estudiantes de Psicología de una universidad pública de Lima. La muestra estuvo conformada por 242 estudiantes universitarios, entre 18 y 25 años, pertenecientes del primer al noveno ciclo académico. El presente estudio es no experimental, transversal, con un diseño descriptivo correlacional. Los instrumentos administrados fueron la *Escala de Soledad de Jong Gierveld (DJGLS)* y la *Escala Breve de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC-10)*. Los resultados evidenciaron una correlación negativa, de magnitud media y estadísticamente significativa entre la soledad y la resiliencia ($\rho = -0.383$, $p < .001$), con un tamaño del efecto moderado ($r^2 = 0.146$). Asimismo, se identificaron correlaciones negativas entre la resiliencia y las dimensiones de la soledad social ($\rho = -0.348$, $p < .001$) y emocional ($\rho = -0.309$, $p < .001$). En cuanto a los resultados descriptivos, se observó que el mayor porcentaje de estudiantes (38.4%) obtuvo un nivel medio de soledad, mientras que el mismo porcentaje (38.4%) presentó un nivel bajo de resiliencia. En el análisis comparativo según sexo, no se hallaron diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las variables. Se concluye que existe una relación inversa entre la soledad y la resiliencia en los estudiantes universitarios, lo que indica que, a mayor percepción de soledad, menores niveles de resiliencia. En base a los hallazgos, se recomienda implementar programas de promoción de la resiliencia orientados a estudiantes universitarios.

Palabras clave: soledad, resiliencia, jóvenes, universitarios, correlación.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between loneliness and resilience in Psychology students at a public university in Lima. The sample consisted of 242 university students, aged 18 to 25, from the first to ninth academic cycle. This study is non-experimental, cross-sectional, with a descriptive correlational design. The instruments administered were De Jong Gierveld Loneliness Scale (DJGLS) and The Connor-Davidson Brief Resilience Scale (CD-RISC-10). The results showed a negative, medium-sized, and statistically significant correlation between loneliness and resilience ($\rho = -0.383$, $p < .001$), with a moderate effect size ($r^2 = 0.146$). Likewise, negative correlations were identified between resilience and the dimensions of social ($\rho = -0.348$, $p < .001$) and emotional ($\rho = -0.309$, $p < .001$) loneliness. Regarding the descriptive results, it was observed that the highest percentage of students (38.4%) obtained a medium level of loneliness, while the same percentage (38.4%) presented a low level of resilience. In the comparative analysis by sex, no statistically significant differences were found in any of the variables. It is concluded that there is an inverse relationship between loneliness and resilience in university students, which indicates that the greater the perception of loneliness, the lower the levels of resilience. Based on the findings, it is recommended to implement resilience promotion programs aimed at university students.

Keywords: loneliness, resilience, youths, university students, correlation.

I. INTRODUCCIÓN

La soledad es una experiencia subjetiva que incluso puede surgir en compañía de otros y que afecta negativamente el bienestar psicológico y social (Expósito, 2000; Vicente y Sánchez, 2020). Aunque a veces es descrito como una oportunidad para la introspección y el autoconocimiento (García et al., 2015), en esta investigación es abordado como un fenómeno no deseado, asociada a emociones desagradables y falta de conexión emocional. Además, su gravedad ha crecido en las sociedades contemporáneas en el contexto de pospandemia, resaltando así la necesidad de investigaciones que permitan monitorear de manera continua la prevalencia de este fenómeno (Gallardo et al., 2023).

Por otro lado, la resiliencia, comprendida como la capacidad de adaptación que un individuo tiene para desarrollarse positivamente frente a la adversidad en lugar de que estas dificultades generen efectos negativos duraderos (Cyrulnik, 1999), constituye una estrategia para el bienestar psicológico (Morales y Gonzales, 2014). En la literatura científica se mencionan que la resiliencia surge en presencia de redes de apoyo, lo que sugiere que la soledad podría dificultar su desarrollo (Valencia, 2024). Es así que evaluar la relación entre estas dos variables resulta crucial para comprender su dinámica, ya que también existen investigaciones que reportaron la ausencia de una relación significativa (Marichal, 2023).

La presente investigación se ha realizado en estudiantes de Psicología, población relevante debido a su futuro rol en el ámbito de la salud mental. Conocer los niveles y el tipo de relación que existe entre la variable soledad y resiliencia no solo permite generar conocimiento sobre su estado, sino que también ofrece información para diseñar intervenciones y contribuir en la formación

integral de futuros profesionales, quienes desempeñarán un papel clave en el apoyo a la salud mental de la sociedad peruana.

1.1 Descripción y formulación del problema

La soledad, aunque comúnmente asociada con los adultos mayores (De Aguilar y Neto, 2016), ha sido ampliamente estudiada en este grupo etario. Sin embargo, es importante señalar que en la actualidad se encuentran realizando, aunque en menor cantidad, investigaciones respecto a este fenómeno en la población de adultos jóvenes. En los últimos años, se han reportado algunas investigaciones que refieren un incremento respecto a la percepción de la soledad en este grupo de jóvenes. (Anicama y Levano, 2024; Lisitsa et al., 2020). Algunos autores refieren que el incremento de este fenómeno se debió al contexto de la pandemia y el aislamiento social obligatorio, lo cual generó que los adultos más jóvenes experimentaran niveles altos de soledad (Mora, 2020; Teater et al., 2021).

Si bien la soledad puede estimular la reflexión, meditación y la comunicación con lo divino, esta también puede generar malestares psicológicos. Para ello es importante contar con una definición de soledad que permita delimitar el enfoque y contexto de la problemática; según Gierveld (1998), es aquel sentimiento subjetivo y displacentero que ocurre cuando una persona considera que sus relaciones carecen de calidad. De esta manera, la soledad no está necesariamente ligada a que una persona se encuentre sola, sino que depende de la interpretación que este haga de sus relaciones interpersonales.

Comprender la naturaleza de este constructo permite identificar su relevancia en diversos contextos. En este sentido diversas investigaciones indican que la soledad se encuentra asociada con problemas de salud mental, incluso la señalan como uno de los factores predictivos para la

depresión y un factor explicativo para la ansiedad (Íme et al., 2024; Llibre et al., 2021; Lopez, 2021; Palma y Escarbajal, 2021; Pedrero et al., 2023; Zárata et al., 2020). Asimismo, se encuentra relacionada con la dependencia emocional (Chávez y Rodríguez, 2020), baja autoestima, conductas suicidas, sentimiento de desesperanza, estrés y trastornos de sueño (Carvajal y Caro, 2009; Castaño, 2023; Llibre et al., 2021; Moreno et al., 2009; Salvo y Castro, 2013). De la misma manera, se ha reportado que la soledad está relacionada con el uso descontrolado y adicción de las redes sociales (Gallego et al., 2024; Hernández y Moral, 2024; Humpire, 2022; Vieira et al., 2022). Teniendo efectos mediadores con respecto a la adicción a los videojuegos (Espino, 2021) y el teléfono móvil (Espinoza y Hernández, 2024; Inga, 2020; Menglong y Liva, 2017). Asimismo, en una investigación realizada por García y Ramirez (2021) se menciona que las personas que usan redes sociales cinco o más horas diarias presentan mayor percepción de soledad. Por otro lado, esta variable también ha sido relacionada con el consumo de bebidas alcohólicas, ya que se reportó que los estudiantes que perciben mayor soledad tienden a presentar un mayor consumo de alcohol (Telumbre et al., 2022).

Paralelamente, respecto al área social, la soledad entorpece el aprendizaje de las habilidades sociales (Chambi y Villanueva, 2018). Siendo estas un repertorio de conductas que facilitan la relación eficaz con otras personas (Garaigordobil y Pena, 2014). El desarrollo óptimo de dichas habilidades es esencial para toda persona, especialmente para los futuros psicólogos, quienes deben fortalecer elementos de las habilidades sociales como la asertividad, expresión adecuada de emociones e ideas, capacidad para mantener una conversación, habilidades de escucha activa y empatía, aspectos fundamentales en su formación profesional (Del Prette et al., 1999).

Como se ha expuesto, los niveles altos de soledad están relacionados con varias problemáticas. En contraposición a estos, la resiliencia se presenta como una capacidad para enfrentar y superar adversidades, necesitando de relaciones de confianza y apoyo, para su desarrollo (Vargas, 2011). En este sentido, la resiliencia se presenta como un factor protector que promueve el bienestar psicológico y contrarresta los efectos de la soledad (Valencia, 2024). Algunas investigaciones señalan la existencia de una relación inversa entre la soledad y resiliencia (Medina y Tanta, 2022; Oppenheimer et al., 2022; Teater et al., 2021; Valencia, 2024). Es decir, niveles altos de soledad podrían afectar el desarrollo de la resiliencia, ya que quienes perciben una mayor soledad tienden a experimentar una falta de apoyo emocional y menor acceso a redes de apoyo, lo que dificulta el aprendizaje y desarrollo de la resiliencia (Pineda et al., 2022).

Por esta razón, es importante considerar como la resiliencia permite a los jóvenes afrontar adversidades en diferentes áreas como en el ámbito académico. Una adecuada resiliencia facilita la adaptación y superación de los desafíos académicos y el manejo de la presión académica; en este sentido, la asertividad es un factor protector contra la deserción académica (Vargas, 2011) y está relacionada con la motivación académica (Toapanta y Lara, 2024). Asimismo, una pobre capacidad de ser resiliente está vinculada a las conductas de procrastinación (Catasi y Mamani, 2022).

Por otro lado, también se ha encontrado relación inversa entre la resiliencia y los síntomas de depresión y ansiedad (Bombon y Gaibor, 2024; Carvalho et al., 2016; Restrepo et al., 2011) y niveles bajos en autoestima (Huaire, 2014). Adicionalmente, la resiliencia logra desarrollar autoconfianza, independencia, decisión, poderío, ingenio y perseverancia (Del Rio, 2019), cualidades sustanciales para la vida misma y para desempeñar adecuadamente el rol como psicólogo, quienes por lo general se exponen a situaciones emocionalmente exigentes (Escurrea,

2020). Asimismo, los niveles altos en resiliencia están relacionados con un nivel alto en la satisfacción con la vida. Este hecho es de importancia, ya que una adecuada resiliencia ayuda a tener estrategias de afrontamiento eficaces para hacer frente a posibles dificultades en la vida, facilitando conductas más saludables (Cejudo et al., 2016). Por otro lado, un nivel bajo de resiliencia está relacionado con la violencia en pareja. Según Medina y Tanta (2022), existe una correlación inversa muy significativa, destacando el papel de la resiliencia como factor protector.

En este sentido, la soledad y resiliencia son variables fundamentales que deben exploradas en conjunto para poder determinar la asociación e intensidad que existe entre ambas, debido a que también algunos estudios han reportado la ausencia de una relación significativa entre dichas variables (Marichal, 2023; Pacheco y Zavalaga, 2021). Estas contradicciones halladas señalan la necesidad de realizar más investigaciones entre dichas variables, con el fin de esclarecer su interacción. Asimismo, es crucial enfocarse en la población de jóvenes estudiantes de psicología, ya que, a diferencia de los adultos mayores, este grupo ha sido menos investigado y al tratarse de futuros profesionales de la salud mental es importante que cuenten con factores protectores como la resiliencia y se reduzca los factores de riesgo como la soledad para garantizar su bienestar y desempeño profesional.

Dado el impacto potencial que las variables pueden tener en diversas áreas, resulta pertinente medir los niveles actuales de la soledad y resiliencia y analizar el tipo de relación que existe entre ambas, con el fin de poder predecir y diseñar intervenciones efectivas orientadas a promover el bienestar y la adecuada adaptación de los jóvenes según sea necesario.

En este contexto, se plantea la siguiente interrogante: ¿Qué relación existe entre la soledad y resiliencia en los estudiantes de psicología de una universidad pública de Lima, 2024?

1.2 Antecedentes

1.2.1 Internacionales

Sánchez (2019), realizó un estudio transversal de alcance correlacional entre las variables resiliencia, soledad, percepción de estrés y los estilos de socialización parental en la población de adolescentes entre 14 y 19 años de escuelas públicas y privadas. Su investigación contó con una muestra de 377 estudiantes de Puerto Vallarta, Jalisco, México. Los instrumentos que utilizó este autor fueron las Escalas de Resiliencia (SV-RES), Soledad (UCLA), Estrés Percibido (EPP) y de Socialización Parental (ESPA). De esa manera pudo identificar que existe una relación negativa y moderada entre los factores de resiliencia junto al estrés ($r = -.433$, $p < 0.01$) y la soledad emocional ($r = -.469$, $p < 0.01$), lo que sugiere que a medida que la resiliencia aumenta, disminuyen los niveles de estrés y soledad. Por otro lado, identificó una relación positiva entre los factores de resiliencia y la evaluación subjetiva de redes sociales ($r = .426$, $p < 0.01$) y el factor afecto/implicación con el padre ($r = -.284$, $p < 0.01$) y la madre ($r = .302$, $p < 0.01$). Respecto a los resultados, Sánchez plantea que para fortalecer los factores de resiliencia se deben disminuir los castigos físicos, la privación del afecto y la dureza verbal en torno a la dinámica familiar; asimismo, señala como factores de vulnerabilidad para la resiliencia a la percepción del estrés y la soledad emocional.

Oppenheimer et al. (2022) realizaron un estudio observacional transversal, cuyo objetivo fue evaluar la asociación entre la resiliencia y los determinantes sociales de la salud, como la edad, género, nivel de educación, condición laboral, aislamiento social y soledad en personas mayores de 60 años durante la primera ola de la pandemia de COVID-19 en Chile. El número total de su muestra fue 528; para obtener los datos realizaron entrevistas telefónicas mediante la técnica “Computer Assisted Telephone Interviewing”, asimismo utilizaron los siguientes instrumentos: Brief Resilient Coping Scale (BRCS) y Patient Health Questionnaire (PHQ-9). Obteniendo los

siguientes resultados, el 68 % obtuvieron puntajes altos de resiliencia. Encontraron una relación significativa entre los niveles bajos de resiliencia y los niveles altos de soledad (OR: 1.776 [IC 95%: 1.146-2.751]), aislamiento social (OR: 1.667 [IC 95%: 1.149-2.419]) y síntomas depresivos (OR: 2.602 [IC 95%: 1.795-3.774]). Asimismo, señalan que un indicador relevante de una resiliencia baja en personas mayores es ser del género masculino, considerando al femenino como un factor protector en la resiliencia (OR: 0.589 [IC 95%: 0.406-0.855]). El análisis de regresión logística binaria que realizaron indicó que los síntomas depresivos, el género masculino y el alto riesgo de aislamiento social fueron los principales indicadores de baja resiliencia en las personas mayores, con una prueba de Chi-cuadrado de 38.069 y un valor de R^2 de Nagelkerke de 0.065.

Pineda et al. (2022) analizaron las variables de la resiliencia, apoyo social, soledad y calidad de vida mediante un estudio correlacional con un modelo de ecuaciones estructurales basado en covarianza con el objetivo de determinar las interrelaciones entre las variables, para ello utilizaron una muestra de 550 estudiantes filipinos de la carrera de Enfermería en el año académico 2021-2022, excluyendo a los estudiantes con algún diagnóstico clínico respecto a la salud mental. Los instrumentos que usaron estos autores fueron: Escala Breve de Resiliencia, Cuestionario de Apoyo Social Percibido, Escala de Soledad de De Jong Gierveld y la Escala de Calidad de Vida WHOQOL-BREF desarrollada por la Organización Mundial de la Salud. Los resultados que obtuvieron indican que la resiliencia tuvo un efecto directo sobre la soledad ($\beta=-0.29$, $p=0.003$) e influyó positivamente en los dominios de la calidad de vida: salud física ($\beta=0.39$, $p=0.003$), psicológico ($\beta=0.33$, $p=0.003$), relaciones sociales ($\beta=0.12$, $p=0.003$), y ambiental ($\beta=0.28$, $p=0.003$) además la soledad tuvo un efecto negativo directo en los dominios de la calidad de vida: salud física ($\beta=-0.14$, $p=0.003$), psicológico ($\beta=-0.35$, $p=0.003$), y relaciones sociales ($\beta=-0.33$, $p=0.003$). Se encontró también que el apoyo social mostró una influencia directa en la soledad

($\beta=-0.48$, $p=0.003$) y la resiliencia ($\beta=0.26$, $p=0.003$). Dichos resultados sugirieron que la resiliencia afecta positivamente a la calidad de vida y reduce la soledad y esta última tiene un impacto en los dominios de calidad de vida. Además, la resiliencia y soledad actúan como mediadores ante el apoyo social y calidad de vida, asimismo, señalan que la mediación de la resiliencia reduce aún más la soledad y mejora la calidad de vida, resaltando la importancia de desarrollar estrategias para mejorar el apoyo social, la resiliencia y calidad de vida, para mitigar los efectos negativos de la soledad.

Por otro lado, Marichal (2023), realizó una investigación no experimental con el objetivo de explorar la relación entre las variables, soledad no deseada, apoyo social y resiliencia, su muestra estuvo conformada por 79 adultos mayores de 60 años de la isla de Tenerife. Para este estudio utilizó los instrumentos de Resiliencia Individual de Connor-Davidson Resilience Scale, (CD-RISC), la Escala de Soledad de Buz y el Cuestionario de Apoyo Social Funcional de Bellón. Los resultados indicaron que existe una correlación negativa moderada entre Apoyo social y la Soledad ($r = -.56$, $p < .000$), sin embargo, no encontró correlación significativa entre las variables de Resiliencia y Soledad ($r = - 0.10$, $p = .37$). Es decir, que cuando el apoyo social percibido aumenta, la sensación de soledad disminuye. Respecto a los constructos de soledad y resiliencia, Marichal refiere que podría deberse a que estas variables son independientes y que no están directamente relacionadas.

Pérez y Núñez (2024) llevaron a cabo una investigación descriptiva de corte transversal en 2023 sobre los niveles de soledad y sintomatología depresiva en estudiantes de carreras de ciencia de la salud en República Dominicana. La muestra estuvo compuesta por 156 estudiantes del tercer hasta el último año de la carrera. Los instrumentos de recolección de datos que utilizaron fueron La Escala de Soledad de UCLA y el Inventario de Depresión de Beck, además de preguntas

cerradas para evaluar datos sociodemográficos. En cuanto a los resultados, encontraron que el 77.6% de los estudiantes presentaron niveles de soledad moderadamente altos, el 18.6% registro niveles de soledad moderado y el 3.8% niveles altos en soledad. Respecto a la sintomatología depresiva señala que el 62.8% mostró niveles mínimos, el 14.1% niveles leves, el 12.8% niveles moderados y el 10.3% niveles graves. Además, señalan que existe una relación estadísticamente significativa entre los niveles de soledad y la severidad de la sintomatología depresiva ($p=0.015$). Finalmente concluyen resaltando la importancia de implementar programas preventivos, dado que se evidencian niveles preocupantes de soledad entre los jóvenes universitarios.

Fernández et al. (2013) realizaron una investigación en Argentina sobre el bienestar eudaemónico (goce que permite alcanzar la felicidad) y la soledad en sus dos dimensiones, emocional y social, mediante un estudio descriptivo correlacional en una muestra de 780 donde el 68% fueron mujeres y el 32% varones. Utilizaron las escalas de Bienestar social de Keyes, Bienestar psicológico de Ryff y Soledad emocional y social. Respecto a los resultados, hallaron que los participantes presentaron niveles medios a altos en las dimensiones del bienestar psicológico y social, asimismo niveles bajos en la soledad emocional y social. Con respecto al bienestar psicológico y social, encontraron que los hombres tienen mejores niveles en la autoaceptación ($t= 2.196, p<.029$) y autonomía ($t=2.012, p<.045$); por otro lado, las mujeres muestran puntuaciones más altas en el propósito en la vida ($t=-1.989, p<.047$) y mostraron mayor facilidad para integrarse ($t= -2.46, p<.016$) y contribuir en el ámbito social ($t= -3.44, p<.001$) a comparación de los hombres. Además, concerniente a los niveles de soledad, no encontraron diferencias con respecto al sexo; sin embargo, sí observaron diferencias en la soledad emocional con respecto a la edad, donde los jóvenes de 18 a 21 años ($M=11,07$) son los que tienen una necesidad mayor de tener relaciones interpersonales íntimas en comparación con los sujetos de

mayor edad, además encontraron que los participantes solteros muestran mayores niveles de soledad emocional ($M=12,33$) en comparación a los casados ($M=8,43$) y separados ($M=10,81$). Asimismo, menciona que la dimensión de autoaceptación ($r= -.410$, $p < .01$), relaciones positivas ($-.681$, $p < .01$) e integración social tienen una correlación inversa moderada con la soledad social ($-.517$, $p < .01$).

Por otro lado, en un estudio, realizado por Fuentes y Medina (2013), exploraron y compararon los niveles de resiliencia en función de la edad y sexo. Esta investigación fue cuantitativa de corte transversal, donde participaron 607 personas entre mujeres y varones, que se dividieron en grupos etarios (niños, adolescentes, adultos jóvenes y de la etapa adultez media) pertenecientes a la ciudad de Toluca- México. Para la recolección de datos utilizaron el Cuestionario de Resiliencia de González Arratia. Respecto a los resultados, encontraron que según el análisis factorial exploratorio, existen tres dimensiones de resiliencia (empatía, factores protectores internos y externos) y estas varían según la edad. Encontraron que el 14% de los niños, el 15% de los adolescentes, el 23% de los adultos jóvenes y el 11% de los adultos de mediana edad presentaron niveles altos de resiliencia. Asimismo, señalaron que existen diferencias significativas en la resiliencia total entre hombres y mujeres en los grupos de adultez joven ($t= 2.24$, $p < .05$) y del grupo de adultez media ($t= 2.51$, $p < .05$), donde las mujeres obtuvieron puntajes más altos en las dimensiones de la resiliencia.

1.2.2 Nacionales

Pacheco y Zavalaga (2021) realizaron una investigación sobre la resiliencia y la soledad en tiempos de COVID-19 mediante un estudio descriptivo y correlacional en la muestra de 60 pacientes con cáncer de mama del Club Paz del departamento de Arequipa-Perú de 60 años a más. Los autores recolectaron los datos mediante la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young; y la

Escala ESTE-R, diseñada para medir la soledad en personas mayores. Respecto a los resultados que obtuvieron, encontraron que los niveles altos de resiliencia estuvieron presentes en el 61.7% de la muestra, el 30% muy alto, el 5% nivel medio, y el 3.3% bajo. En relación con los niveles de soledad percibida, el 96.7% presentó nivel medio y el 3.3% un nivel alto. Asimismo, mencionan que ambas variables no presentan una relación estadísticamente significativa ($\chi^2=1.28$; $p>0.05$) y que el 30% de la muestra con un nivel medio de soledad tienen un grado de resiliencia muy alto y el 3.3% de los que tuvieron niveles altos de soledad presentaron una resiliencia alta.

Por otra parte, Medina y Tanta (2022), investigaron la resiliencia, soledad junto a la violencia de pareja en jóvenes de Lima mediante un estudio descriptivo correlacional. La muestra de dicha investigación fue de 288 jóvenes con edades comprendidas entre 18 a 29 años. Recogieron los índices de cada variable mediante la Escala de Resiliencia (RS), la Escala de Soledad De Jong Gierveld (ESJG) y la Escala de Violencia de Pareja Percibida (EVPP), todas adaptadas en el contexto peruano por otros investigadores. Los resultados que obtuvieron afirman que existe una correlación inversa significativa entre las variables de resiliencia y soledad ($r=-.31$; $p<.05$); resiliencia y violencia de pareja ($r=-.43$; $p<.05$) y soledad con violencia de pareja percibida ($r=.48$; $p<.05$). En este sentido, estos autores recomiendan crear un modelo explicativo con respecto a la violencia de pareja involucrando estas variables.

De la misma manera, Valencia (2024) realizó una investigación no experimental correlacional entre las variables de soledad y resiliencia en 220 usuarios mayores de 60 años de un centro de adulto mayor en Chimbote – Perú. Los instrumentos que usó para la recolección de datos fueron la Escala ESTE-R y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Concerniente a los resultados, Valencia señala que hay una relación indirecta de bajo grado entre la soledad y resiliencia ($r= -0,275$; $p= <0,05$). Asimismo, menciona que la resiliencia tiene una relación

indirecta con la dimensión soledad social ($r = -0,275$; $p = <0,05$), soledad familiar ($r = -,220$; $p = <0,05$) y soledad conyugal ($r = -,171$; $p = <0,05$). También refiere que el 54.1% de la muestra presentaron un nivel alto de soledad y el 44.1% un nivel medio en resiliencia.

Finalmente, Anicama y Levano (2024) llevaron a cabo una investigación descriptiva correlacional sobre la soledad e ideación suicida en jóvenes universitarios de diversas universidades privadas en Lima, su muestra estuvo conformada por 384 estudiantes entre los 18 y 29 años. Aplicaron la Escala de Soledad (UCLA) y la Escala de Ideación Suicida (SSI), los resultados que encontraron señalan que hay una correlación directa y significativa ($Rho = .519$; $p < .01$) entre dichas variables. Asimismo, refieren que el 39.8% de los participantes manifiestan un nivel alto de soledad, 37.8% soledad media, 22.4% soledad baja y el 3.9% un nivel alto de ideación suicida. Adicionalmente, mencionan que no hay diferencia significativa entre hombres y mujeres, respecto a la soledad e ideación suicida.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Determinar la relación entre la soledad y resiliencia en estudiantes de Psicología de una universidad pública de Lima, 2024.

1.3.2 Objetivos Específicos

Describir los niveles de soledad en estudiantes de Psicología de una universidad pública de Lima, 2024.

Describir los niveles de resiliencia en estudiantes de Psicología de una universidad pública de Lima, 2024.

Describir los niveles y puntajes de soledad según el sexo en estudiantes de Psicología de una universidad pública de Lima, 2024.

Describir los niveles y puntajes de resiliencia según el sexo en estudiantes de Psicología de una universidad pública de Lima, 2024.

Comparar los puntajes de soledad y sus dimensiones según el sexo en estudiantes de Psicología de una universidad pública de Lima, 2024.

Comparar los puntajes de resiliencia según el sexo en estudiantes de Psicología de una universidad pública de Lima, 2024.

Determinar la relación entre la dimensión soledad social y la resiliencia en estudiantes de Psicología de una universidad pública de Lima, 2024.

Determinar la relación entre la dimensión soledad emocional y la resiliencia en estudiantes de Psicología de una universidad pública de Lima, 2024.

1.4 Justificación

La presente investigación tiene el propósito de contribuir al cuerpo de la literatura científica sobre los hallazgos respecto a las características de las variables soledad y resiliencia en jóvenes universitarios peruanos, un grupo etario que ha sido poco explorada en cuanto a la variable soledad, la cual suele asociarse principalmente con el adulto mayor (De Aguilar y Neto, 2016; Pitman et al., 2018). No obstante, diversos autores han señalado la creciente importancia de estudiar la soledad en jóvenes, debido a los altos niveles reportados en los últimos años (Anicama y Levano, 2024; Lisitsa et al., 2020; Mora, 2020; Teater et al., 2021). Este grupo, al igual que los adultos

mayores, también enfrenta un alto riesgo de experimentar soledad, un fenómeno que, en su caso, resulta más estigmatizado y difícil de compartir o reconocer (Pitman et al., 2018).

En este contexto, la resiliencia adquiere especial relevancia, ya que actúa como un factor protector y que puede contrarrestar los efectos negativos de la soledad (Valencia, 2024). Es por ello que resulta pertinente abordar estas variables en conjunto. Asimismo, esta investigación busca aportar datos que clarifiquen la relación entre la soledad y resiliencia, dado que los hallazgos en estudios previos han mostrado resultados contradictorios (Marichal, 2023; Pacheco y Zavalaga, 2021; Valencia, 2024). Lo que resalta la necesidad de estudios adicionales para generar evidencia más concluyente y robusta respecto a la relación entre estas dos variables.

En el aspecto metodológico, esta investigación presenta un análisis de la consistencia interna y una revisión general de las propiedades psicométricas de los instrumentos utilizados, con el propósito de verificar su adecuación a la muestra seleccionada y su pertinencia para el contexto limeño. De este modo, se espera que estos instrumentos puedan ser considerados en futuras investigaciones, especialmente en poblaciones con características similares a las de la muestra estudiada.

Con respecto a lo práctico, a raíz de los resultados, podrían elaborarse programas preventivos o promocionales con respecto a las variables estudiadas con el objetivo de atender las necesidades de la muestra. Asimismo, los hallazgos facilitarían la toma de decisiones por parte de los profesionales de la salud mental, quienes podrían desarrollar talleres u otras intervenciones, considerando si es necesario incluir temas relacionados con la soledad y la resiliencia.

En cuanto a lo social, los resultados de esta investigación contribuirán a la identificación de los niveles de soledad y resiliencia en jóvenes universitarios de la carrera de psicología. Se

espera que este aporte despierte el interés por realizar nuevas investigaciones que profundicen en las características de estas variables en diferentes poblaciones de jóvenes, así como también su relación con otras variables que permitan obtener un panorama amplio de la problemática. Esto con la finalidad de identificar posibles riesgos y factores protectores para la salud mental de los jóvenes, contribuyendo así al bienestar general de la sociedad.

1.5 Hipótesis

1.5.1 Hipótesis General

H1: Existe relación significativa entre la soledad y resiliencia en estudiantes de Psicología de una universidad pública de Lima, 2024.

H0: No existe relación significativa entre la soledad y resiliencia en estudiantes de Psicología de una universidad pública de Lima, 2024.

1.5.2 Hipótesis Específicas

H1: Existen diferencias significativas en los puntajes de soledad según el sexo.

H0: No existen diferencias significativas en los puntajes de soledad según el sexo.

H1: Existen diferencias significativas en los puntajes de resiliencia según el sexo.

H0: No existen diferencias significativas en los puntajes de resiliencia según el sexo.

H1: Existe relación significativa entre la dimensión soledad social y la resiliencia en estudiantes de Psicología de una universidad pública de Lima, 2024.

H0: No existe relación significativa entre la dimensión soledad social y la resiliencia en estudiantes de Psicología de una universidad pública de Lima, 2024.

H1: Existe relación significativa entre la dimensión soledad emocional y la resiliencia en estudiantes de Psicología de una universidad pública de Lima, 2024.

H0: No existe relación significativa entre la dimensión soledad emocional y la resiliencia en estudiantes de Psicología de una universidad pública de Lima, 2024.

II. MARCO TEÓRICO

2.1 Bases teóricas sobre el tema de investigación

2.1.1 Soledad

2.1.1.1 Concepto. Algunos autores definen la soledad desde un punto de vista más alentador, como un sentimiento que surge cuando el ser humano se aísla ya sea de manera voluntaria o no y que esta puede estar acompañada de bienestar y complacencia, proporcionando un espacio para descansar, cortar vínculos y reflexionar (Núñez, 2021). De manera similar Mora (2020) señala a este fenómeno como una necesidad propia del hombre cuando la vida en grupo se vuelve problemática. Menciona también que gracias a ella el ser humano puede orientarse desde sí, convocar su diálogo interno y reflexionar sobre su existencia; es allí donde saca fuerzas para salir a enfrentar la realidad. Sin embargo, a pesar de esta visión positiva, la mayoría de investigaciones coinciden en que la soledad es percibida como una experiencia no deseada. Este fenómeno ha sido estudiado desde diferentes perspectivas a lo largo del tiempo. En este sentido, definiciones iniciales como la de Weiss (1973) definen a la soledad como una experiencia subjetiva en donde una persona percibe la falta de relaciones íntimas o la ausencia de una red de apoyo. Más adelante, Peplau y Perlman (1982) amplían este concepto y mencionan que la soledad es una experiencia individual que surge cuando hay una discrepancia entre las relaciones sociales reales y las deseadas en cuanto a la calidad y cantidad de estas relaciones. En esta misma dirección, Gierveld (1998) plantea una definición que se adoptará en esta investigación debido a su relación con el instrumento seleccionado. Este autor refiere que la soledad es un sentimiento subjetivo y desagradable que aparece cuando el número de relaciones que tiene una persona es menor de la que esta desea, asimismo cuando el sujeto percibe que sus relaciones carecen intimidad y no son confiables. En este sentido, la soledad no se limita a las personas que estén físicamente aisladas,

sino también depende de la interpretación personal sobre las relaciones interpersonales que tiene, en donde incluso puede estar en compañía o relacionarse con otras personas y su vez percibir que estas relaciones no cumplen con sus expectativas y que necesita un nivel de relación diferente al que cuenta. En línea con esta perspectiva, Gierveld y Tilburg (1999) desarrollaron un modelo explicativo basado en un enfoque teórico cognitivo de la soledad. Este modelo enfatiza la discrepancia entre lo que una persona quiere con respecto al afecto interpersonal e intimidad y lo que tiene; cuanto mayor esta discrepancia, mayor será el sentimiento de soledad. Además, los autores subrayan que factores como estado civil, género, frecuencia y el número de contactos modulan la experiencia de soledad. Con el paso del tiempo, este concepto se ha mantenido como un eje central en el estudio de la soledad, incorporando además el impacto en la salud. Expósito y Moya (2000) lo describen como un estado emocional que emerge cuando una persona no pudo establecer, a lo largo de su vida, vínculos interpersonales íntimos como desearía. Asimismo, Roncero y Gonzales (2022) destacan que la soledad no deseada es un sentimiento que se origina por la discrepancia entre lo que se desea y la realidad de la red social de una persona; lo que puede generar efectos graves en la salud física y emocional. Además, señalan que existen características sociodemográficas relacionadas con la soledad, indicando que las mujeres, los solteros, los adolescentes y los adultos mayores tienen una mayor prevalencia de experimentar este sentimiento.

Como se ha observado, la soledad puede definirse desde una perspectiva positiva y negativa, dependiendo de la percepción que una persona tenga. En este sentido, Perlman (2004), en su modelo de discrepancia plantea que existe factores que predisponen a una persona a experimentar soledad de manera negativa. Estos factores incluyen las comparaciones sociales, la incapacidad para tomar la decisión consciente de estar solo y la percepción de no tener control sobre los acontecimientos de la vida. Lo que ayuda a entender porque existen personas que pueden

estar objetivamente solas o tener pocas relaciones sin sentir malestar y porque otras pueden sentirse solas incluso rodeadas muchas de personas.

2.1.1.2 Tipos. La soledad puede clasificarse desde diferentes perspectivas ya sea según su naturaleza, duración o contexto. Desde el criterio de Weiss (1973) distingue dos tipos principales de soledad basados en su naturaleza, soledad emocional y social. Años más tarde, esta clasificación fue tomada como base teórica por Gierveld y Tilburg (1999) para la elaboración y validación de su instrumento, en el cual dichos componentes son evaluados como dimensiones del constructo general de soledad.

a. Soledad Emocional. Esta se refiere a los sentimientos de desolación que surgen ante la carencia de relaciones íntimas, cercanas y significativas. Esta falta de apego afectivo puede incluir la ausencia de una pareja romántica, un amigo cercano o un familiar con el que exista un vínculo profundo. Este tipo de soledad genera un sentimiento intenso de vacío y pueden estar asociadas a síntomas que se asemejan a la ansiedad por separación como la inquietud y el miedo. Además, las personas con este tipo de soledad pueden tienden a mal interpretar los intentos afectuosos de los demás.

b. Soledad Social. Está relacionada con la ausencia más amplia de relaciones sociales que se remedia mediante el acceso a esta red. Es la percepción de la falta de pertenencia a un grupo, ya sea de amigos, vecinos, etc. La soledad social es reportada con frecuencia por personas en circunstancia de cambio, como migrantes, que se mudan a una nueva comunidad. Aunque puedan tener personas cercanas, estas no llenan el vacío causado por la falta de un círculo social amplio. Este tipo de soledad es caracterizado por sentimientos de exclusión, aburrimiento y ausencia de propósito (Sánchez, 2009).

Por otro lado, Young (1982), realiza una clasificación según la duración de este fenómeno.

a. Soledad Pasajera. Se presenta ocasionalmente y surge como una reacción breve. Generalmente se resuelven cuando las circunstancias cambian o cuando la persona encuentra se adapta a esa situación como estar en un lugar desconocido.

b. Soledad Situacional. Se refiere a aquellas personas que por alguna crisis vital se sienten solos (muerte de un familiar, divorcio, mudanza, etc.) sin embargo se menciona que es temporal si estas personas logran ajustarse en el tiempo o se convierte en crónica si la persona no se adapta o supera la situación.

c. Soledad Crónica. Es prolongada y persistente en el tiempo. Se caracteriza por un sentimiento constante de soledad que no se alivia fácilmente incluso si la persona se rodea de otras.

Por su parte, McGraw (1997, como se citó en Osorio y Serna, 2012) realiza una clasificación en base a la experiencia subjetiva. Su enfoque describe los diferentes contextos o dimensiones en las que una persona puede experimentar soledad, además señala que coexistir e influirse entre sí:

a. Soledad metafísica. relacionado al sentido de la vida, la ausencia de solidaridad e intimidad con otros seres. Asimismo, refiere que es como necesidad de plenitud, complemento y conexión en donde el ser humano se siente separado del todo y que esta visualización de uno como un ente aislado es una fuente de ansiedad.

b. Soledad epistemológica. se refiere a la soledad que nace cuando el ser humano no comprende o logra explicar su mundo coherentemente generando frustración al no acceder a una comprensión completa. Además, se refiere a la percepción de estar aislado del conocimiento, es

decir cuando no son reconocidos por los otros, menciona además que la persona esta tan cerca de sí misma logrando conocerse, pero a la vez tan lejos de los otros para ser conocido.

c. Soledad comunicativa. Se refiere a cuando una persona no puede comunicar sus sentimientos y la comunicación reciproca con los demás es escaso.

d. Soledad ontológica. Se enfoca en la desconexión de una persona con su ser, es una forma de soledad relacionada a la falta de intimidad propia generando sentimientos de vacío.

e. Soledad étnica. Cuando una persona se siente aislada por su pertenencia a un grupo de acuerdo con la raza y costumbres (Cardona y Villamil, 2006).

f. Soledad existencial. Enfocada en la idea de que la soledad es una condición intrínseca del ser humano que está en búsqueda del sentido a la vida.

g. Soledad emocional y social. Que nace por la falta de intimidad romántica y la usencia de amabilidad, compañerismo e identificación grupal.

h. Soledad cultural. Se refiere a que grupos, sociedades o naciones se perciben excluidas de una fuente principal.

i. Soledad cósmica: Hace alusión al sentimiento de estar solo en un universo impersonal.

2.1.1.3 Predictores de la soledad. La soledad no es un fenómeno aleatorio, sino que esta puede ser comprendida a partir de una serie de factores predictores. Estos elementos permiten identificar características a nivel individual, demográfico y social que aumentan la probabilidad de experimentar soledad.

Weiss (1973) identifica seis provisiones sociales que satisfacen las necesidades humanas. La carencia de estas provisiones puede contribuir al sentimiento de soledad ya sea en su dimensión social y emocional:

a. Relaciones de apego. Se refiere a la seguridad emocional y confianza que es otorgado por una pareja romántica o un vínculo cercano y significativo. Su ausencia predice la soledad por aislamiento emocional.

b. Integración social. Son aquellos vínculos que generan un sentido de pertenencia a un grupo ya sean amistades, compañeros de trabajo, vecinos. Con este tipo de relaciones el ser humano puede compartir intereses y desarrollan su identidad. Su ausencia presagia soledad social y usualmente la carencia de esta provisión se da cuando hay cambios sociales como las mudanzas, migraciones, etc.

c. Oportunidad de cuidado. Se refiere a las oportunidades que una persona tiene para cuidar de otros, por ejemplo, de padres a hijos o personas que tienen el rol de cuidado.

d. Re afirmación del valor. Se obtiene cuando existen relaciones que refuerzan el sentido de valía y autoestima a través del reconocimiento y validación por parte de compañeros, amigos o familiares. La ausencia de esta es el mejor predictor de la soledad social.

e. Alianza confiable. Se refiere a la confianza que tiene una persona respecto a que alguien estará disponible para brindar ayuda practica en momentos de necesidad.

f. Orientación. Hace referencia a la presencia de figuras que brinden consejo o guía en la toma de decisiones. usualmente estas figuras suelen ser mentores o de autoridad.

Por otro lado, Muchnik y Seidmann (2002), brindan una explicación sobre las causas de la soledad en base a la teoría de atribución de Weiner (1986) como un marco útil para analizar la experiencia de la soledad. Según estos autores, la soledad no deseada es ocasionada en función a:

a. El locus de control. Si la persona percibe que la soledad se debe a una causa o factores internos de su personalidad lo que provoca una indefensión aprendida y desesperanza. Estos factores internos pueden ser patrones cognitivos disfuncionales o habilidades sociales deficientes.

b. Estabilidad. Si un evento o pensamiento se percibe como estable en el tiempo. Por ejemplo: “siempre fracasare con las mujeres”.

c. Controlabilidad. Cuando la persona cree que no tiene un control sobre las causas de su soledad y estas son atribuidas al destino, a lo divino o la mala suerte.

Además de estas propuestas, diversos autores han destacado que ciertas características de la personalidad pueden tener un papel importante en la percepción de la soledad (Morán et al., 2018; Zapata y Orozco, 2012). Thomas et al. (2020) señalan que niveles altos de soledad están presentes en personas con rasgos introvertidos y bajo desarrollo de identidad lo que las predisponen a pasar un mayor tiempo en las redes sociales. De manera complementaria, Braathu (2019) identifica que la timidez y la baja autoestima también son factores que predicen la soledad. Así como también, el perfeccionismo desadaptativo (Chemisquy y Oros, 2020), la pérdida de motivación y las expectativas negativas hacia el futuro (Meléndez et al., 2022). Por otro lado, la soledad se presenta con mayor frecuencia en las personas con rasgos neuróticos, ya que estas tienden a percibir las relaciones interpersonales como amenazantes (Barbenza y Montoya, 1991; Hawkey y Cacioppo, 2010), interpretar de forma negativa las interacciones sociales y mostrar una

mayor sensibilidad al rechazo (Mund y Neyer, 2016). En esta misma línea, otros autores destacan que el neuroticismo, una baja extroversión y el bajo nivel de amabilidad dificultan las conexiones sociales ocasionando sentimiento de soledad (Buecker et al., 2020) así como el comportamiento agresivo predice significativamente niveles altos de este fenómeno (Estévez y Jiménez, 2015).

En relación con las características psicológicas, algunos autores han identificado que la presencia de ciertos trastornos psicológicos como la ansiedad social generan que un individuo decida aislarse a fin de evitar situaciones sociales (Lim et al., 2016; Thomas et al., 2020). Asimismo, se señala que los trastornos psicóticos predicen mayores niveles de soledad debido al estigma y dificultades de interacción social. (Badcock et al., 2015; Escobar y Uribe, 2014). Por otro parte, el uso de redes sociales ha emergido como un factor clave que podría influir en la experiencia de soledad, ya que las interacciones en línea pueden reducir el sentimiento de este fenómeno si se usan de manera adecuada para mantener relaciones, pero también puede aumentar la soledad cuando las personas sienten las interacciones como superficiales (Valkenburg y Peter, 2011), asimismo, el incremento del uso de internet conlleva a una mayor sensación de soledad (Pérez y Quiroga, 2019) y el uso adictivo de las redes sociales e internet y el uso de pantallas predice sentimientos de soledad en jóvenes universitarios y adolescentes (Erol y Cirak, 2019; Gallego et al., 2024; Humpire, 2022; Lauracio, 2023; Tabak y Zawadzka, 2017).

Sumado a estos aspectos, existen estudios que señalan características demográficas, como predictores de la percepción de soledad, tales como la edad, género, estado civil, nivel de instrucción, socioeconómico, etc.

Algunos autores mencionan que la soledad está asociada a la edad (Lorente, 2017; Sequeira, 2012) y que este fenómeno tiende a aumentar con la edad en especial en los adultos mayores debido a los problemas de salud física, disminución de la movilidad, la jubilación, pérdida

de seres queridos, reducción de la red social y las pocas oportunidades de crear nuevas conexiones sociales, señalando que tener más de 75 años es un factor predictor de la soledad (Hawkley y Cacioppo, 2010, Victor et al., 2005). Asimismo, existen autores que resaltan la concepción multidimensional de la soledad y mencionan que esta se incrementa con la edad debido a la interacción de factores demográficos, sociales y de salud. (Perlman y Peplau, 1981; Pinquart y Sörensen, 2001a). Por otro lado, Dykstra (2009) menciona que a pesar de que la soledad tiende a aumentar con los años, no es exclusiva de dicho grupo etario, señalando que también las personas más jóvenes experimentan este fenómeno, en especial durante periodos de transición, ya sea la adolescencia o al ingresar a la etapa de adultez.

Además de la edad, el género en ocasiones es señalado como un factor que influye en la percepción de la soledad. Victor et al. (2005) menciona que un factor asociado a la soledad es ser mujer, asimismo Pinquart y Sörensen (2001b) refieren que las mujeres suelen reportar niveles más altos en soledad posiblemente a que existe una mayor predisposición a expresar sus emociones, reconocer sus sentimientos, además de tener estándares más altos respecto a la calidad de sus relaciones interpersonales lo que generaría discrepancia entre lo que se desea y su realidad. Asimismo, Ríos y Londoño (2012) menciona que existen estereotipos, expectativas y presión cultural sobre las mujeres y estas influyen en la percepción de soledad. Por otro lado, Barreto et al. (2021) mencionan que los hombres también podrían experimentar soledad sin embargo son menos propensos a reportarla posiblemente debido a las normas culturales y expectativas de género que desaniman la expresión de vulnerabilidad emocional. Con respecto a la percepción de soledad, Dykstra y Fokkema (2007) refieren que la soledad en hombres se asocia más a la falta de actividades sociales y redes de apoyo a diferencia de las mujeres en quienes la calidad de las relaciones íntimas tiene un rol más importante.

Por otro lado, el estado civil de una persona también es considerado como un factor que influye en la percepción de soledad en las personas mayores (Cardona, et al. 2015; Gallardo et al., 2023; Gierveld, 1998; Pinazo y Bellegarde, 2018; Sequeira, 2012). Dykstra y Fokkema (2007) señalan que las personas divorciadas experimentan soledad de tipo social y emocional, posiblemente a la pérdida del círculo social compartido y la ausencia de una relación íntima. En esta misma línea, Victor et al. (2005) mencionan que las personas viudas y solteras tienen mayores niveles de soledad principalmente en las edades avanzadas. Además, Luhmann y Hawkley (2016) mencionan que las personas solteras o separadas tienen una menor probabilidad para establecer redes de apoyo cercanas.

De manera similar, el nivel socioeconómico también se ha identificado como un factor relevante en la percepción de soledad, debido a diversos factores relacionados con la situación económica y social. Las personas con un nivel socioeconómico bajo o que se encuentren en pobreza tienen una mayor predisposición a experimentar soledad debido a la falta de acceso a recursos, redes sociales limitadas, menores acceso al apoyo social y oportunidades de socialización o de acceder a actividades que promuevan la integración social y dificultades para acceder a servicios de salud mental que mitiguen este sentimiento (Cacioppo y Patrick, 2006; Hawkley y Cacioppo, 2010; Pinqart y Sörensen, 2001a; Victor et al., 2005; Wrzus et al., 2013).

Además de las características relacionadas con el nivel socioeconómico, estudios han demostrado que el grado de instrucción también influye en la percepción de la soledad (Camargo y Chavarro, 2020; Hernández et al., 2021). Los estudios señalan que una educación limitada está vinculada a niveles de soledad altos, debido a la reducción de oportunidades para mantener relaciones significativas. (Cacioppo y Patrick, 2006; Victor et al., 2005), la presencia de barreras

para acceder a las redes de apoyo o falta de habilidades para crear y mantener relaciones sociales (Wrzus et al., 2013).

Por otro lado, otro factor que contribuye a la soledad es la presencia de discapacidad, ya que las personas con algún tipo de discapacidad podrían tener dificultades para participar en actividades sociales, la dependencia de otros y limitaciones en las actividades cotidianas afectado la calidad de sus relaciones interpersonales (Victor et al., 2005; Villaescusa y Yurrebasto, 2022)

Desde una perspectiva social, Luhmann y Hawkley (2016), señalan que la naturaleza cultural, ya sea individual o colectivista, influye en cómo se percibe la soledad. En las sociedades individualistas, existe una pobre inserción social lo que genera que una persona no establezca redes de apoyo cercana. Por otro lado, en las sociedades colectivistas, se da un énfasis a las relaciones sociales estrechas, generando una expectativa alta sobre estas relaciones, y puede causar una discrepancia entre lo que se tiene y lo que se desea, resultando en la percepción de soledad.

Por otro lado, también es relevante mencionar el contexto de pandemia ya que este evento social exacerbó la soledad en diversos grupos etarios (Killgore et al., 2020). El encierro o aislamiento social producto de la pandemia provocó que el hombre recurra a la virtualidad a manera de remedio, generando sentimientos de soledad ocasionando ciertas problemáticas tales como la falta de sueño, fatiga, estados de ansiedad, miedo por enfermarse, consumo de alcohol y los actos violentos en el hogar (Castiello et al., 2022). El contexto de vivir en un entorno de riesgo permanente, con la limitación de contacto entre familiares o amigos, generó sentimientos de soledad, abandono y reclusión social en la sociedad, lo que incremento la posibilidad de adquirir o exacerbar los problemas psicológicos y emocionales (Huarcaya, 2020; López, 2022). Si bien el aislamiento social ya no está vigente en la actualidad, algunos autores señalan que la pandemia ha

acentuado la percepción de la soledad en la población de adultos mayores y jóvenes (Palacios et al., 2023; Tarrillo et al., 2025).

En síntesis, los predictores de la soledad abarcan múltiples dimensiones que interactúan entre sí para influir su percepción. Esto resalta la complejidad del fenómeno de la soledad y la importancia de abordarlo desde perspectivas integradoras.

2.1.1.4 Efectos de la soledad. Ramos et al. (2022) describen la soledad como un fenómeno psicológico que afecta a la salud, generando una sensación de aislamiento social, amenaza personal y falta de control, hechos que podrían desarrollar algún trastorno mental. En este sentido existen autores que mencionan que este fenómeno genera un efecto negativo en la salud mental y física (Carvajal y Caro, 2009; Casa, 2024; Castillo, 2023; Chango, 2024). Considerado como un factor predictivo para la depresión y explicativo de la ansiedad en diferentes grupos etarios como en adultos jóvenes y mayores (Acosta et al., 2017; Huijun et al., 2020; Íme et al., 2024; Lobos et al., 2024; Lopez, 2021; Llibre et al., 2021; Palma y Escarbajal, 2021; Pedrero et al. 2023; Pérez y Núñez, 2024; Quispe, 2020; Vicente y Sánchez, 2020; Zárate et al., 2020) sobre ello, Sánchez (2009) señala que las creencias de una persona influyen en la forma en que reacciona emocionalmente a la soledad. Por ejemplo, si alguien percibe una ausencia de contactos satisfactorios y cree que no puede funcionar sin el apoyo de otros, es probable que experimente ansiedad. Por otro lado, si la persona atribuye su soledad a otros, es más probable que sienta enfado. En cambio, si relaciona su soledad con características personales, puede sentirse triste o deprimido. Finalmente, si la persona cree que es capaz de afrontar su situación y lograr las relaciones sociales que desea, podría no experimentar una soledad indeseable. En esta misma línea, este fenómeno también es señalado como un factor predictivo de la ideación suicida en jóvenes y adultos mayores sumado a otros malestares como problemas familiares o depresión (Conde, 2016;

De la cruz et al., 2022; Uribe et al., 2023), por otro lado, este fenómeno es señalado como uno de los predictores para la desesperanza en adolescentes (Akkuş, 2021; Castillo y Delgado, 2023); la angustia psicológica y niveles bajos de bienestar psicológico en los jóvenes (Cordova y Ore, 2021) así como la agresividad (Carpio, 2025). Además de ello se ha encontrado que entre los principales predictores del estrés se encontraba el sentirse solo (Andrades et al., 2021) así como también la soledad junto a otras variables predicen la dependencia emocional en jóvenes universitarios (Chávez y Rodríguez, 2020).

Por otro lado, además del impacto que puede tener a nivel psicológico, la soledad también puede predecir conductas impulsivas que buscan compensar la sensación desagradable. En este sentido, Lauracio (2023), refiere que la soledad predice el uso de pantallas como la tv, videojuegos, internet y el mensajear, en esta misma línea, Correa et al. (2023) señala que la soledad junto a otras variables como la edad predicen la vulnerabilidad en línea en universitarios, explicando que por el intento de evadir la soledad, los jóvenes pueden exponerse a situaciones displacenteras en línea con el propósito de sentirse acompañado o simplemente refugiarse en las redes sociales para disminuir la sensación de soledad. Similarmente Pérez y Quiroga (2019) mencionan que los jóvenes que experimentan soledad tienden a recurrir a internet y redes sociales como una forma de aliviar el sentimiento desagradable. Sin embargo, esta estrategia de evitación solo proporciona una sensación de control inmediata, mas no elimina la sensación de soledad. Por el contrario, perpetúa el sentimiento, ya que el individuo no enfrenta directamente su situación, sino que la evita. Por otro lado, aquellos jóvenes que perciben mayor soledad presentan también un mayor consumo de bebidas alcohólicas (Telumbre et al., 2022); similarmente Gené et al. (2016) refieren que la soledad aumenta el riesgo del consumo excesivo de alcohol. Adicionalmente a estas problemáticas,

también han encontrado que afectan la calidad de sueño de manera independiente (Vicente y Sánchez, 2020), demencia en el adulto mayor (Chalco y Huayra, 2022; Gené et al., 2016;).

En el ámbito social, se ha encontrado que la soledad predice un nivel de habilidades sociales baja y que las intervenciones enfocadas a reducir la soledad se enfocan en mejorar estas habilidades, ya que se reporta que los sujetos solitarios suelen carecer o tener habilidades sociales inadecuadas llegando a desarrollar ira hacia los demás (Chambi y Villanueva, 2018; Gené et al., 2016; Yavuzer et al., 2018). Por otro lado, también se señala que los adultos jóvenes presentan menos confianza sobre sus expectativas de empleo y son más propensos a estar desempleados (Matthews et al., 2019).

Finalmente, algunos estudios revelan que la soledad puede predecir dificultades en el sistema inmunológico en adultos mayores y jóvenes, problemas cardio vasculares (Angulo y Marquez, 2020; Balter et al., 2019; Lastra, 2022; Sánchez y Fouse, 2024; United We Care, 2023; Vicente y Sánchez, 2020) y produce un mayor riesgo de mortalidad por la disminución de calidad de vida en personas mayores en conjunto al aislamiento social (Caballero, 2019; Gené et al., 2016; Palma y Escarabajal, 2021).

2.1.1.5 Soledad en Jóvenes. La soledad es un fenómeno que se presenta en todos los cohortes y generaciones (Rubio, 2004). Por ello, es equivocado atribuirle a una sola población, época o espacio específico, ya que este fenómeno está en todos los contextos: en las calles, estratos altos y bajos, en adultos mayores y en jóvenes (Rubio et al., 2011). Si bien esta variable se ha relacionado con mayor frecuencia a la etapa de la vejez, algunos autores destacan que también es un sentimiento experimentado por jóvenes y resaltan a su vez la importancia de realizar investigaciones para identificar la percepción de los jóvenes respecto a esta variable (López y Guzmán, 2022; Núñez, 2021; Osorio y Serna, 2012). Sin embargo, a pesar de ser un sentimiento

común en adultos jóvenes (Pitman et al., 2018), pocos estudios han estudiado este fenómeno en dicho grupo etario (Arnett et al., 2014).

En este sentido Luhmann y Hawkley (2016) encontraron que la soledad es más común en adultos jóvenes menores de 30 años y que su presencia incrementa según los factores de riesgo y el impacto que tiene en el tiempo. Además, señalan que los adultos en la etapa media enfrentan dificultades para conectar con otros significativamente, ya que están más enfocados en la formación de su propia familia y en alcanzar metas respecto a su crecimiento personal, enfocándose más en el trabajo y descuidando la calidad de sus relaciones interpersonales aumenta la sensación de soledad. Por otro lado, Losada et al. (2020) refieren que los jóvenes presentan niveles más altos de soledad en comparación con los adultos mayores. En esta misma línea, otros autores han señalado que la prevalencia de la soledad es alta entre jóvenes de 15 y 24 años (Dykstra, 2009) así como también Pérez y Núñez (2024) señalan que el 77.6% de 156 jóvenes universitarios mostraron niveles moderadamente altos de soledad. En otro estudio, se reportó que el 80% de los jóvenes entre 18 y 25 años experimentaron sentimientos de soledad asociados al fracaso personal, el rechazo y la incomprensión, mientras que un 7.2% de estos, percibió sus relaciones interpersonales como superficiales (DYM, 2019).

Respecto a las causas de este fenómeno en estudiantes universitarios, algunos autores mencionan que este se deba posiblemente a las exigencias académicas y factores socioeconómicos que influyen en la calidad de vida (Pérez y Núñez, 2024). Otros argumentan que la distancia entre el “yo interno” y el “yo social” que se muestra a los demás, genera sentimientos de soledad, sumado a ello se dice que el joven tiene la necesidad de sentirse respetado, admirado y parte de un grupo y que como característica de esta población los jóvenes suelen tener más posibilidades de socializar sin embargo cuando no se cubren las expectativas genera el sentimiento displacentero

de la soledad (Núñez, 2021). Por otro lado, la causa de este sentimiento usualmente se debe a que los jóvenes realizan una atribución interna a su condición de soledad a diferencia de las mujeres mayores que suelen realizar una atribución externa (Muchnik et al., 1998). Asimismo, Fitzgibbons (1997) señala que un vacío interior puede surgir cuando los padres no satisfacen las necesidades de aprobación, cariño y afecto, lo que contribuye al sentimiento de soledad en los jóvenes.

Mansfield et al. (2019) mencionan que la soledad en jóvenes es un fenómeno de reciente interés, destacando que esta etapa de la vida es particularmente vulnerable a pesar de vivir en una época de conexión virtual. Además, señalan que una característica peculiar de esta población es que rara vez mencionan abiertamente su percepción de soledad, ya que este sentimiento genera sometimiento, impotencia, resignación y remordimiento

Respecto a las diferencias de género, Barreto et al. (2021) identifican que, entre los jóvenes, los hombres pertenecientes a culturas individualistas son los más vulnerables. Por su parte, Nicolaisen y Thorsen (2014) refieren que los hombres suelen sentirse más solos en la etapa de adultez temprana y media, mientras que las mujeres reportan niveles más altos de soledad en la adultez tardía. Además, la frecuencia de la soledad en mujeres tiende a ser mayor cuando se utilizan preguntas directas, mientras que en los hombres es más frecuente al usar escalas indirectas.

Como se ha señalado en los apartados anteriores, la soledad está asociada a una gama de problemáticas para la salud. Por ello, es crucial realizar intervenciones tempranas para evitar que la soledad que afecta a los adultos jóvenes persista y se intensifique con el paso de los años (Matthews et al., 2019). En este sentido, Victor et al. (2018) proponen diversas actividades para mitigar la soledad no deseada, como participar en actividades de ocio individuales o grupales relacionadas con el arte, el ejercicio o alguna afición, además de incluir psicoterapia individual o

grupal, voluntariados y actividades formativas para fortalecer habilidades personales, como la gestión emocional o el autocuidado.

2.1.2 Resiliencia

2.1.2.1 Concepto. La palabra resiliencia proviene de la física, y se refiere a aquella capacidad de aquellos metales para retomar su forma original luego de haber sido expuesto a diversas cantidades de energía. A manera de símil, en los años 70 se utilizó este concepto en personas que lograban desarrollarse favorablemente luego de haberse expuesto a situaciones complicadas (Román et al., 2020).

Según la American Psychological Association (APA, 2011), la resiliencia es aquel proceso por el cual una persona se adapta a la adversidad o alguna fuente que genera tensión, de índole familiar, relaciones interpersonales, salud física, trabajo, financieros, etc. El ser resiliente no implica que no se experimente angustia, el dolor emocional está presente en adversidades; asimismo, la resiliencia está compuesta por pensamientos y conductas que son aprendidas y desarrolladas a lo largo de las experiencias. Eso quiere decir que todo ser humano tiene la capacidad de estimular la resiliencia dentro de él. Asimismo, Becoña (2006) menciona que la resiliencia es aquella capacidad de superar eventos y además tener un desarrollo exitoso frente a situaciones complicadas como la muerte de familiares, seres queridos, guerras, etc. La resiliencia no se relaciona con aquella habilidad para soportar eventos estresantes sino con la habilidad de recuperarse tras eventos negativos. Del mismo modo, Garmezy (1993) observa esta variable como la adecuación funcional o competente a pesar de estar presentes emociones desagradables, es decir, una persona resiliente es aquella que se muestra competente ante cualquier situación negativa que experimente.

2.1.2.2 Modelos teóricos.

a. *Modelo de Resiliencia de Fergus y Zimmerman.* Fergus y Zimmerman (2005) consideran que la resiliencia no es un rasgo fijo, sino que es un proceso dinámico que surge tras la interacción del individuo y su medio. Este modelo plantea como los jóvenes pueden superar con éxito las experiencias traumáticas o los riesgos y reducir los efectos negativos de un evento desagradable mediante factores que promueven la resiliencia, entre ellos mencionan a:

- Los activos: que son factores individuales como la competencia, habilidades de afrontamiento, autoeficacia y adecuada autoestima.
- Los recursos: son externos al individuo, como el apoyo de los padres, red de apoyo, relaciones positivas, estabilidad emocional en la familia, apoyo por parte de la comunidad.

Además de ello describe como estos factores protectores interactúan para brindar un mecanismo de protección en los jóvenes mediante los siguientes modelos:

- Modelo de compensación: ocurre cuando un factor protector contrarresta a un factor de riesgo, por ejemplo, un joven que enfrenta dificultades económicas, pero cuenta con una fuerte red de apoyo familiar puede experimentar menos impacto negativo de su situación.
- Modelo de desafío: Plantea que enfrentar niveles moderados de adversidad puede fortalecer la resiliencia de los jóvenes. Si la adversidad es manejable y el joven cuenta con recursos adecuados, aprenderá estrategias de afrontamiento que lo prepararán para desafíos futuros.

- Modelo de protección: Sugiere que los factores protectores pueden modificar la relación entre el riesgo y el resultado. Por ejemplo, un joven con alta autoestima puede ser menos vulnerable a los efectos negativos de la soledad o el estrés social.

b. Modelo de resiliencia según Edith Grotberg. Este modelo concibe a la resiliencia como una capacidad universal que logra prevenir, minimizar o superar los efectos de una situación adversa (Grotberg, 1995). Señalando a los adultos como agentes que contribuyen la resiliencia en niños, y con la finalidad de ayudar a promover la resiliencia en niños, desarrolla un modelo en donde señala cuatro características o fuentes de resiliencia:

- Yo tengo: se refiere a los factores de apoyo externo, personas con las que un sujeto pueda confiar incondicionalmente, el apoyo social por parte de la familia, amigos o comunidad.
- Yo puedo: plantea a las habilidades para resolver problemas y afrontar situaciones. Mediante la pedida de ayuda, tomar decisiones y autocontrol.
- Yo soy: abarca los factores internos de identidad y confianza. La autoestima que tenga un sujeto y sensación de ser una persona valiosa.

Asimismo, señala que no se necesita de todas las fuentes para ser resiliente, sin embargo, la presencia de solo una de ellas no es suficiente.

c. Modelo de Wagnild y Young. Estos autores proponen un modelo basado en dimensiones psicológicas que contribuyen a la adaptación frente a la adversidad. Para ello revisaron la literatura filosófica y psicológica y así desarrollan una escala de resiliencia en base a las características internas de una persona resiliente (Wagnild y Young, 1993) considerando así las siguientes:

- **Ecuanimidad:** se refiere a la capacidad de mantener la calma y enfrentar situaciones adversas sin perder el equilibrio emocional.
- **Perseverancia:** refiriéndose a la voluntad de continuar y reconstruir una situación pese a las dificultades.
- **Autosuficiencia:** capacidad de depender de uno mismo que nace a raíz del autoconocimiento de las fortalezas y limitaciones y que permite al ser humano a tomar decisiones.
- **Significación:** relacionada al propósito de vida incluso en las situaciones difíciles.
- **Soledad existencial:** explicado con un sentimiento de libertad en donde la persona comprende que todos tienen un camino de vida diferente y que existen experiencias que deben ser enfrentadas en solitario por lo que la soledad no genera incomodidad o sensaciones desagradables.

2.1.2.3 Tipos. Existen cuatro tipos de resiliencia; psicológica, emocional, corporal y comunitaria (Rodríguez, 2020, como se citó en Lino et al., 2022).

a. *Resiliencia psicológica.* Este tipo de resiliencia está relacionado con la capacidad de adaptación ante desafíos o adversidades, cuanto más resistente sea la persona tendrá mayor probabilidad de enfrentar y superar problemáticas.

b. *Resiliencia emocional.* Se refiere a cuando una persona es capaz de entender, organizar sus propias emociones y buscar alternativas de solución cuando experimenta emociones desagradables, logrando así estabilidad emocional, bienestar y una adecuada toma de decisiones.

c. *Resiliencia corporal.* Es aquella capacidad y habilidad para recuperarse de enfermedades o accidentes. El tener una excelente capacidad física conlleva a enfrentar situaciones

con buena actitud. Asimismo, considera que una persona físicamente decaída tendrá dificultades al enfrentar obstáculos por más excelentes capacidades psicológicas que pueda haber desarrollado.

d. Resiliencia comunitaria. Es cuando varias personas muestran apoyo a los que necesitan y contribuyen a la sociedad; para ello el liderazgo es fundamental sumado al trabajo en equipo. En este tipo de resiliencia se habla de habilidades y estrategias con que cuenta un grupo para adaptarse a situaciones complicadas.

2.1.2.4 Enfoques estructurales de la resiliencia. La resiliencia puede ser evaluada desde diversas estructuras internas. Según la Escala de Resiliencia, elaborada por Connor y Davidson (2003), este constructo es concebido inicialmente como una capacidad multidimensional, compuesta por cinco factores que se describen a continuación:

a. Tenacidad-autoeficacia-persistencia. Es la idea y certeza que tiene una persona sobre sus propias capacidades para afrontar una situación conflictiva; tiene conocimientos de sus recursos y busca soluciones para la problemática que lo aqueja.

b. Control bajo presión. Es aquella confianza que la persona tiene sobre su intuición, la tolerancia del afecto negativo y los efectos de fortalecimiento del estrés, logrando aceptar su realidad con expectativas positivas sobre sus propias acciones.

c. Adaptabilidad y redes de apoyo. Se refiere a la capacidad de adaptarse a una nueva situación, a tolerar el cambio y la capacidad de relacionarse con personas que brinden confianza, estimulen el crecimiento personal y que den apoyo.

d. Control y propósito. Es aquella capacidad que tiene el ser humano para generar bienestar en sí mismo y tomar decisiones que los aproximen a los objetivos y metas auto propuestas.

e. Espiritualidad. Consideran que el papel de la fe y la creencia en la intervención benévola como la “buena suerte” generaban cierta confianza en sí mismos, siendo así un componente importante dentro de la resiliencia.

No obstante, investigaciones posteriores realizadas por Campbell y Stein (2007) evidenciaron que esta estructura de cinco factores no siempre mostraba consistencia al ser aplicada en diferentes poblaciones y contextos culturales. Por ello, desarrollaron una versión abreviada de la escala original, en la que la resiliencia es conceptualizada como un constructo unidimensional, es decir, como una capacidad psicológica global frente a la adversidad.

2.1.2.5 Factores que estimulan la resiliencia. Según Garmezy (1993), existen diversos factores que desde la niñez pueden estimular una adecuada adaptación a los eventos estresantes, los cuales son los atributos de los propios niños; aspectos de su familia y características de su amplio ambiente social. Estos factores no se limitan a la niñez; también pueden ser estimulados en la adultez. El primer factor se refiere al temperamento y la personalidad, dentro de ella está la capacidad de reflexión que tiene una persona ante nuevas situaciones, sus habilidades cognitivas, el segundo factor está en la familia, aspectos como el amor, cariño y presencia de algún cuidador generarán un ambiente seguro en el niño y el tercer factor se encuentra en el apoyo social percibido, una agencia de ayuda, una madre o figura materna presente, iglesia, amigos, etc.

2.1.2.6 Resiliencia en la juventud. Debido a cambios sociales, culturales y económicos, se ha propuesto una nueva etapa comprendida entre los 18 y 25 años, la cual no pertenece completamente a la adolescencia ni a la adultez consolidada. Esta etapa, denominada adultez emergente por Arnett (2000), se caracteriza por la exploración de identidad, autonomía, inestabilidad y la incertidumbre debido a los cambios a nivel educativos y en las relaciones interpersonales. En este contexto, la resiliencia cobra un papel fundamental, ya que permite a los

jóvenes adaptarse a los desafíos propios de esta etapa, así como lidiar con el estrés académico, familiar, existencial y social al romper y crear nuevos vínculos.

De acuerdo con, Catasi y Mamani (2022) la resiliencia se manifiesta de diversas maneras en cada etapa del desarrollo humano. En el caso de los jóvenes, estos autores destacan que presentan un adecuado control emocional en situaciones complejas, demuestran optimismo y perseverancia ante el fracaso, manejan de manera adecuada emociones desagradables como el dolor y la frustración, son capaces de entablar amistades estables y encontrar apoyo social. Además, desarrollan autonomía, introspección, confianza en su futuro y un gran sentido del humor. En esta misma línea, se ha encontrado que a medida que la resiliencia aumenta, la dependencia emocional y el abuso psicológico disminuyen (Momeñe y Estevéz, 2019).

Por su parte, Saavedra y Villalta (2008) mencionan que, en la juventud, la resiliencia se asocia a la autonomía y a la capacidad del joven para realizar sus propios proyectos de manera responsable. Asimismo, Kumpfer y Hopkins (1993) señalan que existen siete factores que componen la resiliencia en esta población: optimismo, empatía, insight, autoestima, misión y determinismo, perseverancia y competencia intelectual. Según estos autores, dichos factores son aprendidas en la infancia y se desarrollan a través de la interacción con el entorno, lo que destaca la importancia de las experiencias tempranas y del contexto social en el fomento de la resiliencia juvenil.

En cuanto a los factores que permiten a los jóvenes sostener la resiliencia en situaciones adversas, Roberts et al. (2022) identificaron cuatro factores claves: relaciones positivas (contar con redes cercanas, familiares, amistades que brinden seguridad emocional en momentos difíciles y contribuyan un sentido de pertenencia); auto-eficacia percibida (capacidad de establecer rutinas, alcanzar metas y aceptar lo que está fuera de control); propósito/ambición (contar con metas claras

y motivaciones personales); y sentido de normalidad (capacidad de recrear rutinas con el fin de recuperar la sensación de control y estabilidad).

Finalmente, en el contexto universitario, la resiliencia adquiere una relevancia particular. Santo et al. (2018) sostienen que esta es fundamental para el establecimiento de vínculos prosociales positivos, la creación de valores y la prevención del aislamiento social, un fenómeno que puede desencadenar problemas como la discriminación y la violencia. En este sentido, el desarrollo de la resiliencia no solo mejora la adaptación personal de los jóvenes, sino que también favorece la solidaridad y un buen desarrollo comunitario. Además, se ha evidenciado que la resiliencia proporciona sentimientos de seguridad y confianza respecto a las propias competencias, lo cual favorece el rendimiento académico de los estudiantes universitarios (Gallardo y Vargas, 2024).

2.1.3 Soledad y Resiliencia

Existen dos perspectivas principales en la literatura que abordan la relación entre soledad y resiliencia, una considera a la soledad como un obstáculo para el desarrollo de la resiliencia, mientras que la otra destaca a la resiliencia como un factor protector contra la soledad.

Desde la primera perspectiva, se señala que las relaciones interpersonales son esenciales para desarrollar la resiliencia. Saavedra (2011) sostiene que las relaciones de vínculo sólidas, el sistema de creencias, la autoestima, el desarrollo de roles activos en la vida y la pertenencia a una red o colectivo son fundamentales para una conducta resiliente. Asimismo, Cyrulnik (1999) enfatiza la importancia de relacionarse con otros para desarrollar la resiliencia, mencionando que una persona no puede ser resiliente estando en soledad, ya que la resiliencia se construye en la interacción con los otros, con el entorno y con su medio social, es decir, la resiliencia no es un

fenómeno personal sino es un fenómeno que ocurre en presencia de los otros (Cyrulnik, 2008). En este mismo sentido, Barudy y Dantagnan (2005) reconocen que es sumamente difícil que la resiliencia se desarrolle en la soledad. Señalan que las bases de la resiliencia comienzan a formarse desde la infancia, cuando se satisfacen necesidades básicas como la alimentación y los cuidados de salud. Además, destacan la importancia de contar con una red de relaciones significativas, como la familia, los amigos y los compañeros de trabajo ya que estas conexiones sociales son fundamentales para el desarrollo de la resiliencia.

Por otro lado, desde la segunda perspectiva, algunos autores como Saavedra y Castro (2013) resaltan la importancia de las redes cuando un ser humano enfrenta adversidades; estas redes ayudarán a mitigar el dolor y permitirán que la persona vea el panorama más favorecedor debido al apoyo que reciba. Las relaciones sociales sujetan, contienen y apoyan a que una persona pueda sobreponerse ante un trauma, la resiliencia se genera en presencia del otro, de hecho, para desarrollar la resiliencia no se debe recurrir al aislamiento tras un trauma, ya que el recuerdo del evento trágico se refuerza más en soledad; por el contrario, se debe buscar hablar y estar con personas de confianza (Saavedra et al., 2015). Por su parte, Morán et al. (2018) indican que las personas resilientes tienen una mejor adaptación a los entornos sociales, siendo así estas personas quienes experimentan menos sentimientos de soledad. Asimismo, otros autores plantean que la resiliencia es importante para gestionar y mitigar la presencia de malestares como la soledad y sus efectos (Díaz et al., 2017; Mendieta y Del Rocio, 2023).

III. MÉTODO

3.1 Tipo de investigación

La presente investigación pertenece a la categoría no experimental transversal, según los criterios señalados por Hernández- Sampieri y Mendoza (2018), debido a que no se manipularon las variables y se midieron los fenómenos tal como ocurren en su contexto natural. Por otro lado, se considera transversal ya que los datos fueron tomados en un solo momento del tiempo.

Asimismo, el diseño de esta investigación es Descriptivo de tipo Correlacional, de acuerdo con la clasificación y los criterios propuestos por Sánchez y Reyes (2015) quienes mencionan:

El diseño correlacional se orienta a la determinación del grado de relación existente entre dos o más variables de interés en una misma muestra de sujetos, o el grado de relación existente entre dos fenómenos o eventos observados... Este tipo de estudio nos permite afirmar en qué medida las variaciones en una variable o evento están asociadas con las variaciones en la otra u otras variables o eventos. (p.136)

En base a lo anterior, se considera que la presente investigación tiene un diseño descriptivo correlacional, debido a que el objetivo general está orientado a determinar el grado de relación entre las variables soledad y resiliencia en estudiantes de Psicología de una universidad pública de Lima. Este diseño no busca establecer relaciones causales, sino comprender si existe una asociación significativa entre dichas variables.

3.2 Ámbito temporal y espacial

La presente investigación se desarrolló entre abril de 2024 y septiembre de 2025. Durante los meses de abril a julio de 2025 se gestionaron las solicitudes y autorizaciones correspondientes por parte de la universidad para llevar a cabo la recolección de datos de manera presencial.

En cuanto al ámbito espacial, el estudio se realizó en la facultad de Psicología de una universidad pública ubicada en el distrito de Lima Cercado, en el centro del departamento de Lima, Perú.

3.3 Variables

3.3.1 Soledad

3.3.1.1 Definición conceptual. Es definida como una sensación desagradable y no deseada que nace por la discrepancia entre lo que quiere y tiene una persona con respecto al afecto interpersonal y la intimidad, cuanto mayor sea la discrepancia, mayor sensación de soledad tendrá (Gierveld y Tilburg, 1999).

3.3.1.2 Definición operacional. La variable soledad fue evaluada mediante la Escala de Soledad de Jong Gierveld (DJGLS), elaborado por Jong Gierveld y Kamphuis en 1985. Como se observa en la Tabla 1, escala está compuesta por 11 ítems distribuidos en dos dimensiones: soledad social (1,4,7,8 y 11) y soledad emocional (2,3,5,6,9 y 10). El formato de respuesta es de tipo ordinal politómica de tipo Likert, con puntuaciones del 1 al 3, donde 1 = no, 2 = más o menos y 3 = sí.

Tabla 1*Operacionalización de la variable soledad*

Variable	Dimensiones	Ítems	Escala de respuesta	Escala de medición
Soledad	Soledad social	1,4,7,8 y 11	1 = No	Ordinal politémica (Likert)
	Soledad emocional	2,3,5,6,9 y 10	2 = Más o menos 3 = Sí	

3.3.2 Resiliencia

3.3.2.1 Definición conceptual. Es un factor que protege al individuo frente a los problemas psicológicos y que, además, facilita su adaptación ante los cambios y desafíos que surgen en diversas situaciones de la vida (Notario-Pacheco et al., 2011).

3.3.2.2 Definición operacional. La medición de esta variable fue posible tras la aplicación de la Escala Breve de Resiliencia de Connor Davidson (CD-RISC-10), versión abreviada y desarrollada por Campbell y Stein (2007) a partir del instrumento original elaborado por Kathryn Connor y Jonathan Davidson en el año 2003. Esta versión fue posteriormente adaptada al idioma español por Notario-Pacheco et al. (2011). Como se aprecia en la Tabla 2, esta escala está

compuesta por 10 ítems y una sola dimensión. Para las respuestas tiene una escala ordinal politómica de tipo Likert con una puntuación del 0 a 4.

Tabla 2

Operacionalización de la variable resiliencia

Variable	Dimensiones	Ítems	Escala de respuesta	Escala de medición
			0 = No es cierto en absoluto	
Resiliencia	Unidimensional	1,2,3,4,5,6, 7,8,9 y 10	1 = Rara vez es cierto 2 = A veces es cierto 3 = A menudo es cierto 4= Es cierto, casi todo el tiempo	Ordinal politómica (Likert)

3.4 Población y muestra

3.4.1. Población

La población de este estudio está conformada por la totalidad de estudiantes pertenecientes a la carrera de Psicología de una universidad pública de Lima, siendo estos de 627 alumnos distribuidos en 6 años académicos durante el periodo 2025 -I.

3.4.2. Muestra

La muestra estuvo conformada por 242 estudiantes matriculados quienes cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión establecidos. El tamaño de la muestra se determinó a priori

utilizando el software del G*Power versión 3.1.9.7, el cual permite calcular el tamaño muestral para estudios de correlación (Ramos, 2020), con la finalidad de estimar el número de participantes necesarios para realizar un análisis de correlación entre las variables soledad y resiliencia, con suficiente poder estadístico. Para ello, se utilizó un tamaño del efecto de 0.20, a dos colas, un nivel de significancia o error de 0.05 y una potencia de 0.88.

La selección de participantes se realizó mediante un muestreo no probabilístico de tipo voluntario, sobre este tipo de muestreo, Scharager y Reyes (2001) mencionan que: “Son muestras fortuitas que por diversas razones accede el investigador. Pese a esto se les clasifica en algunas variables para tratar en la medida de lo posible que los sujetos sean homogéneos con algunos criterios (edad, sexo, inteligencia, etc.)” (p.2).

De acuerdo con lo señalado, es necesario mencionar que el presente estudio utilizó un muestreo no probabilístico de tipo voluntario, ya que los participantes fueron seleccionados según su disponibilidad y consentimiento para participar. A fin de mantener cierta homogeneidad entre los sujetos, se aplicaron los criterios de inclusión y exclusión previamente definidos, relacionados con su condición académica y estado psicológico, lo cual permitió controlar parcialmente la diversidad de la muestra.

A continuación, se presentan las principales características sociodemográficas de los participantes, tal y como se aprecia en la Tabla 3. Del total, el 64.5% fueron mujeres ($n = 156$) y el 35.5% varones ($n = 86$), con edades entre 18 y 25 años, y una media de 20.9 años. La mayoría de los participantes se ubicó en el rango de 18 a 20 años (50.8%), seguido del grupo de 21 a 23 años (33.5%) y, finalmente, el 15.7% tenía entre 24 y 25 años. En cuanto al ciclo académico, se observó una distribución diversa; el 28.1% cursaba el ciclo 5, el 24.4% el ciclo 1, el 22.3% el ciclo 3, el 12.8% el ciclo 7, y el 12.4% el ciclo 9.

Tabla 3*Distribución de la muestra*

<i>Variable</i>	<i>Categorías</i>	<i>Fr</i>	<i>%</i>
Sexo	Femenino	156	64.5 %
	Masculino	86	35.5 %
Edad	18 a 20	123	50.8 %
	21 a 23	81	33.5 %
	24 a 25	38	15.7 %
Ciclo	1	59	24.4 %
	3	54	22.3 %
	5	68	28.1 %
	7	31	12.8 %
	9	30	12.4 %
Total		242	100 %

3.4.2.1 Criterios de inclusión. Se incluyó a estudiantes matriculados en el periodo académico 2025-I, con edades entre 18 y 25 años, que cursaban entre el 1.º y el 9.º ciclo académico.

3.4.2.2 Criterios de exclusión. No participaron aquellos estudiantes que manifestaron contar con un diagnóstico psicológico clínico, tales como depresión y/o ansiedad debido a su posible influencia sobre las variables estudiadas. Del mismo modo, no participaron los estudiantes repitentes, dado que esta condición puede conllevar experiencias, exigencias y redes sociales que difieren de aquellos que cursan ciclos regulares. También se excluyó a quienes no completaron en su totalidad los cuestionarios, no otorgaron su consentimiento de participación y quienes

presentaron un patrón de respuesta uniforme en los instrumentos aplicados, es decir, marcaron con una misma opción todos los ítems de un cuestionario.

3.5 Instrumentos

3.5.1 *Ficha sociodemográfica*

Se utilizó una ficha sociodemográfica, aplicada al inicio de la evaluación, con la finalidad de identificar las características principales de la muestra. Esta incluyó ítems relacionadas con el sexo, edad, ciclo académico en el que se encontraban matriculados, así como la presencia de algún diagnóstico psicológico. En este último, la pregunta fue de tipo abierta, permitiendo que los participantes escribieran el diagnóstico específico en caso de tenerlo, sin limitarse a una opción cerrada.

3.5.2 *Escala de Soledad de Jong Gierveld (DJGLS)*

Cuyo título original es “De Jong Gierveld Loneliness Scale”, fue elaborado en el 1985 por Jong Gierveld y Kamphuis en Holanda. En sus fases iniciales, se enfocó en medir los componentes sociales y emocionales de la soledad. Posteriormente, Tilburg contribuyó al refinamiento y validación de la prueba. Esta escala puede ser administrada de manera individual o colectiva; la duración para responder la prueba es de aproximadamente 10 minutos y está dirigida a personas mayores de 18 años.

El objetivo de esta escala es identificar el sentimiento de soledad percibido. Por otro lado, está conformada por 11 ítems con una escala ordinal tipo Likert para las respuestas (1 = no, 2 = más o menos y 3 = sí). Asimismo, dichos ítems, se encuentran divididos en dos dimensiones: soledad social, compuesta por cinco ítems inversos (1,4,7,8 y 11) que preguntan sobre la sensación de pertenencia y la dimensión de soledad emocional, con seis ítems (2,3,5,6,9,10) que mide

sentimientos de desolación y carencia de relaciones íntimas. Asimismo, esta escala cuenta con una versión revisada y adaptada al contexto peruano por Ventura-León y Caycho (2017).

3.5.2.1 Administración, calificación e interpretación. Esta escala es auto aplicable. El participante deberá ser sincero con respecto a su sentir. La calificación se obtiene dicotomizando las respuestas, se da un punto si se responde “más o menos” o “no”, en los ítems 1, 4, 7, 8 y 11 (ítems inversos). En los ítems restantes se obtiene un punto si se responde “más o menos” o “sí”. La interpretación original del instrumento varía de un puntaje mínimo (0), que indica ausencia de soledad, hasta un puntaje máximo (11), que representa una soledad extrema. Para los fines de la investigación se procedió a clasificar los puntajes en tres niveles, a partir del análisis de terciles obtenidos en la muestra, con el fin de facilitar la interpretación descriptiva de los resultados. Como se observa en la Tabla 4, los rangos establecidos fueron: 0–4 (bajo), 5–8 (medio) y 9-11 (alto). Siendo esta una categorización específica para la muestra estudiada.

Tabla 4

Terciles obtenidos en la muestra para la Escala de Soledad de Jong Gierveld (DJGLS)

Percentiles	Puntuaciones	Nivel
33	0 – 4	Bajo
66	5 – 8	Medio
> 66	9–11	Alto

3.5.2.2 Características psicométricas. Los autores Gierveld y Tilburg (1999) mencionan que la confiabilidad de la escala se encuentra en el rango de .80 - .90 (Alfa de Cronbach). Asimismo, refieren que la homogeneidad de la escala varía entre los estudios, con la H de Loevinger típicamente en el rango de .30 - .50, considerado como suficiente, pero no muy fuerte.

En el Perú, Ventura-León y Caycho (2017) respecto a la validez de la prueba realizaron un análisis factorial exploratorio, obteniendo que el instrumento es unidimensional, lo cual quisieron corroborar con el análisis factorial confirmatorio. En este último encontraron que la bidimensionalidad de la prueba podría ser una mejor estructura para la escala. Con respecto a la confiabilidad, lo calcularon por medio del coeficiente omega ($\omega = .83$), siendo ésta considerada como buena.

Con el propósito de examinar la distribución de las respuestas en cada ítem de la Escala de Soledad de Jong Gierveld (DJGLS) en la muestra estudiada, se realizó un análisis descriptivo de sus ítems, considerando la media, desviación estándar, asimetría y la curtosis.

Como se observa en la Tabla 5, las medias más altas corresponden a los ítems 5 ($M=0.64$), 6 ($M=0.72$) y 7 ($M=0.67$), lo cual indica que los participantes tendieron a marcar con mayor frecuencia la alternativa más alta o afirmativa, evidenciando una mayor identificación con el contenido de estos ítems. Por el contrario, el ítem 10 presentó la media más baja ($M=0.40$), lo que sugiere un menor nivel de acuerdo por parte de los encuestados. Por otro lado, la mayor variabilidad en las respuestas la presentan los ítems 11 y 8 con unas desviaciones estándar de .501. En cuanto a los valores de asimetría, la mayoría de los ítems presentan valores negativos, es decir la mayoría de las respuestas se inclinaron hacia la opción afirmativa, salvo el ítem 10 (0.407), lo que sugiere que este fue respondido con mayor frecuencia en la opción más baja o negativa. Respecto a la curtosis, todos los ítems presentan valores negativos por debajo de -1, lo que indica una curtosis platicúrtica. Esto sugiere que las respuestas estuvieron más dispersas y menos concentradas en torno a la media.

Tabla 5*Análisis descriptivos de los ítems de la Escala de Soledad de Jong Gierveld (DJGLS)*

	<i>M</i>	<i>DE</i>	Asimetría	Curtosis
Ítem 1	.54	.500	-.150	-1.994
Ítem 2	.60	.490	-.425	-1.835
Ítem 3	.54	.500	-.150	-1.994
Ítem 4	.56	.498	-.234	-1.961
Ítem 5	.64	.481	-.589	-1.667
Ítem 6	.72	.448	-1.004	-1.001
Ítem 7	.67	.471	-.725	-1.487
Ítem 8	.51	.501	-.033	-2.016
Ítem 9	.52	.500	-.100	-2.007
Ítem 10	.40	.491	.407	-1.849
Ítem 11	.51	.501	-.033	-2.016

Respecto a la consistencia interna, esta fue analizada mediante la correlación ítem-test corregida, técnica que permite observar el grado de relación entre cada ítem y el total de la escala (Elosua, 2003), lo cual facilita la identificación de ítems que podrían no estar contribuyendo adecuadamente a la medida del constructo. Esta técnica puede considerarse uno de los diversos procedimientos para estimar la validez de constructo (Carranza, 2013).

Asimismo, para la estimación de la confiabilidad se calculó el coeficiente alfa de Cronbach, el cual es uno de los métodos más utilizados para evaluar la consistencia interna de los instrumentos, especialmente en escalas tipo Likert (Muñiz, 2018).

En función de lo expuesto, se calcularon los coeficientes de correlación ítem-test corregida de la Escala de Soledad de Jong Gierveld (DJGLS) en la muestra estudiada. Como se observa en la Tabla 6, todos los ítems presentan coeficientes superiores a .30, lo que indica una adecuada relación con el total de la escala. En consecuencia, se consideró que los ítems son válidos para medir el constructo y no fue necesario eliminar ninguno (Frias-Navarro, 2022).

Tabla 6

Correlación ítem - test corregida de la Escala de Soledad de Jong Gierveld (DJGLS)

	<i>r itc</i>
Ítem 1	.450
Ítem 2	.436
Ítem 3	.500
Ítem 4	.526
Ítem 5	.369
Ítem 6	.335
Ítem 7	.440
Ítem 8	.544
Ítem 9	.423
Ítem 10	.461
Ítem 11	.593

En cuanto a la confiabilidad del instrumento, se obtuvo un coeficiente alfa de Cronbach de .80 en la presente muestra (Tabla 7), lo cual indica una buena consistencia interna conforme a los

criterios propuestos por Nunnally y Bernstein (1994). Este resultado sugiere que la escala presenta una fiabilidad adecuada para evaluar la soledad percibida en la población estudiada.

Tabla 7

Estadístico de fiabilidad según el Alfa de Cronbach de la DJGLS

Instrumento	Alfa de Cronbach	N de elementos
Escala de Soledad de Jong	.803	11
Gierveld		

3.5.3 Escala Breve de Resiliencia de Connor Davidson (CD-RISC-10)

Cuyo instrumento original es “The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)”, desarrollada inicialmente en el 2003 por Kathryn M. Connor y Jonathan R. Davidson en Estados Unidos. Posteriormente, Campbell y Stein (2007) elaboraron una versión abreviada de 10 ítems, seleccionados del instrumento original (1, 4, 6, 7, 8, 11, 14, 16, 17, 19), que mantuvo la validez conceptual y psicométrica, y concibe la resiliencia como un constructo unidimensional.

Esta escala puede ser administrada de manera individual o colectiva; está dirigida a adolescentes y adultos, y su aplicación toma aproximadamente 10 minutos. Posee un formato de respuesta tipo Likert con puntuaciones del 0 al 4 (0= No es cierto en absoluto; 1= Rara vez es cierto; 2= A veces es cierto; 3= A menudo es cierto y 4= Es cierto, casi todo el tiempo).

El objetivo del instrumento es identificar el nivel general de resiliencia, entendida como la capacidad psicológica global para recuperarse frente a la adversidad.

3.5.3.1 Administración, calificación e interpretación. Esta escala tiene la característica de ser auto aplicable, es decir, el mismo participante puede leer y responder a los reactivos; solo en caso de ser necesario, el administrador puede ayudar leyendo y registrando las respuestas. La persona evaluada debe responder con sinceridad en función de cómo se ha sentido durante el último mes; caso no haya experimentado ciertas situaciones recientemente, se le indicará que conteste en cómo cree que hubiese reaccionado. La calificación se realiza al sumar las puntuaciones obtenidas de cada ítem. Cabe señalar que no existen ítems inversos; cada uno de ellos se puntúa de 0 a 4 según la respuesta dada. La puntuación total posible oscila entre 0 y 40, donde una puntuación más baja indica un nivel menor de resiliencia, y una puntuación más alta refleja un mayor nivel de resiliencia.

En la presente investigación, y con el propósito de facilitar la interpretación de los resultados, se establecieron niveles de resiliencia a partir de los terciles obtenidos en la distribución de los puntajes de la muestra. De este modo, se obtuvo una clasificación de tres niveles como se observa en la Tabla 8.

Tabla 8

Terciles obtenidos en la muestra para la Escala Breve de Resiliencia de Connor Davidson

Percentiles	Puntuaciones	Nivel
33	0 – 26	Bajo
66	27 – 30	Medio
> 66	31 – 40	Alto

3.5.3.2 Características psicométricas. Según los autores de la escala original de 25 ítems, Connor y Davidson (2003) respecto a la validez convergente, señalaron que los puntajes de

resiliencia correlacionaron positivamente (Pearson $r = 0.83$, $P < .0001$) con la medida de resistencia de Koshaba; asimismo, obtuvieron una correlación negativa entre resiliencia y estrés percibido (Pearson $r = -0.76$, $P < .0001$); con la Escala de Vulnerabilidad al estrés de Sheehan (Spearman $r = -0.32$, $P < .0001$), y correlación negativa con la escala de incapacidad de Sheehan (Pearson $r = -0.62$, $P < .0001$). En cuanto a la confiabilidad, encontraron que el coeficiente de Alfa de Cronbach, de la escala completa fue de 0.89 y la correlación ítem-test fue de 0.30 a 0.70. Además, en el análisis factorial exploratorio reveló una estructura de cinco factores. No obstante, investigaciones posteriores señalaron ciertas limitaciones en dicha estructura multifactorial, asimismo se observó que uno de los factores estaba conformado únicamente por dos ítems, lo cual es considerado insuficiente desde el punto de vista metodológico, dado que se recomienda que un factor esté compuesto por al menos tres ítems (Fernández et al., 2018).

Ante estas observaciones, se propuso una versión breve y unidimensional: la Escala Breve de Resiliencia de Connor Davidson (CD-RISC-10) compuesta por 10 ítems, Campbell y Stein (2007) evaluaron las propiedades psicométricas de esta versión utilizando tres muestras con más de 500 participantes cada una. Dos de ellas sometidas a un análisis factorial exploratorio y la tercera al análisis confirmatorio. Los resultados mostraron una adecuada consistencia interna, con un coeficiente alfa de Cronbach de 0.85, lo que indica buena confiabilidad. Además, se encontró una alta correlación con la versión original de 25 ítems ($r = 0.92$), y se confirmó que esta versión breve representa un modelo unidimensional de resiliencia. Los indicadores de ajuste del modelo confirmatorio fueron adecuados ($\chi^2(206) = 424.09$, $p < .001$; RMSEA = 0.046; IC 90% = 0.039–0.052; CFit = 0.88).

Por otro lado, Bernaola et al. (2022) analizaron las propiedades psicométricas de la Escala Breve de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC-10) en el contexto peruano, con una muestra

de 345 estudiantes universitarios de ambos sexos, entre los 18 y 50 años, pertenecientes a una universidad privada de Lima Metropolitana. El análisis factorial exploratorio reveló una estructura unidimensional que explica el 47 % de la varianza total acumulada. Posteriormente, el análisis factorial confirmatorio mostró índices de ajuste adecuados. Asimismo, reportaron la validez convergente mediante una correlación positiva con la Autoeficacia General ($r = .664, p < .001$) y validez divergente con el Estrés Percibido ($r = -.402, p < .001$). En cuanto a la confiabilidad, obtuvieron un coeficiente alfa de Cronbach de .827 y un coeficiente Omega de McDonald también de .827, lo cual indica una adecuada consistencia interna. Estos resultados brindan evidencia sólida sobre la validez y confiabilidad del instrumento en la población universitaria peruana respaldando así su uso en el presente estudio.

En el marco de la presente investigación, se llevó a cabo un análisis descriptivo de los ítems, considerando indicadores como la media, la desviación estándar, la asimetría y la curtosis, con el propósito de examinar la distribución y el comportamiento de las respuestas en cada ítem. Asimismo, se llevó a cabo un análisis actualizado de las propiedades psicométricas observadas en la muestra del presente estudio.

Como se observa en la Tabla 9, las medias de los ítems oscilaron entre 2.47 y 3.08, indicando una tendencia general hacia respuestas intermedias. Las desviaciones estándar variaron entre 0.70 y 0.96, lo cual sugiere una variabilidad moderada en las respuestas de los participantes. Respecto a los valores de asimetría, la mayoría se mantienen dentro del rango aceptable de ± 1 , con excepción del ítem 4 (-1.091) y el ítem 6 (-1.080), que presentan una asimetría negativa ligeramente superior al límite recomendado. Esto indica que las respuestas en dichos ítems se concentraron más en los niveles altos de la escala. En cuanto a la curtosis, la mayoría de los ítems presentan valores cercanos a cero, lo que sugiere una distribución aproximadamente normal. No

obstante, los ítems 4 (1.593) y 6 (1.317) presentan curtosis positiva más elevada, lo cual indica que las respuestas estuvieron más concentradas en torno a la media, generando una distribución leptocúrtica.

Tabla 9

Análisis descriptivos de los ítems de la Escala Breve de Resiliencia de Connor Davidson

	<i>M</i>	<i>DE</i>	Asimetría	Curtosis
Ítem 1	2.84	.702	-.201	-.099
Ítem 2	2.80	.765	-.199	-.324
Ítem 3	2.84	.893	-.321	-.524
Ítem 4	3.08	.887	-1.091	1.593
Ítem 5	2.74	.900	-.452	.141
Ítem 6	3.02	.915	-1.080	1.317
Ítem 7	2.52	.965	-.310	-.221
Ítem 8	2.47	.874	-.236	-.192
Ítem 9	2.88	.861	-.796	.978
Ítem 10	2.66	.889	-.233	-.483

En la Tabla 10, se observan los coeficientes de correlación ítem-test corregida, de los cuales todos los ítems obtuvieron coeficientes superiores a .40, lo cual indica una buena capacidad discriminativa, es decir, que cada ítem se relaciona adecuadamente con el total de la escala. De acuerdo con Nunnally y Bernstein (1994), estos valores sugieren que los ítems miden de manera adecuada el constructo.

Tabla 10

Correlación ítem - test corregida de la Escala Breve de Resiliencia de Connor Davidson

	<i>r itc</i>
Ítem 1	.619
Ítem 2	.603
Ítem 3	.537
Ítem 4	.591
Ítem 5	.481
Ítem 6	.588
Ítem 7	.410
Ítem 8	.456
Ítem 9	.638
Ítem 10	.594

Por otro lado, respecto a la confiabilidad del instrumento en la muestra de este estudio, se obtuvo un coeficiente alfa de Cronbach de .84 (Tabla 11), lo cual indica una buena consistencia interna del instrumento (Nunnally y Bernstein, 1994). Este resultado respalda la adecuada fiabilidad de la escala para medir el nivel de resiliencia en la población evaluada.

Tabla 11

Estadístico de fiabilidad según el Alfa de Cronbach de la CD-RISC-10

Instrumento	Alfa de Cronbach	N de elementos
Escala Breve de Resiliencia de Connor Davidson	.847	10

3.6 Procedimientos

La presente investigación inició con la recolección de la información bibliográfica entre los meses de abril 2024 y marzo de 2025. Posteriormente, entre abril y junio de 2025, se gestionaron las autorizaciones correspondientes con una universidad pública de Lima para la aplicación de pruebas psicológicas dentro de sus instalaciones. En el mes de julio de 2025, se aplicaron los instrumentos de forma presencial y colectiva, en las aulas de la facultad. Antes de la aplicación, se entregó y explicó verbalmente el consentimiento informado, el cual debía ser aceptado para continuar con la participación. Mediante este consentimiento, se explicó a los participantes el objetivo del estudio, la naturaleza de las pruebas psicológicas aplicadas, el beneficio de participar en la investigación, la confidencialidad y el uso estrictamente académico de sus respuestas. Asimismo, se recalcó que su participación era voluntaria y que tenían derecho a retirarse en cualquier momento sin penalización alguna. Finalmente, se brindó un correo electrónico para que pudieran realizar consultas posteriores a la evaluación. Luego de brindar las indicaciones generales, se procedió a distribuir los protocolos con los cuestionarios correspondientes. Continuando el mes de agosto del 2025, se elaboró la base de datos utilizando el software, Statistical Package for Social Sciencesy - IBM SPSS V25, con el propósito de realizar el análisis estadístico en función de los objetivos planteados. Posteriormente, se redactaron los resultados, la discusión, las conclusiones y las recomendaciones del estudio.

3.7 Análisis de datos

Se elaboró una base de datos en IBM SPSS Statistics, versión 25 (Castañeda, 2010), en el cual se codificó las respuestas considerando los ítems inversos de la escala de soledad. Seguidamente, se evaluaron las propiedades psicométricas de los instrumentos aplicados, calculando el alfa de Cronbach (Muñiz, 2018) y la correlación ítem-test corregida (Elosua, 2003).

Con respecto al nivel de significancia, se trabajó con un valor de 0.05 (Cohen y Lea, 2004). La normalidad de los datos se evaluó mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov, apropiada para muestras mayores a 50 (Field, 2013). Al no seguir una distribución normal, se optó por emplear pruebas estadísticas no paramétricas en los análisis inferenciales (Mesa y Caicedo, 2025).

Posteriormente, se realizó un análisis descriptivo, calculando las frecuencias absolutas y porcentajes para los niveles de las variables soledad y resiliencia. Finalmente, para el análisis de relación entre variables se aplicó la prueba de correlación de Spearman; y para el análisis comparativo según el sexo, se utilizó la prueba U de Mann-Whitney.

3.8 Consideraciones éticas

La presente investigación respetó los principios éticos establecidos en el Informe Belmont por la National Commission for the Protection of Human Subjects of Biomedical and Behavioral Research (1979), tales como el principio de beneficencia, respeto por la dignidad humana y justicia, a fin de asegurar el bienestar de los participantes.

En relación con el principio de beneficencia, la investigación no utilizó procedimientos que implicaran riesgo físico ni psicológico para los participantes. Asimismo, se ofreció a los estudiantes el beneficio de conocer los resultados generales del estudio o recibir información relacionada con la investigación si así lo solicitaban. Por otro lado, no se generaron beneficios personales, ya que el estudio tuvo fines exclusivamente académicos y científicos; los resultados obtenidos fueron utilizados únicamente para contribuir a la literatura científica.

Respecto al principio de respeto por la dignidad humana, se garantizó el derecho a la autodeterminación de cada participante, es decir, su libertad para decidir participar o no en el estudio mediante el consentimiento informado, así como retirarse en cualquier momento sin

penalización alguna. Además, se respetó su derecho al conocimiento ya que se explicó de manera clara el propósito del estudio, las características de las pruebas psicológicas aplicadas, su duración, la confidencialidad de los datos y el uso de los resultados.

Finalmente, con respecto al principio de justicia, se respetó su derecho a un trato justo, brindando un trato equitativo para todos los participantes, respetando la decisión de quienes optaron por no participar, y manteniendo siempre una actitud ética y respetuosa durante todo el proceso de recolección de datos. Asimismo, se cumplió con los acuerdos establecidos de responder dudas o inquietudes posteriores a la recolección de datos, mediante el correo electrónico consignado en el consentimiento informado, cumpliendo de esta manera con el libre acceso a la investigación. Se garantizó también el derecho a la privacidad, ya que los datos recolectados fueron usados únicamente con fines académicos, sin permitir la identificación individual de los participantes.

IV. RESULTADOS

4.1 Análisis del ajuste de los datos a la distribución normal

Antes de aplicar las pruebas estadísticas correspondientes, se evaluó si las variables seguían una distribución normal. Para ello, se utilizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, debido a que el tamaño de la muestra superó los 50 participantes, lo cual hace apropiado el uso de esta prueba (Field, 2013).

Como se muestra en la Tabla 12, los resultados indicaron que tanto la variable soledad, sus dimensiones (soledad social y emocional), así como la variable resiliencia, no se ajustan a una distribución normal, ya que los valores de significancia (p) fueron menores a .05. Por lo tanto, se rechazó la hipótesis nula de normalidad, y se concluyó que los datos no presentan una distribución normal. En consecuencia, se optó por emplear pruebas estadísticas no paramétricas para el análisis inferencial.

Tabla 12

Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov para las variables del estudio

	Estadístico	Gl	p
Variable soledad	.099	242	.000
Soledad social	.180	242	.000
Soledad emocional	.157	242	.000
Variable resiliencia	.069	242	.007

4.2 Análisis descriptivo ´

4.2.1 Análisis descriptivo de los niveles de soledad

En la presente investigación, los niveles de soledad se establecieron a partir de los terciles obtenidos en la distribución de los puntajes, con el fin de facilitar su interpretación. Como se aprecia en la Tabla 13, el 38.4% de los estudiantes se ubicó en un nivel medio, seguido por el 33.9% en un nivel bajo y el 27.7% en un nivel alto. Estos resultados indican que, aunque una proporción importante de participantes presenta niveles bajos de soledad, también existe un grupo considerable con niveles medios y altos, lo que evidencia la diversidad en la experiencia de soledad dentro de la muestra.

Tabla 13

Niveles de la variable soledad en la muestra

Niveles de soledad	<i>Fr</i>	%
Bajo	82	33.9 %
Medio	93	38.4 %
Alto	67	27.7 %

4.2.2 Análisis descriptivo de los niveles de soledad según sexo

En la Tabla 14 se presenta la distribución de los niveles de soledad según el sexo de los participantes. Se observa que en las mujeres predomina el nivel bajo (37.2%), seguido por el nivel medio (36.5%) y el alto (26.3%). En el caso de los varones, la mayoría se ubicó en el nivel medio (41.9%), seguido por el alto (30.2%) y, en menor medida, el bajo (27.9%). Estos resultados

evidencian que en las mujeres predomina la presencia de niveles bajos de soledad, mientras que en los varones se concentra en niveles medios y altos.

Tabla 14

Distribución de los niveles de soledad según sexo

Niveles	Femenino		Masculino	
	<i>Fr</i>	%	<i>Fr</i>	%
Bajo	58	37.2%	24	27.9%
Medio	57	36.5%	36	41.9%
Alto	41	26.3%	26	30.2%

Además de la distribución por niveles, se calcularon las medias y desviaciones de la escala total soledad, y sus dimensiones social y emocional, según el sexo de los participantes. Como se observa en la Tabla 15, los varones obtuvieron puntajes promedio más altos que las mujeres en todas las medidas de soledad. En la escala total de soledad, los hombres presentaron una media de 6.67 (DE = 2.92), mientras que las mujeres obtuvieron una media de 5.96 (DE = 3.21). En cuanto a la dimensión de soledad social, los varones alcanzaron una media de 3.03 (DE = 1.70) y las mujeres una media de 2.64 (DE = 1.85). Finalmente, en la dimensión de soledad emocional, los varones mostraron una media de 3.64 (DE = 1.88), frente a una media de 3.31 (DE = 1.82) en las mujeres. Estos resultados indican una mayor percepción de soledad en los varones tanto a nivel general como en cada una de las dimensiones. No obstante, estas diferencias serán analizadas posteriormente mediante una prueba de comparación entre grupos. Asimismo, se observa que la soledad emocional (M = 3.43) es más pronunciada que la soledad social (M = 2.78) en la muestra total.

Tabla 15*Estadísticos descriptivos de soledad y sus dimensiones según sexo*

Variable /dimensiones	Femenino		Masculino		Total	
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>
Soledad	5.96	3.21	6.67	2.92	6.21	3.13
Soledad social	2.64	1.85	3.03	1.70	2.78	1.81
Soledad emocional	3.31	1.82	3.64	1.88	3.43	1.85

4.2.3 *Análisis descriptivo de los niveles de resiliencia*

En la Tabla 16 se presentan los niveles de resiliencia identificados en los estudiantes evaluados, según los terciles establecidos previamente. Se observa que el nivel más frecuente corresponde al bajo (38.4%), seguido por el medio (31.4%) y el alto (30.2%). Estos resultados muestran que, en general, en la muestra estudiada predomina la presencia de niveles bajos de resiliencia, mientras que los niveles medios y altos se distribuyen de manera relativamente similar.

Tabla 16*Niveles de la variable resiliencia en la muestra*

Niveles de resiliencia	<i>Fr</i>	%
Bajo	93	38.4 %

Medio	76	31.4 %
Alto	73	30.2 %

4.2.4 *Análisis descriptivo de los niveles de resiliencia según sexo*

En la Tabla 17 se presenta la distribución de los niveles de resiliencia según el sexo. Se observa que, en las mujeres, predomina el nivel bajo (40.4%), seguido por el medio (32.7%) y el alto (26.9%). En contraste, en los varones la mayor proporción se encuentra en el nivel alto (36.0%), seguido por el bajo (34.9%) y el medio (29.1%).

Tabla 17

Distribución de los niveles de resiliencia según sexo

Niveles	Femenino		Masculino	
	<i>Fr</i>	%	<i>Fr</i>	%
Bajo	63	40.4%	30	34.9%
Medio	51	32.7%	25	29.1%
Alto	42	26.9%	31	36.0%

Respecto a la media y desviación estándar del puntaje total de resiliencia según el sexo de los participantes. Como muestra la Tabla 18, los varones obtuvieron una media de 27.99 (DE = 6.13), mientras que las mujeres alcanzaron una media de 27.76 (DE = 5.36). Los puntajes de resiliencia en ambos grupos son similares, siendo ligeramente superiores en los varones. No obstante, esta diferencia será evaluada estadísticamente en el apartado comparativo correspondiente.

Tabla 18*Estadísticos descriptivos de soledad y sus dimensiones según sexo*

Variable	Femenino		Masculino		Total	
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>
Resiliencia	27.76	5.36	27.99	6.13	27.84	5.64

4.3 Análisis comparativo

4.3.1 Comparación de soledad según el sexo

Se utilizó la prueba no paramétrica de Mann-Whitney U para comparar los puntajes de soledad y sus dimensiones según el sexo. Los resultados (Tabla 19) mostraron que no existen diferencias estadísticamente significativas entre mujeres y varones en la dimensión soledad social ($U = 5917$, $z = -1.543$, $p = .123$), en la dimensión soledad emocional ($U = 5998$, $z = -1.381$, $p = .167$) ni en el puntaje total de la escala de soledad ($U = 5820$, $Z = -1.712$, $p = .087$).

Tabla 19*Comparación de los puntajes de soledad y sus dimensiones según sexo*

Variable/Dimensiones	Rango promedio		<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
	Femenino	Masculino			
Soledad	115.81	131.83	5820.000	-1.712	.087
Soledad social	116.43	130.70	5917.000	-1.543	.123

Variable/Dimensiones	Rango promedio		U	z	p
	Femenino	Masculino			
Soledad emocional	116.95	129.76	5998.000	-1.381	.167

4.3.2 Comparación de resiliencia según el sexo

Continuando con el análisis comparativo, se utilizó la prueba de Mann-Whitney U para evaluar posibles diferencias según el sexo. Como se muestra en la Tabla 20, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre mujeres y varones ($U = 6237.000$, $z = -0.905$, $p = .365$), lo que indica que ambos grupos presentan niveles similares de resiliencia. Si bien los rangos promedio mostraron ligeras diferencias, estas no fueron significativas desde el punto de vista estadístico.

Tabla 20

Comparación de los puntajes de resiliencia según sexo

Variable	Rango promedio		U	z	p
	Femenino	Masculino			
Resiliencia	118.48	126.98	6237.000	-.905	.365

4.4 Análisis de correlación

4.4.1 Relación entre la soledad y resiliencia

Con el objetivo de examinar la relación entre las variables soledad y resiliencia, se utilizó la correlación de Spearman (ρ), dado que ambas variables no presentaron una distribución normal. Como se observa en la Tabla 21, los resultados evidenciaron una correlación negativa, de magnitud media según los criterios de interpretación de Cohen (1988), y estadísticamente significativa entre la soledad y la resiliencia ($\rho = -0.383$, $p < .001$). Esto indica que, a mayor nivel de soledad percibida, menor es el nivel de resiliencia en los estudiantes evaluados. Además, el tamaño del efecto ($r^2 = 0.146$) revela que la varianza compartida entre ambas variables es del 14.6%, lo cual representa una magnitud de efecto moderada (Cohen, 1988), es decir que aproximadamente el 14.6 % de la variabilidad en resiliencia está relacionada con los niveles de soledad percibida.

Tabla 21

Correlación de Spearman entre las variables Soledad y Resiliencia

Variabes	ρ	P	r^2
Soledad y Resiliencia	-.383	.000	.146

4.4.2 Relación entre la soledad social y resiliencia

Se analizó la relación entre la dimensión soledad social y la resiliencia mediante la prueba de correlación de Spearman. Como se muestra en la Tabla 22, los resultados evidenciaron una correlación negativa, de magnitud media y estadísticamente significativa entre la soledad social y

la resiliencia ($\rho = -0.348, p < .001$). Esto sugiere que, a mayor percepción de soledad social, menor es el nivel de resiliencia en los estudiantes evaluados.

Tabla 22

Correlación de Spearman entre la dimensión Soledad Social y variable Resiliencia

	<i>Rho</i>	<i>p</i>
Soledad social y resiliencia	-0.348	.000

4.4.3 Relación entre soledad emocional y resiliencia

Se examinó la relación entre la dimensión soledad emocional y la resiliencia mediante la prueba de correlación de Spearman y se encontró que existe una correlación negativa, de magnitud media y estadísticamente significativa ($\rho = -0.309, p < .001$) como se observa en la Tabla 23. Indicando así que, a mayor percepción de soledad emocional, menor es el nivel de resiliencia en los estudiantes evaluados.

Tabla 23

Correlación de Spearman entre la dimensión Soledad Emocional y la variable Resiliencia

	<i>Rho</i>	<i>p</i>
Soledad emocional y resiliencia	-0.309	.000

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El presente estudio tuvo como objetivo general determinar la relación entre la soledad y la resiliencia en estudiantes de Psicología de una universidad pública de Lima. Asimismo, se describieron los niveles de soledad y de resiliencia presentes en la muestra, se compararon los puntajes de ambas variables según el sexo y se determinó la relación entre las dimensiones de la soledad y la resiliencia.

Los resultados hallados evidenciaron una correlación negativa y estadísticamente significativa entre ambas variables, lo que indica que, a mayores niveles de soledad, los niveles de resiliencia tienden a ser menores, y viceversa. La magnitud del coeficiente de correlación mostró una fuerza moderada, lo cual sugiere que, si bien la soledad y la resiliencia se encuentran vinculadas, existen otros factores que también influyen en el desarrollo.

Este hallazgo coincide con lo reportado por Pineda et al. (2022) en Filipinas, quien identificó que la resiliencia personal afectaba directamente de forma negativa la soledad, siendo un factor protector relevante para el bienestar psicológico y social. De manera similar, Sánchez (2019) (México) encontró en adolescentes una correlación negativa entre resiliencia y soledad emocional ($r = -.469$, $p < .01$), En la misma línea, Luque y Bolívar (2022) hallaron una relación inversa entre soledad social y resiliencia ($r = -.318$), mientras que Medina y Tanta (2022) (Perú) reportaron en jóvenes universitarios una asociación negativa moderada ($r = -.31$, $p < .05$) y Chauca (2025) encontró un vínculo inverso ($r = -.26$). En adultos mayores, investigaciones como la de Oppenheimer et al. (2022) (Chile) y Valencia (2024) (Perú) también evidenciaron que niveles bajos de resiliencia se relacionaban con mayores niveles de soledad, especialmente en su dimensión social.

Estos resultados, obtenidos en contextos y grupos etarios distintos, respaldan la consistencia del vínculo negativo entre la resiliencia y la soledad, reforzando la noción de que la resiliencia puede actuar como un factor protector frente a la percepción negativa de la soledad, favoreciendo el afrontamiento positivo y reduciendo el impacto emocional que esta conlleva. En este sentido, se reafirma lo planteado por el modelo de discrepancia de Perlman (2004), en el que la experiencia de soledad no solo depende de la presencia física o ausencia de compañía, sino también de la valoración subjetiva y de las habilidades para gestionar dichas experiencias, entre las que la resiliencia desempeña un papel clave.

A partir de la comparación con investigaciones previas, se puede afirmar que existe una relación inversa y significativa entre la soledad y la resiliencia; sin embargo, la magnitud de la correlación observada en este estudio presenta variaciones respecto a otros trabajos, lo que podría deberse a diferencias en las características de la muestra, tales como la edad, el contexto académico o el entorno sociocultural. Considerando lo anterior, se resalta la importancia de implementar estrategias y programas que fortalezcan la resiliencia en estudiantes universitarios, de modo que dispongan de recursos personales y sociales para afrontar de manera saludable las experiencias de soledad, reduciendo así el impacto emocional negativo asociado a ellas.

Con relación a los niveles de soledad hallados, se identificó que el 38.4% de los estudiantes se ubica en un nivel medio, seguido por un 33.9% en nivel bajo y un 27.7% en nivel alto. Estos resultados evidencian que la mayoría de los universitarios de la muestra experimenta una percepción moderada de soledad.

Al contrastar con estudios previos realizados en estudiantes universitarios, se observa concordancia con lo reportado por Bojórquez et al. (2021) y Chávez (2015), quienes encontraron un predominio en los niveles medios de soledad (60.4% y 45.3%, respectivamente). De manera

similar, Corrales-Córdoba et al. (2024) informaron un mayor porcentaje en el nivel medio (48%), seguido por niveles altos y bajos en proporciones cercanas a las obtenidas en la presente investigación. Estos hallazgos refuerzan la tendencia de que los universitarios presentan, en su mayoría, una soledad de carácter moderado.

Por otro lado, Pérez y Núñez (2024) reportaron niveles moderadamente altos de soledad (77.6%), los cuales atribuyó a factores como el estrés académico y las exigencias propias de las carreras de Ciencias de la Salud. Este planteamiento resulta relevante, ya que evidencia que la vivencia de la soledad no depende únicamente de características individuales, sino también de demandas contextuales que pueden intensificar la vulnerabilidad al aislamiento social. En la misma línea, Diehl et al. (2018) hallaron que un 32.4% de los estudiantes se sentía moderadamente solo y un 3.2% severamente solo, destacando que la transición de la escuela a la universidad implica cambios sociales, estructurales y conductuales que favorecen la aparición de sentimientos de soledad. Ello permite comprender la soledad en los universitarios como un fenómeno vinculado a los procesos evolutivos de la adultez emergente, etapa en la que se reconfiguran las redes de apoyo social y se asumen nuevas responsabilidades.

Por otro lado, al analizar las dimensiones de la soledad, se observó que la soledad emocional presentó una media ligeramente superior ($M = 3.43$) en comparación con la soledad social ($M = 2.78$). Esto sugiere que, aunque la diferencia no es amplia, los estudiantes tienden a experimentar con mayor intensidad la percepción de carencia afectiva respecto a la ausencia de contactos sociales. Una tendencia similar a lo reportado por Bucosky y Zubieta (2023) quienes hallaron que la media de la soledad emocional en jóvenes fue de 8.77 y 8.46 en soledad social. De manera consistente, Diehl et al. (2018), informaron que la soledad emocional fue más frecuente que la soledad social (7.7% frente a 3.2%) en universitarios de 16 a 29 años. En este mismo sentido,

Humpire (2022) encontró una mayor predominancia de la soledad emocional (47.27%) en comparación a la soledad social (29.1%) en estudiantes universitarios. En conjunto, estos hallazgos sugieren que, en la etapa de adultez emergente, los vínculos afectivos cercanos y el apoyo emocional constituyen un factor crítico, cuya ausencia repercute con mayor fuerza en el bienestar de los estudiantes, más allá del tamaño o cantidad de sus redes sociales.

Por otro lado, respecto al sexo, los resultados evidencian que en las mujeres predomina la presencia de niveles bajos y medios de soledad (37.2% y 36.5%), mientras que en los varones se concentra en niveles medios y altos (41.9% y 30.2%). Este hallazgo sugiere que, en el caso de los hombres, la percepción de soledad tiende a ser más marcada, lo cual podría estar vinculado a factores como la menor búsqueda de apoyo social y las diferencias en la expresión emocional entre géneros. No obstante, investigaciones previas han reportado que las mujeres presentan puntajes más elevados de soledad en comparación con los varones (Heras y Navarro, 2012, Martín y Gonzáles, 2022; Villegas et al., 2024). Esta discrepancia sugiere que las diferencias de género en la vivencia de la soledad podrían estar moduladas por factores contextuales, culturales o sociodemográficos propios de cada muestra, por lo que se requiere mayor investigación que explore este aspecto en población universitaria.

Respecto a los niveles de resiliencia encontrados estos se distribuyen principalmente en niveles bajos (38.4%), seguidos de medios (31.4%) y altos (30.2%). Este hallazgo coincide parcialmente con lo reportado por Núñez y Vásquez (2022), quien encontró que el 32,8% de la muestra presentaba un nivel muy bajo de resiliencia. De manera similar, Betancourt et al. (2021) y Vizhñay y Mogrovejo (2024) también evidenciaron un predominio de resiliencia baja (45.45% y 44.7%, respectivamente). De manera similar, Rojano (2025) reportó niveles muy bajos y bajos de resiliencia de 64%, frente al 18 % en los niveles promedio y alto en jóvenes universitarios.

Por otro lado, respecto a los varones, la mayor proporción de ellos se ubican en el nivel alto de resiliencia (36.0%). En contraste, en las mujeres que predominan en el nivel bajo (40.4%). Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Corrales-Córdoba et al. (2024), quienes encontraron que los hombres presentaron una mayor tendencia a ser resilientes y a mostrar niveles más altos de bienestar que las mujeres. Los autores sugieren que esto podría explicarse por la facilidad y rapidez con que los varones enfrentan el cambio, así como por los estereotipos de género que promueven en ellos roles de poder, control y autosuficiencia. De manera similar, Gómez et al. (2021) evidenciaron que los estudiantes varones poseen niveles más altos de resiliencia en comparación con las mujeres, lo que ha sido corroborado también en investigaciones previas (Ortiz et al, 2022; Fínez y Morán, 2014; Ramírez y Castro, 2018).

Por otro lado, respecto a la comparación realizada, no se hallaron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de soledad entre hombres y mujeres ($p = .087$), aunque los varones presentaron una media ligeramente superior ($M = 6.67$) en comparación con las mujeres ($M = 5.96$). Este resultado coincide con estudios recientes realizados en población universitaria peruana. Vieira et al. (2022) reportaron la inexistencia de diferencias en la soledad social ($p = .708$) y emocional ($p = .276$), con medias muy similares entre varones y mujeres. De manera similar, Huertas y López (2025) encontraron que la mediana del sentimiento de soledad fue de 8 en mujeres y 7 en hombres, sin diferencias significativas en las dimensiones de soledad emocional y social. Asimismo, Oros (2023) tampoco evidenció diferencias de género en esta variable.

Estos hallazgos refuerzan lo planteado por Heinrich y Gullone (2006), quienes señalan que la soledad trasciende las diferencias de sexo y se explica más bien por factores subjetivos e interpersonales, como la discrepancia entre las relaciones deseadas y las percibidas. En este

sentido, la ausencia de diferencias significativas podría deberse a que tanto hombres como mujeres universitarias enfrentan desafíos similares en sus vínculos sociales y emocionales dentro del contexto académico, lo cual diluye el efecto del sexo como factor diferenciador.

En la presente investigación no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la resiliencia según el sexo ($p = .365$), observándose medias muy similares entre varones ($M = 27.99$) y mujeres ($M = 27.76$). Este resultado es congruente con investigaciones recientes que tampoco hallaron diferencias significativas entre hombres y mujeres en la resiliencia. Por ejemplo, Bombón (2024) reportó un valor de $p = .077$, mientras que Hernández et al. (2020) encontraron $p = .127$; en ambos casos, los varones obtuvieron puntajes promedio ligeramente más altos, aunque sin alcanzar significación. De igual modo, Álvarez (2025) y Gallardo (2025) concluyeron la inexistencia de diferencias significativas, aun cuando los hombres presentaron medias superiores.

No obstante, otros autores sí han reportado diferencias significativas a favor de los varones (Fínez y Morán, 2017; Granda y Gaibor, 2025; Mamani y Zambrano, 2025; Ortiz et al., 2022; Reyes-Castillo et al., 2025), lo que sugiere que en algunos contextos el sexo podría constituir un factor asociado a mayores niveles de resiliencia.

Una posible explicación de la ausencia de diferencias en esta investigación es que las medias entre hombres y mujeres fueron muy próximas, lo cual disminuye la posibilidad de detectar efectos significativos. Asimismo, la desigualdad en el tamaño de los grupos (86 varones frente a 156 mujeres) pudo haber reducido la potencia estadística de la prueba, limitando la detección de diferencias sutiles. Finalmente, es posible que la resiliencia esté más influenciada por factores individuales, familiares y contextuales que por el sexo de los participantes.

Con respecto a las correlaciones entre las dimensiones de la soledad y la resiliencia. La soledad social presentó en esta investigación una correlación negativa ligeramente mayor con la resiliencia ($r = -.348$) en comparación con la soledad emocional ($r = -.309$). Aunque la diferencia es pequeña, este patrón es consistente con el hallado por Luque y Bolívar (2022), quien encontró una correlación de $-.318$ con la soledad social y de $-.199$ con la soledad emocional. De manera similar, Valencia (2024) reportó que la resiliencia se asociaba más fuertemente con la dimensión de soledad social ($r = -.275$; $p < .05$), seguida de la soledad familiar ($r = -.220$; $p < .05$) y la soledad conyugal ($r = -.171$; $p < .05$). Estos resultados sugieren que, en diferentes contextos, la percepción de aislamiento social tiende a presentar una relación más fuerte con la resiliencia que otras formas de soledad. No obstante, en esta investigación la magnitud de las correlaciones con ambas dimensiones fue relativamente cercana, lo que podría indicar que, en estudiantes universitarios, tanto la carencia de vínculos afectivos íntimos como la sensación de desconexión social inciden de forma similar en su capacidad de afrontamiento y adaptación.

Por otro lado, en la presente investigación existieron limitaciones que deben ser consideradas al interpretar los resultados. Se contó con una baja representación de estudiantes varones, lo cual restringió la comparación por sexo. Asimismo, la inasistencia de algunos alumnos redujo el número de participantes en determinados momentos de la recolección de datos.

A pesar de ello, los hallazgos obtenidos ofrecen insumos valiosos para la práctica universitaria. Se recomienda promover programas de tutoría, talleres socioemocionales y espacios de acompañamiento entre pares que contribuyan a fortalecer la resiliencia y a disminuir las percepciones negativas de la soledad en los estudiantes.

En futuras investigaciones, sería pertinente que nuevas investigaciones trabajen con muestras más amplias y equitativas en cuanto al sexo, incluyan estudiantes de distintas

universidades y carreras, y empleen diseños longitudinales que permitan examinar cambios a lo largo del tiempo. También se sugiere incorporar variables asociadas como el apoyo social, la autoestima o la ansiedad, con el fin de enriquecer la comprensión integral de la soledad y la resiliencia en el contexto universitario.

En conjunto, los resultados obtenidos permiten comprender con mayor profundidad la experiencia de soledad y su relación con la resiliencia en estudiantes universitarios. Este aporte resulta valioso para la psicología, pues evidencia la necesidad de continuar explorando estrategias de acompañamiento socioemocional y el fortalecimiento de recursos internos, así como de ampliar la investigación hacia otras variables y contextos que contribuyan a una formación universitaria más integral.

VI. CONCLUSIONES

- 6.1 Se encontró una correlación negativa y moderada ($\rho = -.383$, $p < .001$) entre la soledad y la resiliencia, lo que indica que, a mayor percepción de soledad, menores niveles de resiliencia en los estudiantes. Además, el tamaño del efecto ($r^2 = 0.146$) muestra que el 14.6 % de la variabilidad en la resiliencia se explica por los niveles de soledad percibida.
- 6.2 En relación con los niveles de soledad, el 38.4 % de los estudiantes se ubicó en un nivel medio, seguido por el 33.9 % en un nivel bajo y el 27.7 % en un nivel alto.
- 6.3 Respecto a los niveles de resiliencia en la muestra, 38.4 % de los estudiantes se ubicó en el nivel bajo, el 31.4 % en el nivel medio y el 30.2 % en el nivel alto.
- 6.4 Según el sexo, en las mujeres prevaleció un nivel bajo de soledad (37.2 %), seguido por el medio (36.5 %) y el alto (26.3 %); en los varones predominó el nivel medio (41.9 %), seguido por el alto (30.2 %) y, en menor proporción, el bajo (27.9 %).
- 6.5 En cuanto a la resiliencia según sexo, el 40.4% de las mujeres presentó un nivel bajo, el 32.7 % un nivel medio y el 26.9 % un nivel alto; en contraste, en los varones predominó el nivel alto (36.0 %), seguido por el bajo (34.9 %) y el medio (29.1 %).
- 6.6 No se encontraron diferencias estadísticamente significativas según el sexo respecto a la variable soledad ($U = 5820$, $p = .087$) y las dimensiones soledad social ($U = 5917$, $p = .123$) y emocional ($U = 5998$, $p = .167$).
- 6.7 No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la resiliencia según el sexo ($U = 6237.000$, $p = .365$).
- 6.8 Existe una relación negativa y moderada entre la soledad social y la resiliencia ($\rho = -.348$, $p < .001$).

6.9 Existe una relación negativa y moderada entre la soledad emocional y la resiliencia ($\rho = -0.309, p < .001$).

VII. RECOMENDACIONES

- 7.1 Implementar programas de promoción de la resiliencia dirigidos a estudiantes universitarios, con énfasis en fortalecer las redes de apoyo social, habilidades socioemocionales y estrategias de afrontamiento saludable.
- 7.2 Desarrollar talleres psicoeducativos y actividades extracurriculares que fomenten la integración, la participación grupal y la construcción de vínculos positivos, reduciendo la percepción de soledad en la comunidad universitaria.
- 7.3 Ampliar la muestra a estudiantes de otras carreras y universidades, con el fin de generalizar los resultados y comparar posibles diferencias según áreas de estudio, edad o año académico.
- 7.4 Replicar el estudio en otras poblaciones, especialmente en adolescentes y jóvenes de contextos diversos, considerando que la mayoría de las investigaciones sobre soledad se han centrado en adultos mayores.
- 7.5 Incorporar otras variables asociadas, como bienestar psicológico, habilidades sociales o autoestima, para comprender de manera más integral la relación de la soledad con la resiliencia.
- 7.6 Realizar investigaciones longitudinales que permitan observar cómo evolucionan los niveles de soledad y resiliencia a lo largo de la formación universitaria y qué factores actúan como protectores o de riesgo.

VIII. REFERENCIAS

- Acosta, C., Tánori, J., García, R., Echeverría, S., Vales, J., y Rubio, L. (2017). Soledad, depresión y calidad de vida en adultos mayores mexicanos. *Psicología y salud*, 27(2), 179-188.
<https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2535>
- Akkuş, Z. (2021). Emotional Expressivity, Loneliness and Hopelessness Relationship in Adolescents. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 8(2), 51–60.
<https://doi.org/10.52380/ijpes.2021.8.2.308>
- Álvarez, P. (2025). *Análisis comparativo de la resiliencia en estudiantes de primer ciclo de Psicología de una universidad privada de Huancayo 2023*. [Tesis de pregrado, Universidad Continental].
 Repositorio Institucional continental
<https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/17438>
- American Psychological Association. (2011). *Camino a la resiliencia*. *Psychology Topics*.
<https://www.apa.org/topics/resilience/camino#:~:text=Muchos%20estudios%20de muestran%20que%20uno%20de%20los%20factores,contribuyen%20a%20afirmar%20la%20resiliencia%20de%20la%20persona>.
- Andrades-Tobar, M., García, F., Concha-Ponce, P., Valiente, C., y Lucero, C. (2021). Predictores de síntomas de ansiedad, depresión y estrés a partir del brote epidémico de COVID-19. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 26(1), 13-22.
<https://doi.org/10.5944/rppc.28090>
- Angulo, S., y Marquez, F. (2020). *Revisión sistemática del análisis de instrumentos que miden la soledad en adultos y adultos mayores*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo].
 Repositorio

UCV.https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/50942/Angulo_RSM-Marquez-JFDR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Anicama, B., y Levano K. (2024). *Soledad e ideación suicida en jóvenes de universidades privadas de Lima Norte, 2024*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/148015/Anicama_CBM-Levano_RKJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Arnett, J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

Arnett, J., Žukauskienė, R., y Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576. [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(14\)00080-7/abstract](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(14)00080-7/abstract)

Badcock, J., Shah, S., Mackinnon, A., Stain, H., Galletly, C., Jablensky, A., y Morgan, V. (2015). Loneliness in psychotic disorders and its association with cognitive function and symptom profile. *Schizophrenia research*, 169(1-3), 268-273. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0920996415300281>

Balter, L., Raymond, J., Aldred, S., Drayson, M., Van Zanten, J., Higgs, S., y Bosch, J. (2019). Loneliness in healthy young adults predicts inflammatory responsiveness to a mild immune challenge in vivo. *Brain, behavior, and immunity*, 82(1), 298-301. Recuperado de: doi.org/10.1016/j.bbi.2019.08.196

- Barbenza, M., y Montoya, P. (1991). El sentimiento de soledad. Su relación con los factores de personalidad de Eysenck. *Revista latinoamericana de psicología*, 23(1), 101-11. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80523107.pdf>
- Barudy, J., y Dantagnan, M. (2005). *Los buenos tratos a la infancia: Parentalidad, apego y resiliencia*. (5a ed.) Editorial Gedisa. <https://www.casadellibro.com/libro-los-buenos-tratos-a-la-infancia-parentalidad-apego-y-resiliencia/9788497840910/1014631?srsltid=AfmBOorrxPcVNaMqomYjBRt0VtMic0Tdgf2ZtK3JjAVDVU14lgrvX3dq>
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., y Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, 169. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 11(3), 125-146. <https://www.aepcp.net/wp-content/uploads/2020/05/01.20063.Becona.pdf>
- Bernaola, A., Garcia, M., Martinez, N., Ocampos, M., y Livia, J. (2022). Validez y confiabilidad de la Escala Breve de Resiliencia Connor-Davidson (CD-RISC 10) en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Ciencias Psicológicas*, 16(1), e2545. <https://doi.org/10.22235/cp.v16i1.2545>
- Betancourt, K., Soler, M., y Colunga, S. (2021). Niveles de resiliencia en estudiantes de Estomatología en la Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey. *EDUMECENTRO*, 13(1), 1-15. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2077-28742021000100001&script=sci_arttext

- Bojórquez, C., Quintana, V., y Coronado, A. (2021). El sentimiento de soledad y su relación con la ideación suicida en estudiantes universitarios. *Revista inclusiones*, 8, 80-94. <https://revistainclusiones.org/pdf3/6%20Bojorquez%20et%20al%20VOL%208%20NUM%20ESP,%20SONORA%202021INCL.pdf>
- Bombon, T., y Gaibor, I. (2024). Resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 6(4), 131–140. <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v6i4.1151>
- Bombón, T. (2024). *Resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios*. [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio UTA. <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/8d3324fe-d1a5-4ee0-a16c-9623f42e4b8f/content>
- Braathu, N. (2019). *The impact of different subtypes of social withdrawal on life satisfaction, loneliness and depression*. [Tesis de maestría, University of Oslo]. DUO Vitenarkiv. <http://urn.nb.no/URN:NBN:no-72554>
- Bucosky, M., y Zubieta, E. (2023). Los patrones de amistad: Estructura, bienestar psicológico y soledad social y emocional. *Revista psicodebate: psicología, cultura y sociedad*, 23(1), 35-47. <https://www.scielo.org.ar/pdf/sideba/v23n1/2451-6600-sideba-23-1-35.pdf>
- Buecker, S., Maes, M., Denissen, J., y Luhmann, M. (2020). Loneliness and the Big Five Personality Traits: A meta-analysis. *European Journal of Personality*, 34(1), 8–28. <https://doi.org/10.1002/per.2229>
- Caballero, A. (2019). *Soledad en las personas mayores*. (Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid). Repositorio UvaDOC. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/39780>

Cacioppo, J., y Patrick, W. (2006). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*.

W.W. Norton & Company. <https://psycnet.apa.org/record/2008-07755-000>

Camargo-Rojas, C., y Chavarro-Carvajal, D. (2020). El sentimiento de soledad en personas mayores: conocimiento y tamización oportuna. *Universitas Medica*, 61(2), 64-71.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2011-08392020000200007&script=sci_arttext

Campbell, L., y Stein, M. (2007). Psychometric analysis and refinement of the connor–davidson resilience scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20 (6), 1019-1028.

<https://doi.org/10.1002/jts.20271>

Cardona, J., y Villamil, M. (2006). El sentimiento de soledad en el adulto mayor. *Asoc Colomb Gerontol Geriatr*, 20(2), 930-938.

https://acgg.org.co/pdf/pdf_revista_06/20-2-articulo4.pdf

Cardona J., Villamil M., Henao, E., Quintero, A. (2015). Variables asociadas con el sentimiento de soledad en adultos que asisten a programas de la tercera edad del municipio de Medellín.

Med U.P.B, 34(2), 102-114. <https://www.redalyc.org/pdf/1590/159046947003.pdf>

Carpio, M. (2025). *Soledad y agresividad en adolescentes universitarios de Lima Metropolitana*.

[Tesis de pregrado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio académico UPC.

https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/668308/Carpio_MM.pdf?sequence=17&isAllowed=y

Carranza, R. (2013). Propiedades psicométricas del Inventario de Depresión de Beck en universitarios de Lima. *Revista De Psicología (Trujillo)*, 15(2), 170-182.

<https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/revpsi/article/view/468/453>

- Carvajal-Carrasca, G., y Caro-Castillo, C. (2009). Soledad en la adolescencia: análisis del concepto. *Aquichan*, 9(3), 281-296.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972009000300008&lng=en&tlng=es.
- Carvalho, I., Bertolli, E., Paiva, L., Rossi, L., Dantas, R., y Pompeo, D. (2016). Ansiedad, depresión, resiliencia y autoestima en individuos con enfermedades cardiovasculares. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 24.
<https://doi.org/10.1590/1518-8345.1405.2836>
- Casa, P. (2024). *Ideación suicida y soledad como predictores del deterioro de la salud mental*. [Tesis de maestría, Universidad Internacional SEK]. Repositorio de Universidad Internacional SEK Ecuador. <http://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/5313>
- Castañeda, M. (2010). *Procesamiento de datos y análisis estadísticos utilizando SPSS: Un libro práctico para investigadores y administradores educativos*. Edipucrs.
- Castaño, Y. (2023). *Ideación suicida, soledad y apoyo social en la muestra de estudiantes en la ciudad de Bogotá*. [Tesis de pregrado, Fundación Universitaria Los Libertadores]. Academicus Repositorio. <https://repository.libertadores.edu.co/items/2ba35b1a-823b-4c1f-a249-45ef575379fe>
- Castiello, S., Pantoja, M., y Gutiérrez, C. (2022). *Internacionalización de la Educación Superior después de la COVID-19: Reflexiones y nuevas prácticas para tiempos distintos*. Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla.
- Castillo, A., y Delgado, C. (2023). *Sentimiento de soledad e ideación suicida en adolescentes de una institución educativa de Jaén, 2022*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo].

Repositorio

UCV.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/115774/Castillo_MAPO-Delgado_CCO-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Castillo, F. (2023). *Adicción a las redes sociales, rasgos de personalidad y soledad en estudiantes universitarios de Lima*. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú].

Repositorio PUCP. <https://tesis.pucp.edu.pe/items/df93cd52-206d-4c8f-81e4-1978e761ffe2>

Catasi Huamani, A. M., y Mamani Luque, E. M. (2022). *Resiliencia y procrastinación ante las clases virtuales en estudiantes de la carrera de fisioterapia y rehabilitación de un instituto superior privado 2021*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio UNSA. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/14091>

Cejudo, J., López-Delgado, M. L., y Rubio, M. J. (2016). Inteligencia emocional y resiliencia: su influencia en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Anuario de Psicología*, 46(2), 51-57. <https://www.redalyc.org/pdf/970/97049408001.pdf>

Chalco, G., y Huayra, R. (2022). *Estrategias de afrontamiento del estrés relacionado a la soledad social en el adulto mayor en un albergue de Sociedad de Beneficencia Arequipa–2021*. [Tesis de pregrado, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio de Tesis UCSM. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/8ef3271b-c444-427c-8704-f7bfe86907e5/content>

Chambi, G., y Villanueva, N. (2018). *Soledad, aislamiento y habilidades sociales en estudiantes de secundaria del Distrito de Miraflores*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San

- Agustín]. Repositorio UNSA. <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/a531c27d-776a-44fc-afec-942bfc95d698>
- Chango, L. (2024). *La soledad y Autoestima como predictores de la Salud Mental en adultos de Ecuador*. [Tesis de maestría, Universidad Internacional SEK]. Repositorio Digital Universidad Internacional SEK. <http://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/5308>
- Chauca, F. (2025). *Resiliencia y soledad en jóvenes universitarios que hayan terminado una relación de pareja durante la Pandemia*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio Académico UPC. https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/685402/Chauca_GF.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Chávez, M. (2015). *Relación entre adicción a las redes sociales, soledad y aislamiento en jóvenes de una universidad Trujillana*. [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio institucional UPN. <https://hdl.handle.net/11537/10770>
- Chávez Risco, H., y Rodríguez Rodríguez, A. (2020). *Satisfacción familiar, dependencia emocional y sentimiento de soledad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana*. [Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio del Loyola]. Repositorio USIL. <https://repositorio.usil.edu.pe/items/4b393dcc-efb5-4f03-8105-4e8e4dffecbf/full>
- Chemisquy, S., y Oros, L. (2020). El perfeccionismo desadaptativo como predictor de la soledad y del escaso apoyo social percibido en niños y niñas argentinos. *Revista colombiana de psicología*, 29(2), 105-123. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-54692020000200105&script=sci_arttext

- Cohen, B., y Lea, R. (2004). *Essentials of statistics for the social and behavioral sciences*. John Wiley & Sons.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Conde, P. (2016). *Desesperanza e ideación suicida en pacientes del área de psiquiatría de un hospital de la ciudad de Chimbote*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/222/conde_cp.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Connor, K., y Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18 (2), 76-82. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/da.10113>
- Cordova, S., y Ore, A. (2021). *Propiedades psicométricas de la escala de angustia psicológica (K10) en colaboradores de una empresa expuestos al Covid-19, Lima Metropolitana*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/61209/Cordova_DSI-Ore_VAP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Corrales-Córdoba, D., Rangel-Arcos, M., y Varela-Arévalo, M. (2024). Actividades de ocio y su relación con la salud mental en jóvenes universitarios de Cali, Colombia. *Retos*, (59), 1018-1025. <http://www.revistaretos.org/index.php/retos/article/view/104601/79518>
- Correa-Rojas, J., Rojas, M., y Del Rosario-Gontaruk, S. (2023). FoMO, adicción a Facebook y soledad como determinantes de la vulnerabilidad en línea en universitarios

- peruanos. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 41(1), 95-102. <https://www.revistaaloma.blanquerna.edu/index.php/aloma/article/view/619>
- Cyrułnik, B. (1999). *Un merveilleux malheur (1era ed)*. Paris: Odile Jacob. <https://es.scribd.com/document/275526460/CYRULNIK-B-La-Maravilla-Del-Dolor-La-Resiliencia>
- Cyrułnik, B. (2008). *Autobiografía de un espantapájaros: testimonios de resiliencia: el retorno a la vida*. Editorial Gedisa. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=olf0DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=la+resiliencia+dif%C3%ADcilmente+aparece+en+la+soledad&ots=WwqLpFCI8p&sig=RfILCJKOYZuXvMbv4Apz1TFGy0#v=onepage&q&f=false>
- De Aguiar, S., y Neto, A. (2016). Solidão na perspectiva do idoso. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 19(2), 313-324. <https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150085>
- De La Cruz, C., Bazán, A., Henostroza, C., Matienzo, S., y Peña, K. (2022). Ansiedad ante la muerte, soledad, depresión y su relación con la ideación suicida de adultos peruanos durante la pandemia de la COVID-19, 2022. (Informe final, 2022). Unidad de investigación, innovación y emprendimiento. http://190.12.84.13/bitstream/handle/20.500.13084/8623/PI2022_1497_PS_IF.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Del Prette, A., Del Prette, Z., y Mendes, M. (1999). Habilidades sociales en la formación profesional del psicólogo: análisis de un programa de intervención. *Psicología conductual*, 7(1), 27-47. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2827003>

- Del Rio Saavedra, T. (2019). *Resiliencia en estudiantes de psicología de la Universidad San Pedro de Caraz, 2017*. [Tesis de pregrado, Universidad San Pedro]. Universidad San Pedro Repositorio Institucional. <https://repositorio.usanpedro.edu.pe/items/f224f81a-a0d0-44cd-8e96-667fcefc23c3>
- Díaz-Castillo, R., González-Escobar, S., González-Arratia, N. I., López-Fuentes, M. M. L. L., y Montero-López, L. (2017). Resiliencia en adultos mayores: estudio de revisión. *Neurama*, 4(2), 22-9. <https://www.neurama.es/articulos/12/articulo4.pdf>
- Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K., y Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at universities: determinants of emotional and social loneliness among students. *International journal of environmental research and public health*, 15(9), 1865. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30158447/>
- Dykstra, P. (2009). Older adult loneliness: Myths and realities. *European Journal of Ageing*, 6(2), 91-100. <https://doi.org/10.1007/s10433-009-0110-3>
- Dykstra, P., y Fokkema, T. (2007). Social and emotional loneliness among divorced and married men and women: Comparing the deficit and cognitive perspectives. *Basic and Applied Social Psychology*, 29(1), 1-12. <https://doi.org/10.1080/01973530701330843>
- DYM Research (2019). Estudio sobre percepción de la soledad en España. <https://institutodym.es/es/la-soledad-en-la-poblacion-espanola/>
- Elosua, P. (2003). Sobre la validez de los tests. *Psicothema*, 15(2), 315–321. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8125/7989>

- Erol, O., y Cirak, N. (2019). Exploring the loneliness and internet addiction level of college students based on demographic variables. *Contemporary Educational Technology*, 10(2), 156-172. <https://dergipark.org.tr/en/pub/cet/article/554488>
- Escobar, J., y Uribe, M. (2014). Avances en Psiquiatría Desde un Modelo Biopsicosocial. Universidad de los Andes. <https://www.jstor.org/stable/10.7440/j.ctt19jchzz>
- Escurra, O. (2020). Analizando la tensión laboral de los psicólogos del ámbito clínico, mediante su resiliencia y bienestar. *Revista de investigación en psicología*, 23(2), 83-97. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8162680>
- Espino, M. (2021). *Adicción a los videojuegos y su relación con problemas de salud mental en adultos jóvenes de la ciudad de Panamá en el año 2019*. [Tesis de pregrado, Universidad Católica Santa María La Antigua]. Repositorio Institucional USMA. <http://200.46.121.117:8080/handle/123456789/562>
- Espinoza, C., y Hernández, V. (2024). Percepción de soledad y adicción a las redes sociales en adolescentes. *Chakiñan, Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, (24), 13-32. <https://doi.org/10.37135/chk.002.24.01>
- Estévez, E., y Jiménez, T. (2015). Conducta agresiva y ajuste personal y escolar en una muestra de estudiantes adolescentes españoles. *Universitas Psychologica*, 14(1), 111-124. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672015000100010&script=sci_arttext
- Expósito, F., y Moya, M. (2000). Percepción de la soledad. *Psicothema*, 12(4), 579-585. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/7764/7628>

- Fergus, S., y Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of public health*, 26(1), 399-419. https://www.researchgate.net/publication/7974748_Fergus_S_Zimmerman_MA_Adolescent_resilience_a_framework_for_understanding_healthy_development_in_the_face_of_risk
- Fernández, M., Meseguer, M., y Soler, M. (2018). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala de resiliencia de 10 ítems de Connor-Davidson (CD-RISC 10) en una muestra de desempleados. *Summa Psicológica UST*, 15(1), 1-9. <https://repositorio.upct.es/server/api/core/bitstreams/48ad2658-c407-48e8-92a0-bf505acf05c6/content>
- Fernández, O., Muratori, M., y Zubieta, E. (2013). Bienestar eudaemónico y soledad emocional y social. *Boletín de psicología*, (108). 7-23 <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N108-1.pdf>
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4a ed.). SAGE Publications.
- Fínez, M., y Morán, C. (2014). Resiliencia y autoconcepto: su relación con el cansancio emocional en adolescentes. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 6(1), 289-296. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6918639>
- Fínez, M., y Morán, C. (2017). Resiliencia y autovaloraciones esenciales: estudio comparativo en adolescentes y jóvenes. *Psychology, Society & Education*, 9(3), 347-356. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6360155>

- Fitzgibbons, R. P. (1997). Los orígenes y curación de atracciones y comportamiento homosexuales. *Digesto Familiar*, 7(13), 223-224.
<http://www.msperu.org/homosexual/bajarhomo/Or%C3%ADgenes%20y%20Curaci%C3%B3n%20Homosexulaidad%20J.Harvey.pdf>
- Frías-Navarro, D. (2022). *Apuntes de estimación de la fiabilidad de consistencia interna de los ítems de un instrumento de medida*. Universidad de Valencia.
<https://www.uv.es/friasnav/AlfaCronbach.pdf>
- Fuentes, N. y Medina, J. (2013). Resiliencia: Diferencias por edad en hombres y mujeres mexicanos. *Acta de investigación psicológica*, 3(1), 941-955.
<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S200747191370944X?token=1D2E25FB72D8266AA65D5D89839518EBDBEE489B76D7EF1C62422E77C78CCBB1C22D2A7506192D74078E123D4A2E5F39&originRegion=us-east-1&originCreation=20220919013054>
- Gallardo, K. (2025). Resiliencia y autoeficacia académica en estudiantes universitarios. *Revista Ecos de la Academia*, 10(20). <https://repositorio.uta.edu.ec/items/89a1a832-dc18-4b64-9d14-ef78c3772fdc>
- Gallardo, K. y Vargas, A. (2024). Resiliencia y autoeficacia académica en estudiantes universitarios. *Revista Ecos de la Academia*, 10(20), 1-16.
<https://doi.org/10.53358/ecosacademia.v10i20.1167>
- Gallardo-Peralta, L., Sánchez-Moreno, E., Rodríguez, V., y García, M. (2023). La investigación sobre soledad y redes de apoyo social en las personas mayores: una revisión sistemática en Europa. *Revista española de salud pública*, 97. <https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v97/1135-5727-resp-97-e202301006.pdf>

- Gallego, M., Pasapera, H., Frias, J., Aranda, J., y Palomino, J. (2024). Adicción a redes sociales y soledad en universitarios de la Selva Peruana. *Revista Científica Pakamuros*, 12(3), 88-100. <https://doi.org/10.37787/s03fry48>
- Garaigordobil, M., y Peña, A. (2014). Intervención en las habilidades sociales: efectos en la inteligencia emocional y la conducta social. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 22(3). https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/08/09.Garaigordobil_22-3oa.pdf
- García, M., Rivera, M., y Parrado, F. (2015). Bases neurológicas de mindfulness y su influencia en el sentimiento de soledad en adultos mayores. *Revista Grafías*, (28). 63-73. <https://doi.org/10.31908/grafias.v0i28.1311>
- García, R., y Ramirez, N., (2021). *Soledad y Adicción a Redes Sociales durante pandemia en universitarios Limeños*. [Tesis para optar el título profesional, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio académico UPC. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/658467>
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00332747.1993.11024627?journalCode=upsy20>
- Gené-Badia, J., Ruiz-Sánchez, M., Obiols-Masó, N., Puig, L., y Jiménez, E. (2016). Aislamiento social y soledad: ¿Qué podemos hacer los equipos de atención primaria?. *Atención primaria*, 48(9), 604-609. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2016.03.008>
- Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in clinical gerontology*, 8 (1), 73-80.

<https://www.cambridge.org/core/journals/reviews-in-clinical-gerontology/article/abs/review-of-loneliness-concept-and-definitions-determinants-and-consequences/FF49AE4AC8D5BD2D059F9AA065783D83#access-block>

Gierveld, J., y Tilburg, T. (1999). *Manual of the Loneliness Scale*. Methoden en technieken.

<https://doi.org/10.17605/osf.io/u6gck>

Gómez, D., Delgado, U., Martínez, F., Ortiz -Rodríguez, M., y Avilés, R. (2021). Resiliencia, género y rendimiento académico en jóvenes universitarios del Estado de Morelos. *REVISTA ConCiencia EPG*, 6(1), 36-51.

<https://revistaconcienciaepg.edu.pe/ojs/index.php/55551/article/view/80>

Granda, V., y Gaibor, I. (2025). Resiliencia y habilidades sociales en adolescentes. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 7(1), 36-46.

<https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/1359>

Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit* (Vol. 8). The Hague, Netherlands: Bernard van leer foundation.

<https://bibalex.org/baifa/attachment/documents/115519.pdf>

Hawkley, L., y Cacioppo, J. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227.

<https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>

Heinrich, L. M., y Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review.

Clinical Psychology Review, 26(6), 695–718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>

- Heras, J., y Navarro, R. (2012). Ajuste escolar, soledad y conducta agresiva entre estudiantes de educación secundaria. *Revista Qurrriculum*, 25, 105-124. https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/10673/Q_25_%282012%29_05.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Hernández, C., y Moral, M. (2024). Uso de las redes sociales virtuales, percepción de soledad y habilidades sociales en jóvenes adultos españoles de la generación Z y la generación Y. *Acta Colombiana de Psicología*, 27(1), 1. <https://doi.org/10.14718/acp.2024.27.1.13>
- Hernández, J., Caldera, J., Reynoso, O., Caldera, I., y Salcedo, S. (2020). Resiliencia. Diferencias entre estudiantes universitarios y jóvenes trabajadores. *Pensamiento Psicológico*, 18(1), 21-30. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-89612020000100021&script=sci_arttext
- Hernández, M., Fernández, M., Sánchez, N., Blanco, M., Perdiz, M., y Castro, P. (2021). Soledad y envejecimiento. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 14(3), 146-153. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1699-695X2021000300005&script=sci_arttext
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.
- Huaire, E. (2014). Prevalencia de resiliencia y autoestima sobre el rendimiento escolar en estudiantes de instituciones educativas de Ate Vitarte, Lima. *Apuntes de Ciencia & Sociedad*, 4(2). <https://doi.org/10.18259/acs.2014023>
- Huarcaya, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*, 37, 327-334. <https://www.scielosp.org/article/rpmesp/2020.v37n2/327-334/es/>

Huertas, M., y Lopez, A. (2025). *FoMO y sentimiento de soledad en estudiantes universitarios de la carrera de Ciencias de la Comunicación de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2024-II*. [Tesis de pregrado, Universidad Tecnológica del Perú]. Repositorio institucional UTP. https://repositorio.utp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12867/13003/M.Huertas_A.Lopez_Tesis_Titulo_Profesional_2025.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Huijun, L., Mengru, Z., Qing, Y., y Bin, Y. (2020). Gender differences in the influence of social isolation and loneliness on depressive symptoms in college students.: a longitudinal study. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 55(2), 251-257. <https://pesquisa.bvsalud.org/bvsecuador/resource/es/mdl-31115597>

Humpire, E. (2022) *Adicción a Redes Sociales y Experiencia de Soledad en Jóvenes Universitarios de Arequipa*. [Tesis de pregrado, Universidad Católica Santa María]. Repositorio de Tesis UCSM. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/05bda860-7f8b-47f9-bf31-3e2db93a3acd/content>

Íme, Y., Akyil, Y., y Çağlar, A. (2024). The examination of the relationships among digital addiction, loneliness, shyness, and social anxiety in adolescents. *Anales de Psicología*, 40(2), 236-241. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-97282024000200007&script=sci_arttext

Inga, S. (2020). *Adicción a redes sociales, cansancio emocional y sentimiento de soledad en jóvenes universitarios*. [Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio USIL. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/86fd0417-42a1-4a4e-879e-64a323c70db1/content>

- Killgore, W. D., Cloonan, S. A., Taylor, E. C., y Dailey, N. S. (2020). Loneliness: A signature mental health concern in the era of COVID-19. *Psychiatry research*, 290, 113117. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113117>
- Kumpfer, L., y Hopkins, R. (1993). Prevention: Current research and trends. *Psychiatric Clinics of North America*, 16(1), 11-20. <https://psycnet.apa.org/record/1993-42938-001>
- Lastra, L. (2022). *La soledad y el aislamiento social, un motivo de preocupación en una sociedad cada vez más envejecida*. (Trabajo de fin de grado, Universidad de Cantabria). Repositorio UNICAN. https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/25019/2022_Lastra_L%c3%b3pezL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lauracio, D. (2023). *Relación entre factores sociodemográficos, tiempo de visualización, soledad y depresión en espectadores de vtubers en abril del 2023*. [Tesis de pregrado, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio de Tesis UCSM. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/2a602a84-8c86-4c9e-9977-c3e8499d79e1/content>
- Ventura-León, J., y Caycho, T. (2017). Validez y fiabilidad de la escala de soledad de Jong Gierveld en jóvenes y adultos peruanos. *PSIENCIA: Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 9(1), 5-15. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7324942>
- Lim, M., Rodebaugh, T., Zyphur, M., y Gleeson, J. (2016). Loneliness over time: The crucial role of social anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, 125(5), 620–630. <https://doi.org/10.1037/abn0000162>
- Lino, C., Ureta, L. y Taípe, K. (2022). *Resiliencia y procrastinación en estudiantes de contabilidad de un instituto de la ciudad de Huancayo-2021*. [Tesis de pregrado,

Universidad Continental]. Repositorio Institucional Continental.
<https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/11090>

Lisitsa, E., Benjamin, K., Chun, S., Skalisky, J., Hammond, L., y Mezulis, A. (2020). Loneliness among young adults during COVID-19 pandemic: The mediational roles of social media use and social support seeking. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 39(8), 708-726.
<https://doi.org/10.1521/jscp.2020.39.8.708>

Lobos-Rivera, M., Ramírez, J., Chacón, E., y Ventura, J. (2024). Escala de Miedo a la Soledad: Primeras evidencias psicométricas en El Salvador. *Veritas & Research*, 6(1), 79-87.
https://www.researchgate.net/profile/Marlon-Lobos-Rivera/publication/377891081_Escala_de_Miedo_a_la_Soledad_Primeras_evidencias_psicometricas_en_El_Salvador_Fear_of_Loneliness_Scale_First_psychometric_evidence_in_El_Salvador/links/65bc0f6c1e1ec12eff691593/Escala-de-Miedo-a-la-Soledad-Primeras-evidencias-psicometricas-en-El-Salvador-Fear-of-Loneliness-Scale-First-psychometric-evidence-in-El-Salvador.pdf

Lopez, C. (2021). *Ansiedad y Soledad en Estudiantes Universitarios de Lima Metropolitana*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/75287/Lopez_MC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

López, M. (2022). *Confinamiento, Adaptabilidad, Soledad y Duelo en Tiempos de Pandemia por Infección COVID-19*. [Tesis para optar la maestría, Universidad Central de Ecuador]. Repositorio UCE. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/26382/1/UCE-FCM-CPO-LOPEZ%20MARIA.pdf>

- López, R. y Guzmán, R. (2022). Una aproximación a la soledad juvenil: ¿De qué hablamos? ¿Qué podemos hacer? *Educación social. Revista d'intervenció socioeducativa*, (80), 13-35. <https://raco.cat/index.php/EducacioSocial/article/view/392868/492431>
- Lorente, R. (2017). *La soledad en la vejez: análisis y evaluación de un programa de intervención en personas mayores que viven solas*. [Tesis de doctorado, Universitat Miguel Hernández]. Repositorio RediUMH. <https://dspace.umh.es/handle/11000/4461>
- Losada-Baltar, A., Márquez-González, M., Jiménez-Gonzalo, L., Pedroso-Chaparro, M., Gallego-Alberto, L., y Fernandes-Pires, J. (2020). Diferencias en función de la edad y la autopercepción del envejecimiento en ansiedad, tristeza, soledad y sintomatología comórbida ansioso-depresiva durante el confinamiento por la COVID-19. *Revista española de geriatría y gerontología*, 55(5), 272-278. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2020.05.005>
- Luhmann, M., y Hawkley, L. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology*, 52(6), 943–959. <https://doi.org/10.1037/dev0000117>
- Luque, J., y Bolívar, M. (2022). *Soledad y resiliencia en adolescentes en condición de orfandad*. [Tesis de doctorado, Universidad Rafael Urdaneta]. <https://documentos.uru.edu/pdf/ART/PIAA.3201-22-00384.pdf>
- Llibre, J., Noriega, L., Guerra-Hernández, M., Zayas, T., Llibre, J., Alfonso, R., y Gutiérrez, R. (2021). Soledad y su asociación con depresión, ansiedad y trastornos del sueño en personas mayores cubanas durante la pandemia por COVID-19. *Anales de la Academia de Ciencias de Cuba*, 11(3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-01062021000300028&lng=es&tlng=es.

- Mamani, B., y Zambrano, N. (2025). *Resiliencia y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima Centro en el 2024* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/43937>
- Mansfield, L., Daykin, N., Meads, C., Tomlinson, A., Gray, K., Lane, J., y Victor, C. (2019). *A conceptual review of loneliness across the adult life course (16+ years)*. University London. <https://whatworkswellbeing.org/wp-content/uploads/2020/02/V3-FINAL-Loneliness-conceptual-review.pdf>
- Marichal, C. (2023). *Relación entre la soledad no deseada, la resiliencia y el apoyo social percibido en personas mayores de la Isla de Tenerife* [Tesis de maestría, Universidad de La Laguna]. Repositorio Institucional de la Universidad de La Laguna. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/34519/Relacion%20Entre%20La%20Soledad%20No%20Deseada%2C%20La%20Resiliencia%20Y%20El%20Apoyo%20Social%20Percibido%20En%20Personas%20Mayores%20De%20La%20Isla%20De%20Tenerife.pdf?sequence=1>
- Martín, U., y González-Rábago, Y. (2022). Soledad no deseada, salud y desigualdades sociales a lo largo del ciclo vital. *Gaceta sanitaria*, 35(5), 432-437. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.07.010>
- Matthews, T., Danese, A., Caspi, A., Fisher, H., Goldman-Mellor, S., Képa, A., Moffitt, T., Odgers, C., y Arseneault, L. (2019). Lonely young adults in modern Britain: findings from an epidemiological cohort study. *Psychological medicine*, 49(2), 268-277. <https://www.cambridge.org/core/journals/psychological-medicine/article/lonely->

[young-adults-in-modern-britain-findings-from-an-epidemiological-cohort-study/2AD2B6E4613435CDF85BC4359DD51A1B](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.001)

Medina Palomino, R., y Tanta Valdez, N. U. (2022). *Resiliencia, soledad y violencia de pareja en jóvenes de Lima*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Digital Institucional UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/93147>

Meléndez, J. C., Delhom, I., Satorres, E., Abella, M., y Real, E. (2022). La desesperanza como predictora de la soledad en adultos mayores. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 57(2), 85-89.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0211139X22000075>

Mendieta, B., y Del Rocío, K. (2023). *Soledad social y distrés psicológico en estudiantes universitarios de la universidad Ecotec durante el semestre 2 del año 2023*. [Tesis de pregrado, Universidad ECOTEC]. Repositorio Digital Universidad ECOTEC. https://repositorio.ecotec.edu.ec/handle/123456789/73/browse?type=title&sort_by=1&order=ASC&rpp=20&etal=-1&null=&offset=40

Menglong, L., y Liya, L. (2017). La influencia de la adicción al teléfono móvil en la calidad de sueño de estudiantes secundarios dejados atrás: el rol mediador de la soledad. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 26(1), 71-81.
<https://www.redalyc.org/pdf/2819/281950399007.pdf>

Mesa, J., y Caicedo, S. (2025). *Algunas pruebas estadísticas no paramétricas*. Editorial Universidad de Nariño.

- Momeñe, J., y Estévez, A. (2019). El papel de la resiliencia en la dependencia emocional y el abuso psicológico. *Revista española de drogodependencias*, 1(44), 236-252. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6877064>
- Mora, R. (2020). La soledad como alternativa ante la gran pandemia. *Revista Peruana de Filosofía Aplicada* - issn 1024-1531. https://www.researchgate.net/profile/Rafael-Mora-Ramirez/publication/356789149_LA_SOLEDAD_COMO_ALTERNATIVA_ANTE_LA_GRAN_PANDEMIA/links/61ad4a74ca2d401f27cafc0d/LA-SOLEDAD-COMO-ALTERNATIVA-ANTE-LA-GRAN-PANDEMIA.pdf
- Morales M., y González A. (2014). Resiliencia-Autoestima-Bienestar psicológico y Capacidad intelectual de estudiantes de cuarto medio de buen rendimiento de liceos vulnerables. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 40(1), 215-228. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052014000100013>
- Morán, C., Urchaga, J., Manga, D., y Fínez, M. (2018). La soledad percibida y su asociación con tipos de personalidad en adolescentes españoles. *Revista argentina de clínica psicológica*, 27(1), 44-52. <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/11832/LA%20SOLEDAD%20PERCIBIDA%20Y%20SU%20ASOCIACION%20CON%20TIPOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Moreno, D., Estévez, E., Murgui, S., y Musitu, G. (2009). Reputación social y violencia relacional en adolescentes: el rol de la soledad, la autoestima y la satisfacción vital. *Psicothema*, 21(4), 537-542. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72711895006.pdf>

Muchnik, E. y Seidmann, S. (2002). *Aislamiento y soledad*. Universidad de Buenos Aires.

https://www.casadellibro.com/libro-aislamiento-y-soledad/9789502307626/832666?srsId=AfmBOoo1McNn3G74LIDg_pfM0DBuv2YRZfX-h2sLYVQXm4B2vjJR9QaU

Muchnik, E., Seidmann, S., y Acrich de Gutmann, L. (1998). Soledad y aislamiento: un enfoque cualitativo. *Anu. investig. -Fac. Psicol., Univ. B. Aires*, 6, 301-312.

<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-761285>

Mund, M., y Neyer, F. (2016).

The winding paths of the lonesome traveler: Loneliness and personality development in a lifespan perspective. *Journal of Personality*, 84(6), 646–657.

<https://doi.org/10.1111/jopy.12188>

Muñiz, J. (2018). *Introducción a la psicometría*. Ediciones Pirámide.

National Commission for the Protection of Human Subjects of Biomedical and Behavioral Research. (1979). *The Belmont Report: Ethical principles and guidelines for the protection of human subjects of research*. U.S. Department of Health, Education, and Welfare.

<https://www.hhs.gov/ohrp/regulations-and-policy/belmont-report/index.html>

Nicolaisen, M., y Thorsen, K. (2014). Who are lonely? Loneliness in different age groups (18-81 years old), using two measures of loneliness. *The international journal of aging and human development*, 78(3), 229-257. <https://doi.org/10.2190/AG.78.3.b>

Notario-Pacheco, B., Solera-Martínez, M., Serrano-Parra, M. D., Bartolomé-Gutiérrez, R., García-Campayo, J., y Martínez-Vizcaíno, V. (2011). Reliability and validity of the Spanish version of the 10-item Connor-Davidson Resilience Scale (10-item CD-RISC) in young

- adults. *Health and quality of Life Outcomes*, 9(1), 63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-63>
- Nunnally, J. y Bernstein, I. (1994). *Psychometric theory (3a ed.)*. McGraw-Hill.
- Núñez, A., y Vásquez, F. (2022). Resiliencia y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 8502-8515. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4016
- Núñez, F. (03 de diciembre del 2021). La soledad es diu i es viu de moltes maneres. *Ajuntament de Barcelona*. <https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/sites/default/files/arxiu-sdocuments/soledat-article-francesc-nunez-la-soledat-es-viu-de-moltes-maneres.pdf>
- Núñez, L., Perez, A., Ortiz, I., y Acevedo, N. (2023). Niveles de soledad y sintomatología depresiva de los estudiantes de Ciencias de la Salud. *Anales de medicina PUCMM*, 13(1). <https://medicina.pucmm.edu.do/wp-content/themes/Medicina%20Pucmm/pdfs/AMP-V13N1.pdf#page=42>
- Oppenheimer, L., Ortega, M., y Núñez, R. (2022). Resiliencia en las personas mayores durante la primera ola pandémica de la COVID-19 en Chile: una perspectiva desde los determinantes sociales de la salud. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 57(5), 264-268. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0211139X22000993>
- Oros, A. (2023). *Satisfacción familiar y sentimiento de soledad en universitarios peruanos en el contexto de pandemia por COVID-19*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio académico UPC. <http://hdl.handle.net/10757/672323>

- Ortiz, M., Garrido, M., y Castañeda, C. (2022). Autoeficacia y resiliencia: diferencias entre deportistas practicantes de fitness/culturismo y no deportistas. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 44, 232. https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Agcd%3A4%3A16674324/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3Ascholar&id=ebsco%3Agcd%3A155118686&crl=c&link_origin=scholar.google.com
- Osorio, M., y Serna, P. (2012). *Percepción que tienen sobre la soledad los estudiantes de las facultades de administración de empresas, derecho y psicología de la Universidad de La Sabana*. [Tesis de pregrado, Universidad de La Sabana]. Intellectum Unisabana. <https://intellectum.unisabana.edu.co/handle/10818/4078>
- Pacheco, R., y Zavalaga, A. (2021). *Resiliencia y soledad en tiempos de covid-19 en adultos mayores del club Paz y Amor, Arequipa 2020*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio UNSA. <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/2dd9ac65-a752-4ab9-b293-28464608fee2>
- Palacios, P., Abarzúa, P., Aguilar, J., Beltrán, D., Cornejo, N., López, P., y Rodríguez, Y. (2023). Percepción de soledad en personas mayores de un grupo comunitario, a dos años posterior al confinamiento del COVID-19 Curicó, 2023. *Cuadernos de Enfermería*, (3), 49-58. <https://cuenfer.ucm.cl/article/view/1405>
- Palma-Ayllón, E., y Escarabajal-Arrieta, M. (2021). Efectos de la soledad en la salud de las personas mayores. *Gerokomos*, 32(1), 22-25. <https://doi.org/10.4321/s1134-928x2021000100006>

- Pedrero-Pérez, E., Haro-León, A., Sevilla-Martínez, J., y Díaz-Zubiaur, E. (2023). Soledad: asociación con salud mental en un estudio poblacional. *Anales de Psicología*, 31(3), 463-478. <https://doi.org/10.51668/bp.8323302s>
- Peplau, L., y Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. Wiley-Interscience. https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Peplau_Miceli_Morasch_82.pdf
- Pérez, A., y Núñez, L. (2024). Niveles de soledad y sintomatología depresiva de los estudiantes de ciencias de la salud de PUCMM del campus de Santiago de los Caballeros. *MLS Psychology Research* 7 (1). <https://doi.org/10.33000/mlspr.v7i1.2326>
- Pérez, M., y Quiroga-Garza, A. (2019). Uso compulsivo de sitios de redes sociales, sensación de soledad y comparación social en jóvenes. *Redes. Revista hispana para el análisis de redes sociales*, 30(1), 68-78. <https://revistes.uab.cat/redes/article/view/v30-n1-perez-quiroga/pdf-809-es>
- Perlman, D. (2004). European and Canadian studies of loneliness among seniors. *Canadian Journal on Aging/La Revue canadienne du vieillissement*, 23(2), 181-188. <http://dx.doi.org/10.1353/cja.2004.0025>
- Perlman, D., y Peplau, L. (1981). Toward a social psychology of loneliness. En R. Gilmour & S. Duck. (Eds.), *Personal relationships in disorder* (pp. 31–56). Academic Press. <https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Perlman-Peplau-81.pdf>
- Pinazo, S., y Bellegarte, M. (2018). *La soledad de las personas mayores: Conceptualización, valoración e intervención*. Fundación Pilares para la Autonomía Personal.

https://www.euskadi.eus/contenidos/documentacion/doc_sosa_soledad_mayores/eu_def/fpilares-estudio05-SoledadPersonasMayores-Web.pdf

Pineda, C., Naz, M., Ortiz, A., Ouano, E., Padua, N., Paronable, J., Pelayo, J., Regalado, M., y Torres, G. (2022). Resilience, Social Support, Loneliness and Quality of Life during COVID-19 Pandemic: A Structural Equation Model. *Nurse Education in Practice*, 64, 103419. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2022.103419>

Pinquart, M., y Sörensen, S. (2001a). Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic and Applied Social Psychology*, 23(4), 245-266. https://doi.org/10.1207/S15324834BASP2304_2

Pinquart, M., y Sörensen, S. (2001b). Gender differences in self-concept and psychological well-being in old age: A meta-analysis. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 56(4), 195-213. <https://doi.org/10.1093/geronb/56.4.P195>

Pitman, A.; Mann, F.; Johnson, S. (2018) Advancing our understanding of loneliness and mental health problems in young people. *Lancet Psychiatry*, 5 (12), 955–956 [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(18\)30436-X/abstract](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(18)30436-X/abstract)

Quispe, C. (2020). *Manejo de la soledad como factor predisponente en la conducta suicida en adultos jóvenes atendidos en el centro de salud–Pisco, 2020*. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Universidad Autónoma de Ica. <https://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/20.500.14441/753/1/Carlos%20Rony%20Quispe%20Enciso.pdf>

Ramírez, I., y Castro, M. (2018). Análisis de los niveles de resiliencia en función del género y factores del ámbito educativo en escolares. *Eshpa*. 2 (1), 50-60.

<https://digibug.ugr.es/flexpaper/handle/10481/49838/ESHPA18-005-Ramirez-Granizo-I-A-Niveles-Resiliencia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ramos, C. (2020). Un método de cálculo del tamaño muestral en modelos de ecuaciones estructurales. *Revista Perspectiva Empresarial*, 7(2), 7-9.

<https://revistas.ceipa.edu.co/index.php/perspectiva-empresarial/article/view/659/931>

Ramos, C., Choquehuanca, J., y Barrientos, A. (2022). Estructura factorial y de red de una escala breve de soledad (RULS-6) en adolescentes peruanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 9(2), 5. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8453556>

Restrepo-Restrepo, C., Vinaccia, S., y Quiceno, J. (2011). Resiliencia y depresión: Un estudio exploratorio desde la calidad de vida en la adolescencia. *Suma Psicológica*, 18(2), 41-48.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-43812011000200004

Reyes-Castillo, G., Guzmán-Toledo, R., Rojas-Solís, J., y Fragoso-Luzuriaga, R. (2025). Factores protectores ante el estrés académico, ansiedad y depresión en universitarios: Un estudio post confinamiento. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP*, 23(1), 19-40. <https://doi.org/10.35319/ajayu.231266>

Ríos, P., y Londoño, N. (2012). Percepción de soledad en la mujer. *El Ágora USB*, 12(1), 143-164.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-80312012000100009&script=sci_arttext

Roberts, J., Humbert, B., MacMillan, R., y Duff, C. (2022).

The resilience and mental health experiences of emerging adults during the COVID-19 pandemic: Creating safeguards for the future. *SAGE Open*, 12(1).

<https://doi.org/10.1177/21582440221082148>

- Rojano, L. (2025). *Resiliencia y satisfacción sexual en estudiantes universitarios*. [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio UTA. <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/aa11cdd4-77ef-472d-b627-4654ddce4627/content>
- Román, F., Forés, A., Calandri, I., Gautreaux, R., Antúnez, A., Ordehi, D, y Allegri, R. (2020). Resiliencia de docentes en distanciamiento social preventivo obligatorio durante la pandemia de COVID-19. *Journal of Neuroeducation*, 1(1), 76-87. <http://www.bivipsi.org/wp-content/uploads/SPP-PSICOANA%CC%81LISIS-N.-25.-Julio-2020.pdf#page=49>
- Roncero, U., y González, Y. (2022). Soledad no deseada, salud y desigualdades sociales a lo largo del ciclo vital. *Gaceta Sanitaria*, 35 (5), 432-437. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.07.010>
- Rubio, R. (2004). La soledad en las personas mayores españolas. *Portal Mayores*. <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/rubio-soledad-01.pdf>
- Rubio, R., Cerquera, A., Muñoz, R., y Pinzón, E. (2011). Concepciones populares sobre soledad de los adultos mayores de España y Bucaramanga, Colombia. *Diversitas: perspectivas en psicología*, 7(2), 307-319. <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v7n2/v7n2a09.pdf>
- Saavedra, E. (2011). *La resiliencia desde una mirada post racionalista. Dos historias de vida*. Berlín: Editorial Académica Española. <https://www.goodreads.com/book/show/22190391-la-resiliencia-desde-una-mirada-post-racionalista>
- Saavedra, E. y Castro, A. (2013). Resiliencia familiar y mundo rural. En C. Cornejo, P. Morales, E. Saavedra y G. Salas (Eds.), *Aproximaciones en psicología educacional* (pp. 135- 144).

- Universidad Católica del Maule. <https://1library.co/article/resiliencia-familiar-mundo-rural-eugenio-saavedra-ana-castro.qmvl4k7q>
- Saavedra, E., Salas, G., Cornejo, C., y Morales, P. (2015). *Resiliencia y Calidad de Vida: la Psicología Educativa en diálogo con otras disciplinas*. Talca: UCM. https://www.academia.edu/36944481/Resiliencia_y_Calidad_de_Vida_pdf
- Saavedra, E. y Villalta, M. (2008). Medición de las características resilientes: un estudio comparativo en personas entre 15 y 65 años. *Liberabit*, 14(14), 32-40. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272008000100005&lng=es&tlng=es.
- Salvo, L., y Castro, A. (2013). Soledad, impulsividad, consumo de alcohol y su relación con suicidalidad en adolescentes. *Revista médica de Chile*, 141(4), 428-434. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872013000400002>
- Sánchez, E., y Fouse, E. (2024). Soledad no deseada. Los Libros de la Catarata. https://www.catarata.org/libro/soledad-no-deseada_157088/
- Sánchez, H., y Reyes, C. (2015). *Metodología y diseño de la investigación científica* (5ª ed.). Business Support Aneth SRL.
- Sánchez, J. (2019). Relación entre resiliencia, soledad, percepción de estrés y estilos de socialización parental en adolescentes. *Acta Republicana*, (18), 43-50. http://www.publicaciones.cucsh.udg.mx/ppperiod/republicana/volumenes/documentos/republicana18/republicana_18_4.pdf

- Sánchez, M. (2009). *Determinantes sociales de la soledad en las personas mayores españolas: Dar y recibir apoyo en el proceso de envejecer*. [Tesis de doctorado, Universidad de Salamanca]. Repositorio Documental GREDOS. https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/76320/DPEE_Sanchez_Rodriguez_MM_Determinantes_sociales.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Santo, Z., Muñoz, A., Saltos, U., Rodríguez, S., y Álvia, A. (2018). La resiliencia en los estudiantes universitarios: Una propuesta para lograr el éxito profesional. *En Resiliencia: Experiencias investigativas y prospectivas* (pp. 43-54). Editorial Área de Innovación y Desarrollo. <http://dx.doi.org/10.17993/EcoOrgyCso.2018.43>
- Scharager, J., y Reyes, P. (2001). *Muestreo no probabilístico*. Pontificia Universidad Católica de Chile, Escuela de Psicología, 1-3. <https://www.academia.edu/download/31715755/muestreo.pdf>
- Sequeira, D. (2012). *Predictores de soledad en mayores chilenos de 65 años y más años*. [Tesis de pregrado, Universidad de Granada]. Portal de Investigación Universidad de Granada. <https://produccioncientifica.ugr.es/documentos/5eb09d1d2999527641125176>
- Tabak, I., y Zawadzka, D. (2017). Soledad y adicción a Internet de los adolescentes polacos. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, 17 (2), 104-110. <https://www.psychiatria.com.pl/index.php/wydawnictwa/2017-vol-17-no-2/loneliness-and-internet-addiction-of-polish-adolescents?aid=665>
- Tarrillo, K., More, M., Shapiama, S., Millones-Liza, D., y Palomino-Ccasa, J. (2025). Dependencia emocional y violencia de pareja en mujeres de la selva peruana. *Revista*

InveCom/ISSN en línea: 2739-0063, 5(3), 1-7.

<https://www.revistainvecom.org/index.php/invecom/article/view/3534>

Teater, B., Chonody, J., y Hannan, K. (2021). Meeting social needs and loneliness in a time of social distancing under COVID-19: A comparison among young, middle, and older adults. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 31(1-4), 43-59.

<https://doi.org/10.1080/10911359.2020.1835777>

Telumbre-Terrero, J., Mendoza, G., López-Cisneros, M., Castillo-Arcos, L., y Maas-Góngora, L. (2022). Soledad y consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 22(2), 176-185.

<https://core.ac.uk/download/pdf/567883693.pdf>

Thomas, V., Balzer, B., Azmitia, M., y Whittaker, S. (2020). Alone and Online: Understanding the Relationships Between Social Media, Solitude, and Psychological Adjustment. *Psychology of Popular Media*, 10 (2), 201-211. <https://doi.org/10.1037/ppm0000287>

Toapanta, S., y Lara, C. (2024). Motivación académica y resiliencia en estudiantes. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 6(4), 247-256.

<https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v6i4.1133>

United We Care (6 de junio de 2023). Soledad No Más: Pasos Sencillos Para Mejorar Su Vida Social. <https://www.unitedwecare.com/es/soledad-no-mas-pasos-sencillos-para-mejorar-su-vida-social/>

Uribe, J., Montánchez, M., Valadez, A., y García, M. (2023). Ideación suicida en jóvenes y su vínculo con el malestar psicológico, los problemas familiares y la violencia en el

- noviazgo. *Revista Intercontinental De Psicología Y Educación*, 24(2), 57–76.
<https://psicologiayeducacion.uic.mx/index.php/1/article/view/256>
- Valencia, S. (2024). *Soledad y resiliencia en usuarios de un Centro de Adulto Mayor, Chimbote – 2023*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/136184/Valencia_LSB-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Valkenburg, P., y Peter, J. (2011). Online Communication and Adolescent Well-Being: Testing the Stimulating and Detrimental Effects of Internet Use. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 16(2), 1-25. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00368.x>
- Vargas Vargas, C. (2011). *Resiliencia como factor protector de la deserción escolar en alumnos de educación básica: Una revisión teórica*. [Tesis para Maestría, Universidad de Viña del Mar]. Repositorio UVM. <https://repositorio.uvm.cl/handle/20.500.12536/213>
- Vicente, A., y Sánchez, A. (2020). La soledad y el aislamiento social en las personas mayores. *Studia Zamorensia*, (19), 15-32.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7718190>
- Victor, C., Mansfield, L., Kay, T., Daykin, N., Lane, J. y Grigsby Duffy, L. (2018). An overview of reviews: The effectiveness of interventions to address loneliness at all stages of the life-course. What Works for Wellbeing. https://whatworkswellbeing.org/wp-content/uploads/2020/01/Full-report-Tackling-loneliness-Oct-2018_0151580300.pdf

- Victor, C. R., Scambler, S. J., Bowling, A. N. N., y Bond, J. (2005). The prevalence of, and risk factors for, loneliness in later life: a survey of older people in Great Britain. *Ageing & Society*, 25(6), 357-375. <https://doi.org/10.1017/S0144686X04003332>
- Vieira, C., Manzanares, E., y Salas- Blas, E. (2022). Adicción a las redes sociales y soledad en estudiantes universitarios limeños. *Informaciópsicològica*, (123), 2-14. <https://www.informaciopsicologica.info/revista/article/view/1926/1878>
- Villaescusa, M., y Yurrebasto, G. (2022). Personas con discapacidad y soledad. *Educació social. Revista d'intervenció socioeducativa*, (80), 95-113. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8453245>
- Villegas, K., Suarez, C., Sepúlveda, A., y Gutiérrez, M. (2024). Soledad, apoyo social percibido y orientación al riesgo suicida en contexto de distanciamiento físico en hombres y mujeres de 18 a 25 años. *European Public & Social Innovation Review*, 9, 1-17. <https://epsir.net/index.php/epsir/article/view/1142/714>
- Vizhñay-Tuza, S., y Mogrovejo-Gualpa, J. (2024). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes universitarios del Ecuador. *MQRInvestigar*, 8(4), 1700-1724. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.4.2024.1700-1724>
- Wagnild, G., y Young, H. (1993). Development and psychometric. *Journal of nursing measurement*, 1(2), 165-17847. <https://typeset.io/pdf/development-and-psychometric-evaluation-of-the-resilience-2omx5awxo4.pdf>
- Weiner, B. (1986). *An attributional theory of motivation and emotion*. Springer Science & Business Media. <http://doi.10.1007/978-1-4612-4948-1>

- Weiss, S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Wrzus, C., Hänel, M., Wagner, J., y Neyer, F. (2013). Social networks and subjective well-being across the life span: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 139(1), 53–80. <https://psycnet.apa.org/buy/2012-13785-001>
- Yavuzer, Y., Albayrak, G., y Kılıçarslan, S. (2018). Relationships amongst Aggression, SelfTheory, Loneliness, and Depression in Emerging Adults. *Psychological Reports*, 122(4), 1235–1258. <https://doi.org/10.1177/0033294118784866>
- Young, J. (1982). *Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application*. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1665956>
- Zapata, P., y Orozco, D. (2012). La personalidad de la mujer y su influencia en su percepción de soledad. *Revista Universidad Católica de Oriente*, 25(33), 77-83. <https://revistas.uco.edu.co/index.php/uco/article/view/219>
- Zárate, E., Vásquez, L., Carmona, M., Sanabria, J., Crespo, N., Mateo, C., y Ulrich, J. (2020). *Efecto en la salud mental de la población peruana vinculado al confinamiento en la primera ola de pandemia COVID-19*. https://www.researchgate.net/profile/Nair-Elizabeth-Zarate-Alva/publication/359230713_2020_SM_y_Covid_en_poblacion_peruana/links/623068f5f82dc24a5c1eb3fd/2020-SM-y-Covid-en-poblacion-peruana.pdf