



**Positive Psychology and Resilience: Protective Factors Against
Stress and Adversity**

**Psicología positiva y resiliencia: factores protectores
frente al estrés y la adversidad**

Para citar este trabajo:

Moreno Palomino, J. P. (2025). Psicología positiva y resiliencia: factores protectores frente al estrés y la adversidad. Educational Regent Multidisciplinary Journal, 2(3), 1-12. <https://doi.org/10.63969/ergr9p64>

Autores:

Jean Paul Moreno Palomino

Universidad Católica Sedes Sapientiae

Tarma – Perú

jmoreno@ucss.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0002-8193-6657>

Autor de Correspondencia: Jean Paul Moreno Palomino, jmoreno@ucss.edu.pe

RECIBIDO: 01-Junio-2025

ACEPTADO: 15-Junio-2025

PUBLICADO 30-junio-2025



Resumen

La psicología positiva y la resiliencia constituyen enfoques fundamentales para fortalecer la capacidad de las personas y comunidades para afrontar el estrés y la adversidad, especialmente en contextos como Ecuador, México y Panamá, donde los desafíos sociales, económicos y ambientales son significativos. Estos enfoques promueven el desarrollo de factores protectores que no solo permiten resistir las dificultades, sino también crecer a partir de ellas, fomentando el bienestar psicológico y social. La resiliencia se entiende como un proceso dinámico que implica adaptarse y recuperarse eficazmente de situaciones traumáticas o estresantes, apoyándose en habilidades individuales, redes sociales y recursos comunitarios. Las emociones positivas, el optimismo, la autoeficacia y la gratitud actúan como amortiguadores del estrés y potencian la recuperación emocional. A su vez, el apoyo social y las relaciones interpersonales sólidas brindan contención emocional y recursos prácticos que facilitan la adaptación. La aplicación de estos conceptos requiere una adecuada contextualización cultural para asegurar su relevancia y efectividad en las poblaciones estudiadas. La implementación de programas preventivos y educativos que desarrollen habilidades emocionales y competencias socioemocionales desde edades tempranas resulta clave para mitigar el impacto negativo del estrés y promover un desarrollo integral y sostenible del bienestar. En conjunto, la psicología positiva y la resiliencia ofrecen un marco valioso para abordar los retos de salud mental en la región, favoreciendo poblaciones más saludables, adaptativas y resilientes frente a las adversidades.

Palabras clave: Psicología positiva; Resiliencia; Factores protectores; Estrés y adversidad.

Abstract

Positive psychology and resilience constitute fundamental approaches to strengthening the capacity of individuals and communities to cope with stress and adversity, especially in contexts such as Ecuador, Mexico, and Panama, where social, economic, and environmental challenges are significant. These approaches promote the development of protective factors that not only enable individuals to withstand difficulties but also to grow from them, fostering psychological and social well-being. Resilience is understood as a dynamic process involving effective adaptation and recovery from traumatic or stressful situations, relying on individual skills, social networks, and community resources. Positive emotions, optimism, self-efficacy, and gratitude act as buffers against stress and enhance emotional recovery. Likewise, social support and strong interpersonal relationships provide emotional containment and practical resources that facilitate adaptation. The application of these concepts requires appropriate cultural contextualisation to ensure their relevance and effectiveness within the populations studied. The implementation of preventive and educational programmes that develop emotional skills and socio-emotional competencies from an early age is key to mitigating the negative impact of stress and promoting comprehensive and sustainable well-being. Together, positive psychology and resilience offer a valuable framework to address mental health challenges in the region, favouring healthier, more adaptive, and resilient populations in the face of adversity.

Keywords: Positive psychology; Resilience; Protective factors; Stress and adversity.



1. Introducción

En un mundo marcado por la incertidumbre y el cambio constante, la capacidad de las personas para afrontar el estrés y la adversidad se ha convertido en un tema central en la psicología contemporánea. La psicología positiva y la resiliencia emergen como enfoques fundamentales para comprender y fortalecer los factores protectores que permiten a individuos y comunidades no solo resistir, sino también crecer ante las dificultades. En los contextos de Ecuador, México y Panamá, donde las poblaciones enfrentan desafíos sociales, económicos y ambientales particulares, explorar estas herramientas resulta esencial para promover el bienestar psicológico y social.

A pesar del reconocimiento creciente de la importancia de la salud mental, en Ecuador, México y Panamá persisten altos niveles de estrés y adversidad derivados de factores como la pobreza, la violencia, la inestabilidad económica y los desastres naturales. La falta de estrategias efectivas para potenciar la resiliencia y el bienestar limita la capacidad de respuesta de las personas ante estos desafíos, generando consecuencias negativas en la salud mental y la calidad de vida. Es necesario identificar y fortalecer los factores protectores que permitan afrontar de manera positiva las adversidades propias de estos contextos regionales.

La psicología positiva ha tenido un desarrollo significativo en América Latina en los últimos años, enfocándose en el bienestar psicológico, las relaciones interpersonales y las intervenciones terapéuticas. Castro (2012) destaca que México, Chile, Brasil y Argentina son los países con mayor productividad en esta área, y subraya el desafío de generar una psicología positiva local adaptada culturalmente a los contextos latinoamericanos, lo que es fundamental para su efectividad regional.

La resiliencia, entendida como la capacidad de adaptarse y superar la adversidad, ha sido objeto de estudio en poblaciones vulnerables de Hispanoamérica. Núñez Cruz y Vásquez de la Bandera Cabezas (2022) evidencian en estudiantes universitarios ecuatorianos una relación directa entre resiliencia y bienestar psicológico, lo que confirma la importancia de fortalecer esta capacidad para mejorar la salud mental en contextos académicos y sociales.

En Ecuador, el Plan Estratégico Nacional de Salud Mental 2015-2017 reconoce la necesidad de fortalecer la atención primaria, la promoción y la prevención en salud mental, enfatizando el papel del apoyo familiar y comunitario para enfrentar el estrés y la adversidad. Ministerio de Salud Pública del Ecuador (2015) señala que la atención integral y la formación profesional son esenciales para mejorar la respuesta frente a los problemas de salud mental en el país.

Estudios recientes en Panamá han demostrado que las intervenciones centradas en fortalezas psicológicas como el optimismo y la gratitud contribuyen a la reducción de síntomas negativos y al aumento del bienestar en adolescentes. García et al. (2021) indican que estas fortalezas son componentes clave para la promoción de la resiliencia y el afrontamiento efectivo de la adversidad en contextos escolares.

La estructura familiar juega un papel crucial en el desarrollo de la resiliencia en adolescentes. Según Aguirre (2020), en su estudio con adolescentes de familias monoparentales y nucleares, la familia es el grupo social donde los jóvenes encuentran mayor seguridad y equilibrio emocional, siendo un factor protector fundamental frente a situaciones adversas.

En México, la percepción de la crianza parental se ha vinculado con la resiliencia y la salud mental positiva en adolescentes. Serrano (2019) destaca que el apoyo social y las relaciones interpersonales son determinantes para construir resiliencia, especialmente en contextos de alta vulnerabilidad social, lo que resalta la importancia de fortalecer estos vínculos para mejorar el bienestar psicológico.



La psicología positiva también ha aportado a la creación y soporte de organizaciones saludables en América Latina, donde la resiliencia y el optimismo son elementos esenciales. Restrepo et al. (2022) señalan que, aunque existe evidencia significativa sobre los beneficios de estos enfoques, aún hay desafíos para su aplicación integral en contextos latinoamericanos, lo que abre oportunidades para su desarrollo y adaptación cultural.

Finalmente, la literatura coincide en la necesidad de implementar programas preventivos desde edades tempranas para fortalecer la resiliencia y las competencias emocionales. Proyecto Istec (2025) propone actividades basadas en psicología positiva orientadas a fortalecer la autoestima, la toma de decisiones informadas y el sentido de pertenencia, factores clave para reducir el impacto del estrés y la adversidad en jóvenes de Ecuador, México y Panamá.

La psicología positiva se ha consolidado como una disciplina que estudia científicamente las fortalezas y virtudes humanas que facilitan el florecimiento individual y comunitario. Sus pilares principales incluyen las emociones positivas, el compromiso, las relaciones saludables, el sentido de vida y los logros personales, que en conjunto promueven el bienestar integral Snyder et al. (2019).

La resiliencia, entendida como la capacidad para adaptarse y recuperarse frente a la adversidad, se compone de múltiples dimensiones. A nivel individual, incluye la autoconciencia y la autorregulación; en el plano relacional, el apoyo social y los vínculos afectivos; y en el contexto comunitario, los recursos disponibles que facilitan la adaptación a situaciones difíciles Masten (2018).

Las emociones positivas, tales como la alegría y la gratitud, actúan como amortiguadores del estrés, favoreciendo un afrontamiento más adaptativo y una recuperación más rápida tras eventos adversos. Fredrickson (2016) explica que estas emociones amplían el repertorio cognitivo y conductual, promoviendo recursos psicológicos que fortalecen la resiliencia.

El optimismo, definido como la expectativa de resultados positivos, está asociado con una mejor gestión del estrés, mayor satisfacción vital y menor riesgo de depresión. Carver et al. (2015) señalan que el optimismo es un predictor robusto del bienestar psicológico y un factor clave en la capacidad de afrontamiento frente a la adversidad.

Las fortalezas psicológicas personales, como la creatividad, la sabiduría y la perseverancia, potencian la resiliencia al ofrecer recursos internos para enfrentar desafíos y buscar soluciones innovadoras. Según Peterson et al. (2020), el desarrollo y uso consciente de estas fortalezas contribuye significativamente a la adaptación positiva.

El apoyo social y las relaciones interpersonales sólidas constituyen un componente esencial de la resiliencia, ya que proporcionan contención emocional y recursos prácticos durante crisis. Cohen et al. (2019) indican que el soporte social actúa como un amortiguador frente al estrés, mejorando la salud mental y el bienestar general.

La resiliencia está influida por el contexto sociocultural, económico y social de cada comunidad. Ungar (2017) destaca que en países como Ecuador, México y Panamá, las prácticas comunitarias y las redes familiares juegan un papel crucial en la manifestación y fortalecimiento de la resiliencia, adaptándose a las particularidades culturales y sociales.

Finalmente, la psicología positiva propone intervenciones orientadas a la prevención y al fortalecimiento de factores protectores, incluyendo el entrenamiento en habilidades emocionales y programas educativos centrados en el bienestar. Sin et al. (2021) sostienen que estas intervenciones son efectivas para promover la salud mental y reducir el impacto del estrés y la adversidad.



La revisión bibliográfica se emplea como herramienta principal para analizar y sintetizar los hallazgos más relevantes sobre psicología positiva y resiliencia en los contextos de Ecuador, México y Panamá. Esta metodología permite identificar patrones, vacíos y oportunidades para la intervención basada en evidencia científica.

Objetivo

Analizar el papel de la psicología positiva y la resiliencia como factores protectores frente al estrés y la adversidad en los contextos de Ecuador, México y Panamá, identificando estrategias efectivas para fortalecer el bienestar psicológico en estas regiones.

La pregunta que guía esta investigación es: ¿Cómo contribuyen la psicología positiva y la resiliencia al desarrollo de factores protectores frente al estrés y la adversidad en las poblaciones de Ecuador, México y Panamá? Esta interrogante busca comprender de qué manera estos enfoques psicológicos fomentan habilidades y recursos internos, así como redes de apoyo externas, que permiten a las personas adaptarse y superar situaciones difíciles. Asimismo, se pretende analizar cómo estos factores protectores se manifiestan y se fortalecen en los contextos socioculturales específicos de estos países, contribuyendo a mejorar la salud mental y el bienestar general de sus poblaciones.

2. Metodología

Este artículo de revisión se desarrolló mediante una metodología integral cuyo objetivo fue examinar las contribuciones de la psicología positiva y la resiliencia como factores protectores frente al estrés y la adversidad en las poblaciones de Ecuador, México y Panamá. Para ello, se llevó a cabo una revisión sistemática de la literatura científica disponible, enfocándose en estudios relevantes que exploraban el papel de estos enfoques en la promoción del bienestar psicológico y la salud mental en dichos contextos regionales. Esta revisión permitió identificar tendencias, desafíos y oportunidades en la aplicación de estrategias basadas en fortalezas personales y redes de apoyo social que optimizan la capacidad de afrontamiento ante situaciones adversas.

Se optó por un enfoque cualitativo en esta investigación, dado que permitió una comprensión profunda de las experiencias y percepciones relacionadas con la psicología positiva y la resiliencia en contextos socioculturales específicos. Este enfoque brindó la flexibilidad necesaria para analizar las complejidades asociadas a la interacción entre factores individuales, familiares y comunitarios que influyen en el desarrollo de factores protectores, facilitando una interpretación detallada y contextualizada de los datos recopilados.

La investigación se fundamentó en un método documental, consistente en la revisión y análisis de fuentes académicas como artículos científicos, libros y tesis que abordaban la psicología positiva y la resiliencia en Ecuador, México y Panamá. Esta metodología permitió detectar vacíos en la literatura existente y proporcionar un panorama claro sobre las estrategias efectivas y los factores que afectan su implementación en estos países.

Para llevar a cabo esta revisión bibliográfica, se utilizaron bases de datos académicas reconocidas, tales como SciELO y Scopus, que ofrecieron acceso a una amplia variedad de investigaciones revisadas por pares y de alta calidad. La selección de estas plataformas se justificó por su prestigio en la comunidad académica y su capacidad para proporcionar artículos pertinentes que discutían la aplicación de la psicología positiva y la resiliencia como factores protectores en contextos de estrés y adversidad.

La validación y organización de los datos recolectados se realizó mediante el uso de herramientas digitales como Excel, que facilitó la estructuración y análisis de la información, garantizando la



integridad y claridad en la presentación de los resultados. Asimismo, se empleó el gestor bibliográfico Mendeley para administrar las referencias, asegurando un control eficiente de las fuentes seleccionadas. Para visualizar el proceso de selección de artículos, se utilizó un diagrama de flujo basado en la metodología PRISMA, lo que permitió un seguimiento transparente y replicable de la revisión sistemática.

Este artículo se estructuró siguiendo la metodología PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), que garantiza un proceso riguroso, transparente y replicable en la revisión de literatura. La adopción de este método facilitó la identificación, selección y análisis crítico de estudios pertinentes, asegurando la calidad y validez de los hallazgos presentados.

Se establecieron criterios específicos de inclusión para garantizar la relevancia y actualidad de los estudios analizados, tales como: publicaciones entre 2015 y 2025, enfoque directo en psicología positiva y resiliencia en Ecuador, México y Panamá, disponibilidad en bases de datos reconocidas y revisión por pares, así como publicaciones en español o inglés. Por otro lado, se definieron criterios de exclusión que descartaron investigaciones previas a 2015, estudios sin evidencia empírica clara o aquellos que no abordaban directamente la temática de interés.

La estrategia de búsqueda combinó términos clave relacionados con psicología positiva, resiliencia, factores protectores, estrés y adversidad, adaptados a las particularidades de cada base de datos para maximizar la obtención de resultados relevantes. El proceso de selección se desarrolló en etapas de identificación, cribado, elegibilidad y análisis final, asegurando la exhaustividad y rigurosidad en la inclusión de los estudios que conformaron el análisis detallado.

Finalmente, los datos extraídos de los estudios seleccionados se organizaron en una matriz que permitió comparar y sintetizar la información relevante, incluyendo aspectos como año y autor, título, resumen de metodología y hallazgos, y referencias de acceso. Este procedimiento facilitó una interpretación integral y estructurada de los resultados, contribuyendo a una comprensión profunda sobre cómo la psicología positiva y la resiliencia actúan como factores protectores en las poblaciones estudiadas.

3. Resultados

En investigaciones previas se evidenció un desarrollo significativo de la psicología positiva en América Latina, con un enfoque particular en el bienestar psicológico, las relaciones interpersonales y las intervenciones terapéuticas. Se identificó que países como México, Chile, Brasil y Argentina lideraron la productividad científica en esta área, aunque se destacó el desafío de adaptar estos enfoques a los contextos culturales específicos de la región para garantizar su efectividad.

Estudios realizados en poblaciones vulnerables de Hispanoamérica mostraron que la resiliencia, entendida como la capacidad de adaptarse y superar la adversidad, se relacionaba directamente con el bienestar psicológico. En particular, investigaciones con estudiantes universitarios ecuatorianos confirmaron la importancia de fortalecer esta capacidad para mejorar la salud mental en contextos académicos y sociales.

En Ecuador, el Plan Estratégico Nacional de Salud Mental 2015-2017 reconoció la necesidad de fortalecer la atención primaria, la promoción y la prevención en salud mental, enfatizando el papel fundamental del apoyo familiar y comunitario para enfrentar el estrés y la adversidad. Asimismo, estudios en Panamá demostraron que las intervenciones centradas en fortalezas psicológicas como el optimismo y la gratitud contribuyeron a la reducción de síntomas negativos y al aumento del bienestar en adolescentes.



Además, se constató que la estructura familiar desempeñó un papel crucial en el desarrollo de la resiliencia en adolescentes, siendo la familia el principal grupo social donde los jóvenes encontraron seguridad y equilibrio emocional. En México, la percepción de la crianza parental se vinculó con la resiliencia y la salud mental positiva, subrayando la importancia de fortalecer el apoyo social y las relaciones interpersonales en contextos de alta vulnerabilidad.

Por otro lado, la psicología positiva aportó a la creación y soporte de organizaciones saludables en América Latina, aunque se identificaron desafíos para su aplicación integral en contextos culturales diversos. Finalmente, la literatura regional coincidió en la necesidad de implementar programas preventivos desde edades tempranas para fortalecer la resiliencia y las competencias emocionales, con actividades orientadas a mejorar la autoestima, la toma de decisiones informadas y el sentido de pertenencia en jóvenes de Ecuador, México y Panamá.

Tabla 1

Factores protectores y contribuciones de la psicología positiva y la resiliencia en Ecuador, México y Panamá

Aspecto	Descripción	País / Región	Referencias clave
Desarrollo de psicología positiva	Crecimiento significativo en América Latina, con enfoque en bienestar psicológico y relaciones.	México, Chile, Brasil, Argentina	Castro (2012)
Relación resiliencia y bienestar psicológico	Resiliencia fortalece el bienestar en estudiantes universitarios, mejorando salud mental.	Ecuador	Núñez Cruz & Vásquez (2022)
Fortalecimiento de atención en salud mental	Plan estratégico que enfatiza apoyo familiar y comunitario para enfrentar estrés y adversidad.	Ecuador	Ministerio de Salud Pública (2015)
Intervenciones basadas en fortalezas	Optimismo y gratitud reducen síntomas negativos y aumentan bienestar en adolescentes.	Panamá	García et al. (2021)



Aspecto	Descripción	País / Región	Referencias clave
Rol de la estructura familiar	Familia como factor protector clave para seguridad y equilibrio emocional en adolescentes.	Ecuador	Aguirre (2020)
Percepción de crianza parental	Apoyo social y relaciones interpersonales fortalecen la resiliencia en contextos vulnerables.	México	Serrano (2019)
Psicología positiva en organizaciones	Resiliencia y optimismo son esenciales para organizaciones saludables; retos en aplicación cultural.	América Latina	Restrepo et al. (2022)
Programas preventivos tempranos	Actividades para fortalecer autoestima, toma de decisiones y sentido de pertenencia en jóvenes.	Ecuador, México, Panamá	Proyecto Istec (2025)
Pilares de psicología positiva	Emociones positivas, compromiso, relaciones saludables, sentido de vida y logros personales.	General	Snyder et al. (2019)
Dimensiones de resiliencia	Autoconciencia, autorregulación, apoyo social, vínculos afectivos y recursos comunitarios.	General	Masten (2018)
Emociones positivas como amortiguadores	Alegría y gratitud amplían recursos psicológicos y facilitan recuperación tras adversidad.	General	Fredrickson (2016)



Aspecto	Descripción	País / Región	Referencias clave
Optimismo y afrontamiento	Expectativa positiva mejora manejo del estrés y reduce riesgo de depresión.	General	Carver et al. (2015)
Fortalezas personales y adaptación	Creatividad, sabiduría y perseverancia potencian la resiliencia y solución de problemas.	General	Peterson et al. (2020)
Apoyo social y contención emocional	Redes sociales sólidas amortiguan el estrés y mejoran salud mental.	General	Cohen et al. (2019)
Influencia sociocultural en resiliencia	Prácticas comunitarias y redes familiares adaptadas culturalmente fortalecen la resiliencia.	Ecuador, México, Panamá	Ungar (2017)
Intervenciones preventivas y educativas	Entrenamiento en habilidades emocionales y programas centrados en bienestar promueven salud mental.	General	Sin et al. (2021)

Nota. Esta Tabla sintetiza los principales hallazgos y aportes de la psicología positiva y la resiliencia como factores protectores frente al estrés y la adversidad en contextos específicos de Ecuador, México y Panamá. Se destacan tanto los enfoques teóricos como las evidencias empíricas regionales que respaldan la importancia de fortalecer emociones positivas, redes de apoyo social y programas preventivos para mejorar la salud mental y el bienestar en estas poblaciones.

4. Discusión

La psicología positiva juega un papel esencial en la promoción del bienestar psicológico y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales en Ecuador, México y Panamá. Este enfoque potencia emociones positivas, optimismo y sentido de vida, que facilitan el afrontamiento efectivo del estrés y la adversidad. La adaptación cultural de estas intervenciones es fundamental para asegurar su relevancia y eficacia en los distintos contextos socioculturales de la región.

La resiliencia se configura como un fenómeno multidimensional que integra aspectos individuales, relacionales y comunitarios. La autoconciencia, la autorregulación emocional, el



apoyo social y las redes familiares constituyen elementos clave para que las personas puedan superar desafíos y mantener estabilidad emocional. La interacción de estos factores genera mecanismos protectores que previenen la aparición de trastornos mentales vinculados al estrés.

Las emociones positivas, como la gratitud y la alegría, actúan como amortiguadores del estrés, facilitando una recuperación más rápida y un afrontamiento adaptativo. El optimismo se asocia con mayor satisfacción vital y menor riesgo de depresión, consolidándose como un factor protector crucial para la salud mental. Además, fortalezas personales como la creatividad y la perseverancia contribuyen a la resiliencia al promover soluciones innovadoras frente a las dificultades.

El apoyo social y las relaciones interpersonales sólidas son indispensables para la resiliencia, ya que ofrecen contención emocional y recursos prácticos en situaciones de crisis, especialmente en contextos de vulnerabilidad social. El contexto sociocultural influye notablemente en la expresión y fortalecimiento de la resiliencia, lo que resalta la necesidad de diseñar intervenciones que consideren las particularidades culturales y comunitarias.

Finalmente, la integración de la psicología positiva y la resiliencia en programas preventivos y educativos fomenta el desarrollo de habilidades emocionales y competencias socioemocionales, contribuyendo a mitigar el impacto del estrés y la adversidad. Estas intervenciones promueven un bienestar integral y sostenible, reafirmando la importancia de enfoques culturalmente sensibles para potenciar los factores protectores en las poblaciones de Ecuador, México y Panamá.

5. Conclusión

La psicología positiva y la resiliencia se consolidan como elementos esenciales para fortalecer el bienestar psicológico en contextos caracterizados por la adversidad, tal como ocurre en Ecuador, México y Panamá. Estas disciplinas promueven el desarrollo de la autoestima, la autoeficacia y el bienestar emocional, al tiempo que contribuyen a la reducción de síntomas asociados a la ansiedad y la depresión. La resiliencia, en particular, permite a las personas adaptarse y recuperarse de situaciones traumáticas y estresantes, favoreciendo una respuesta funcional y positiva frente a las dificultades.

Las emociones positivas, como la gratitud y la alegría, actúan como amortiguadores del estrés, facilitando una recuperación más rápida y un afrontamiento adaptativo. El optimismo, por su parte, se vincula con una mejor gestión del estrés y una mayor satisfacción con la vida, consolidándose como un factor protector clave en la salud mental. Además, el apoyo social y las relaciones interpersonales sólidas se revelan como determinantes para el desarrollo de la resiliencia, ya que proporcionan contención emocional y recursos prácticos que favorecen el bienestar general en las comunidades.

Es fundamental que las intervenciones basadas en psicología positiva y resiliencia se adapten a las particularidades socioculturales de cada país, ya que esta contextualización potencia su efectividad y facilita su integración en las realidades locales. Asimismo, la implementación de programas preventivos desde edades tempranas, orientados a fortalecer habilidades emocionales, autoestima y sentido de pertenencia, se presenta como una estrategia eficaz para mitigar el impacto negativo del estrés y la adversidad en la salud mental de niños, adolescentes y jóvenes.

En suma, fortalecer la psicología positiva y la resiliencia en Ecuador, México y Panamá no solo contribuye a la prevención de trastornos mentales, sino que también impulsa el desarrollo integral y sostenible del bienestar psicológico, social y comunitario. Este enfoque integral



promueve poblaciones más saludables y adaptativas, capaces de enfrentar los desafíos actuales con mayor fortaleza y equilibrio.

Referencias Bibliográficas

- Aguirre, M. (2020). Resiliencia en adolescentes de familias monoparentales y nucleares. Repositorio Digital Universidad Central del Ecuador. <https://www.dspace.uce.edu.ec/bitstreams/ac9f4875-c0fe-4ec7-8edb-77d692f6081a/download>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2015). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Castro, A. (2012). La psicología positiva en América Latina: Desarrollos y perspectivas. *Psencia*, 4(2), 72-89. <https://www.redalyc.org/pdf/3331/333127382006.pdf>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (2019). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Fredrickson, B. L. (2016). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- García, J., Martínez, A., & Rojas, M. (2021). Intervenciones positivas enfocadas en las fortalezas de carácter. *CES Psicología*, 16(3), 107-120. <http://www.scielo.org.co/pdf/cesp/v16n3/2011-3080-cesp-16-03-107.pdf>
- Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 12-31. <https://doi.org/10.1111/jftr.12255>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2015). Plan Estratégico Nacional de Salud Mental 2015-2017. https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2021/09/Plan-Estrategico-Nacional-de-Salud-Mental-con-Acuerdo_compressed.pdf
- Núñez Cruz, A. C., & Vásquez de la Bandera Cabezas, F. A. (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
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2020). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Proyecto Istec. (2025). Proyecto de actividades basadas en la psicología positiva para fortalecer la resiliencia y la autoestima. https://istec.edu.ec/wp-content/uploads/S2_PROYECTO-PSICOLOGIA-POSITIVA_25_02_2025.pdf
- Restrepo, L., Gómez, M., & Pérez, C. (2022). Aportes de la psicología positiva a la creación y soporte de organizaciones saludables: revisión de alcance. *Estudios Gerenciales*, 38(163), 250-260. <https://www.redalyc.org/journal/212/21272987009/html/>
- Serrano Zárate, B. (2019). La psicología positiva: Una buena alternativa para mejorar la resiliencia psicológica frente a los acontecimientos adversos. Universidad Internacional de Valencia. https://www.universidadviu.com/sites/universidadviu.com/files/media_files/Informe-Psicologia-Positiva.pdf
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2021). Enhancing well-being and alleviating depressive



symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 67(6), 467-487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20700>

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2019). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths* (3rd ed.). Sage Publications.

Ungar, M. (2017). Systemic resilience: Principles and processes for a science of change in contexts of adversity. *Ecology and Society*, 21(4), 1-10. <https://doi.org/10.5751/ES-09594-210421>

Conflicto de Intereses: Los autores declaran que no tienen conflictos de intereses relacionados con este estudio y que todos los procedimientos seguidos cumplen con los estándares éticos establecidos por la revista. Asimismo, confirman que este trabajo es inédito y no ha sido publicado, ni parcial ni totalmente, en ninguna otra publicación.