



# FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

“RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LOS ÚLTIMOS CICLOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA NORTE, 2020”

Tesis para optar al título profesional de:

**Licenciado en Psicología**

**Autores:**

Brayan Smith Carrasco Fernandez  
Ximena Mercedes Villegas Calle

**Asesor:**

Mg. David Santos Rojas Quiñónez

Lima - Perú

2022

## **DEDICATORIA**

En primer lugar, queremos dedicar esta tesis a Dios por la vida y la salud. A nuestros padres, quienes son el motivo de todos nuestros esfuerzos, y porque nos apoyaron en los momentos más difíciles de nuestras vidas.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecemos a Dios por poner los medios para lograr nuestros objetivos y a nuestros padres quienes nos apoyaron e inspiraron para lograr la culminación de nuestro trabajo de investigación.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>2</b>
<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>3</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS .....</b>	<b>6</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURAS .....</b>	<b>7</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>8</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>9</b>
<b>CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>10</b>
1.1. Realidad Problemática .....	10
1.2. Justificación .....	14
1.3. Antecedentes .....	16
1.4. Bases Teóricas.....	21
1.5. Definiciones Conceptuales.....	40
1.6. Definición operacional de las variables.....	42
1.7. Formulación del Problema .....	42
1.8. Objetivos .....	43
1.9. Hipótesis .....	44
<b>CAPÍTULO II. METODOLOGÍA.....</b>	<b>46</b>
2.1. Modelos de Investigación .....	46
2.2. Población y Muestra.....	47
2.3. Técnica e Instrumentos .....	49
2.4. Proceso de Recolección de Datos.....	52
2.5. Proceso de Análisis de Datos .....	52
2.6. Aspectos Éticos .....	53
<b>CAPÍTULO III. RESULTADOS .....</b>	<b>54</b>
3.1. Resultados Descriptivos .....	54
3.2. Tablas Cruzadas .....	64
3.3. Resultados Inferenciales.....	76
<b>CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES .....</b>	<b>83</b>

4.1. Discusión.....	83
4.2. Conclusiones.....	91
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>96</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>109</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Definición Operacional de las Variables .....	42
Tabla 2. Distribución de niveles de Resiliencia.....	54
Tabla 3. Distribución de niveles de Satisfacción Personal .....	55
Tabla 4. Distribución de niveles de Ecuanimidad .....	56
Tabla 5. Distribución de niveles de Sentirse Bien Solo .....	57
Tabla 6. Distribución de niveles de Perseverancia .....	58
Tabla 7. Distribución de niveles de Confianza en Sí Mismo.....	59
Tabla 8. Distribución de niveles de Bienestar Psicológico.....	60
Tabla 9. Distribución de niveles de Aceptación .....	61
Tabla 10. Distribución de niveles de Autonomía.....	62
Tabla 11. Distribución de niveles de Vínculos Psicosociales .....	63
Tabla 12. Distribución de niveles de Proyectos.....	64
Tabla 13. Tabulación de las categorías de Resiliencia y las categorías de Bienestar Psicológico.....	65
Tabla 14. Tabulación de las categorías de Ecuanimidad y las categorías de Bienestar Psicológico.....	67
Tabla 15. Tabulación de las categorías de Perseverancia y las categorías de Bienestar Psicológico .....	69
Tabla 16. Tabulación de las categorías de Confianza en Sí Mismo y las categorías de Bienestar Psicológico.....	71
Tabla 17. Tabulación de las categorías de Satisfacción Personal y las categorías de Bienestar Psicológico ..	73
Tabla 18. Tabulación de las categorías de Sentirse Bien Solo y las categorías de Bienestar Psicológico .....	75
Tabla 19. Correlación entre la Resiliencia y Bienestas Psicológico .....	77
Tabla 20. Correlación entre la Ecuanimidad y Bienestas Psicológico.....	78
Tabla 21. Correlación entre la Perseverancia y Bienestar Psicológico .....	79
Tabla 22. Correlación entre la Confianza en Sí Mismo y Bienestas Psicológico .....	80
Tabla 23. Correlación entre la Satisfacción Personal y Bienestas Psicológico.....	81
Tabla 24. Correlación entre la Sentirse Bien Solo y Bienestas Psicológico .....	82
Tabla 25. Matriz de Concistencia Interna.....	109
Tabla 26. Definición Operacional de las Variables .....	111

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Niveles de Resiliencia y su distribución en la muestra estudiada.....	54
Figura 2. Distribución de los Niveles de Satisfacción personal en la muestra estudiada.....	55
Figura 3. Distribución de los Niveles de Ecuanimidad en la muestra estudiada.....	56
Figura 4. Distribución de los Niveles de Sentirse Bien Solo en la muestra estudiada .....	57
Figura 5. Distribución de los Niveles de Perseverancia en la muestra estudiada .....	58
Figura 6. Distribución de los Niveles de Confianza en sí Mismo en la muestra estudiada.....	59
Figura 7. Niveles de Bienestar Psicológico y su distribución en la muestra estudiada.....	60
Figura 8. Distribución de los Niveles de Control y Aceptación en la muestra estudiada .....	61
Figura 9. Distribución de los Niveles de Autonomía en la muestra estudiada.....	62
Figura 10. Distribución de los Niveles de Vínculos Psicosociales en la muestra estudiada .....	63
Figura 11. Distribución de los Niveles de Proyectos en la muestra estudiada.....	64
Figura 12. Evaluación de asociación de las categorías de Resiliencia y las categorías de Bienestar Psicológico .....	66
Figura 13. Evaluación de asociación de las categorías de Resiliencia y las categorías de Bienestar Psicológico .....	68
Figura 14. Evaluación de asociación de las categorías de Perseverancia y las categorías de Bienestar Psicológico .....	70
Figura 15. Evaluación de asociación de las categorías de Confianza en Sí Mismo y las categorías de Bienestar Psicológico .....	72
Figura 16. Evaluación de asociación de las categorías de Sentirse Bien Solo y las categorías de Bienestar Psicológico .....	74
Figura 17. Evaluación de asociación de las categorías de Sentirse Bien Solo y las categorías de Bienestar Psicológico .....	76

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo identificar la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020. El enfoque del estudio fue cuantitativo, de diseño no experimental, de corte transversal y con un nivel correlacional; la muestra estuvo compuesta por 184 estudiantes de psicología de 8vo, 9no y 10mo ciclo; esto fue determinado por un muestreo no probabilístico de bola de nieve. Para la recolección de datos se utilizó la escala de bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A), validada por Domínguez en el 2014 en el contexto limeño y la escala resiliencia de Wagnild y Young, adaptada en el Perú por Novella en el 2002. Los resultados identificaron una correlación directa con un nivel moderado, dado que el coeficiente de correlación rho Spearman fue de 0,578 con un p-valor inferior al nivel de significancia ( $p=0,000<0,05$ ). Finalmente, se concluye que mientras los estudiantes posean un adecuado nivel de resiliencia su nivel de bienestar psicológico será mayor.

**Palabras clave:** bienestar psicológico, resiliencia, educación superior.



## ABSTRACT

The objective of this research was to identify the relationship between resilience and psychological well-being in psychology students in the last cycles of a private university in Lima Norte, 2020. The study approach was quantitative, non-experimental design, cross-sectional and with a correlational level; the sample consisted of 184 psychology students in the 8th, 9th and 10th cycles; this was determined by non-probabilistic snowball sampling. For data collection, the psychological well-being scale for adults (BIEPS-A), validated by Domínguez in 2014 in the Lima context, and the Wagnild and Young resilience scale, adapted in Peru by Novella in 2002, were used. The results identified a direct correlation with a moderate level, given that the Spearman rho correlation coefficient was 0.578 with a p-value below the level of significance ( $p=0.000<0.05$ ). Finally, it is concluded that as long as students have an adequate level of resilience, their level of psychological well-being will be higher.

**Keywords:** psychological well-being, resilience, higher education.

## CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad Problemática

A nivel global, vivimos en un mundo apresurado, donde el tiempo es uno de los grandes adversarios para la humanidad, contar con esta dinámica acelerada para muchas personas implica experimentar altos niveles de estrés y ansiedad, generándoles situaciones problemáticas de las cuales se les dificulta hacer frente, poniendo así en peligro su propio bienestar psicológico (Núñez, 2019), es así como la OMS (2020) refiere que, debido a las distintas complicaciones que se han dado en el contexto se ha identificado un incremento de ansiedad, insomnio, entre otros problemas de la salud mental en el mundo. Esta es la realidad de varias personas en la actualidad, pues no cuentan con las estrategias necesarias para alcanzar una adecuada salud mental, reflejándose en los distintos ámbitos de su vida.

Cabe resaltar que, la sociedad constantemente pasa por distintas variaciones, esto hace referencia a las etapas de desarrollo de la persona, cambios socioculturales, mayor demanda del contexto, expectativas de los padres de familia, entre otros aspectos, en donde convierte especialmente a los jóvenes en seres más competitivos, por ende, se ven obligados a conseguir más éxito, por lo que el bienestar psicológico en el contexto educativo puede verse afligido (Mejía y Moscoso, 2019), la carencia del bienestar psicológico trae consigo fuertes repercusiones en la vida del estudiante, pues al no tener una estabilidad psíquica, no podrá cumplir con los objetivos que le demanda la universidad, generando muy posiblemente frustraciones. Por eso, Estrada y Mamani (2020) refieren que, es importante contar con el apoyo de las instituciones educativas, dado que los universitarios que presenten un nivel adecuado de bienestar psicológico, tendrán un mejor desempeño a futuro.

Es así como, en Ecuador se realizó un estudio por parte de Moreta et ál. (2017) quienes mencionan que, el bienestar psicológico predice la asimilación social, además que los

universitarios que evidencian un bajo nivel se encuentran más predispuestos a ciertos problemas de salud mental. Por otro lado, en Colombia se ejecutó una investigación elaborada por Estrada et ál. (2017) reflejando que, el 81,4% de los estudiantes presentan un nivel de bienestar psicológico medio, pues en términos generales demuestran un buen nivel; sin embargo, un estudio en Chile señala que, los estudiantes de ciencias de la salud, en especial la carrera de enfermería evidencian grandes indicadores de estrés, de modo que, su bienestar psicológico se encuentra afectado, debido a las demandas de su carrera (Castillo et ál., 2016); dando a comprender que, los profesionales de la salud al encontrarse sujetos a la atención con la comunidad, deben mejorar las relaciones positivas, con la finalidad de generar la promoción de sus competencias (Sandoval et ál., 2017), pues para que el bienestar psicológico que poseen no se encuentre tan afectado, deben fomentar ciertos mecanismos de afronte.

Ante estos eventos adversos, surgen factores determinantes que ayudan a hacer frente a toda situación difícil que se experimente, ayudando así a las personas a sobrellevar las circunstancias, esto es llamado resiliencia; para lo cual un trabajo en México realizado por Caldera et ál. (2016) indican que, entre las carreras de derecho, negocios internacionales, medicina humana y psicología; las profesiones de negocios y medicina presentan puntajes bajos de resiliencia, mientras que la carrera de derecho y psicología presentan mayor puntaje, lo que significa que entre las carreras mencionadas, la de psicología tiene alumnos resilientes.

A nivel nacional, las universidades peruanas mejoran cada año su sistema educativo y con ello el nivel de exigencia en los estudiantes aumenta, de igual manera, en la mayoría de los casos, las expectativas de los padres con relación al rendimiento académico de sus hijos se incrementan. Estas situaciones generalmente hacen que el estudiante universitario se sienta bajo presión, y debido a la intensidad de las demandas se puede presentar estados de ansiedad, estrés o depresión. Respecto a lo explicado, se menciona que, en tiempos altamente

competitivos, el alumno debe afrontar diversas exigencias sociales y académicas, además debe superar sus límites para estar a la altura de las situaciones (Velásquez y Hervás, 2008).

Por lo mencionado anteriormente, el bienestar psicológico del estudiante puede verse afectado por distintos eventos tanto internos como y/o externos, es así como en Cajamarca el 32.5% de los estudiantes de distintas carreras tienen un nivel medio de bienestar psicológico (Silva, 2018), de igual manera, en Arequipa existe el mismo nivel medio en los universitarios contando con un 22.5% del total (Ochoa, 2018). Por consiguiente, en Trujillo también se elaboró una investigación sobre este tema, demostrando que el 52% de los evaluados presentan un nivel bajo de bienestar psicológico (Hernández, 2016). No obstante, una investigación llevada a cabo en la Universidad Peruana Unión, Campus Juliaca ubicada en la ciudad de Naña, indica que el 61,3% de los estudiantes de psicología evidencian un nivel bajo (Chávez, 2016), del mismo modo, Ruíz (2019) realizó un estudio con la misma población, refiriendo que el 95% presenta un nivel bajo; estos resultados estadísticos demuestran que, en Lima el bienestar psicológico de los universitarios se ve más afectado que en los otros departamentos, ello podría ser consecuente de los factores sociodemográficos.

Ante esta problemática, el estudiante debe desarrollar estrategias para afrontar estos fenómenos, los cuales retraen su desarrollo psicosocial; estas herramientas nacen conforme la persona experimenta situaciones negativas que lo obligan a lidiar con ellas, con la finalidad de adaptarse mejor. Es así como Omar et ál. (2011) menciona que, ante los indicadores de estrés se debería de realizar un modelo de intervención con el fin elevar los niveles de resiliencia ante las circunstancias mediáticas.

De esta forma, un estudio en Arequipa comenta que el 60% de la muestra presenta un nivel medio-alto en resiliencia, además se observa que los varones poseen mayor resiliencia a comparación de las mujeres en situaciones desfavorables (Villalba y Avello, 2019). Por otro

lado, en Cajamarca se desarrolló una investigación sobre resiliencia en estudiantes del primer año de psicología, demostrando que el sexo femenino presenta un mayor nivel de resiliencia con 32%, mientras que los varones un 17%; asimismo entre las edades de 16 a 18 años existe mayor nivel de resiliencia con un 21% siendo este el grupo de edad predominante (Díaz, 2020). En los estudios mencionados se puede evidenciar como predomina la resiliencia en ambos departamentos, pese a ello se encuentra que en Arequipa prevalece más en los varones y en Cajamarca destaca más en las mujeres, esto hace referencia a los distintos contextos socioculturales del Perú.

A nivel local, Jiménez (2018) evaluó los niveles de resiliencia en un grupo de jóvenes del programa de formación y empleo de la fundación FORGE Lima Norte, demostrando que, en los distritos de Lima Norte, parte de la población de Los Olivos presenta un nivel muy bajo en los indicadores de perseverancia, confianza y sentirse bien solo. Esto significa que, existe una baja tolerancia a la frustración, desconfianza en algunas de sus habilidades y un cierto nivel de dependencia, dado que obtuvieron una puntuación baja en las dimensiones de resiliencia.

Así mismo, una investigación aplicada a 293 adolescentes en el distrito de Los Olivos, señala que, el 49% de estos presentan un nivel “promedio” de resiliencia (Chauca, 2018); por su parte Carranza (2019), en el mismo distrito comenta que el 26,7% de su muestra indica un nivel “muy bajo” de resiliencia. Referente a ello, un estudio realizado a 156 participantes del programa de formación y empleo de la fundación FORGE Lima Norte, menciona que el 62.4% de estos presentan un nivel “alto” y “medio” de resiliencia, siendo el grupo de Ventanilla el distrito que posee el nivel más “alto” 51.8% (Jiménez, 2018).

Por otro lado, se indago el bienestar psicológico de los adolescentes del distrito de Los Olivos y con ello tener mayor noción de la salud mental de dicha población. Por su parte, Dávila (2019) comenta que, el 78,1% de los estudiantes de una institución estatal mostraron un

nivel “alto” en bienestar psicológico; otro estudio realizado en una institución diferente señala que el 64% de los evaluados se encuentran en un nivel “medio” (Huamaní, 2019); por último un centro educativo del mismo sector, señala que el 34,6% de los educandos presentan un nivel “bajo” (Rivero, 2019); con lo expuesto anteriormente se puede observar que el bienestar psicológico de los futuros estudiantes universitarios del distrito de Los Olivos se encuentra posiblemente en un nivel promedio. Finalmente, con la revisión de estos estudios y sus resultados, se puede evidenciar que la estabilidad esperada del bienestar psicológico puede depender de ciertos factores, el cual uno de ellos podría ser la resiliencia.

## **1.2. Justificación**

La presente investigación se orientó a identificar si existe relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020. El interés surge ante las recientes estadísticas en relación a la salud mental de los estudiantes universitarios, en especial en los estudiantes de ciencias de la salud, ya que se encuentran más expuestos a las demandas de la comunidad viéndose afectado especialmente por el estrés, ansiedad y entre otros factores, perjudicando así el bienestar psicológico de la persona. La finalidad del estudio radica en identificar si los estudiantes de psicología que presentan un adecuado nivel de resiliencia, también manifiestan un nivel adecuado de bienestar psicológico, dando a comprender que estas variables se encuentran directamente proporcionales.

### ***Justificación Teórica***

Este estudio se realizó con la finalidad de aportar mayor conocimiento respecto a la importancia de la implementación de medidas de intervención enfocadas a la resiliencia, como

factor influyente o protector para la contribución de un adecuado bienestar psicológico y con ello seguir aportando a la literatura científica. Por eso, permitirá dar a conocer nuevos hallazgos sobre la relación o asociación que existe entre la resiliencia y el bienestar psicológico, y así poder afianzar el conocimiento que se tiene sobre estas variables.

### ***Justificación Práctica***

Este trabajo se realizó porque en el contexto universitario existe la necesidad de tener y/o mantener adecuados niveles de bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, para lo cual se considera que, si se quiere obtener esto, se debe incrementar los niveles de resiliencia, puesto que, a mayor nivel de resiliencia, mayor nivel de bienestar psicológico. Dado que en la carrera profesional se abordan algunos temas complejos, de los cuales deben tener un mejor frente a esos acontecimientos, para que mantengan una buena salud mental, pues se ha evidenciado que el bienestar psicológico está sujeto a esta variable, de igual manera deben estar preparados como los futuros profesionales de la salud mental. Cabe resaltar que, con la información obtenida en esta investigación la universidad podrá elaborar y ejecutar campañas que ayuden a fortalecer los índices de resiliencia, y por ende incrementar y/o mantener los niveles de bienestar psicológico. Un estudio realizado por el Ministerio de Educación y el Ministerio de la Salud (MINEDU y MINSA, 2019) indican que, en la comunidad educativa el 85 % de las universidades peruanas presenta problemas de salud mental y los casos más recurrentes son ansiedad y estrés. Este dato estadístico demuestra la importancia de crear programas de intervención enfocadas al mejoramiento del bienestar psicológico de los estudiantes.

### ***Justificación Social***

Los datos recolectados de esta investigación beneficiarán la iniciativa de brindar las estrategias adecuadas para el desarrollo, fortalecimiento y consolidación de la resiliencia del

estudiante universitario de la carrera de psicología, logrando así aumentar sus niveles de bienestar psicológico y con ello mejorar su calidad de vida, además brindarán una atención de calidad aportando de manera objetiva a la sociedad, pues se debe formar profesionales altamente capacitados para hacer frente a los infortunios, dado que, los estudiantes de ciencias de la salud se encuentran más expuestos a fenómenos que perjudican su equilibrio mental.

### 1.3. Antecedentes

#### *Antecedentes Internacionales*

Benavente y Quevedo (2018), en el análisis de la *"Resiliencia, bienestar psicológico y afrontamiento en universitarios atendiendo a variables de personalidad y enfermedad"*, muestra como finalidad conocer la relación entre las variables resiliencia, bienestar psicológico y personalidad en los estudiantes de la Universidad Pontificia de Salamanca, el tipo de investigación fue cuantitativa, no experimental, relacional; en los instrumentos se utilizó el Cuestionario de Resiliencia de Wagnild y Young, la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, los Minimarcadores de los Cinco Grandes en español, el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés y el Cuestionario de Percepción de enfermedad. Se tuvo como principal conclusión que existe mayor relación entre las dimensiones de resiliencia y bienestar psicológico, además cuanto mayor sea la resiliencia y el bienestar psicológico la persona empleará mejores estrategias de afrontamiento, enfocadas en la solución de problemas y la reevaluación positiva.

Piña (2017), en su investigación de titulada *"Bienestar psicológico y resiliencia en jóvenes universitarios"*, plantea como objetivo determinar la relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia en una muestra de jóvenes universitarios de la ciudad de Toluca y el municipio de Metepec, este trabajo tuvo un tipo de investigación cuantitativa, relacional, transversal y comparativa; para esto se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de González



y la Escala de Resiliencia de González-Arratia, siendo aplicada a 350 estudiantes entre las edades de 17 y 20 años de edad. También, se tuvo como principal resultado que la resiliencia explica un 26% del bienestar psicológico, además, se llega a la conclusión que entre ambas variables existe una relación significativa.

Guil et ál. (2016), en su estudio denominado "*Bienestar psicológico, optimismo y resiliencia en mujeres con cáncer de mama*", presenta como fin determinar la relación existente entre el bienestar psicológico, el optimismo y la resiliencia en mujeres supervivientes de cáncer de mama, este trabajo presentó un tipo de investigación cuantitativa, no experimental, explicativa; para la realización del trabajo se utilizó la escala de resiliencia de Wagnild y Young, el Life Orientation Test Revised (LOT-R) de Scheier et al. y la escala de bienestar psicológico de Carol Ryf, versión reducida por Van Dierendonck. Aplicándose a 30 mujeres diagnósticas de cáncer de mama con terapia adyuvante en el Hospital General de Jerez de la Frontera y del Hospital Universitario Puerta del Mar. Dentro de los resultados se tuvieron que, algunas dimensiones de la variable resiliencia explican algunas dimensiones del bienestar psicológico, llegando a concluir que, si se desarrolla la resiliencia habrá un aumento en el bienestar psicológico, esto quiere decir que existe una relación entre ambas variables.

Hernández (2015), en la indagación de la "*Resiliencia y bienestar psicológico de un grupo de adolescentes en riesgo de exclusión social*", tiene como intención analizar la relación entre la resiliencia, el bienestar psicológico, la autoestima y el apoyo social percibido por adolescentes en riesgo de exclusión social, este es un estudio cuantitativo, no experimental, relacional; se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico en jóvenes adolescentes (BIEPS-J), la Escala de Resiliencia de Connor & Davidson, la Escala de Autoestima de Rosenberg y la Escala de Apoyo Social para Niños de Harter, siendo aplicado a 27 adolescentes de un centro de atención y compensación educativa. Teniendo como uno de los resultados que, la resiliencia es

un gran predictor para el bienestar psicológico, pues explica el 81% de la variable, ante esto se concluye que existe una correlación entre la resiliencia, autoestima, apoyo social y bienestar psicológico.

Morales y Gonzáles (2014), en el trabajo de *"Resiliencia-Autoestima-Bienestar psicológico y Capacidad intelectual de estudiantes de cuarto medio de buen rendimiento de liceos vulnerables"*, sostiene como objetivo analizar el alto rendimiento que presentaba un grupo de estudiantes de cuarto año medio de liceos con altos índices de vulnerabilidad en comparación con sus grupos cursos, además la relación que se tiene con las variables a estudiar. Este trabajo es una investigación cuantitativa, no experimental, relacional; se utilizó el Raven's Standard Progressive Matrices (PMS), el Inventario de autoestima de Coopersmith, la escala de resiliencia SV-RES para jóvenes-adultos y la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) siendo aplicada a 175 estudiantes. En los resultados se obtuvo que existe una correlación entre el bienestar psicológico y la resiliencia, pero estas no se relacionan con el rendimiento escolar, por último, se tiene como conclusión que existen diferencias significativas entre los grupos de la capacidad intelectual, pero no en las variables relacionadas con la autoestima, bienestar psicológico y resiliencia.

### ***Antecedentes Nacionales***

Estrada y Mamani (2020), en la investigación del *"Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de educación superior pedagógica"*, tuvo como fin determinar la relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia en estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público "Nuestra Señora del Rosario" de Puerto Maldonado 2019, este trabajo fue de tipo cuantitativo, no experimental y relacional; utilizando las Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez Cánovas y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, aplicándose a 134 estudiantes. Dentro de los resultados se tuvo que el coeficiente de correlación rho de

Spearman fue de 0,702, resumiendo que entre las variables bienestar psicológico y resiliencia hay una relación significativa, dado que mientras mayor bienestar psicológico exista, mayor resiliencia habría.

Bustamante (2019), en la exploración *"Resiliencia y bienestar psicológico en mujeres internas por tráfico ilícito de drogas en un establecimiento penitenciario de Lima"*, sostiene como meta determinar la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico en mujeres internas por tráfico ilícito de drogas en un establecimiento penitenciario de Lima, este trabajo es cuantitativo, no experimental, descriptivo y relacional; se utilizó la escala de resiliencia de Wagnild y Young y la escala de BIEPS-A, siendo aplicado a 69 internas. Entre los resultados más predominantes se encuentra que las dimensiones del bienestar psicológico de aceptación /control de situaciones, proyectos y la dimensión satisfacción personal de la variable resiliencia, existe una vinculación positiva baja entre ellas, de la misma manera con la dimensión proyectos del bienestar psicológico y con la dimensión confianza en sí mismo de la resiliencia; con ello se ultima que, entre el bienestar psicológico y la resiliencia hay una relación significativa.

Fernández (2018), en la averiguación del *"Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria víctimas de violencia de una institución educativa pública emblemática del distrito de Huaral, 2018"*, tuvo como propósito determinar la relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una institución educativa pública emblemática del distrito de Huaral, el estudio es descriptivo, con un enfoque cuantitativo, no experimental, relacional y transversal; se trabajó con el BIEPS-A de Casullo y con la escala resiliencia de Wagnild y Young, siendo aplicada a 276 estudiantes de 4to y 5to de secundaria. En los resultados se reflejan que el 33,3% de cuarto año y el 32% de quinto año tienen un nivel alto de bienestar psicológico, mientras que el 44,9% de quinto

año y el 38% de cuarto año tienen un nivel medio de resiliencia, llegando a la conclusión que entre las variables bienestar psicológico y resiliencia existe una correlación significativa.

Lamas (2018), en la búsqueda del *"Bienestar (subjetivo, psicológico y social) y resiliencia en estudiantes universitarios de la facultad de ciencias de la salud, universidad autónoma de Ica. Chincha 2018"*, planteó como objetivo determinar la relación entre el bienestar subjetivo, bienestar psicológico y social con la resiliencia en estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Autónoma de Inca-Sede Chincha. Este estudio es cuantitativo, no experimental, relacional y transversal; para la investigación se utilizó la Escala de Satisfacción con la Vida (ESCV) de Diener, et.al, la Escala de Experiencias Negativas y Positivas de Diener, la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff,, la Escala de Bienestar Social de Keyes, la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y la Escala de Resiliencia SV – RES de Saavedra y Villalta, aplicándose a 114 estudiantes de la facultad de la salud, llegando a la conclusión que existe relación significativa entre las variables.

Gonzales (2017), en el estudio de la *"Resiliencia y bienestar psicológico en madres de hijos con trastorno del espectro autista de un centro de educación básica especial de Lima Sur"*, presenta como objetivo determinar la relación entre las variables de resiliencia y el bienestar psicológico, el estudio es descriptivo, comparativo y relacional; se utilizó la escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) de Casullo y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young de Novella, siendo aplicado estos instrumentos a 130 madres de familia del centro de educación básica especial "Cerrito Azul" del distrito de San Juan de Miraflores, teniendo como resultados que cada una de las variables tienen un nivel moderado, llegando a la conclusión que, entre la resiliencia y el bienestar psicológico existe una correlación significativa.

#### **1.4. Bases Teóricas**

##### **Variable 1: Resiliencia**

###### *Origen*

Para la construcción de esa variable se realizaron principalmente investigaciones de dos generaciones, la primera fase consta de los estudios que se dio a comienzo de los años setenta por Werner, quien realizó una indagación con 500 niños en Hawái, evidenciando que una gran cantidad de ellos, pese a que vivieron con padres alcohólicos y que estaban expuestos a factores de estrés, salieron adelante; a partir de esto se evidencian la presencia de factores protectores para el desarrollo de la resiliencia (García y Domínguez, 2013), dando a comprender que no necesariamente, si se ha pasado por alguna situación difícil o un trauma, se va a tener que desarrollar una psicopatología en las personas, eso va depender de la capacidad personal que tenga el individuo para hacer frente . En la segunda fase unos de los principales exponentes fue Rutter, quien planteó el término de mecanismo protectores, donde se amplió el interés por investigar los factores externos, la mayoría de investigadores se centraron en el modelo triádico de resiliencia el cual consta de factores individuales, familiares y ambientales, de la misma manera es en esta fase donde se centran en los factores de riesgo-resiliencia, y los modelos para promoverla (Kaplan, 1999); dicho de otra forma, gracias a las primeras investigaciones, en esta fase se quiere analizar otros factores que pueden influir para el desarrollo de la resiliencia, pues es aquí donde el proceso puede ser promovido por los factores externos de la persona, los cuales son importantes. El motivo de las investigaciones es buscar las fortalezas frente a los obstáculos, con la finalidad de promover el desarrollo psicológico y no solo ver las características patológicas del ser humano.

### *Definición*

Wagnild y Young (1993) mencionan que, es la agrupación de características de la personalidad que van ajustar los aspectos desagradables o negativos de la vida, involucrándose el aspecto emocional para fomentar la adaptación, asimismo Rutter (citado por Gómez, 2019) explica que, es un proceso participativo en donde intervienen el desarrollo intrapsíquico y social, con el propósito de tener una mejor calidad de vida, este es afectado por los factores perjudiciales, de la misma manera la resiliencia para Grotberg (1995) es la capacidad universal que confiere al ser humano a prevenir, minimizar o superar los efectos dañinos de la adversidad, mencionado de otra forma es la capacidad que posee las personas para hacer frente a las situaciones complicadas de la vida. De la misma forma es conceptualizado por Luthar y Cicchetti (2000), como la construcción bidimensional que involucra la exhibición al infortunio y la demostración de las consecuencias al ajuste positivo, dando a comprender que, pese a las condiciones desafiantes, el individuo se va adaptar a las situaciones que se presenten y va a superarlas.

Igualmente, se puede decir que es el medio de superación de los percances, en donde es una responsabilidad tanto de manera social como política, dado que debe ser fomentada por las figuras parentales, los maestros, las personas significativas; también se debe realizar programas psicosociales con enfoque comunitario, para incrementar el nivel que se tenga de resiliencia, con la finalidad de tener un nuevo enfoque del potencial humano, para ello es relevante la intervención multidisciplinaria, pues así se tendrá una mejor calidad de vida (Infante, 2001).

Esto es consolidado por Uriarte (2005) quien brinda una mirada distinta del concepto, en donde refiere que, no es una particularidad innata de la persona, sino un elemento interactivo entre los factores individuales, de protección y riesgo, pues puede ser una cualidad o respuesta

del sujeto, además es un enfoque positivo tras haber pasado por experiencias traumáticas, cabe resaltar que, dentro de los factores de protección y riesgo, se tiene la familia, la cultura, el contexto, las amistades, entre otros, los cuales aportan para el desarrollo de la resiliencia.

Ello es reforzado por Martínez (2011), quien también aporta una mirada diferente a la noción de esta variable, en donde explica que es una meta-competencia crítica y transversal en los últimos tiempos, la cual es fundamental para afrontar adecuadamente experiencias difíciles. Enfatizando que, es una competencia, todas las personas pueden ser resiliente, no solo se limita a situaciones traumáticas y que el componente familiar-educativo son los encargados de generar esta capacidad.

Pese a todo lo explicado, es importante recalcar que la resiliencia también son pensamientos y conductas que pueden ser aprendidas o formadas a lo largo del tiempo, esto no significa que la persona no experimente el dolor emocional que se genera ante un acontecimiento impactante, sino todo lo contrario (Velázquez, 2017), pues la persona no va evadir todo el sufrimiento que está teniendo, sino va aprender a trabajarlo paulatinamente, teniendo en consideración que ello va pasar, y así hará frente al problema.

### ***Importancia***

Existen etapas en la cual toda persona tiene que lidiar y adaptarse, una de ellas es culminar el colegio y adentrarse a la educación superior, bajo este contexto, el individuo experimenta cambios significativos en su vida que generalmente lo conlleva a padecer ansiedad, estrés, presión de la familia, desmotivación, impotencia, entre otros. Para ello, Villegas (2016) comenta que, ser universitario significa adecuarse a un nuevo sistema educativo, convivir con compañeros de diferente nivel socioeconómico y cultural, enfrentarse a una mayor independencia, ya que puede escoger o decidir toda actividad que beneficie o no su rendimiento. Por ello, la resiliencia obliga al estudiante a enfrentar todo factor o situación

que perjudique el rendimiento académico, fortalecer su inteligencia emocional, buscar personas que aporten a su vida, comunicar sus inquietudes, de igual manera le exige ser tolerante y flexible ante los cambios, entre otros, es decir, la resiliencia ayudará al estudiante universitario que este elabore una serie de estrategias que servirán para hacer frente a todo evento negativo, así mismo estas virtudes ayudarán a fortalecer su desarrollo profesional.

### ***Pilares***

Cáceres y Ccorpuna (2015) mencionan que, Wolin y Wolin plantea siete pilares, los cuales son: *la introspección* (capacidad para realizar un autoanálisis a nivel global, de las cualidades, pensamientos, emociones, comportamientos); *la independencia* (capacidad para establecer límites de la distancia emocional-física de uno mismo con el medio, sin aislarse); *la capacidad para relacionarse* (habilidad social que sirve para desarrollar intimidad con los demás, regulando la necesidad de afecto con su medio); *la iniciativa* (capacidad para autoexigirse en las actividades a realizar); *el humor* (habilidad para buscar aspectos positivos o algo cómico en situaciones adversas); *la creatividad* (capacidad para generar o crear a partir del desorden) y *la moralidad* (capacidad para ampliar el deseo personal a todos e interiorizar los valores, diferenciando entre lo bueno y lo malo).

En vista de lo anteriormente explicado, Rodríguez (2009) alude que, los pilares se han juntando en cuatro componentes, los cuales son: *la competencia social* (es la interacción con los demás, facilitando la sociabilidad, aquí se incluye el humor, empatía, afecto, comunicación); *la resolución de problemas* (capacidad de manejar los pensamientos, generando una reflexión para buscar nuevas soluciones al problema); *la autonomía* (aquí existen muchas referencias, pues algunos autores dicen que es el sentido de la independencia, otros el control interno o la identidad que presentan para actuar independientemente) y *el*



*sentido de propósito- futuro* (es uno de los grandes predictores, relacionándose con autonomía, control y el sentido del futuro).

### ***Características***

En su estudio Polk (1997) preparó 26 características, luego tras una serie de cambios terminó creando una clasificación de cuatro patrones para resiliencia, las cuales son:

**El Patrón Disposicional.** En este patrón se hace referencia a las cualidades de los estados físicos y psicológicos vinculadas al ego, los atributos psicosociales incorporan la competencia personal, el sentido del self, los atributos físicos son los factores constitucionales y genéticos que permiten el desarrollo de la resiliencia. Estos factores físicos incluyen la inteligencia, la salud y el temperamento.

**El Patrón Relacional.** Aquí se relata las características de los roles y relaciones que influyen la resiliencia, este patrón abarca aspectos intrínsecos como extrínsecos, definidos como el valor de la cercana relación de confianza como de una amplia red social. A nivel intrínseco, significa darles sentido a las experiencias, poseer una profunda confianza en las relaciones en el desarrollo de la intimidad personal, tener habilidades en identificar, relacionarse con modelos positivos y tener buena voluntad para buscar a alguien en quien confiar.

**El Patrón Situacional.** En este punto se expone las situaciones o estresores, se manifiesta como habilidades de valoración cognitiva, habilidades de solución de problemas, y atributos que señalan una capacidad para la acción frente a una situación. Abarca la habilidad de hacer una evaluación realista de la propia capacidad para actuar y de las expectativas o consecuencias de esa acción. Además, incluye un conocimiento de lo que puede o no puede lograrse y la capacidad de especificar metas más limitadas para percibir cambios en el mundo,

con la finalidad de usar el afrontamiento orientado a los problemas activos, reflexionando sobre nuevas situaciones.

**El Patrón Filosófico.** El último patrón, se evidencia por las creencias personales, la creencia de que el autoconocimiento, la reflexión sobre uno mismo y los eventos son importantes. Se ve llegar tiempos de armonía, se opta por encontrar un valor significativo a las experiencias, de que la vida tiene un propósito y vale la pena vivirla.

De igual manera Mrazek y Mrazek (1987), plantean 12 habilidades que definen el perfil de una persona resiliente, estas son: *respuesta rápida al peligro* (facilidad de reconocer situaciones de riesgo); *madurez precoz* (capacidad de hacerse cargo de sí mismo); *desvinculación afectiva* (separar los sentimientos intensos sobre uno mismo); *búsqueda de información* (intensa preocupación por aprender todo lo relacionado con el entorno); *obtención y utilización de relaciones que ayuden a subsistir* (capacidad de crear relaciones que aporten a la persona en momentos críticos); *anticipación proyectiva positiva* (habilidad de imaginar un futuro mejor al presente); *decisión de tomar riesgos* (madurez para afrontar las consecuencias que genera una decisión); *la convicción de ser amado* (confianza de recibir afecto por los demás); *idealización del rival* (habilidad de reconocer alguna característica de su oponente); *reconstrucción cognitiva del dolor* (habilidad de rescatar lo positivo de un evento negativo); *altruismo* (placer de ayudar a otros); *optimismo y esperanza* (habilidad de tomar positivamente los acontecimientos futuros).

### **Factores**

**Factores Protectores.** Borbarán et ál. (2005) exponen que, es cuando el individuo presenta los recursos necesarios para hacer frente a las situaciones negativas, modificándolas en factores que le ayuden o contribuyan para la superación, ello es la contraparte positiva del factor de riesgo, pues estas condiciones generan una reducción en los aspectos perjudiciales.

Esto es reforzado por Caldera et ál. (2016) quienes dicen que esos factores ayudan a sobrellevar las circunstancias desfavorables, que atentan con la homeostasis, ello puede tener un origen interno o externo, este mismo autor propone los factores protectores, para eso se basó en los trabajos de Polo, Pausquilini y Gómez, refiriendo que se componen en tres aspectos:

**Aspectos Individuales.** En este aspecto se encuentran la autoestima, la seguridad de uno mismo, la empatía, la capacidad de comunicarse con sus pares, el optimismo, además el manejo saludable del estrés, el sentido del humor, también la proyección de vida, la capacidad de demostrar las emociones, asimismo las habilidades cognitivas, la asertividad, el afrontamiento positivo, el manejo adecuado del tiempo y las fortalezas personales.

**Aspectos Familiares.** En esta sección prima la importancia de contar con adultos que sean significativos o importantes en las vidas, contar con el apego parental, para generar vínculos afectivos con los pares o con los adultos que forman las conductas saludables, igualmente que se establezcan los límites claros-concisos y la integración familiar, teniendo en consideración que la familia es la primera fuente de información para las relaciones futuras, contando con un gran impacto en la vida personal.

**Aspectos Sociales.** En este apartado se encuentran las redes informales de apoyo, la importancia de la conformación de grupo de pares para la participación de las actividades, la intervención de la escuela para promover conductas adecuadas generando inclusión en la vida del sujeto, incluso el realizar deportes, por último, la oportunidad de pertenecer y participar con la comunidad.

**Factores de Riesgo.** Borbarán et ál. (2005) menciona que, en este aspecto se centra en los síntomas, en las características que presentan un gran porcentaje de generar un daño a nivel global en el individuo, es decir a un nivel biológico, psicológico y social, dicho de otra forma, son estímulos que van influenciar o irrumpir para el equilibrio de la persona generando

consecuencias , es así como Polo (2009) también lo define como acciones, que involucran cierto peligro para el bienestar de la persona, conllevando a resultados negativos para la salud. Según Caldera et ál. (2016) nos propone los factores de riesgo, quien se basó en los estudios de Polo, Pausquilini y Gómez, explicando que se conforman en tres aspectos:

*Aspectos Individuales.* En este punto se encuentran la baja autoestima, la inseguridad, ser introvertido, el pesimismo, los problemas para comunicarse con los pares, la falta de empatía de ponerse en el lugar del otro, igualmente la dificultad para resolver problemas, también el afrontamiento evitativo, las pocas habilidades sociales, la dependencia, el ser víctima de abuso, las experiencias tempranas de frustración, el maltrato o abandono y presentar sentimientos de soledad.

*Aspectos Familiares.* En cuanto a esto, se tiene el no contar con un adulto significativo en la vida, también cuando los límites son difusos y muy flexibles, pues la persona no presenta un control de sus acciones, asimismo cuando existe un desapego especialmente en los primeros años de vida, además de tener dificultades para vincularse afectivamente, de igual modo cuando no hay un reconocimiento de los esfuerzos. La imposibilidad de acceder a la educación también es un indicador importante, y las expectativas poco realistas que se tienen sobre los hijos.

*Aspectos Sociales.* En este sentido se encuentra la ausencia de las redes sociales, cuando no hay apoyo en el grupo de pares, también cuando se dispone mucho tiempo libre, relacionada a la falta de alternativas para este, del mismo modo la pobreza, la deserción escolar, las dificultades para insertarse socialmente, la publicidad hedonista y consumista, los estereotipos sobre los modelos de los triunfos y contar con una sociedad permisiva de algunas conductas que se han normalizado.

### ***Modelos Teóricos y Empíricos***

**Modelo Ecológico-Transaccional.** Fue diseñado por Bronfenbrenner (1986), quien alude a que la persona está inmersa con el ecosistema en general, el cual está compuesto por el microsistema, mesosistema, exosistema y macrosistema, además que a través de cualquier parte del ecosistema se puede introducir los factores de protección, en especial los factores ambientales, dado que tienen gran influencia en el proceso de la resiliencia, pues esta se encuentra sujeta por la influencia de factores externos.

**Modelo de Resiliencia Richardson.** Los postulados de Richardson et ál. (1990) describe a las personas a través de las facetas de homeostasis biopsicoespiritual, las interacciones con movimientos de la vida, las crisis, la preparación para la reintegración y la elección para reintegrar, pues menciona que se está constantemente expuesto al estrés el cual causa un desequilibrio, pero mediante la reintegración, se vuelve al equilibrio, generando así un nivel de homeostasis, por ende, de resiliencia, adaptándose a las circunstancias, además este modelo refiere que se está predispuesto genéticamente al potencial resiliente, de lo que se conoce de forma consciente.

**Modelo de Verbalizaciones.** Grotberg (1995), plantea que la resiliencia está vinculada con estos factores: el soporte externo- yo tengo (es el soporte que está brindado por las demás personas, en quienes se pueden confiar, estas ayudan a desenvolverse en la vida), las habilidades- yo puedo (tiene la capacidad para auto controlarse de manera mental como conductual en situaciones complicadas) y la fortaleza interna- yo soy o yo estoy (se relaciona con los pensamientos, sentimientos, en donde se identifica como un ser que puede dar afecto y también que lo merece), la interacción de esos factores son importantes, pues mediante las tres verbalizaciones se va desarrollar la resiliencia.

**Modelo de la Casita.** Vanistendael (2007), construyó su modelo utilizando la metáfora de una casa, dando a comprender que cada factor es importante para la edificación de la resiliencia, cada elemento representa algo, este está compuesto por: *la base* (son las necesidades físicas básicas para la supervivencia del hombre, siendo comer, dormir, entre otras); *el subsuelo* (es la construcción de la confianza, seguridad, las cuales generalmente son brindadas por el núcleo familiar); *el primer piso* (es encontrarle sentido a la vida, en donde implica el compromiso consigo mismo para posiblemente el futuro); *la segunda planta* (se encuentran las competencias personales y sociales, también la autoestima) y por último *el techo* (se relaciona con las expectativas y los elementos externos).

### ***Dimensiones***

Para este trabajo se utiliza las dimensiones de Wagnild y Young, en donde se presenta los factores de competencia personal y aceptación de uno mismo, aquí se presentan las siguientes dimensiones:

**Ecuanimidad.** La persona presenta un equilibrio en su vida, balanceando los acontecimientos en su vida con las experiencias, tratando de no juzgar los eventos ocurridos, tratando de controlar los estímulos externos para mantener la compostura, pues generalmente no se encuentra perturbado por los sucesos que conlleven al desequilibrio psicológico.

**Perseverancia.** Presentan firmeza o constancia en las actividades que ejecuta con la finalidad de llegar a los objetivos planteados pese a las adversidades o los problemas que se presenten, aquí también se evidencia el fuerte deseo de seguir continuando, para ello se requiere la disciplina constante.

**Confianza en Sí Mismo.** Es la creencia en sí mismo o la confianza que la persona tiene sobre sus talentos o capacidades, en donde sabe internamente que se encuentra capaz para

desarrollar o cumplir algo, de la misma forma también se puede considerar como la habilidad para identificar sus propias fortalezas y debilidades.

**Satisfacción Personal.** Es el bienestar propio del individuo, donde se encuentra conforme con los aspectos que tiene en su vida, llegando a interiorizar que la vida presenta un significado, mostrándose complacido con los acontecimientos que han ocurrido, asimismo en este aspecto se alude a evaluar los aportes personales.

**Sentirse Bien Solo.** En este aspecto se disfruta de los momentos de intimidad, donde se dispone de momentos para encontrarse con uno mismo estando solo, pues eso brinda un sentido de libertad, cabe resaltar que es necesario comprender este factor, ya que no siempre se cuenta con la compañía de las personas, pues no todas las experiencias se van a compartir.

## **Variable 2: Bienestar Psicológico**

### ***Origen***

El constructo surgió como consecuencia del olvido sobre las investigaciones de las personas que evidenciaban un apropiado funcionamiento psíquico, dado que la mayoría de los estudios que se realizaban en esas épocas eran sobre las patologías (Luna, 2017) debido a que, durante mucho tiempo se tuvieron personas que presentaban comportamientos, conductas inadecuadas o también trastornos mentales, las cuales causaban gran asombro y curiosidad, puesto que era algo novedoso, por lo tanto hubo más importancia o interés por investigar los motivos del origen de ello, de igual manera los factores por los cuales se mantenían, dejando así de lado poder investigar otros aspectos de la persona en su totalidad; ante eso, aproximadamente en 1980 surge este concepto en los Estados Unidos, siendo una de los exponentes referenciales Carol Ryff, quien en 1989 propone el término de bienestar psicológico, después Ryff y Keynes en 1995 empezaron a realizar más estudios (Núñez, 2019),

es así como a partir de estas investigaciones se empieza a indagar sobre esta variable, realizando instrumentos para ser medidos cuantitativamente, de igual manera empezó a tener más importancia para la promoción de la salud mental, siendo los instrumentos aplicados en distintas poblaciones, con la finalidad de poder conocer el bienestar psicológico de las personas y en base a eso proponer programas de intervención para ayudar y contribuir en la calidad de vida de la sociedad.

### ***Definición***

Ryan y Deci (2001) lo conceptualizan desde una perspectiva eudamónica, la cual está centrada desde una mirada trascendental y se reduce a la elaboración significativa del autoconcepto; refiriéndose así a la autorrealización personal individual, de igual manera el bienestar psicológico engloba diversas disciplinas, teniendo en consideración que se va requerir sintonizar con diferentes factores, con el propósito de llegar a un equilibrio en la vida de la persona, dado que si no se diera ello, causaría una inestabilidad (Núñez, 2019); esto se refiere a que es un concepto de la construcción personal en donde se brinda serenidad al estado integral de la persona; sin embargo, sino se causara, las consecuencias conllevarían a un estado neurótico o podría causar fuertes repercusiones. Asimismo, Díaz et ál. (2006) refieren que es el desenvolvimiento de las competencias y el desarrollo individual, percibidas como los primordiales indicadores del funcionamiento optimista; por consiguiente, la Organización Mundial de la Salud (citado por Núñez, 2019) nos dice que la variable se encuentra interrelacionado con la noción de salud mental, pues es estar bien a un nivel biopsicosocial, este constructo se vincula con el acto de prever los trastornos mentales y la intervención a ello. Dando a comprender que se forma progresivamente a través del desarrollo psicológico y la capacidad que tenga para interactuar con las experiencias de la vida.



También es catalogado como un indicador positivo en relación a la persona consigo misma y su entorno, en donde se incorporan estados significativos y emotivos para interiorizarlos en la proyección del significado de su vida, siendo vinculados con la autoconciencia, autoestima y autoeficacia (Oramas et ál., 2006); mencionado de otra forma, esos factores que son lo cognitivo, afectivo y conductual son importantes para el desarrollo personal, pues la manera en cómo se afronte las dificultades y se llegue al objetivo planteado, generará una sensación positiva en el desarrollo de autorrealización.

Lo anteriormente expuesto es afirmado por Ryff (1989) quien refiere que, el bienestar psicológico está relacionado a fomentar el potencial de la persona, explicado de otra forma, se quiere alcanzar metas relevantes mediante la perseverancia con el propósito de progresar, realizando acciones que le otorguen gran significado y sentido a la vida de la persona. Esto es importante porque le permite al sujeto guiar sus actividades con un propósito o sentido a lo que ejecuta, permitiendo que se desarrolle a través del aprendizaje, desarrollando competencias a un nivel intrapersonal como interpersonal.

Finalmente, García y González (2000) mencionan que, se manifiesta por percibir positivamente y razonar transcendentemente acerca de uno mismo, siendo esto dado por sus vivencias, además de los aspectos psicológicos, físicos y sociales. La variable presenta elementos transitorios y estables que se encuentran afectados por la personalidad, es decir, los componentes transitorios serían las emociones, pues son las reacciones temporales que se va a tener sobre acontecimientos impactantes para el individuo, mientras que los componentes estables serían los pensamientos o costumbres arraigadas que se tenga sobre un aspecto, estos componentes van afectar la forma de afrontar los acontecimientos, por ende determinar el nivel de bienestar psicológico.

### ***Importancia***

Si bien es cierto, cada persona realiza diversas actividades a lo largo de su vida con la finalidad de alcanzar algún objetivo, gran parte de estas, demandan una enorme cantidad de energía, y con ello la persona tiende a padecer de estrés, cansancio, falta de concentración, entre otros aspectos. Estos eventos son indicadores de que el cuerpo necesita urgentemente un descanso o bajarles la intensidad a dichas actividades, pero las personas tienden a ignorarlos, ya que se preocupan más por la salud física y no le dan tanta importancia a la salud mental; cabe mencionar que los estados de ansiedad, estrés y depresión son los que más perjudican el bienestar psicológico de la persona.

Respecto al ámbito educativo, Sandoval et al. (2017) refiere que, los estudiantes universitarios experimentarán un nuevo estilo de vida del cual se sentirán más exigidos de lo que acostumbran, deben obtener altas calificaciones, planificación del futuro, nuevas amistades, posibles mudanzas, todo eso influenciará negativamente. Por consiguiente, la persona con bienestar, será capaz de enfrentar y superar todo evento estresante, podrá trabajar productivamente, su trabajo aportará a la sociedad y a su desarrollo personal. Referente a ello, los universitarios con un adecuado bienestar psicológico tienen la capacidad de resolver toda situación que se les presente, tienen la facilidad de relacionarse, gozan de más energía, se muestran felices a pesar de tener días difíciles debido a que rescatan siempre lo positivo.

### ***Factores***

Salvador (2016) hace referencia a que, existen dos factores los cuales son lo cognitivo y lo afectivo, siendo primordiales en el conjunto para desarrollar el bienestar psicológico, también Vielma y Alonso (2010) enuncian que, existen otros factores que influyen, los cuales son los factores socioculturales, las creencias, la personalidad y lo biológico, pues existen ciertos componentes que van a ser predominantes para que se tenga un apropiado bienestar

psicológico, cabe resaltar que no son completamente determinantes, pero ello, si genera gran impacto. Contribuyendo a esto, Connor y Davidson (2003) aseguran que, un aspecto que puede alterar el bienestar es la resiliencia, pues es un factor personal que ayuda en la adaptación.

### ***Determinantes***

Gracias a los estudios teóricos de la psicología se ha podido encontrar una gran variedad de factores determinantes del bienestar psicológico, para ello se ha utilizado algunas variables importantes que plantea Satorres (2013), las cuales son:

#### **Variables Sociodemográficas.**

***Edad.*** Ciertos estudios han demostrado la relación directa que hay entre la edad, especialmente entre las sub etapas de la adultez, y algunas dimensiones importantes del bienestar psicológico como son: autonomía, propósito en la vida, dominio del ambiente y crecimiento personal. Los resultados señalan que los adultos medios presentan mayores puntuaciones que los adultos mayores en propósito en la vida y que los adultos jóvenes en autonomía.

***Género.*** En relación con esta variable, las evidencias no son suficientes para demostrar una relación directa entre el género y el bienestar psicológico; sin embargo, estudios señalan que las mujeres presentan menores niveles de bienestar, mayores niveles de agotamiento y menor actividad física que los hombres, así mismo, otros autores comentan que existe mayor nivel de bienestar psicológico en las femeninas, lo cual puede ser resultado de su alta estabilidad emocional con el aumento de edad.

***Estado Civil.*** Es una de las variables que puede influir en el bienestar psicológico, estudios revelan que los adultos mayores casados gozan de un importante recurso de apoyo y validación por parte de su pareja, por lo cual las personas divorciadas son más propensas a enfermar y presentar mayores índices de mortalidad y accidentes que aquellas casadas.

***Nivel de Estudios.*** Esta variable se ha asociado positivamente con los componentes del bienestar. Un estudio referente a ello, indica que el nivel de estudios es el indicador que más relaciones mostró con las variables del modelo a predecir, de la misma manera, las relaciones del nivel de estudio son positivas, tanto con el nivel de dependencia como con las dimensiones propias del bienestar subjetivo (dominio del ambiente) y psicológico (crecimiento personal y propósito en la vida).

***Contexto Sociocultural.*** Un estudio comenta que la mayoría de la gente ha internalizado a través de sus relaciones con el entorno cultural, social y afectivo, una gran diversidad de creencias acerca del significado de “estar bien” “sentirse bien” o “tener bienestar”, estas creencias han sido reproducidas a través de dos tendencias: el individualismo y el colectivismo. Los autores indican que, la tendencia al colectivismo supone ciertos rasgos en el disfrute y conservación del bienestar psicológico, sobre todo en aquellos casos en que las personas han privilegiado en sus vidas el cumplimiento de normas y las exigencias de su grupo de referencia, del trabajo, de su familia o de su comunidad; mientras que, la inclinación al individualismo aumenta por el contrario, la probabilidad de anteponer las propias necesidades psicológicas y las metas personales, al bienestar psicológico compartido.

### **Variables Individuales.**

***Personalidad.*** Con relación a esta variable, un estudio señala que existen dos rasgos de la personalidad favorables al bienestar: la extroversión y la felicidad, refiriendo que estas personas suelen ser aspirantes en su desempeño-estatus profesional, también presentan mayor facilidad de establecer nuevas amistades y conservarlas, se muestran más seguras de sí mismas, tienden a ser más estables emocionalmente, entre otros aspectos, en comparación de las personas introvertidas.

**Autoestima.** Según algunos autores es un importante indicador de salud y bienestar, y por lo general se define como una actitud o sentimiento positivo o negativo hacia la persona, basada en la evaluación de sus propias características, e incluye sentimiento de satisfacción consigo mismo. También, se comenta que la importancia de la autoestima radica en que es un factor clave en el desarrollo de un buen ajuste emocional, cognitivo y práctico, afectando de un modo importante todas las áreas de la vida.

**Autoeficacia.** Es un conjunto de creencias en las propias capacidades para organizar y ejecutar las acciones requeridas para determinar un resultado. La importancia de este, radica en la confianza que tiene la persona en sus capacidades para lograr los cursos de acción necesarios para alcanzar los resultados deseados y determinaría la cantidad de esfuerzo para realizar una conducta y cómo las personas recuperarán su estabilidad en la vida frente a situaciones adversas.

**Salud Subjetiva.** Hace referencia que la percepción que la propia persona tenga sobre su salud tendrá repercusiones significativas sobre el grado de bienestar psicológico. Por ello, la valoración que elaboran las personas sanas estará marcada por un sentimiento positivo, un sentimiento de control personal y una visión optimista del futuro; estas valoraciones actuarán como recursos que permitirán a las personas afrontar las dificultades diarias y cobrarán mayor importancia a la hora de afrontar situaciones que pueden ser intensamente estresantes e incluso amenazantes para la propia existencia.

### **Variables Comportamentales.**

**Actividades de Ocio.** El ocio es un factor de calidad de vida y un recurso de primera magnitud para estimular el desarrollo personal, además, está íntimamente relacionado con la percepción de felicidad, la implicación en los procesos vitales y el ajuste a las circunstancias de esta. Las actividades en general y la participación social, son beneficiosas para el bienestar,

ya que ofrecen medios para adquirir apoyos de roles que sustentan o favorece el autoconcepto, así mismo la participación social puede ser una actividad gratificante.

### ***Modelos Teóricos***

**Modelo de Jahoda.** Según Vásquez y Hérvás (2008) menciona que, en este modelo para tener una buena salud mental es importante considerar los aspectos físicos y sociales, además que existen ciertos criterios para conllevarlo, los cuales son las actitudes hacia uno mismo, el desarrollo, integración, autonomía, percepción de la realidad y control ambiental; es decir la motivación hacia la vida, el equilibrio entre los estados psíquicos, las relaciones interpersonales, entre otros aspectos; dando a explicar que el conjunto de estas competencias va permitir a la persona tener una mejor adaptación en la sociedad, ya que presenta las habilidades adecuadas para hacerle frente a las dificultades, contribuyendo de esta manera a un mejor bienestar.

**Modelo Multidimensional de Ryff.** Según Ryff (1989) refiere que, en este modelo existen 6 componentes: *auto aceptación* (aceptación de defectos y virtudes); *relaciones positivas con el otro* (percepción de la calidad de las relaciones); *autonomía* (libertad y seguridad emocional); *dominio del entorno* (armonía con el contexto); *propósito en la vida y crecimiento personal*; esos componentes son fundamentalmente importantes para tener un adecuado bienestar psicológico, pues es relevante que la persona se acepte y quiera como es de manera general, también afectará la relación que tenga con su entorno, la manera que perciba la calidad de sus relaciones, la capacidad que tenga para tomar decisiones, la evaluación que tenga de su medio, los objetivos que se plantee para alcanzarlos y la capacidad de superación, todo ello influirá de manera directa.

**Modelo de Sánchez-Cánovas.** Según Yataco (2019) dice que, en este modelo se compone por la satisfacción con la vida y la predominancia de los aspectos positivos, asimismo

es una variable donde intervienen bastantes áreas, dentro de ellas se tiene el bienestar psicológico subjetivo, lo material, laboral y la relación con la pareja; dando a entender que el bienestar psicológico va depender del conjunto de aspectos que le rodea a la persona, dado que cada indicador se encuentra sujeto del otro, pues la satisfacción que pueda tener en su ambiente laboral, la relación que pueda tener con la pareja, las posesiones cuantificables, los pensamientos que tenga de sí mismo y de su entorno son el resultado global del bienestar psicológico.

### *Dimensiones*

Para este trabajo se utiliza las dimensiones planteadas por Casullo y Castro (2000), quienes elaboraron un instrumento breve para la evaluación del bienestar psicológico considerando cinco dimensiones: autonomía, control de situaciones, vínculos psicosociales, proyectos, aceptación de sí; cabe resaltar que, se basaron en los lineamientos de los estudios de la escala de bienestar psicológico de Ryff. Por consiguiente, Domínguez en el 2014 decide analizar las propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A), tras un análisis de componentes principales con rotación varimax, se determina que el bienestar psicológico queda constituido por cuatro dimensiones:

**Control de Situaciones y Aceptación de Sí Mismo.** En la dimensión control de situaciones, el sujeto aprovecha el contexto para adaptarlo a sus necesidades e intereses, esta es una sensación de control y autocompetencia. Por lo contrario, las personas que carecen de esta cualidad presentan problemas en dirigir las situaciones cotidianas y no tienen la suficiente confianza para modificar las circunstancias en función de sus necesidades. Por otro lado, la aceptación de sí mismo, implica aceptar los múltiples aspectos de sí mismo, tanto los positivos como los negativos, no juzga con dureza las decisiones del pasado. Sin embargo, cuando la

persona no se acepta a sí mismo, muestra desilusión referente a su vida pasada, desearía ser distinto a lo que es, debido a que se siente insatisfecho consigo mismo.

**Vínculos Psicosociales.** En esta dimensión la persona cuenta con la capacidad de establecer nuevos vínculos con los demás, ya que demuestra confianza, empatía, cordialidad y afecto. En cambio, los malos vínculos generan incapacidad para comprometerse con los demás, sentimiento de aislamiento y frustración, estos son necesarios para identificar el bienestar psicológico, dado que el individuo constantemente interactúa con su medio, por el cual un factor que evaluar.

**Autonomía.** La persona puede tomar decisiones independientemente, es asertivo, presenta seguridad y confianza en su propio juicio. Contrario a ello, existe dependencia para tomar decisiones, pues le preocupa lo que piensen los demás, por consiguiente, posee pensamientos negativos y desconfianza en sus decisiones, ello al ser percibido por el individuo puede afectar el bienestar personal.

**Proyectos.** El sujeto presenta altas aspiraciones, a través de los valores le otorga significado y sentido a la vida, conllevando a un propósito personal en las actividades, todo lo contrario, la persona que no presenta metas, no le encuentra sentido a la vida, y ello se va ver evidenciado en la manera de percibir los objetivos de los demás, evidenciándolos como innecesarios, siendo uno de los factores por los cuales no se sienta en plenitud.

## 1.5. Definiciones Conceptuales

### *Resiliencia*

La resiliencia es la agrupación de características de la personalidad que se ajustan a los aspectos desagradables o negativos de la vida, involucrándose el aspecto emocional para fomentar la adaptación (Wagnild y Young, 1993).



### ***Bienestar Psicológico***

El bienestar psicológico está relacionado a fomentar el potencial de la persona, explicado de otra forma, se quiere alcanzar metas relevantes mediante la perseverancia con el propósito de progresar, realizando acciones que le otorguen gran significado y sentido a la vida de la persona (Ryff, 1989).

## 1.6. Definición operacional de las variables

**Tabla 1**

*Definición operacional de las variables*

Variables	Definición Operacional	Factores	Dimensiones	Items	Instrumentos
Variable 1: Resiliencia	Será medida a través de la escala de resiliencia de Wagnild y Young, validada y adaptada en Perú por Novella en el 2002.	Factor I: Competencia personal	Ecuanimidad	7, 8, 11, 12	Escala de resiliencia de Wagnild y Young. Adaptada por Novella en el 2002.
			Perseverancia	1, 2, 4, 14, 15, 20, 23	
		Factor II: Aceptación de uno mismo	Confianza en sí mismo	6, 9, 10, 13, 17, 18, 24	
			Satisfacción personal	16, 21, 22, 25	
Variable 2: Bienestar Psicológico	Será medida a través de la escala de bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A), validada en Perú por Domínguez en el 2014, en el contexto limeño a estudiantes universitarios de psicología.		Autonomía	4, 9, 12	Escala de bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A). Validada por Domínguez en el 2014.
			Aceptación/control	2, 11, 13	
			Vínculos sociales	5, 7, 8	
			Proyectos	1, 3, 6, 10	

## 1.7. Formulación del Problema

El bienestar psicológico, es un factor imprescindible en los estudiantes de psicología, dado que en su carrera profesional se van a encontrar expuestos a muchas demandas (Ruiz, 2019) ante eso se considera que un factor que podría contribuir a que se tenga un adecuado bienestar psicológico, es la resiliencia, pues si no se cuenta con este factor el bienestar psicológico se encontrará mucho más afectado.

### ***Pregunta General***

¿Qué relación existe entre la resiliencia y el bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020?

### ***Preguntas Específicas***

- ¿Qué relación existe entre la dimensión ecuanimidad y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020?
- ¿Qué relación existe entre la dimensión perseverancia y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020?
- ¿Qué relación existe entre la dimensión confianza en sí mismo y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020?
- ¿Qué relación existe entre la dimensión satisfacción personal y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020?
- ¿Qué relación existe entre la dimensión sentirse bien solo y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020?

## **1.8. Objetivos**

### ***Objetivo General***

Identificar la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.

### ***Objetivos Específicos***

- Identificar la relación entre la dimensión ecuanimidad y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.
- Identificar la relación entre la dimensión perseverancia y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.
- Identificar la relación entre la dimensión confianza en sí mismo y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.
- Identificar la relación entre la dimensión satisfacción personal y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.
- Identificar la relación entre la dimensión sentirse bien solo y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.

## **1.9. Hipótesis**

### ***Hipótesis General***

Existe relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020

### *Hipótesis Específicos*

- Existe relación entre la dimensión ecuanimidad y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.
- Existe relación entre la dimensión perseverancia y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.
- Existe relación entre la dimensión confianza en sí mismo y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.
- Existe relación entre la dimensión satisfacción personal y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.
- Existe relación entre la dimensión sentirse bien solo y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.

## CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

### 2.1. Modelos de Investigación

#### *Enfoque*

El presente estudio es una investigación cuantitativa, para ello Ugalde y Balbastre (2013) mencionan que, este enfoque permite cuantificar las manifestaciones investigadas y que es un tipo de estudio generalizado, asimismo los datos son recogidos a través de procedimientos sistemáticos en la cual se realiza inferencias; explicado de otra forma, mediante el análisis estadístico se afirma o rechaza las hipótesis que se tienen sobre lo que se está averiguando.

#### *Tipo*

El tipo de investigación es básica, debido a que recurrimos al uso de la teoría con la finalidad de incrementar nuestros conocimientos, según Nicomendes (2018) este tipo de estudio se inspira en la curiosidad, en el placer por descubrir nuevos conceptos, nuevas teorías; todo ello otorga sabiduría al investigador.

#### *Diseño*

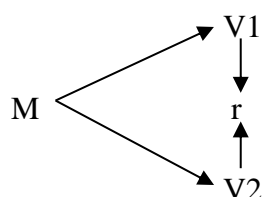
El estudio presenta un diseño no experimental, lo que significa que estas investigaciones no requieren de algún tipo de manipulación por parte del autor en relación a las variables, ya que estas se analizan en su ambiente natural (Hernández et ál., 2014); lo que refieren es que no va existir un control a quienes se va aplicar, pues no se va intervenir para que haya una alteración en los resultados.

#### *Corte*

Esta investigación presenta un corte transversal, para lo cual Hernández et ál. (2014) indican que, la recopilación de datos en estos estudios se realiza en un momento único; lo que significa que los individuos sólo serán evaluados una sola vez.

### *Alcance o Nivel*

El presente estudio posee un alcance relacional, puesto que se busca un grado de relación entre las variables que se quiere estudiar" (Sánchez et ál., 2018); es decir, describe la relación entre las variables establecidas en la investigación.



Dónde:

M : Muestra

V1 : Resiliencia

V2 : Bienestar psicológico

r : Relación entre las variables

## **2.2. Población y Muestra**

### *Unidad de Estudio*

Estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología de la universidad a investigar, incluidos ambos sexos.

### *Población*

Badii et ál. (2011) explican que, es un total de observaciones en un determinado espacio y tiempo, del cual se quiere realizar una inferencia; dicho de otra manera, es el total de lo que se quiere estudiar o realizar. En esta investigación la población está conformada por 357 estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, estos datos fueron obtenidos a través del coordinador de la carrera de la institución escogida para el presente estudio.

### ***Características de la población***

- Estudiantes de psicología de 8vo, 9no y 10mo ciclo matriculados en el periodo 2020-II.
- Que hayan firmado el consentimiento informado.
- Alumnos de ambos sexos.

### ***Muestra***

Es un subgrupo de la población, este debe ser representativo, es decir es la parte representativa de la población (Hernández et ál., 2014), pues es una porción del todo. Para este estudio la muestra es de 184 estudiantes de psicología.

### ***Muestreo***

En esta investigación se ejecutó un estudio no probabilístico, para lo cual Hernández et ál. (2014), mencionan que en este tipo de muestreo se desarrolla un proceso de selección basados en las características de la investigación, más que por un criterio estadístico. Es decir, se escoge un determinado número de personas sin el propósito de que estas sean estadísticamente representativas de una población determinada.

Así mismo, debido a la eclosión del Covid-19 se nos hizo difícil el acceso a los estudiantes universitarios, por ello se empleó el muestreo bola de nieve, este método se basa en la referencia, es decir, una vez identificado los participantes adecuados se les pide ayuda para encontrar participantes que cumplan con los criterios y así poder formar una muestra de gran tamaño (Crespo y Salamanca, 2007), dando a comprender que, las personas identificadas conducen a otros y estos a otros, con la finalidad de alcanzar la muestra planteada.

### ***Criterios***

**Criterios de Inclusión.** Alumnos de psicología de 8vo, 9no y 10mo ciclo matriculados en el periodo 2020-II y que hayan aceptado el consentimiento informado.



**Criterios Exclusión.** Alumnos que no se encuentran matriculados en el 8vo, 9no y 10mo ciclo y que no hayan aceptado el consentimiento informado.

## 2.3. Técnica e Instrumentos

### *Técnica*

Se utilizó la encuesta, la cual es un método de investigación, que permite al investigador recabar y preparar datos de manera eficiente y precipitada, accediendo a una población masiva (Casas et ál., 2003); esto da a entender que, es una técnica apta para aplicar a una cantidad considerable de personas, de la cual el propósito es recolectar información sobre un tema; y como instrumentos se utilizarán cuestionarios cuyas fichas técnicas detallaremos a continuación:

### *Instrumentos*

#### **Ficha Técnica 1.**

Nombre de la prueba	: Escala de resiliencia de Wagnild y Young.
Autores	: Wagnild y Young.
Año	: 1988.
Adaptación y validación	: Adaptada por Novella en el 2002.
Procedencia	: Estados Unidos.
Objetivo	: Determinar el nivel de resiliencia.
Aplicación	: Adolescentes y adultos de ambos sexos.
Tipo de aplicación	: Individual y colectivo.
Tiempo de aplicación	: 20 minutos.
Total de ítem	: 25 ítems.

**Descripción del Instrumento.** Fue diseñado por Wagnild y Young en 1988, pero revisada por ambos autores en 1993, esta prueba se adaptó en Perú por Novella en el 2002. El instrumento presenta 2 factores los cuales son: I-competencia personal (obteniendo 15 ítems) y II-aceptación de uno mismo (obteniendo 10 ítems). Dentro de estos, se cuenta con 5 dimensiones, las cuales son: ecuanimidad, este está conformado por los ítems 7, 8, 11, 12; la dimensión perseverancia está conformado por los ítems 1, 2, 4, 14, 15, 20, 23; la dimensión confianza en sí mismo está conformado por los ítems 6, 9, 10, 13, 17, 18, 24; la dimensión satisfacción personal está conformado por ítems 16, 21, 22, 25; por último la dimensión sentirse bien solo está conformado por los ítems 3, 5, 19; presentando así un total de 25 ítems, contando con una puntuación tipo Likert de 7, teniendo a 1 equivalente a “totalmente en desacuerdo”, 2 “en desacuerdo”, 3 “parcialmente en desacuerdo”, 4 “indiferente”, 5 “parcialmente de acuerdo”, 6 “de acuerdo” y 7 “totalmente de acuerdo, en donde el mínimo puntaje es de 25 y el máximo es 175, para lo cual se clasifica en tres niveles: bajo (1 - 131), moderado (132 - 151) y alto (152 – 175); asimismo los percentiles son: bajo (1 - 25), moderado (30 - 75) y alto (80 - 99). En relación con la confiabilidad se realizó mediante el método del coeficiente de alfa de Cronbach, en donde se obtuvo 0.87, esto significa que presenta una óptima consistencia interna y fiabilidad, el valor del KMO fue de 0.87, indicando que los ítems son válidos y adecuados, además que se aplicó el análisis factorial, refiriendo que el instrumento es estadísticamente significativo ( $p < 0.01$ ), siendo medido por el coeficiente de Pearson.

## **Ficha Técnica 2.**

Nombre de la prueba : Escala de bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A).  
Autores : María Martina Casullo.  
Año : 2000.

Adaptación y validación	: Validada por Domínguez en el 2014, en el contexto limeño.
Procedencia	: Argentina.
Objetivo	: Determinar el nivel de bienestar psicológico.
Aplicación	: Adultos de ambos sexos.
Tipo de aplicación	: Individual y colectivo.
Tiempo de aplicación	: 10 minutos.
Total de ítem	: 13 ítems.

**Descripción del Instrumento.** Fue diseñado por María Martina Casullo en el 2002 en Argentina, ella utilizó los lineamientos de los estudios de la escala de bienestar psicológico de Ryff, con la finalidad de elaborar una prueba breve de la variable. Esta escala fue validada por Domínguez en el 2014, en el contexto limeño, siendo aplicada a 222 estudiantes de Psicología de ambos sexos de una universidad privada con edades comprendidas entre los 16 y 44 años de edad, el instrumento presenta 4 dimensiones las cuales son: aceptación/control de situaciones, autonomía, vínculos sociales y proyectos.

La dimensión aceptación/control de situaciones está conformado por los ítems 2, 11, 13, la dimensión autonomía está conformado por los ítems 4, 9, 12, la dimensión vínculos sociales está conformado por los ítems 5, 7, 8, finalmente la dimensión proyectos está conformado por los ítems 1,3, 6, 10; presentando así un total de 13 ítems, contando con una puntuación de 1 a 3 (en desacuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo y de acuerdo), en donde el mínimo puntaje es de 13 y el máximo de 39.

En relación con la confiabilidad se realizó mediante el método del coeficiente de alfa Cronbach, en donde se obtuvo en la escala total un .966, en las dimensiones se encontró que en aceptación/control puntuó un .884, en autonomía un .836, en vínculos un .871 y en proyectos

un .908, además se presenta una elevada homogeneidad, pues se evidencian correlaciones ítem-total que van desde .664 hasta .894.

#### **2.4. Proceso de Recolección de Datos**

El presente estudio se realizó de manera virtual, por ello las encuestas se desarrollaron a través del formulario de Google, en donde se envió un enlace a los estudiantes que cumplían con los criterios de inclusión. Así mismo, antes de que puedan registrar su participación debían de aceptar un consentimiento informado, lo cual mencionaba que los datos obtenidos serían utilizados solo para fines académicos, priorizando así la confidencialidad, pues no se utilizaría para ningún otro propósito fuera de la investigación. El formulario también especifica que la participación era de manera voluntaria, también había una ficha demográfica, se utilizó los dos instrumentos con respuesta de tipo Likert con una duración aproximada de 15 minutos.

#### **2.5. Proceso de Análisis de Datos**

Seguido de la aplicación de los instrumentos, se recaudó los datos y fueron introducidos, tabulados y filtrados en Excel para luego ser analizados usando el software estadístico SPSS Versión 26. Asimismo, se utilizó la estadística descriptiva para evaluar las variables y sus dimensiones, calculando las medidas de tendencia central, frecuencias y determinando el tipo de distribución normal a través de la inspección visual y la prueba de Kolmogorov - Smirnov.

Los valores promedios de Resiliencia fueron correlacionados con los valores de Bienestar Psicológico, usando estadística inferencial, asimismo, para determinar la asociación de las categorías de ambas variables se hizo uso del análisis Rho de Spearman. Posteriormente se realizó una estratificación de acuerdo con las dimensiones de Resiliencia y la variable Bienestar Psicológico y se aplicó los criterios mencionados anteriormente.

## 2.6. Aspectos Éticos

Esta investigación asegura confidencialidad, es decir la información de la identidad será anónima, dado que se respetará a las personas de quienes se recogerán los datos, también se realizará un consentimiento informado para que la persona esclarezca la participación voluntaria al estudio, cumpliendo así, con el art. N°5 del código de ética del investigador científico UPN aprobado con la resolución rectoral N° 104-2016-UPN del 31 de Octubre del 2016. Se utilizó la herramienta antiplagio Urkund para velar por la honestidad intelectual en la elaboración de esta investigación. Por último, se obtuvo la autorización de los autores quienes adaptaron los instrumentos al contexto peruano y se respetó toda aportación y/o idea de los investigadores citándolo adecuadamente bajo las normativas APA 7ma edición.

## CAPÍTULO III. RESULTADOS

### 3.1. Resultados Descriptivos

Variable: Resiliencia

Tabla 2

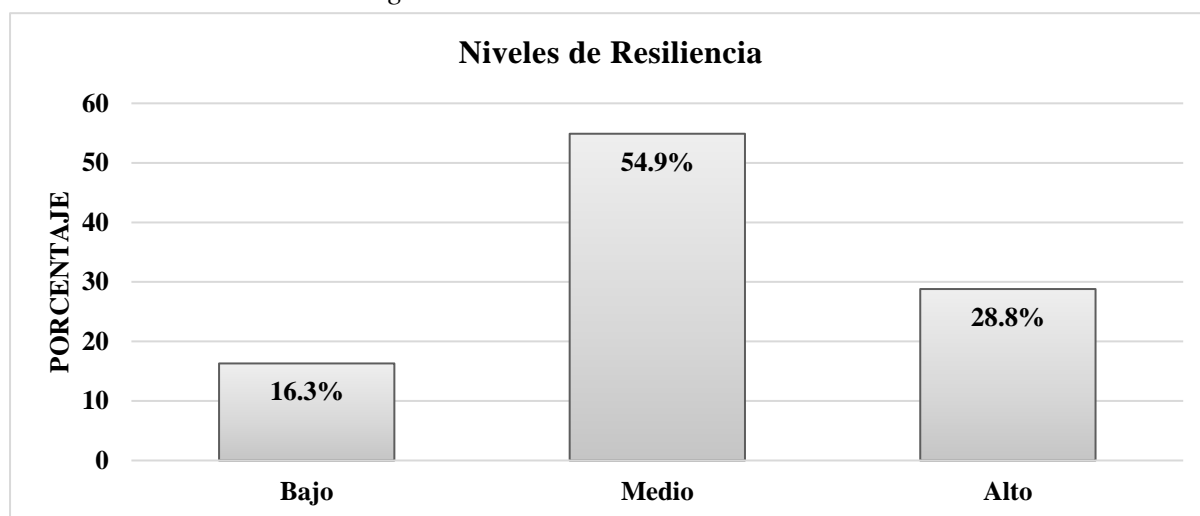
*Distribución de niveles de Resiliencia*

		Frecuencia	Porcentaje
Resiliencia	Bajo	30	16.3%
	Medio	101	54.9%
	Alto	53	28.8%
	Total	184	100%

Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

Figura 1

*Distribución de la muestra según niveles de Resiliencia*



Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

En la tabla 2, se observa que la mayoría de los participantes, el 54.9% se ubican en un nivel medio de resiliencia, lo que significa que tienen una capacidad moderada para disminuir o regular los efectos negativos, logrando soportar y sobrellevar las dificultades. Además, un grupo de participantes presentan un nivel alto de resiliencia, es decir el 28.8%. Finalmente, los estudiantes que restan, el 16.3% tienen un nivel bajo de resiliencia.

### Dimensión: Satisfacción Personal

**Tabla 3**

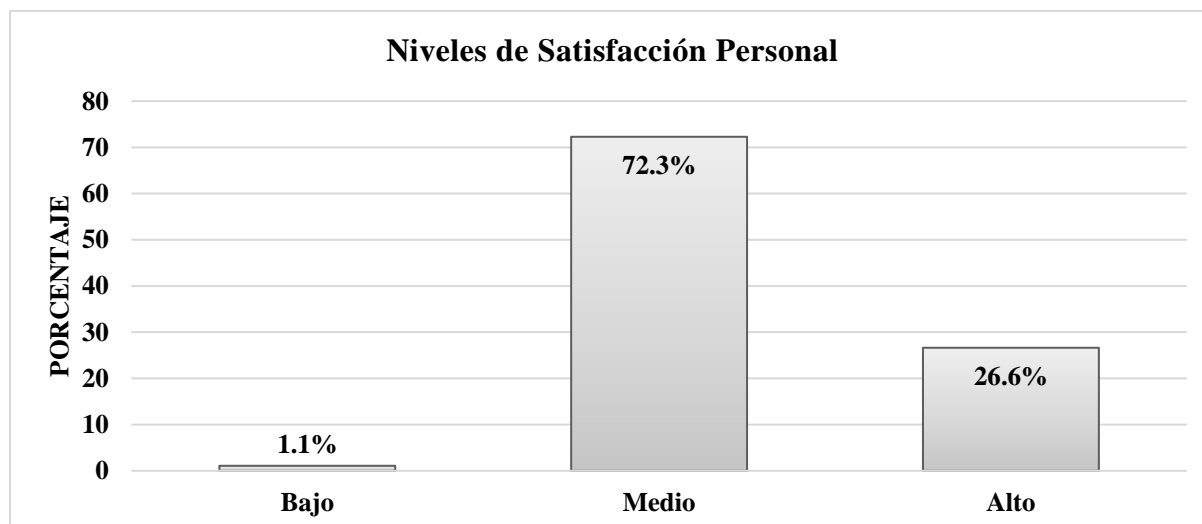
*Distribución de niveles de Satisfacción Personal*

		Frecuencia	Porcentaje
Satisfacción personal	Bajo	2	1.1%
	Medio	133	72.3%
	Alto	49	26.6%
	Total	184	100%

Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

**Figura 2**

*Distribución de la muestra según niveles de Satisfacción Personal*



Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

En cuanto a la tabla 3, se observa que gran parte de los estudiantes, es decir el 72.3% se encuentra en un nivel medio de satisfacción personal, por ende, están en la posibilidad de comprender el significado de la vida y como se contribuye en esta; por otro lado, el 26.6% muestra un nivel alto, por último, un grupo mínimo el 1.1% representa un nivel bajo.

## Dimensión: Ecuanimidad

**Tabla 4**

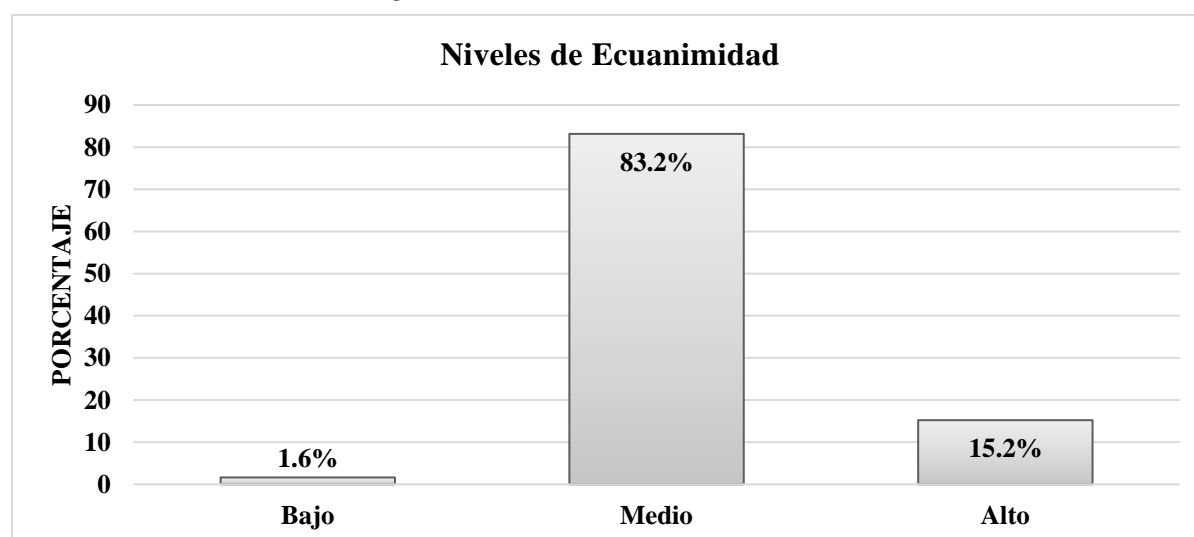
*Distribución de niveles de Ecuanimidad*

		Frecuencia	Porcentaje
Ecuanimidad	Bajo	3	1.6%
	Medio	153	83.2%
	Alto	28	15.2%
	Total	184	100%

Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

**Figura 3**

*Distribución de la muestra según niveles de Ecuanimidad*



Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

En cuanto a la tabla 4, se observa que la mayoría de los participantes, es decir el 83.2% presenta un nivel medio en la dimensión ecuanimidad, por lo que, están en la posibilidad de mantener una autopercepción equilibrada de la vida y poder sobrellevar diversas situaciones adecuadamente; así mismo otro grupo, el 15.2%) tienen un nivel alto y los integrantes que restan, el 1.6% representan el nivel bajo.

## Dimensión: Sentirse Bien Solo



**Tabla 5**

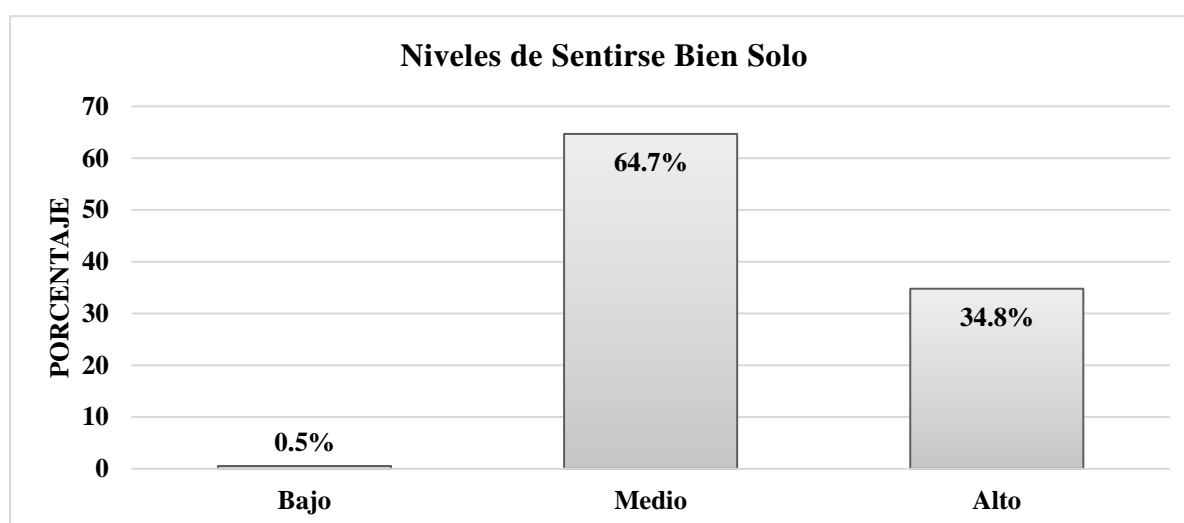
*Distribución de niveles de Sentirse Bien Solo*

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Sentirse bien solo	Bajo	1	0.5%
	Medio	119	64.7%
	Alto	64	34.8%
	<b>Total</b>	<b>184</b>	<b>100%</b>

Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

**Figura 4**

*Distribución de la muestra según niveles de Sentirse Bien Solo*



Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

En cuanto a la tabla 5, se observa que gran parte de la muestra, es decir el 64.7% se encuentra en un nivel medio de sentirse bien solo, por ende, entienden del significado de la libertad, la sensación de ser únicos e importantes en esta vida.; además se observa que el 34.8% presentan un nivel alto, mientras que el nivel bajo está representado por el 0.5% respecto a la dimensión mencionada.

**Dimensión: Perseverancia**

**Tabla 6**

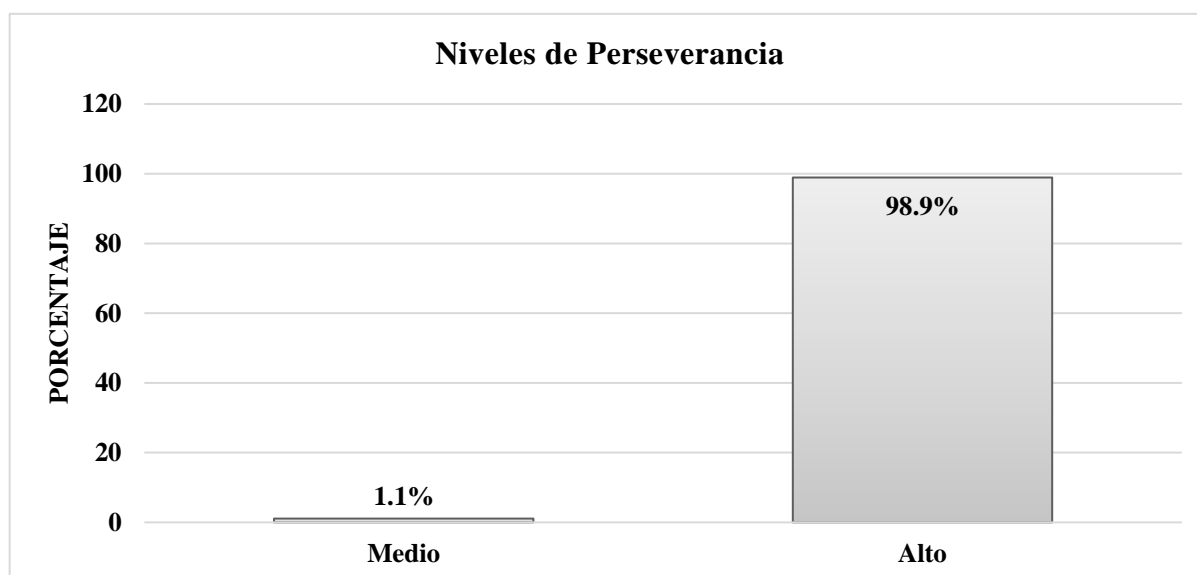
*Distribución de niveles de Perseverancia*

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Perseverancia	Medio	2	1.1%
	Alto	182	98.9%
Total		184	100%

Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

**Figura 5**

*Distribución de la muestra según niveles de Perseverancia*



Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

En cuanto a la tabla 6, se observa que casi todos los participantes, es decir el 98.9 % se encuentra en un nivel alto de perseverancia, el cual manifiesta que tienen la fuerza para persistir frente al desaliento, además, que constantemente promueven el anhelo de logro y autodisciplina; mientras que el 1.1 % tienen un nivel medio, cabe resaltar que no se evidencia un nivel bajo.

**Dimensión: Confianza en sí Mismo**

**Tabla 7**

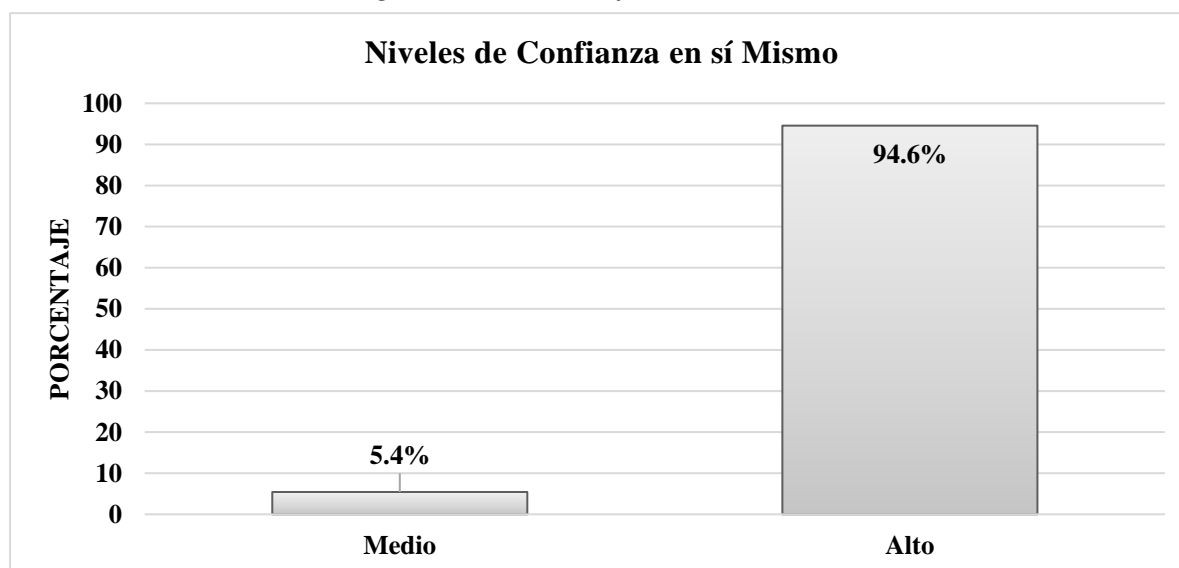
*Distribución de niveles de Confianza en sí Mismo*

		Frecuencia	Porcentaje
Confianza en sí mismo	Medio	10	5.4%
	Alto	174	94.6%
	Total	184	100%

Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

**Figura 6**

*Distribución de la muestra según niveles de Confianza en sí Mismo*



Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

En cuanto a la tabla 7, se observa que la mayoría de los participantes, es decir el 94.6% se encuentran en un nivel alto de confianza en sí mismo, el cual manifiesta que poseen la capacidad para creer y confiar en sus aptitudes y habilidades para sacar provecho de sus debilidades, así mismo el 5.4% de estudiantes representan el nivel medio, finalmente se observa que no existe un nivel bajo.

**Variable: Bienestar Psicológico**

**Tabla 8**

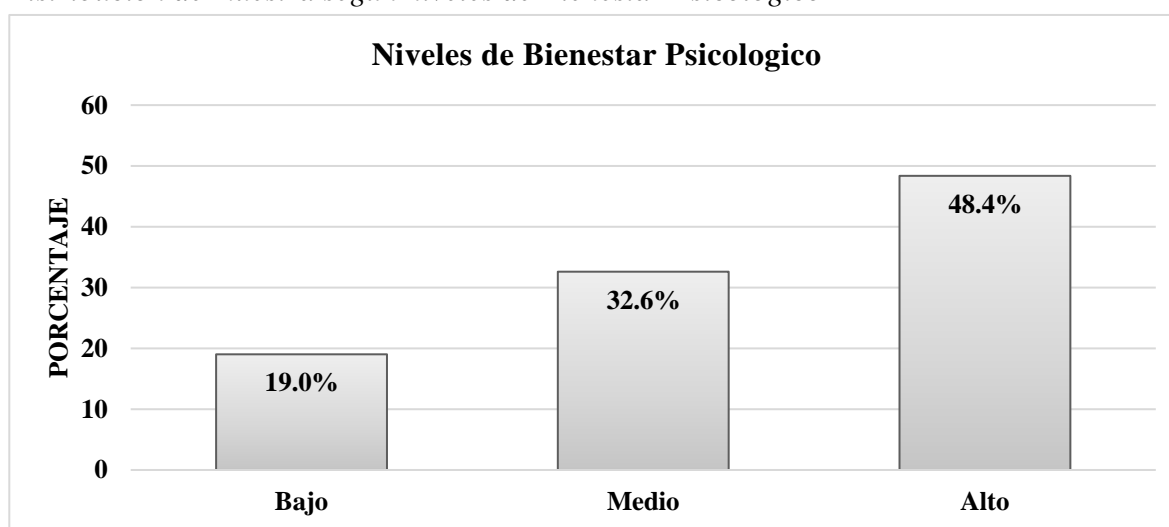
*Distribución de niveles de Bienestar Psicológico*

		Frecuencia	Porcentaje
Bienestar Psicológico	Bajo	35	19.0%
	Medio	60	32.6%
	Alto	89	48.4%
	Total	184	100%

Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la escala BIEPS-A de Casullo, aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

**Figura 7**

*Distribución de muestra según niveles de Bienestar Psicológico*



Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la escala BIEPS-A de Casullo, aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

En la tabla 8, se observa que el 48.4% de los participantes se ubican en un nivel alto de bienestar psicológico, lo cual sugiere que tienen un alto desarrollo de sus capacidades y su crecimiento personal, donde muestran indicadores de funcionamiento positivo; también se logra apreciar que el 32.6% presenta un nivel medio, y el nivel bajo es representado por el 19.0%.

**Dimensión: Aceptación y Control**

**Tabla 9**

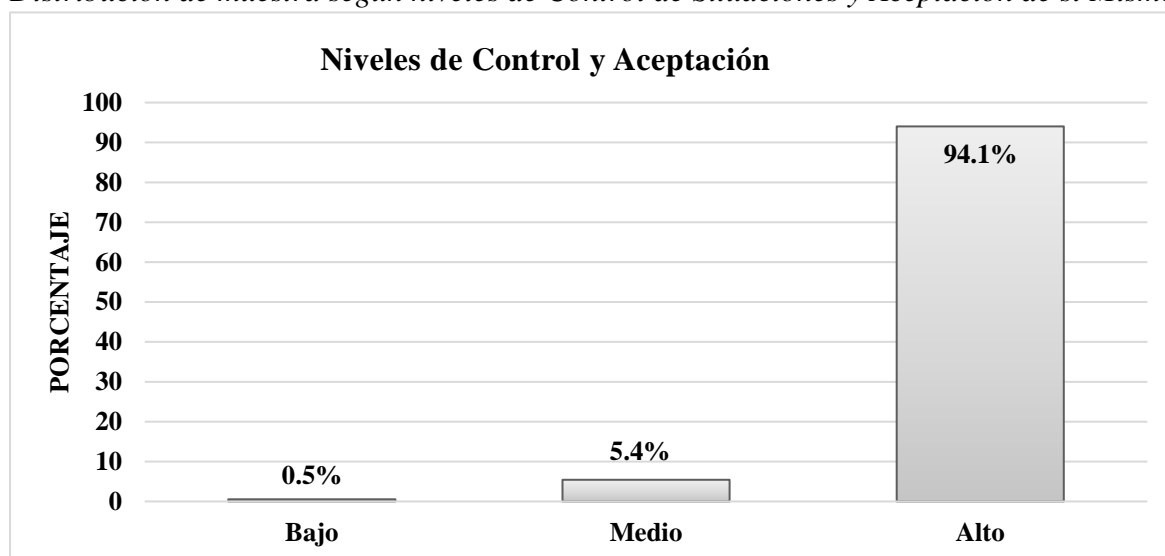
*Distribución de niveles de Control de Situaciones y Aceptación de Sí Mismo*

		Frecuencia	Porcentaje
Aceptación	Bajo	1	0.5%
	Medio	10	5.4%
	Alto	173	94.1%
	Total	184	100%

Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la escala BIEPS-A de Casullo, aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

**Figura 8**

*Distribución de muestra según niveles de Control de Situaciones y Aceptación de sí Mismo*



Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la escala BIEPS-A de Casullo, aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

En cuanto a la tabla 9, se observa que gran parte de la muestra, es decir el 94.1 % presentan un nivel alto en la dimensión control de situaciones y aceptación de sí mismo, lo que significa que poseen la capacidad de sentirse bien consigo mismo incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones. Asimismo, se observa que solo hay porcentajes mínimos con respecto a los niveles medio y bajo.

### **Dimensión: Autonomía**

**Tabla 10**

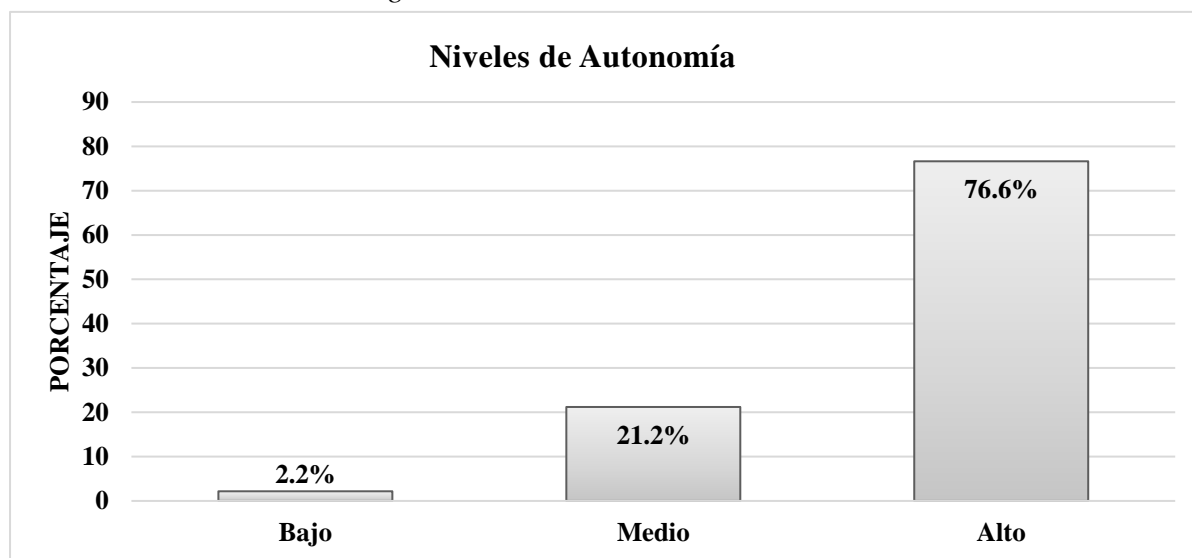
*Distribución de niveles de Autonomía*

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Autonomía	Bajo	4	2.2%
	Medio	39	21.2%
	Alto	141	76.6%
	Total	184	100%

Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la escala BIEPS-A de Casullo, aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

**Figura 9**

*Distribución de la muestra según niveles de Autonomía*



Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la escala BIEPS-A de Casullo, aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

En cuanto a la tabla 10, se observa que la mayoría de los participantes, es decir el 76.6%, se encuentra en un nivel alto de autonomía, el cual indican que tienen la habilidad de resistir las presiones sociales, de pensar o actuar de cierta forma, de guiar y evaluar comportamientos basados en estándares internalizados y valores; mientras que el nivel medio conforma el 21.2% y el bajo el 2.2% respectivamente.

**Dimension: Vínculos Psicosociales**

**Tabla 11**

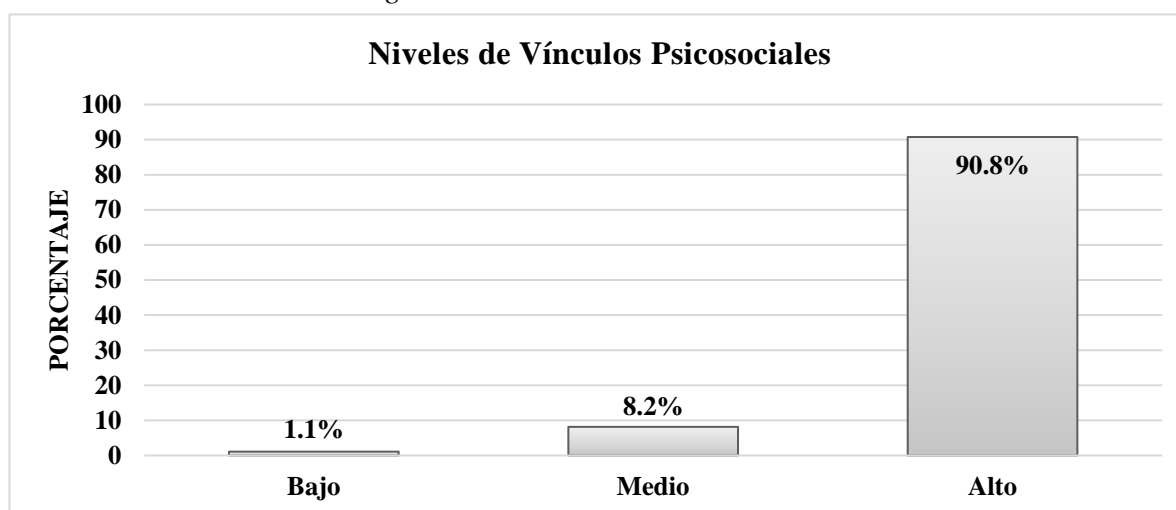
*Distribución de niveles de Vínculos Psicosociales*

		Frecuencia	Porcentaje
Vínculos Psicosociales	Bajo	2	1.1%
	Medio	15	8.2%
	Alto	167	90.8%
	Total	184	100%

Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la escala BIEPS-A de Casullo, aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

**Figura 10**

*Distribución de la muestra según niveles de Vínculos Psicosociales*



Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la escala BIEPS-A de Casullo, aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

En cuanto a la tabla 11, se observa que gran parte de la muestra, es decir el 90.8 % se ubican en un nivel alto de la dimensión vínculos psicosociales, lo que significa que tienen la capacidad de establecer, demostrando confianza, empatía y cordialidad; por otro lado, los niveles bajo y medio representan el 1.1% y 8.2% respectivamente.

**Dimension: Proyectos**

**Tabla 12**

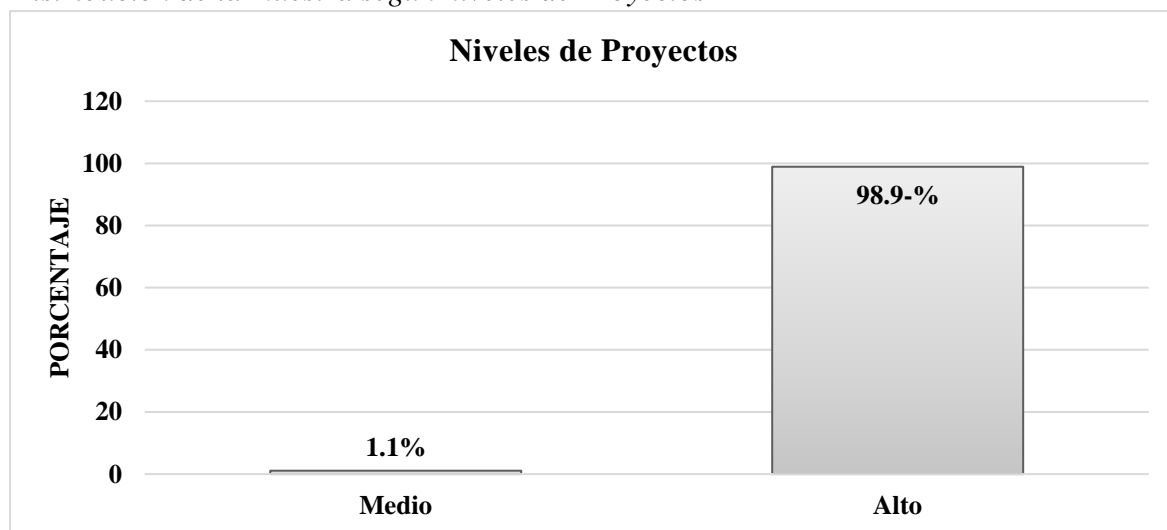
*Distribución de niveles de Proyectos*

		Frecuencia	Porcentaje
Proyectos	Medio	2	1.1%
	Alto	182	98.9%
	Total	184	100%

Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la escala BIEPS-A de Casullo, aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

**Figura 11**

*Distribución de la muestra según niveles de Proyectos*



Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de la escala BIEPS-A de Casullo, aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

En cuanto a la tabla 12, se observa que la mayoría de los participantes, es decir el 98.9% se encuentra en un nivel alto de la dimensión proyectos, el cual se refiere a la búsqueda continua de las capacidades existentes, talentos y oportunidades para el desarrollo personal y para realizar su potencial, presentando así aspiraciones; mientras que el 1.1 % representa el nivel medio, finalmente no se evidencia nivel bajo en los estudiantes.

### 3.2. Tablas Cruzadas

*Tabla Cruzada de Resiliencia y Bienestar Psicológico*



**Tabla 13**

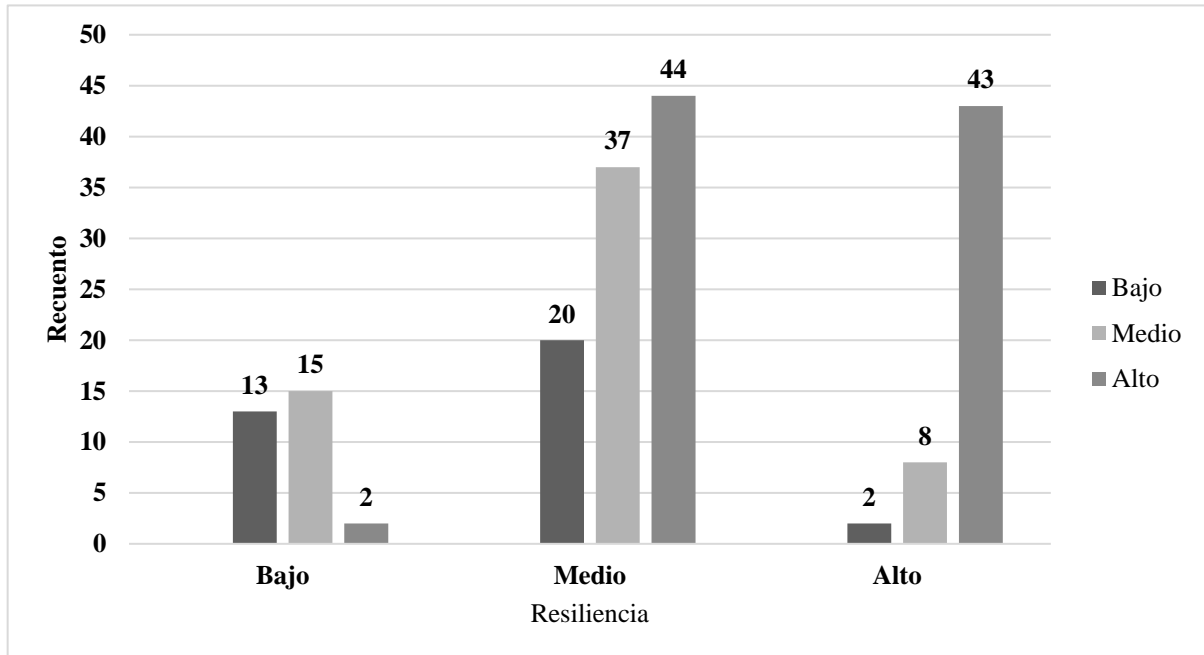
*Tabulación de las categorías de Resiliencia y las categorías de Bienestar Psicológico*

		Bienestar Psicológico			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Resiliencia	Bajo	Recuento	13	15	2	30
		Recuento esperado	5.7	9.8	14.5	30.0
		% dentro de Resiliencia	43.3%	50.0%	6.7%	100.0%
		% dentro de Bienestar Psicológico	37.1%	25.0%	2.2%	16.3%
	Medio	Recuento	20	37	44	101
		Recuento esperado	19.2	32.9	48.9	101.0
		% dentro de Resiliencia	19.8%	36.6%	43.6%	100.0%
		% dentro de Bienestar Psicológico	57.1%	61.7%	49.4%	54.9%
	Alto	Recuento	2	8	43	53
		Recuento esperado	10.1	17.3	25.6	53.0
		% dentro de Resiliencia	3.8%	15.1%	81.1%	100.0%
		% dentro de Bienestar Psicológico	5.7%	13.3%	48.3%	28.8%
Total	Recuento	35	60	89	184	
	Recuento esperado	35.0	60.0	89.0	184.0	
	% dentro de Resiliencia	19.0%	32.6%	48.4%	100.0%	
	% dentro de Bienestar Psicológico	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de las escalas de Resiliencia de Wagnild y Young, y BIEPS-A de Casullo, aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

**Figura 12**

*Tabulación de las categorías de Resiliencia y las categorías de Bienestar Psicológico*



Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de las escalas de Resiliencia de Wagnild y Young, y BIEPS-A de Casullo, aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

En la tabla 13, la mayoría de categorías presentan relación con las otras, ya que los valores esperados están proporcionados a los que se obtuvieron; sin embargo, existen otros rangos que sus puntuaciones son las deseadas, es por ello que hay una probabilidad que exista influencia de factores externos.

**Tabla Cruzada de Ecuanimidad y Bienestar Psicológico**

**Tabla 14**

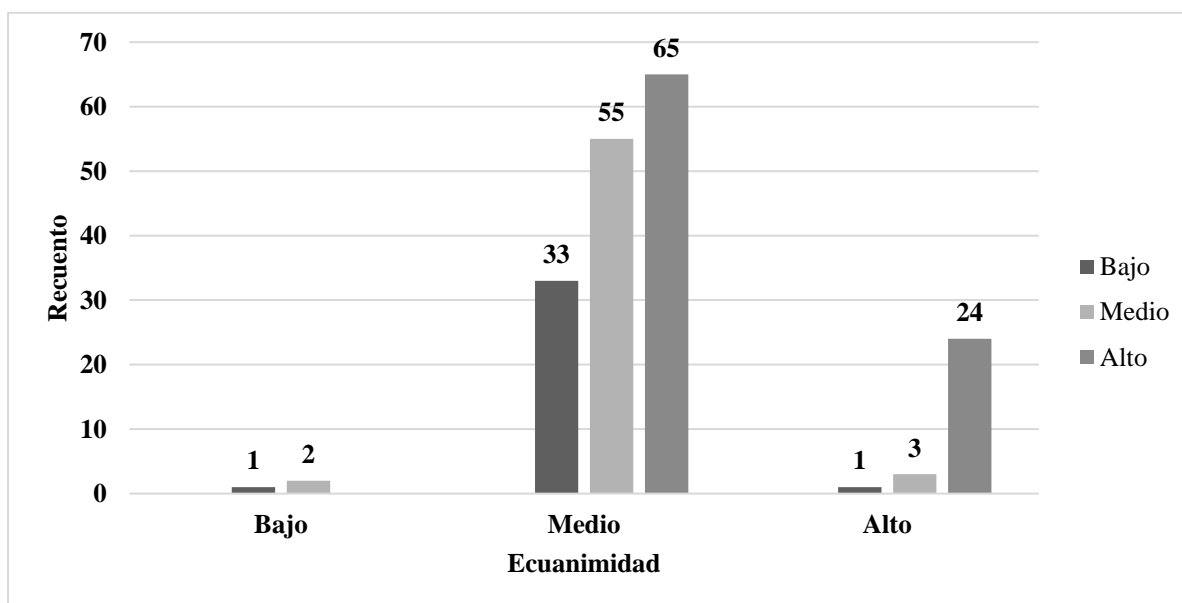
*Tabulación de las categorías de Ecuanimidad y las categorías de Bienestar Psicológico*

Ecuanimidad			Bienestar Psicológico			Total
			Bajo	Medio	Alto	
	Bajo	Recuento	1	2	0	3
		Recuento esperado	0.6	1.0	1.5	3.0
		% dentro de Ecuanimidad	33.3%	66.7%	0.0%	100.0%
		% dentro de Bienestar Psicológico	2.9%	3.3%	0.0%	1.6%
	Medio	Recuento	33	55	65	153
		Recuento esperado	29.1	49.9	74.0	153.0
		% dentro de Ecuanimidad	21.6%	35.9%	42.5%	100.0%
		% dentro de Bienestar Psicológico	94.3%	91.7%	73.0%	83.2%
	Alto	Recuento	1	3	24	28
		Recuento esperado	5.3	9.1	13.5	28.0
		% dentro de Ecuanimidad	3.6%	10.7%	85.7%	100.0%
		% dentro de Bienestar Psicológico	2.9%	5.0%	27.0%	15.2%
Total	Recuento	35	60	89	184	
	Recuento esperado	35.0	60.0	89.0	184.0	
	% dentro de Ecuanimidad	19.0%	32.6%	48.4%	100.0%	
	% dentro de Bienestar Psicológico	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de las escalas de Resiliencia de Wagnild y Young, y BIEPS-A de Casullo, aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

**Figura 13**

*Tabulación de las categorías de Ecuanimidad y las categorías de Bienestar Psicológico*



Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de las escalas de Resiliencia de Wagnild y Young, y BIEPS-A de Casullo, aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

En la tabla 14, algunas categorías presentan relación con otras y los valores esperados están proporcionados a los que se obtuvieron; sin embargo, otros rangos no alcanzaron el puntaje deseado, mostrando puntajes bajos y hasta nulos, esto puede deberse a la posibilidad de que exista una influencia de otros factores externos.

**Tabla Cruzada de Perseverancia y Bienestar Psicológico**

**Tabla 15**

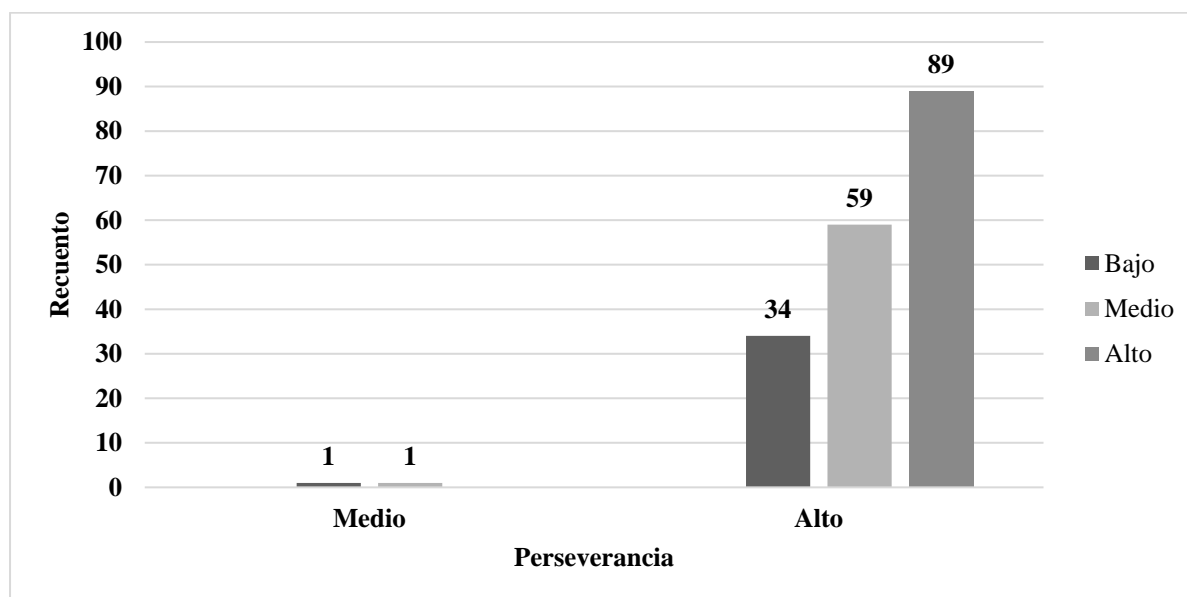
*Tabulación de las categorías de Perseverancia y las categorías de Bienestar Psicológico*

		Bienestar Psicológico			Total	
			Bajo	Medio	Alto	
Perseverancia	Medio	Recuento	1	1	0	2
		Recuento esperado	0.4	0.7	1.0	2.0
		% dentro de Perseverancia Total	50.0%	50.0%	0.0%	100.0%
		% dentro de Bienestar Psicológico	2.9%	1.7%	0.0%	1.1%
	Alto	Recuento	34	59	89	182
		Recuento esperado	34.6	59.3	88.0	182.0
		% dentro de Perseverancia Total	18.7%	32.4%	48.9%	100.0%
		% dentro de Bienestar Psicológico	97.1%	98.3%	100.0%	98.9%
Total		Recuento	35	60	89	184
		Recuento esperado	35.0	60.0	89.0	184.0
		% dentro de Perseverancia Total	19.0%	32.6%	48.4%	100.0%
		% dentro de Bienestar Psicológico	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de las escalas de Resiliencia de Wagnild y Young, y BIEPS-A de Casullo, aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

**Figura 14**

*Tabulación de las categorías de Perseverancia y las categorías de Bienestar Psicológico*



Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de las escalas de Resiliencia de Wagnild y Young, y BIEPS-A de Casullo, aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

En la tabla 15, los valores esperados no están proporcionados a los que se obtuvieron, además también se evidencia que la categoría bajo de perseverancia no ha presentado la puntuación suficiente, demostrando que gran parte de la población no presenta un nivel bajo respecto a esta variable; por otro lado, presenta una posible influencia de otros factores externos.

**Tabla Cruzada de Confianza en Sí Mismo y Bienestar Psicológico**

**Tabla 16**

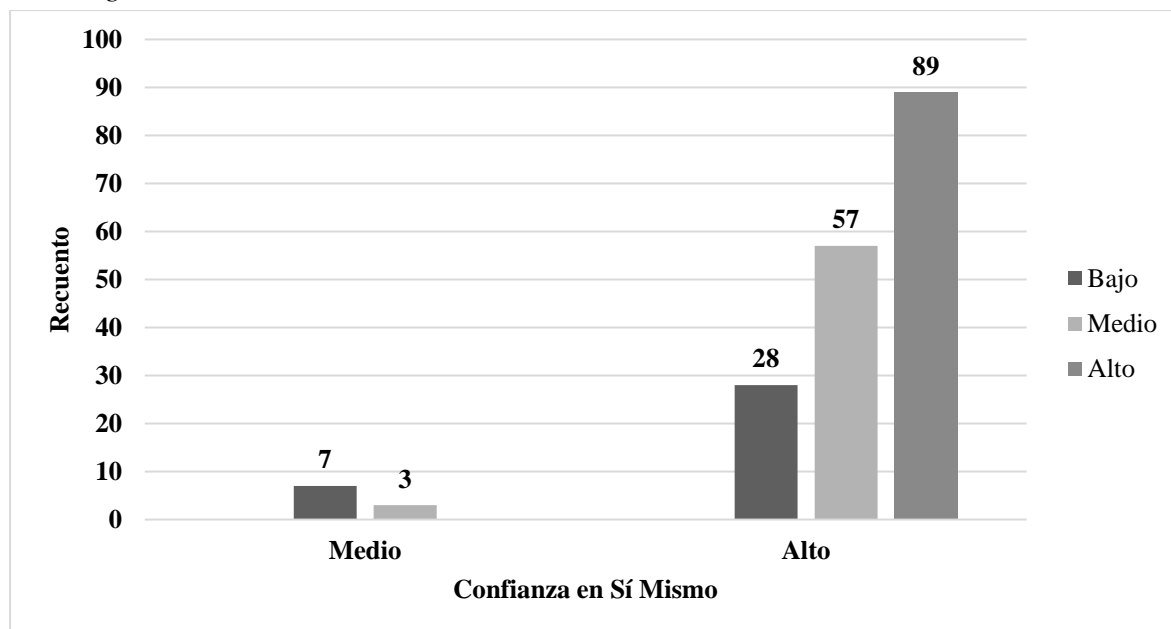
*Tabulación de las categorías de Confianza en Sí Mismo y las categorías de Bienestar Psicológico*

		Bienestar Psicológico			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Confianza en Sí Mismo	Medio	Recuento	7	3	0	10
		Recuento esperado	1.9	3.3	4.8	10.0
		% dentro de Confianza en sí mismo	70.0%	30.0%	0.0%	100.0%
		% dentro de Bienestar Psicológico	20.0%	5.0%	0.0%	5.4%
	Alto	Recuento	28	57	89	174
		Recuento esperado	33.1	56.7	84.2	174.0
		% dentro de Confianza en sí mismo	16.1%	32.8%	51.1%	100.0%
		% dentro de Bienestar Psicológico	80.0%	95.0%	100.0%	94.6%
	Total	Recuento	35	60	89	184
		Recuento esperado	35.0	60.0	89.0	184.0
		% dentro de Confianza en sí mismo	19.0%	32.6%	48.4%	100.0%
		% dentro de Bienestar Psicológico	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de las escalas de Resiliencia de Wagnild y Young, y BIEPS-A de Casullo, aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

**Figura 15**

*Tabulación de las categorías de Confianza en Sí Mismo y las categorías de Bienestar Psicológico*



Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de las escalas de Resiliencia de Wagnild y Young, y BIEPS-A de Casullo, aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

En la tabla 16, la mayoría de las categorías presentan relación con las otras, ya que los valores esperados están proporcionados a los que se obtuvieron, asimismo, también se demuestra que la categoría bajo de confianza en sí mismo no ha presentado la puntuación suficiente, demostrando que gran parte de la población no presenta un nivel bajo respecto a esta variable.



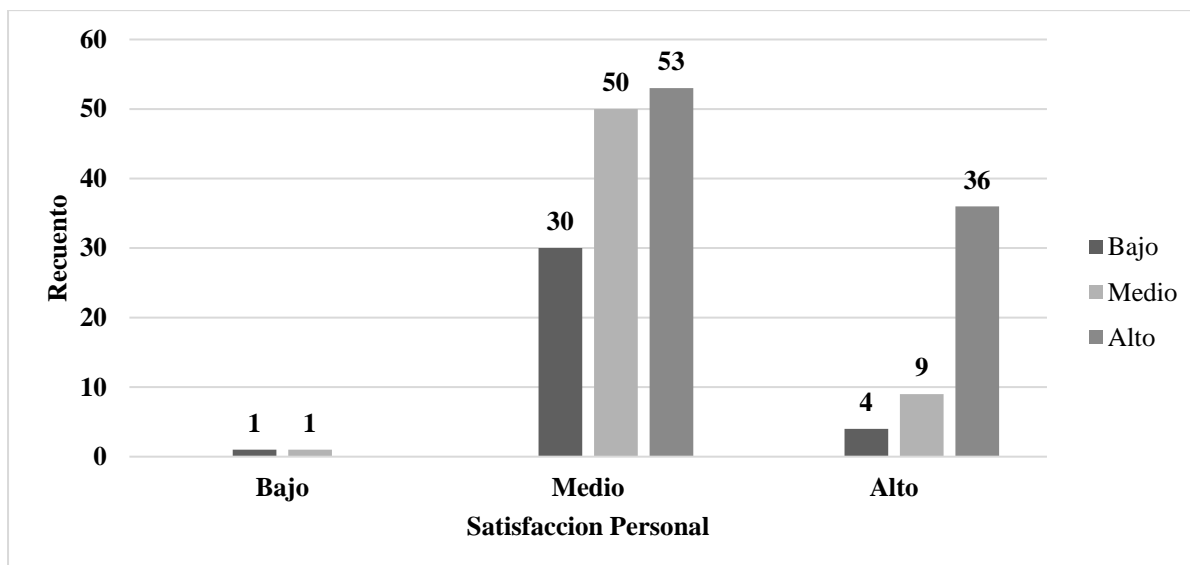
**Tabla Cruzada de Satisfacción Personal y Bienestar Psicológico**
**Tabla 17**
*Tabulación de las categorías de Satisfacción Personal y las categorías de Bienestar Psicológico*

		Bienestar Psicológico			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Satisfacción personal	Bajo	Recuento	1	1	0	2
		Recuento esperado	0.4	0.7	1.0	2.0
		% dentro de Satisfacción personal	50.0%	50.0%	0.0%	100.0%
		% dentro de Bienestar Psicológico	2.9%	1.7%	0.0%	1.1%
	Medio	Recuento	30	50	53	133
		Recuento esperado	25.3	43.4	64.3	133.0
		% dentro de Satisfacción personal	22.6%	37.6%	39.8%	100.0%
		% dentro de Bienestar Psicológico	85.7%	83.3%	59.6%	72.3%
	Alto	Recuento	4	9	36	49
		Recuento esperado	9.3	16.0	23.7	49.0
		% dentro de Satisfacción personal	8.2%	18.4%	73.5%	100.0%
		% dentro de Bienestar Psicológico	11.4%	15.0%	40.4%	26.6%
Total	Recuento	35	60	89	184	
	Recuento esperado	35.0	60.0	89.0	184.0	
	% dentro de Satisfacción personal	19.0%	32.6%	48.4%	100.0%	
	% dentro de Bienestar Psicológico	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de las escalas de Resiliencia de Wagnild y Young, y BIEPS-A de Casullo, aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

**Figura 16**

*Tabulación de las categorías de Satisfacción Personal y las categorías de Bienestar Psicológico*



Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de las escalas de Resiliencia de Wagnild y Young, y BIEPS-A de Casullo, aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

En la tabla 17, la mayoría de las categorías presentan relación con las otras, debido a que los valores esperados están proporcionados a los que se obtuvieron, sin embargo, no todos los rangos tuvieron una adecuada puntuación, siendo posible que haya influencia de factores externos hacia los resultados.

**Tablas cruzadas: Sentirse Bien Solo y bienestar psicológico**

**Tabla 18**

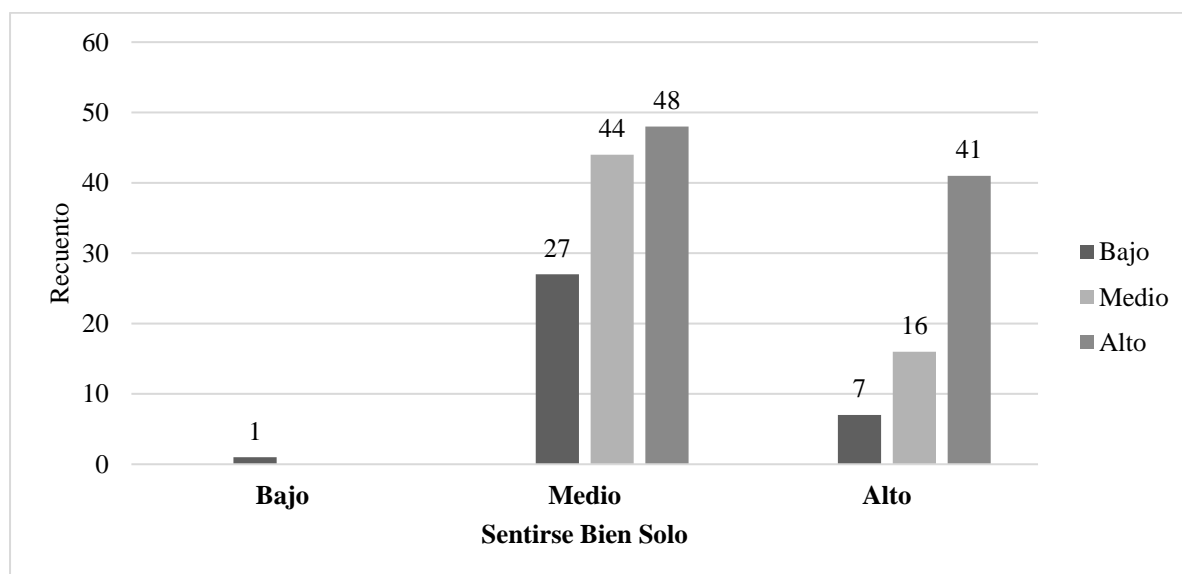
*Tabulación de las categorías de Sentirse Bien Solo y las categorías de Bienestar Psicológico*

			Bienestar Psicológico			Total
			Bajo	Medio	Alto	
Sentirse Bien Solo	Bajo	Recuento	1	0	0	1
		Recuento esperado	0.2	0.3	0.5	1.0
		% dentro de Sentirse bien solo	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%
		% dentro de Bienestar Psicológico	2.9%	0.0%	0.0%	0.5%
	Medio	Recuento	27	44	48	119
		Recuento esperado	22.6	38.8	57.6	119.0
		% dentro de Sentirse bien solo	22.7%	37.0%	40.3%	100.0%
		% dentro de Bienestar Psicológico	77.1%	73.3%	53.9%	64.7%
	Alto	Recuento	7	16	41	64
		Recuento esperado	12.2	20.9	31.0	64.0
		% dentro de Sentirse bien solo	10.9%	25.0%	64.1%	100.0%
		% dentro de Bienestar Psicológico	20.0%	26.7%	46.1%	34.8%
Total	Recuento	35	60	89	184	
	Recuento esperado	35.0	60.0	89.0	184.0	
	% dentro de Sentirse bien solo	19.0%	32.6%	48.4%	100.0%	
	% dentro de Bienestar Psicológico	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de las escalas de Resiliencia de Wagnild y Young, y BIEPS-A de Casullo, aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

**Figura 17**

*Tabulación de las categorías de Sentirse Bien Solo y las categorías de Bienestar Psicológico*



Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de las escalas de Resiliencia de Wagnild y Young, y BIEPS-A de Casullo, aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

En la tabla 18, la mayoría de las categorías presentan relación con las otras, debido a que los valores esperados están proporcionados a los que se obtuvieron; sin embargo, no todos los rangos tuvieron una adecuada puntuación, siendo posible que haya influencia de factores externos hacia los resultados.

### 3.3. Resultados Inferenciales

#### *Hipótesis General*

H<sub>0</sub>: No existe relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.

H<sub>a</sub>: Existe relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.

**Tabla 19**

*Correlación entre el Resiliencia y Bienestar Psicológico*

		Resiliencia	Bienestar Psicológico
	Coefficiente de correlación	1.000	,578**
Resiliencia	Sig. (bilateral)		0.000
	N	184	184
Rho de Spearman	Coefficiente de correlación	,578**	1.000
Bienestar Psicológico	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	184	184

Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de las escalas de Resiliencia de Wagnild y Young, y BIEPS-A de Casullo, aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

En la tabla 19, se observa que el valor de significancia es menor 0.05 y la correlación de Spearman es 0.58, refiriendo que existe una relación positiva entre la Resiliencia y el Bienestar Psicológico, por ello, el 58% de la muestra denota que existe relación entre estas dos variables, y el 42%, lo contrario; sin embargo, es suficiente para rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa.

***Hipótesis Específica 1***

H<sub>0</sub>: No existe relación entre la dimensión ecuanimidad y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.

H<sub>a</sub>: Existe relación entre la dimensión ecuanimidad y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.

**Tabla 20**

*Correlación entre Ecuanimidad y Bienestar psicológico*

		<b>Ecuanimidad</b>	<b>Bienestar Psicológico</b>
Rho de Spearman		Coeficiente de correlación	1.000
			,384**
	Ecuanimidad	Sig. (bilateral)	0.000
		N	184
		Coeficiente de correlación	,384**
	Bienestar Psicológico	Sig. (bilateral)	0.000
	N	184	

Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de las escalas de Resiliencia de Wagnild y Young, y BIEPS-A de Casullo, aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

En la tabla 20, se observa que el valor de significancia es menor 0.05 y la correlación de Spearman es 0.38, refiriendo que existe una relación positiva entre la dimensión Ecuanimidad y la variable Bienestar Psicológico, por ello el 38% de la muestra denota que existe relación entre esta dimensión y la variable, y el 62%, lo contrario; sin embargo, es suficiente para rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa.

***Hipótesis Específica 2***

H<sub>0</sub>: No existe relación entre la dimensión perseverancia y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.

H<sub>a</sub>: Existe relación entre la dimensión perseverancia y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.

**Tabla 21**

*Correlación entre Perseverancia y Bienestar Psicológico*

		<b>Perseverancia</b>	<b>Bienestar Psicológico</b>
Rho de Spearman	Coefficiente de correlación	1.000	,462**
	Perseverancia	Sig. (bilateral)	0.000
	N	184	184
	Coefficiente de correlación	,462**	1.000
	Bienestar Psicológico	Sig. (bilateral)	0.000
	N	184	184

Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de las escalas de Resiliencia de Wagnild y Young, y BIEPS-A de Casullo, aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

En la tabla 21, se observa que el valor de significancia es menor 0.05 y la correlación de Spearman es 0.46, refiriendo que existe una relación positiva entre la dimensión Perseverancia y la variable Bienestar Psicológico, por ello, el 46% de la muestra denota que existe relación entre esta dimensión y la variable, y el 54%, lo contrario; sin embargo, es suficiente para rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa.

***Hipótesis Específica 3***

H<sub>0</sub>: No existe relación entre la dimensión confianza en sí mismo y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los tres últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.

H<sub>a</sub>: Existe relación entre la dimensión confianza en sí mismo y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los tres últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.

**Tabla 22**

*Correlación entre Confianza en sí mismo y Bienestar Psicológico*

		<b>Confianza</b>	<b>Bienestar Psicológico</b>
Rho de Spearman		Coefficiente de correlación	1.000
			,549**
	Confianza en sí mismo	Sig. (bilateral)	0.000
		N	184
		Coefficiente de correlación	,549**
			1.000
	Bienestar Psicológico	Sig. (bilateral)	0.000
		N	184

Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de las escalas de Resiliencia de Wagnild y Young, y BIEPS-A de Casullo, aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

En la tabla 22, se observa que el valor de significancia es menor 0.05 y la correlación de Spearman es 0.55, refiriendo que existe una relación positiva entre la dimensión Confianza en sí mismo y la variable Bienestar Psicológico, por ello, en el 55% de la muestra se denota que existe relación entre esta dimensión y la variable, rechazando la hipótesis nula y aceptando la hipótesis alternativa.

***Hipótesis Específica 4***

H<sub>0</sub>: No existe relación entre la dimensión satisfacción personal y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.

H<sub>a</sub>: Existe relación entre la dimensión satisfacción personal y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.



**Tabla 23**

*Correlación entre Satisfacción personal y Bienestar Psicológico*

		Satisfacción	Bienestar Psicológico
Rho de Spearman		1.000	,400**
	Coeficiente de correlación		
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	184	184
	Coeficiente de correlación	,400**	1.000
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	184	184

Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de las escalas de Resiliencia de Wagnild y Young, y BIEPS-A de Casullo, aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

En la tabla 23, se observa que el valor de significancia es menor 0.05 y la correlación de Spearman es 0.40, refiriendo que existe una relación positiva entre la dimensión Satisfacción Personal y la variable Bienestar Psicológico, por ello, el 40% de la muestra denota que existe relación entre esta dimensión y la variable, rechazando la hipótesis nula y aceptando la hipótesis alternativa.

***Hipótesis Específica 5***

H<sub>0</sub>: No existe relación entre la dimensión sentirse bien solo y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.

H<sub>a</sub>: Existe relación entre la dimensión sentirse bien solo y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.

**Tabla 24**

*Correlación entre Sentirse bien solo y Bienestar Psicológico*

		Sentirse bien solo	Bienestar Psicológico
Rho de Spearman		1.000	,353**
	Sentirse bien solo	Coefficiente de correlación	
		Sig. (bilateral)	0.000
		N	184
	Bienestar Psicológico	Coefficiente de correlación	,353**
		Sig. (bilateral)	0.000
	N	184	184

Nota: Elaboración propia a base de los resultados extraídos de las escalas de Resiliencia de Wagnild y Young, y BIEPS-A de Casullo, aplicado a los participantes y analizados mediante el programa estadístico SPSS v. 26, 2020.

En la tabla 24, se observa que el valor de significancia es menor 0.05 y la correlación de Spearman es 0.35, refiriendo que existe una relación positiva entre la dimensión Sentirse bien solo y la variable Bienestar Psicológico, por ello, el 35% de la muestra denota que existe relación entre esta dimensión y la variable, y el 65%, lo contrario; sin embargo, es suficiente para rechazar la hipótesis nula y aceptando la hipótesis alternativa.

## CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

### 4.1. Discusión

En el presente trabajo de investigación se propuso identificar la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020. Para lo cual, se encontró una relación directa entre ambas variables, aceptando así, la hipótesis alterna del estudio. Esto significa que, la capacidad que tengan para sobrellevar los aspectos desagradables de la vida se encuentra directamente asociado a la capacidad de fomentar su potencial como persona, generando sentido a su vida. Al respecto, Bustamante (2019), en su investigación *"Resiliencia y bienestar psicológico en mujeres internas por tráfico ilícito de drogas en un establecimiento penitenciario de Lima"*, encontró que existe una relación significativa directa entre las variables, indicando que, a mayor resiliencia se va a encontrar mayor bienestar psicológico. De igual forma Piña (2017), en su trabajo titulado *"Bienestar psicológico y resiliencia en jóvenes universitarios"*, halló una relación significativa directa mediante el análisis de Pearson, semejante con el resultado del trabajo desarrollado; pese a que se haya utilizado un método de correlación e instrumentos distintos, no ha existido variación. Asimismo, la muestra elegida en el estudio de la *"Resiliencia y bienestar psicológico en madres de hijos con trastorno del espectro autista de un centro de educación básica especial de Lima Sur"* realizado por Gonzales (2017), tuvo como resultado una correlación significativa directa, encontrando similitud en las investigaciones, como también en Hernández (2015), Morales y Gonzáles (2014), teniendo como estudio las variables de resiliencia y bienestar psicológico. Estos resultados confirman lo que expresa Ryff (1989), en los aspectos teóricos de su modelo multidimensional sobre el bienestar psicológico, expresando que uno de sus componentes "el crecimiento personal" afecta el nivel de bienestar, pues la capacidad de superación influye con la variable resiliencia, es así como Richardson (1990) en su modelo de la resiliencia menciona

que, en las facetas de homeostasis biopsicoespiritual se hace uso de la reintegración para que el individuo encuentre un equilibrio en su vida; aportando así a la teoría de Ryft, puesto que una persona estable en estas facetas podrá crecer de manera individual. Así mismo, Wagnild & Young (1993) refieren que, la resiliencia va ser un factor de la personalidad, el cual se encuentra presente para la adaptación, permitiendo sobrellevar los aspectos negativos de las circunstancias; es por eso que, García y González (2000), mencionan que el bienestar psicológico va a estar compuesto por elementos transitorios y estables que se encuentran afectados por la personalidad, de la misma manera Vielma y Alonso (2010), refieren que el bienestar psicológico se ve afectado por la personalidad; en consecuencia, la variable resiliencia estaría incluida, debido a sus características y conceptualizaciones como refiere el autor, puesto que el bienestar psicológico dispone de varios factores y/o componentes. Es así como Luthar y Cicchetti (2000), refuerzan este enunciado en su investigación sobre la resiliencia y sus implicaciones, refiriendo que existe una estricta proximidad entre las variables de bienestar psicológico y resiliencia, del mismo modo, Connor y Davidson (2003), en su trabajo de la elaboración de una escala de resiliencia refieren que esta altera el bienestar psicológico, ya que es un factor personal que ayuda en la adaptación. Por lo expuesto, debido a los hallazgos, los contenidos y dimensiones de la variable resiliencia van a estar relacionadas con la variable bienestar, la relación se debe a que en el estudio se tomó en cuenta variables que antes habían sido estudiadas y que cuentan con una base teórica que asocia de forma indirecta, la relación entre ambas variables; se confirma lo que se tenía como antecedentes (Bustamante, 2019; Gonzales, 2017; Piña, 2017; Hernández, 2015; Morales y Gonzáles, 2014); si bien no todos los autores mencionan explícitamente esta relación en sus bases teóricas, las distintas evidencias recogidas tanto en esta investigación como en los antecedentes reflejan que tal relación es significativa, encontrándose una oportunidad de revisión teórica con los resultados encontrados en la realidad.

Con relación al primer objetivo, se planteó identificar la relación entre la dimensión ecuanimidad y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020. Para lo cual, se encontró una relación directa entre ambas variables estudiadas, aceptando así, la hipótesis alterna de la investigación. Esto significa que, la capacidad de mantener una autopercepción equilibrada y el dominio de las situaciones perjudiciales, generan una vida estable; relacionándose así, con la capacidad de fomentar su potencial como persona, generando sentido a su vida. Al respecto, Estrada y Mamani (2020), en su estudio *"Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de educación superior pedagógica"*, encontró que, existe relación significativa directa entre la dimensión ecuanimidad y bienestar psicológico, concluyendo que a mayor bienestar psicológico, mayor nivel de ecuanimidad se observará; a pesar de haber utilizado escalas distintas, los resultados no han sido diferentes, encontrando similitud en el grado de relación directa en cada una de las poblaciones analizadas. Estos resultados confirman lo que Polk (1997) expresa en el patrón situacional de la resiliencia, la cual, se muestra como habilidades de valoración cognitiva, habilidades de solución de problemas, conocimiento de lo que puede o no puede lograrse, y todo atributo que tenga la capacidad de hacer frente a un evento estresor; pues el desarrollo de esto, es fundamental para aumentar o mantener una vida equilibrada. A ello, en los factores protectores de la resiliencia Borbarán et ál. (2005) comentan que, el individuo posee las herramientas necesarias para hacer frente a los eventos negativos, se enfoca en la contraparte positiva del factor de riesgo, pues estas acciones reducen los aspectos perjudiciales y contribuyen a la superación de esta; estos resultados se relacionan con el bienestar psicológico, ya que parte de esta variable es cómo la persona enfrenta, maneja y aprende de los nuevos retos, para lo cual Ryff (1989) en su modelo multidimensional, señala que, el dominio del entorno es uno de los seis componentes del bienestar psicológico, este elemento guía al individuo a funcionar de un modo positivo y con ello tener una adecuada calidad de vida. Por lo expuesto

anteriormente, debido a los resultados hallados, se confirma que el contenido y dimensión ecuanimidad de la resiliencia va a estar relacionada con la variable de bienestar psicológico, debido a que en la investigación se tomó en cuenta variables que antes habían sido estudiadas y que ya cuentan con un soporte teórico que asocia una relación directa entre ambas variables; la relación entre el antecedente mencionado con el presente estudio, se debe por la aplicación de un mismo instrumento o por la población enfocada (Estrada y Mamani, 2020). Si bien, no mencionan explícitamente esta relación en sus bases teóricas, las distintas evidencias recogidas tanto en esta investigación como en los antecedentes reflejan que existe relación, encontrándose una oportunidad de revisión teórica con los resultados encontrados en la realidad.

Con relación al segundo objetivo, se propuso identificar la relación entre la dimensión perseverancia y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020. Encontrando así, una relación directa entre ambas variables estudiadas, por consiguiente, se acepta la hipótesis alterna de la investigación. Significando que, la constancia o el fuerte deseo que tengan para ejecutar sus actividades con el fin de llegar a los objetivos trazados se encuentran directamente vinculado con la capacidad de fomentar su potencial como persona, generando sentido a su vida. Al respecto, Fernández (2018), en su trabajo *"Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria víctimas de violencia de una institución educativa pública emblemática del distrito de Huaral, 2018"*, encontró que, en relación a la dimensión perseverancia de la resiliencia y la variable de bienestar psicológico no existe una relación estadísticamente significativa, esto difiere con los resultados obtenidos en el presente trabajo, habiéndose utilizado los mismos instrumentos pero en muestras diferentes. Estos resultados confirman lo que Satorre (2013) menciona sobre los determinantes del bienestar psicológico, del cual refiere que los adultos medios presentan mayores puntuaciones en propósito de vida y autonomía, a comparación de

los adultos mayores y jóvenes, dando a comprender que, la edad influye en el bienestar, de la misma forma la etapa de desarrollo va a variar, porque según las características de los adolescentes en relación a la media, no suelen estar planteándose muchos objetivos, por ende ser muy perseverantes, es por ese motivo que en el antecedente se refleja ese resultado en paralelo a lo estudiado. Por ello, según lo expresado Ryff (1989), en los aspectos teóricos de su modelo multidimensional sobre el bienestar psicológico, menciona que uno de sus componentes, el propósito en la vida afecta el nivel de bienestar, teniendo en consideración que es la capacidad para alcanzar un propósito, expectativa o meta, es así como este aspecto puede relacionarse con la dimensión perseverancia de la resiliencia, para lo que Wagnild y Young (1993) explican que, es la constancia en las actividades que ejecuta con la finalidad de llegar a los objetivos planteados pese a las adversidades, donde se evidencia el fuerte deseo de seguir; es por eso que esa dimensión estaría incluida, debido a que sus características y su conceptualización se ajusta a lo determinado por el autor, ya que para que el individuo pueda generar su potencial como persona, debe desarrollar la perseverancia para que pueda alcanzar las metas propuestas y con ello logre un significado a las actividades que ejecuta, generando sentido a su vida. Por lo expuesto, debido a los hallazgos encontrados, se confirma que la dimensión de perseverancia de la resiliencia va a estar relacionada con la variable de bienestar psicológico.

Con relación al tercer objetivo, se buscó identificar la relación entre la dimensión confianza en sí mismo y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020. Encontrándose una relación directa entre ambas variables estudiadas, por consiguiente, se acepta la hipótesis alterna de la investigación. Esto significa que, la capacidad de confiar en sus aptitudes y habilidades, sacar provecho de sus debilidades, para posteriormente convertirlo en una fortaleza que le genere

armonía en su vida se encuentra directamente vinculado con la capacidad de fomentar su potencial como persona, generando sentido a su vida. Al respecto, Fernández (2018), en su investigación *“Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria víctimas de violencia de una institución educativa pública emblemática del distrito de Huaral”*, encontró que, existe una relación directa positiva baja entre la dimensión confianza en sí mismo y la variable bienestar psicológico, concluyendo que a mayor bienestar psicológico, el nivel de confianza en sí mismo aumentará; se utilizó los mismos instrumentos y los resultados no han sido diferentes, encontrando similitud en el grado de relación directa en cada una de las poblaciones analizadas. Estos resultados confirman lo que Polk (1997) expresa en el patrón filosófico de la resiliencia, la cual, está compuesta por las creencias personales, la reflexión sobre uno mismo y la confianza de encontrar un significado positivo a toda experiencia mala; estas características son uno de los pilares básicos de la felicidad, el sujeto deposita su confianza en todos sus aspectos para luego gestionarlos de manera óptima. Sumado a ello, Paolo, Pausquilini y Gómez (citado por Caldera et ál., 2016) plantean tres aspectos que explican los factores protectores de la resiliencia, entre ellos los aspectos individuales, donde se encuentra la autoestima, la seguridad de uno mismo, el optimismo, el afrontamiento positivo, la asertividad y las fortalezas personales; estas singularidades se asocian con el bienestar psicológico, pues la confianza en uno mismo eleva el nivel de la autoestima, este aumento transmitirá calma, serenidad y autoconciencia en la vida de la persona. Respecto a ello Ryff (1989) comenta que, el bienestar está relacionado a fomentar el potencial de la persona, alcanzando metas relevantes mediante la perseverancia y la confianza de hacerlo, con el propósito de progresar y así darle significado y sentido a la vida; el reconocimiento de las destrezas y habilidades, contribuyen a mantener el equilibrio de la salud mental y emocional. Por lo expuesto anteriormente, debido a los datos encontrados, se confirma



que la dimensión confianza en sí mismo de la resiliencia va a estar relacionada con la variable de bienestar psicológico.

En relación con el cuarto objetivo, se pretendió identificar la relación entre la dimensión satisfacción personal y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020. Encontrando así, una relación directa entre ambas variables, por consiguiente, se acepta la hipótesis alterna de la investigación. Denotando que, el bienestar propio del individuo en relación a aspectos que presenta en su vida de los cuales está complacido, se relaciona directamente con la capacidad de fomentar su potencial como persona, generando sentido a su vida. Al respecto, Estrada y Mamani (2020), en su investigación "*Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de educación superior pedagógica*", encontró que, en relación a la dimensión satisfacción personal de la resiliencia y la variable bienestar psicológico existe una relación significativa directa, concluyendo que a mayor bienestar psicológico se presente, mayor nivel de satisfacción personal se encontrará; a pesar de que en este trabajo se utilizó las Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez Cánovas y no la empleada en el presente estudio, los resultados no han sido diferentes, encontrando similitud en el grado de relación directa en cada una de las poblaciones analizadas. Estos resultados confirman lo que Yataco (2019), dialoga sobre el modelo de Sánchez-Cánovas del bienestar psicológico, refiriendo que, este depende de la satisfacción con la vida que presente la persona y la predominancia de los aspectos positivos, teniendo en consideración que uno de sus factores está compuesto por el propio estado psicológico; lo cual puede asociarse con la dimensión satisfacción personal de la resiliencia. Wagnild y Young (1993) explican que, el bienestar del individuo, va depender de tener una satisfacción propia, para así conseguir un equilibrio, igualmente los estudios de Polk (1997) sobre el patrón filosófico que presenta la resiliencia, explica que, se compone por la confianza de encontrar un valor positivo en las

experiencias, de que la vida tiene un propósito y vale la pena vivirla; es por ello que esa dimensión estaría incluida, debido a que sus características y su conceptualización se ajusta a lo determinado por el autor. Por lo expuesto, debido a los hallazgos encontrados, se confirma que el contenido y dimensión de satisfacción personal de la resiliencia va a estar relacionada con la variable de bienestar psicológico, para esto se tomó en cuenta variables que antes habían sido estudiadas y que ya cuentan con un soporte teórico que asocia, en todos los casos, una relación directa entre ambas, sustentado en el resultado obtenido en la investigación presentada en el antecedente (Estrada y Mamani, 2020). Si bien, los autores no mencionan explícitamente esta relación en sus bases teóricas, las distintas evidencias recogidas tanto en esta investigación como en el antecedente demuestran que existe relación en ambas variables, encontrándose una oportunidad de revisión teórica con los resultados encontrados en la realidad.

En relación con el quinto y último objetivo, se buscó identificar la relación entre la dimensión sentirse bien solo y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020. Para lo cual, los resultados obtenidos indican una relación directa entre las dos variables, por consiguiente, se acepta la hipótesis alterna de la investigación. Esto significa que, la capacidad de fomentar la independencia, disfrutar de la intimidad y de los momentos para encontrarse así mismo, se relaciona con la capacidad de fomentar su potencial como persona, generándole sentido a su vida. Al respecto, Fernández (2018), en su investigación “*Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria víctimas de violencia de una institución educativa pública emblemática del distrito de Huaral*”, encontró que, existe una relación directa positiva baja entre la dimensión sentirse bien solo y la variable bienestar psicológico, concluyendo que a mayor bienestar psicológico, mayor nivel en la dimensión sentirse bien solo; se utilizó los mismos instrumentos y los resultados no han sido diferentes, encontrando

similitud en el grado de relación directa en cada una de las poblaciones analizadas. Estos resultados confirman lo que Vanistendal (2007) plantea en su modelo de la casita, la cual, está conformada por cinco elementos, dos de ellas se relacionan con la satisfacción de la intimidad o sentirse bien sólo, el primero “la base” representa los elementos necesarios para la vida y salud: alimentos, agua, sueño, amor, entre otros; el segundo elemento se enfoca en encontrarle sentido a la vida a través del compromiso individual; esto quiere decir que es importante aprovechar las épocas en la que estamos solos, ya que estos momentos pueden ser sumamente beneficioso en cuanto al crecimiento personal, para lo cual Ryff (1898), en su modelo multidimensional del bienestar psicológico, comenta que el crecimiento personal mide la capacidad que tiene el individuo para aprender de sí mismo, estando abierto a experiencias nuevas y desafiantes. Por lo expuesto anteriormente, debido a los hallazgos encontrados, se confirma que la dimensión sentirse bien solo de la resiliencia va a estar relacionada con la variable de bienestar psicológico. Esta relación encontrada se debe a que en la investigación se tomó en cuenta variables que antes habían sido estudiadas y que ya cuentan con un soporte teórico que asocia, en todos los casos, una relación directa entre ambas, sustentado en el resultado obtenido en la investigación presentada en el antecedente (Fernández, 2018). Si bien, no mencionan explícitamente esta relación en sus bases teóricas, las distintas evidencias recogidas tanto en esta investigación como en los estudios, demuestran una asociación en ambas variables, encontrándose una oportunidad de revisión teórica con los resultados encontrados en la realidad.

## 4.2. Conclusiones

En este estudio se identificó la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte,

2020; encontrando una relación directa entre las dos variables estudiadas. Lo más importante en la investigación de este objetivo fue hallar la correlación directa y esto se explica porque se puede suponer que es una constante que se repite, es decir a mayor resiliencia, mayor bienestar psicológico presentará los estudiantes.

En el primer objetivo, se identificó la relación entre la dimensión ecuanimidad de la resiliencia y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020; hallándose que existe una relación directa entre las dos variables estudiadas en la muestra. Lo más importante en la investigación de este objetivo fue hallar la correlación directa y esto se explica porque se puede suponer que es una constante que se repite, es decir a mayor ecuanimidad se encuentre, mayor bienestar psicológico habrá en los estudiantes.

En el segundo objetivo, se identificó la relación entre la dimensión perseverancia de la resiliencia y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020; hallándose que existe una relación directa entre ambas variables estudiadas. Lo más importante en la investigación de este objetivo fue hallar la correlación directa y esto se explica porque se puede suponer que es una constante que se repite, es decir a mayor perseverancia se encuentre mayor bienestar psicológico habrá en los estudiantes.

En el tercer objetivo, se identificó la relación entre la dimensión confianza en sí mismo de la resiliencia y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020; hallándose que existe una relación directa entre las dos variables mencionadas. Lo más importante en la investigación de este objetivo fue hallar la correlación directa y esto se explica porque se puede suponer que es una constante

que se repite, es decir a mayor confianza en sí mismo, mayor bienestar psicológico se observara en los estudiantes.

En el cuarto objetivo, se identificó la relación entre la dimensión satisfacción personal de la resiliencia y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020; hallándose que existe una relación directa entre la dimensión y la variable estudiada en la muestra. Lo más importante en la investigación de este objetivo fue hallar la correlación directa y esto se explica porque se puede suponer que es una constante que se repite, es decir a mayor nivel de satisfacción personal, mayor bienestar psicológico habrá en los estudiantes.

En el quinto objetivo, se identificó la relación entre la dimensión sentirse bien solo de la resiliencia y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020; hallándose que existe una relación directa entre la dimensión y la variable estudiada. Lo más importante en la investigación de este objetivo fue hallar la correlación directa y esto se explica porque se puede suponer que es una constante que se repite, lo que significa que a mayor nivel en la dimensión sentirse bien solo, mayor bienestar psicológico habrá en los estudiantes.

Durante el desarrollo del presente estudio se presentaron algunas limitaciones, entre ella la crisis sanitaria a nivel mundial generada por el COVID-19, por lo cual se decidió realizar las encuestas de manera virtual, por consiguiente, la muestra obtenida no ha sido significativa para efectuar una generalización de los resultados. Finalmente, no se logró encontrar las suficientes investigaciones que correlacionen las dimensiones de la resiliencia con el bienestar psicológico.

Así mismo, es importante enfatizar que no se puede generalizar los datos obtenidos con una población distinta, ya que los estudiantes de psicología de los últimos ciclos tienen mayor conocimiento y las herramientas necesarias para alcanzar una adecuada calidad de vida; siendo así, los estudiantes universitarios como la población sugerida para seguir investigando. Por otro lado, estos resultados ampliarán el conocimiento de las universidades para fomentar campañas y/o talleres que favorezcan el bienestar psicológico de los estudiantes. Finalmente, la información obtenida ayudará a fortalecer el conocimiento que se tiene sobre estas dos variables para futuras investigaciones debido a que existen pocos estudios relacionados al tema.

## RECOMENDACIONES

- Realizar investigaciones que identifiquen la relación entre el bienestar psicológico, la personalidad y la resiliencia con el propósito de encontrar mayor evidencia que permita conocer más sobre la relación entre las variables estudiadas en la presente investigación.
- Elaborar más estudios que mida la relación entre las dimensiones de la resiliencia y el bienestar psicológico en las universidades públicas y privadas del Perú.
- Realizar investigaciones en la misma población de estudio de manera presencial y con una muestra más amplia con el propósito de encontrar mayor evidencia.
- Extender la investigación a un estudio de alcance explicativo, con la finalidad de profundizar el conocimiento de estas dos variables y en base a ello plantear teorías que permitan probarlo.
- Implementar programas de Mindfulness, esta técnica permitirá que el estudiante se centre en su “aquí y ahora”, alcanzando un profundo estado de conciencia libre de juicios sobre sus sensaciones, sentimientos o pensamientos; renunciando al ruido y/o distractores.
- Elaborar talleres de habilidades blandas para que los estudiantes fortalezcan la capacidad de relacionarse con otras personas a través del adecuado manejo de sus emociones.
- Ejecutar talleres de autocuidado y autoestima, con el fin de incrementar el amor propio y la valoración de uno mismo, empoderando a las personas a una mejor versión de sí mismo.
- Implementar espacios recreativos donde el estudiante pueda desconectarse o radicar todo evento que le genere estrés y/o ansiedad. (salón de baile, sala de juegos, cursos de yoga, campos de deporte, áreas verdes, etc.)
- Implementar cursos de liderazgo, con la finalidad de fortalecer la productividad, la toma de decisiones y la inteligencia emocional de los estudiantes.
- Elaborar encuestas virtuales que midan el nivel de estrés, ansiedad y depresión de los estudiantes, con el objetivo de monitorear y priorizar la salud mental de estos.

## REFERENCIAS

- Álvarez, G. & Delgado, J. (2015). Diseño de estudios epidemiológicos. I. El estudio transversal: tomando una fotografía de la salud y la enfermedad. *Boletín clínico del Hospital Infantil del Estado de Sonora*, 32 (1), 26-34. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/bolclinhosinfson/bis-2015/bis151f.pdf>
- Badii, M., Guillen, A., Cerna, E. & Valenzuela, J. (2011). Nociones Introductorias de Muestreo Estadístico. *International Journal of Good Conscience*, 6 (1), 89-105. Recuperado de <http://www.spentamexico.org/v6-n1/89a105.pdf>
- Benavente, M. & Quevedo, M. (2018). Resiliencia, bienestar psicológico y afrontamiento en universitarios atendiendo a variables de personalidad y enfermedad. *Revista de Psicología y Educación*, 13 (2), 99-112. Recuperado de <http://www.rpye.es/pdf/161.pdf>
- Borbarán, E., Contreras, M., Estay, P., Restrovic, D. & Salamanca, S. (2005). *La resiliencia como un tema relevante para la educación de infancia: una visión desde los actores sociales* (Tesis de posgrado). Universidad de Chile, Chile. Recuperado de [http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/106442/borbaran\\_e.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/106442/borbaran_e.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of the Family as a Context for Human Development: Research Perspectives. *Developmental Psychology*, 22 (6), 723-742. Recuperado de [http://local.psy.miami.edu/faculty/dmessenger/c\\_c/rsrscs/rdgs/emot/Bronfenbrenner.DP.1986.pdf](http://local.psy.miami.edu/faculty/dmessenger/c_c/rsrscs/rdgs/emot/Bronfenbrenner.DP.1986.pdf)
- Bustamante, D. (2019). *Resiliencia y bienestar psicológico en mujeres internas por tráfico ilícito de drogas en un establecimiento penitenciario de lima* (Tesis de licenciatura). Universidad Señor de Sipán, Perú. Recuperado de



<http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/6166/Bustamante%20Mori%20Deysey%20Janeth.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cáceres, I. & Ccorpuna, R. (2015). *Estresores académicos y capacidad de resiliencia en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año. Facultad de enfermería UNSA. Arequipa.*

2015 (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Perú.

Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/347/M-21557.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Caldera., J., Aceves, B. & Reynoso, U. (2016). Resiliencia en estudiantes universitarios. Un estudio comparado entre carreras. *Psicogente*, 19 (36), 227-239. Recuperado de

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6113852.pdf>

Carranza, A. I. (2019). *Acoso escolar y resiliencia en adolescentes de instituciones educativas públicas del distrito de Los Olivos 2018* (Tesis de Licenciatura). Universidad Cesar

Vallejo, Perú. Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/29865>

Casas, J., Repullo, J. & Donado, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación.

Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). *Aten Primaria*,

31 (8), 527-538. Recuperado de

<http://www.unidaddocentemfyclasspalmas.org.es/resources/9+Aten+Primaria+2003.+>

[La+Encuesta+I.+Cuestionario+y+Estadistica.pdf](http://www.unidaddocentemfyclasspalmas.org.es/resources/9+Aten+Primaria+2003.+La+Encuesta+I.+Cuestionario+y+Estadistica.pdf)

Castillo, C., Chacón, T. y Diaz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Revista Investigación en educación médica*, 5 (20),

230-237. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v5n20/2007-5057-iem-5->

[20-00230.pdf](http://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v5n20/2007-5057-iem-5-20-00230.pdf)

- Casullo, M., & Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*, 18 (1), 35-68. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4531342.pdf>
- Chauca, M. V. (2018). *Agresividad y resiliencia en adolescentes de una institución educativa secundaria nacional del distrito de Los Olivos 2018* (Tesis de Licenciatura). Universidad Cesar Vallejo, Perú. Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/25478>
- Chávez, E. (2016). *Bienestar Psicológico y Autoeficacia en Estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca-2016* (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Unión Filial Juliaca, Perú. Recuperado de <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/531>
- Connor, K. & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18 (2), 76-82. Doi:10.1002/da.10113
- Crespo, C. & Salamanca, A. (2007). El muestreo en la investigación cualitativa. *Nure investigación*, 27, 1-4. Recuperado de <https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/340/330>
- Dávila, D. (2019). *Acoso escolar y bienestar psicológico en adolescentes de instituciones educativas estatales de Los Olivos, Lima, 2019* (Tesis de Licenciatura). Universidad Cesar Vallejo, Perú. Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/41691>
- Díaz, D. (2020). *Niveles de resiliencia en estudiantes de primer y segundo ciclo de la facultad de psicología de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo* (Tesis de

- licenciatura). Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Perú. Recuperado de <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1319>
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18 (3), 572-577. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/3255.pdf>
- Estrada, E. & Mamani, H. (2020). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de educación superior pedagógica. *Apuntes universitarios*, 10 (4), 55-68. Recuperado de <https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/491/568>
- Estrada, H., De la Cruz, S., Bahamón, M., Pérez, J. & Cáceres, A. (2017). Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Educación*, 39 (15), 7-23. Recuperado de [https://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/1980/Art\\_Burnout%20acad%c3%a9mico\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/1980/Art_Burnout%20acad%c3%a9mico_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Fernández, M. (2018). *Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria víctimas de violencia de una institución educativa pública emblemática del distrito de Huaral, 2018* (Tesis de licenciatura). Universidad César Vallejo, Perú. Recuperado de [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25494/Fernandez\\_SMP.pdf?sequence=4&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25494/Fernandez_SMP.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- García, C. & González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16 (6), 586-592. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252000000600010](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010)

García, M. & Domínguez, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), 63-77. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4220133.pdf>

Gómez, M. (2019). *Estandarización de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young en universitarios de Lima metropolitana* (Tesis de licenciatura). Universidad Ricardo Palma, Perú. Recuperado de <http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1921/1Estandarizaci%C3%B3n%20de%20Escala%20de%20Resiliencia%20de%20Wagnild%20%26%20Young%20en%20universitarios%20de%20Lima%20Metropolitana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Gonzales, J. (2017). *Resiliencia y bienestar psicológico en madres de hijos con trastorno del espectro autista de un centro de educación básica especial de Lima Sur* (Tesis de licenciatura). Universidad Autónoma del Perú, Perú. Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/431/1/JEAMPIERT%20FELIPE%20GONZALES%20BERRU.pdf>

Grotberg (1995). A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit. Fundación Bernard Van Leer, 1-43. Recuperado de <https://bibalex.org/baifa/Attachment/Documents/115519.pdf>

Guil, R., Zayas, A., Gil, P., Guerrero, C., González, S., & Mestre, J. (2016). Bienestar psicológico, optimismo y resiliencia en mujeres con cáncer de mama. *Psicooncología*, 13 (1), 127-138. DOI: 10.5209/rev\_PSIC.2016.v13.n1.52492

Hernández, G. (2016). *Procrastinación académica, motivos de procrastinación y bienestar psicológico en alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo* (Tesis

de licenciatura). Universidad Privada del Norte, Perú. Recuperado de <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/10716>

Hernández, R. (2015). *Resiliencia y bienestar psicológico de un grupo de adolescentes en riesgo de exclusión social* (Tesis de pregrado). Universidad de Salamanca, España. Recuperado de [https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/126752/TFG\\_HernandezEstebanR\\_Resilienciaybienestar.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/126752/TFG_HernandezEstebanR_Resilienciaybienestar.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. México DF, México:Mc Graw Hill Education.

Huamaní, S. E. (2019). *Bienestar psicológico y conductas antisociales en estudiantes de tercero a quinto de secundaria de tres instituciones educativas públicas de Los Olivos, 2019* (Tesis de Licenciatura). Universidad Cesar Vallejo, Perú. Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/41535>

Infante, F. (2001). La resiliencia como proceso: una revisión de la literatura reciente. *Fundación Benurd van Leer*, 31-51. Recuperado de [http://www.bibliopsi.org/docs/carreras/obligatorias/CFP/trabajo/filippi/Trabajo%20Filippi%20Teoricos%20Parte%203/Melillo,%20A.%20&%20Suarez%20Ojeda,%20E.%20N.%20\(Comp.\).%20\(2001\).%20La%20resiliencia%20como%20proceso%20una%20Orevisión%20de%20la%20literatura%20reciente.%20\(31-53\).pdf](http://www.bibliopsi.org/docs/carreras/obligatorias/CFP/trabajo/filippi/Trabajo%20Filippi%20Teoricos%20Parte%203/Melillo,%20A.%20&%20Suarez%20Ojeda,%20E.%20N.%20(Comp.).%20(2001).%20La%20resiliencia%20como%20proceso%20una%20Orevisión%20de%20la%20literatura%20reciente.%20(31-53).pdf)

Jiménez, D. (2018). *Resiliencia en adolescentes y jóvenes del programa de formación y empleo de la fundación Forge Lima Norte, 2017* (Tesis de licenciatura). Universidad Federico Villarreal, Perú. Recuperado de <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2624>

- Kaplan, H. (1999). Toward and understading of resilience a critical review of definitions and models. *Kluwer academic/plenum publishers*, 17-83. Recuperado de [https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2F0-306-47167-1\\_3.pdf](https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2F0-306-47167-1_3.pdf)
- Lamas, H. (2018). *Bienestar (subjetivo, psicológico y social) y resiliencia en estudiantes universitarios de la facultad de ciencias de la salud, universidad autónoma de Ica. Chincha 2018* (Tesis de licenciatura). Universidad Autónoma de Ica, Perú. Recuperado de <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/484>
- López, A. (2015). *Factores predictores de procesos resilientes en jóvenes universitarios* (Tesis doctoral). Universidad da Coruña, España. Recuperado de <https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/15355/Lopez-CortonFacal Ana TD 2015.pdf?sequence=7&isAllowed=y>
- Luna, M. (2017). *Relación del bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega* (Tesis de doctorado). Universidad Inca Garcilaso de La Vega, Perú. Recuperado de [http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2379/T\\_DOCTORADO%20EN%20PSICOLOG%c3%8da\\_LUNA\\_FEIJ%c3%93O\\_MAR%c3%8da\\_DEL\\_CARMEN.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2379/T_DOCTORADO%20EN%20PSICOLOG%c3%8da_LUNA_FEIJ%c3%93O_MAR%c3%8da_DEL_CARMEN.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Luthar, S. & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Dev Psychopathol*, 12 (4), 857–885. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1903337/pdf/nihms21560.pdf>
- Martínez, J. (2011). La educación para una sociedad resiliente. *Contribuciones de las ciencias sociales*. Recuperado de <https://www.eumed.net/rev/cccss/14/jamg2.html>
- Mejía, C. & Moscoso, G. (2019). *El bienestar psicológico en estudiantes universitarios* (Tesis de licenciatura). Universidad de Cuenca, Ecuador. Recuperado de

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/31849/3/Trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n.pdf>

Morales, M. & Gonzáles, A. (2014). Resiliencia-Autoestima-Bienestar psicológico y Capacidad intelectual de estudiantes de cuarto medio de buen rendimiento de liceos vulnerables. *Estudios Pedagógicos*, 40 (1), 215-228. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/estped/v40n1/art13.pdf>

Moreta, R., Gabior, I. & Barrera, L. (2017). El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de Universitarios Ecuatorianos. *Revista Salud y Sociedad*, 8 (2), 172-184. Recuperado de <https://revistas.ucn.cl/index.php/saludysociedad/article/view/1678/pdf>

Mrazek, P. & Mrazek, D. (1987). Resilience in child maltreatment victims: a conceptual exploration. *Child abuse & neglect*, 11 (3), 357-366. Recuperado de [https://doi.org/10.1016/0145-2134\(87\)90009-3](https://doi.org/10.1016/0145-2134(87)90009-3)

Nicomendes, E. (2016). Tipos de investigación. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/250080756.pdf>

Núñez, L. (2019). *El bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo* (Tesis de licenciatura). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Perú. Recuperado de [http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4179/TRABSUFICIENCIA\\_NU%C3%91EZDELPRADO\\_ROXANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4179/TRABSUFICIENCIA_NU%C3%91EZDELPRADO_ROXANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ochoa, R. (2018). *Ideación suicida y bienestar psicológico en estudiantes del primer año de la Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa 2018* (Tesis de maestría). Universidad

Nacional de San Agustín de Arequipa, Perú. Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/7684>

Omar, A., Paris, L., Uribe, H., Ameida, S. & Aguiar, M. (2011). Un modelo explicativo de resiliencia en jóvenes y adolescentes. *Psicología em Estudo*, 16 (2), 269-277. Recuperado de [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-73722011000200010&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-73722011000200010&script=sci_arttext)

Oramas, A., Santana, S. & Vergara, A. (2006). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 7 (1-2), 34-39. Recuperado de <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/insat/rst06106.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (5 de octubre de 2020). *Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID-19 en la mayoría de los países, según un estudio de la OMS*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>

Piña, K. (2017). *Bienestar psicológico y resiliencia en jóvenes universitarios* (Tesis de maestría). Universidad Autónoma del Estado de México, México. Recuperado de <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/68666/TesisBPfinal.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Polo, C. (2009). *Resiliencia: factores protectores en adolescentes de 14 a 16 años* (Tesis de licenciatura). Universidad del Aconcagua, Argentina. Recuperado de [http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos\\_digitales/71/tesis-1426-resiliencia.pdf](http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/71/tesis-1426-resiliencia.pdf)

Polk, L. (1997). Toward a middle range theory of resilience. *Advances in Nursing Science*, 19 (3), 1-13. Recuperado de [https://journals.lww.com/advancesinnursingscience/Abstract/1997/03000/Toward\\_a\\_Middle\\_Range\\_Theory\\_of\\_Resilience.2.aspx](https://journals.lww.com/advancesinnursingscience/Abstract/1997/03000/Toward_a_Middle_Range_Theory_of_Resilience.2.aspx)



- Richardson, G., Neiger, B., Jensen, S. & Kumpfer, K. (1990) The Resiliency Model. *Health Education*, 21 (6), 33-39. Recuperado de <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00970050.1990.10614589>
- Rivero, Y. (2019). *Bienestar psicológico y agresividad en adolescentes de instituciones educativas públicas del distrito de Los Olivos, Lima, 2019* (Tesis de Licenciatura). Universidad Cesar Vallejo, Perú. Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/42523>
- Rodríguez, A. (2009). Resiliencia. *Revista Psicopedagogía*, 26 (80), 291-302. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v26n80/v26n80a14.pdf>
- Ruiz, K. (2019). *Bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana* (Tesis de licenciatura). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Perú. Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4590>
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/0b7c/bc0e7b5946b39778784a2167019eebd53e52.pdf>
- Salvador, D. (2016). *Bienestar psicológico y habilidades sociales en alumnos de primer grado de nivel secundaria de una institución educativa particular de la Trujillo* (Tesis de licenciatura). Universidad Privada Antenor Orrego, Perú. Recuperado de [http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1971/1/RE\\_PSICO\\_DIEGO.SALVADOR\\_BIENESTAR.PSICOLOGICO\\_HABILIDADES.SOCIALES\\_DATOS.pdf](http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1971/1/RE_PSICO_DIEGO.SALVADOR_BIENESTAR.PSICOLOGICO_HABILIDADES.SOCIALES_DATOS.pdf)

- Sánchez, H., Reyes, C. & Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Recuperado de <http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1480/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sandoval, S., Dorner, A., & Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica*, 6 (24), 260-266. Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-50572017000400260](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572017000400260)
- Satorres, E. (2013). *Bienestar psicológico en la vejez y su relación con la capacidad funcional y la satisfacción vital* (Tesis doctoral). Universidad de Valencia, España. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/71008265.pdf>
- Silva, R. (2019). *Funcionamiento familiar, bienestar psicológico y autoeficacia en estudiantes de segundo ciclo de dos universidades de la ciudad de Cajamarca 2018* (Tesis de maestría). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Perú. Recuperado de <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/7099>
- Ugalde, N. & Balbastre, F. (2013). Investigación cuantitativa e investigación cualitativa: buscando las ventajas de las diferentes metodologías de investigación. *Revista De Ciencias Económicas*, 31 (2), 179-187. Recuperado de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/economicas/article/view/12730/11978>
- Universidad Privada del Norte. (31 de octubre de 2016). *Resolución rectoral N° 104-2016-UPN-SAC*. Recuperado de <https://www.upn.edu.pe/sites/default/files/2020-06/codigo-etica-investigador-cientifico-upn.pdf>

Uriarte, J. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo.

*Revista de Psicodidáctica*, 10 (2), 61-80. Recuperado de

<https://www.redalyc.org/pdf/175/17510206.pdf>

Vanistendael, S. (2007). Resilience and Spirituality. *Resilience in Palliative Care*, 115-135.

Recuperado de

<https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=P2ZWb7zTnJcC&oi=fnd&pg=PA>

[115&dq=Vanistendael,+S.+%26+Lecomte,+J.+\(2004\).&ots=Q5a0kaq5a0&sig=zhSn](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=P2ZWb7zTnJcC&oi=fnd&pg=PA115&dq=Vanistendael,+S.+%26+Lecomte,+J.+(2004).&ots=Q5a0kaq5a0&sig=zhSn)

[bTSO006bHafmBsJ7VcEi2LY#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=P2ZWb7zTnJcC&oi=fnd&pg=PA115&dq=Vanistendael,+S.+%26+Lecomte,+J.+(2004).&ots=Q5a0kaq5a0&sig=zhSnbTSO006bHafmBsJ7VcEi2LY#v=onepage&q&f=false)

Vázquez, C. y Hervás, C. (2008). Psicología Positiva aplicada. *Bilbao: Desclee de Brower*, 17-

39. Recuperado de <https://www.ucm.es/data/cont/docs/3-2013-02-18-8->

[SALUD%20MENTAL%20POSITIVA.pdf](https://www.ucm.es/data/cont/docs/3-2013-02-18-8-SALUD%20MENTAL%20POSITIVA.pdf)

Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., & Velásquez, N. (2011).

Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista de investigación en psicología*, 11 (2), 139-152.

Recuperado de <http://ateneo.unmsm.edu.pe/handle/123456789/1593>

Velásquez, P. (2017). *Estudiantes universitarios de primer ciclo de la escuela profesional de*

*administración y negocios internacionales de la facultad de ciencias empresariales de la Universidad Alas Peruanas* (Tesis de maestría). Universidad de Piura, Perú.

Recuperado de

[https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/3268/MAE\\_EDUC\\_369-](https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/3268/MAE_EDUC_369-)

[L.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/3268/MAE_EDUC_369-L.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Vielma, J. y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve

revisión teórica. *Educere*, 14 (49), 265-275. Recuperado de

<https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>

- Villalba, K., Avello, R. (2019). Resiliencia como factor determinante para la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Revista Cubana de Educación Médica Superior*, 33 (3), 1-15. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=93206>
- Villegas, B. (2016). *Factores protectores resilientes asociados al rendimiento académico en educación superior: comparativa entre estudiantes de educación e ingeniería de la UANL* (Tesis doctoral). Universidad Autónoma de Nuevo León, México. Recuperado de <http://eprints.uanl.mx/13713/>
- Wagnild, G & Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1 (2), 165-177. Recuperado de [https://sapibg.org/download/1054-wagnild\\_1993\\_resilience\\_scale\\_2.pdf](https://sapibg.org/download/1054-wagnild_1993_resilience_scale_2.pdf)
- Yataco, J. (2019). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de ingeniería de sistemas de una universidad privada de Lima Sur* (Tesis de licenciatura). Universidad Autónoma del Perú, Perú. Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/707/1/Yataco%20Apaza%2c%20Jessica%20Paola.pdf>

## ANEXOS

### Anexo 1. Matriz de Consistencia

Tabla 25

SITUACIÓN PROBLEMÁTICA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p><b>Pregunta General</b></p> <p>¿Qué relación existe entre la resiliencia y el bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020?</p>	<p><b>Objetivo General</b></p> <p>Determinar la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.</p>	<p><b>Hipótesis General</b></p> <p>Existe relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.</p>	<p>Variable 1:</p> <p>Resiliencia</p>	<p><b>Diseño de Investigación:</b></p> <p>Diseño cuantitativo, no experimental, corte transversal, alcance descriptivo, relacional.</p>
<p><b>Preguntas Específicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué relación existe entre la dimensión ecuanimidad de la resiliencia y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020?</li> <li>¿Qué relación existe entre la dimensión perseverancia de la resiliencia y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología</li> </ul>	<p><b>Objetivos Específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Indicar la relación entre la dimensión ecuanimidad de la resiliencia y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.</li> <li>Indicar la relación entre la dimensión perseverancia de la resiliencia y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.</li> </ul>	<p><b>Hipótesis Específicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Existe relación entre la dimensión ecuanimidad de la resiliencia y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.</li> <li>Existe relación entre la dimensión perseverancia de la resiliencia y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.</li> </ul>	<p>Variable 2:</p> <p>Bienestar psicológico</p>	<p><b>Población:</b> 357 estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.</p> <p><b>Muestra:</b> 184 estudiantes de psicología de los tres últimos ciclos de una universidad</p>

<p>de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué relación existe entre la dimensión confianza en sí mismo de la resiliencia y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020?</li> <li>• ¿Qué relación existe entre la dimensión satisfacción personal de la resiliencia y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020?</li> <li>• ¿Qué relación existe entre la dimensión sentirse bien solo de la resiliencia y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indicar la relación entre la dimensión confianza en sí mismo de la resiliencia y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.</li> <li>• Indicar la relación entre la dimensión satisfacción personal de la resiliencia y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.</li> <li>• Indicar la relación entre la dimensión sentirse bien solo de la resiliencia y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Existe relación entre la dimensión confianza en sí mismo de la resiliencia y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.</li> <li>• Existe relación entre la dimensión satisfacción personal de la resiliencia y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.</li> <li>• Existe relación entre la dimensión sentirse bien solo de la resiliencia y el bienestar psicológico, en los estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.</li> </ul>	<p>privada de Lima Norte, 2020.</p> <p><b>Instrumentos:</b> Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y Escala de Bienestar Psicológico BIEPS A.</p> <p><b>Análisis de Datos:</b> el programa Microsoft Excel 2013 y el SPSS versión 26.</p>
--	--	--	---

## Anexo 2. Matriz de Operacionalización de Variables

**Tabla 26**

*Definición operacional de las variables*

VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	FACTORES	DIMENSIONES	ITEMS	INSTRUMENTOS
Variable 1: Resiliencia	Será medida a través de la escala de resiliencia de Wagnild y Young, validada y adaptada en Perú por Novella en el 2002.	Factor I: Competencia personal	Ecuanimidad	7, 8, 11, 12	Escala de resiliencia de Wagnild y Young. Adaptada por Novella en el 2002.
			Perseverancia	1, 2, 4, 14, 15, 20, 23	
			Confianza en sí mismo	6, 9, 10, 13, 17, 18, 24	
		Factor II: Aceptación de uno mismo	Satisfacción personal	16, 21, 22, 25	
			Sentirse bien solo	3, 5, 19	
Variable 2: Bienestar Psicológico	Será medida a través de la escala de bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A), validada en Perú por Domínguez en el 2014, en el contexto limeño a estudiantes universitarios de psicología.		Autonomía	4, 9, 12	Escala de bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A). Validada por Domínguez en el 2014.
			Aceptación/ control	2, 11, 13	
			Vínculos sociales	5, 7, 8	
			Proyectos	1, 3, 6, 10	

### Anexo 3. Escala de Resiliencia

#### ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG (Adaptada por Novella)

	<u>En desacuerdo</u>				<u>De acuerdo</u>		
1. Cuando planeo algo lo realizo.	1	2	3	4	5	6	7
2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	1	2	3	4	5	6	7
3. Dependo mas de mi misma que de otras personas.	1	2	3	4	5	6	7
4. Es importante para mi mantenerme interesada en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
5. Puedo estar sola si tengo que hacerlo.	1	2	3	4	5	6	7
6. Me siento orgullosa de haber logrado cosas en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
7. Usualmente veo las cosas a largo plazo.	1	2	3	4	5	6	7
8. Soy amiga de mi misma.	1	2	3	4	5	6	7
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6	7
10. Soy decidida.	1	2	3	4	5	6	7
11. Rara vez me pregunto cual es la finalidad de todo.	1	2	3	4	5	6	7
12. Tomo las cosas una por una.	1	2	3	4	5	6	7
13. Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	1	2	3	4	5	6	7
14. Tengo auto disciplina.	1	2	3	4	5	6	7
15. Me mantengo interesada en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
16. Por lo general encuentro algo de qué reírme.	1	2	3	4	5	6	7
17. El creer en mi misma me permite atravesar tiempos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
18. En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.	1	2	3	4	5	6	7
19. Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.	1	2	3	4	5	6	7
20. Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.	1	2	3	4	5	6	7
21. Mi vida tiene significado.	1	2	3	4	5	6	7
22. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	1	2	3	4	5	6	7
23. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5	6	7
24. Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	1	2	3	4	5	6	7
25. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	1	2	3	4	5	6	7



#### Anexo 4. Escala de Bienestar Psicológico

##### ESCALA BIEPS-A (Adultos)

Sexo: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: **–estoy de acuerdo– ni de acuerdo ni en desacuerdo –estoy en desacuerdo–** No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con *una cruz (aspa) en uno* de los tres espacios.

N	ENUNCIADO	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo
1	Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
2	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
3	Me importa pensar qué haré en el futuro.			
4	Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.			
5	Generalmente le caigo bien a la gente.			
6	Siento que podré lograr las metas que me proponga.			
7	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
8	Creo que en general me llevo bien con la gente.			
9	En general hago lo que quiero, soy poco influenciable			
10	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida			
11	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar			
12	Puedo tomar decisiones sin dudar mucho			
13	Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias			

## Anexo 5. Consentimiento informado para participantes de la investigación

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

El interés del presente estudio surge ante las recientes estadísticas en relación a la salud mental de los universitarios, entre ellos los estudiantes de ciencia de la salud, debido a que se encuentran más expuestos a las demandas de la comunidad viéndose afectado especialmente por el estrés, ansiedad y entre otros factores, perjudicando así el bienestar psicológico del estudiante.

Es por ello que se realiza esta investigación para obtener información acerca de la resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte.

La participación para este estudio es totalmente voluntario, si accede a participar, deberá de responder una serie de preguntas las cuales le tomará aproximadamente 15 minutos de su tiempo. La información recolectada será utilizada sólo para fines académicos; así mismo se garantiza la confidencialidad de los datos mediante la participación anónima.

Para resolver el cuestionario, tiene que ser estudiante de psicología del 8vo, 9no y 10mo ciclo, matriculado en el periodo 2020-II. Si tiene alguna duda o queja, por favor contactarse con nosotros en los correos correspondientes. Finalmente, solo es válida una encuesta por persona, si ya respondió, le pedimos que no lo haga de nuevo.

Desde ya, agradecemos su participación.

En base a lo presentado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente en esta investigación?

Sí ( ) No ( )

Correo de contacto:

Brayan Smith Carrasco Fernandez

[brayansmithdel96@gmail.com](mailto:brayansmithdel96@gmail.com)

Ximena Mercedes Villegas Calle

[psi.ximenavillegas@gmail.com](mailto:psi.ximenavillegas@gmail.com)

## Anexo 6. Autorización para el uso de la escala de Resiliencia



**Brayan Carrasco** <brayansmithdel96@gmail.com>  
para angelinanovella ▾

sáb, 4 dic 2021, 20:11 ☆ ↶ ⋮

Buenas noches Angelina Novella, mi nombre es Brayan Smith Carrasco Fernandez de la Universidad Privada del Norte. Actualmente, junto a mi pareja de tesis Ximena Mercedes Villegas Calle estamos realizando nuestra investigación que lleva por título "Resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020." Por lo tanto, le escribo para solicitar su autorización y poder utilizar su instrumento de medición, gracias.



**angelina Novella** <angelinanovella@hotmail.com>  
para mí ▾

vie, 10 dic 2021, 20:04 ☆ ↶

Brayan, pueden usar la escala para fines de investigación.

Angelina Novella

---

**De:** Brayan Carrasco <brayansmithdel96@gmail.com>

**Enviado:** jueves, 9 de diciembre de 2021 12:40

**Para:** angelina Novella <angelinanovella@hotmail.com>

**Asunto:** Re: Autorización de Instrumento de Medición

## Anexo 7. Autorización para el uso de la escala Bienestar Psicológico



**Brayan Carrasco** <brayansmithdel96@gmail.com>  
para sdominguezmpcs ▾

sáb, 4 dic 2021, 20:09 ☆ ↶ ⋮

Buenas noches Sergio Dominguez, mi nombre es Brayan Smith Carrasco Fernandez de la Universidad Privada del Norte. Actualmente, junto a mi pareja de tesis Ximena Mercedes Villegas Calle estamos realizando nuestra investigación que lleva por título "Resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020." Por lo tanto, le escribo para solicitar su autorización y poder utilizar su instrumento de medición, gracias.

Saludos cordiales



**Sergio Dominguez** <sdominguezmpcs@gmail.com>  
para mí ▾

mar, 14 dic 2021, 00:04 ☆ ↶

Estimado Brayan, muchas gracias por el interés. Te envío la escala trabajada en Perú, clave, y artículos donde fue usada.

Saludos cordiales.

-----

**Dr. SERGIO ALEXIS DOMINGUEZ LARA**

C.Ps.P. 18556

## Anexo 8. Declaración Jurada para el Desarrollo en Coautoría

Declaración jurada para el desarrollo en coautoría del trabajo de investigación/proyecto de tesis/tesis/trabajo de suficiencia profesional para la obtención de grado de bachiller o título profesional



### COAUTOR 01:

APellidos y Nombres	Carrasco Fernandez, Brayan Smith			
DNI	76383350	CÓDIGO	N00060908	
CICLO	10mo	ESTUDIANTE*	<input checked="" type="checkbox"/>	EGRESADO*

\* Marca con un aspa (x) si es estudiante o egresado.

### COAUTOR 02:

APellidos y Nombres	Villegas Calle, Ximena Mercedes			
DNI	72843859	CÓDIGO	N00161553	
CICLO	10mo	ESTUDIANTE*	<input checked="" type="checkbox"/>	EGRESADO*

\* Marca con un aspa (x) si es estudiante o egresado.

Nosotros, de la carrera: Psicología, declaramos que hemos sido informados sobre las condiciones para el desarrollo del trabajo de investigación/proyecto de tesis/tesis/trabajo de suficiencia profesional en grupo, que conducen al grado de bachiller y título profesional, las cuales comprenden lo siguiente:

1. Cualquier de estos trabajos en coautoría se desarrollarán de forma equitativa, participando por igual en cada una de las fases de la investigación.
2. El proceso de la solicitud del grado de bachiller y título profesional debe ser en conjunto. Si uno de los autores está ausente, no se podrá iniciar el proceso.
3. Se podrá generar algunas excepciones en las cuales el coautor que está imposibilitado para desarrollar el proceso de bachiller o título profesional podrá ceder los derechos de autor patrimoniales de forma permanente al otro coautor. Estos casos se darán como se expresa en la siguiente tabla:

CASO	ACTIVACIÓN DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR PATRIMONIAL
Muerte del coautor.	Se activa la cesión de derechos de autor patrimonial permanente de forma automática, al otro coautor.
Uno de coautores no se matricula en la segunda parte del curso de taller de tesis o equivalente.	Presenta el formato de "Cesión de derechos de autor patrimonial" explícito en el que el autor/coautor manifieste que cede sus derechos de autor patrimonial a su coautor de forma permanente.
Mudanza de un coautor <sup>1</sup> a otra ciudad o país.	Los coautores al no firmar la cesión de derechos, ninguno podrá presentar el proyecto de tesis o tesis avanzado hasta el momento.
Ambos coautores deciden no ceder sus derechos de autoría patrimonial <sup>2</sup> .	Presenta el formato "Cesión de derechos de autor patrimonial" en el que el coautor manifieste que no utilizará la idea, ni el título, ni el material de investigación y que cede sus derechos de autor patrimonial a su coautor de forma permanente.

[1] Coautor: Es la persona que participa en la creación de una obra o en el logro de un trabajo juntamente con otra persona.  
[2] Si ambos coautores llegaron a un acuerdo, y uno de ellos decide ceder sus derechos de autoría patrimonial, se ceñirán a las condiciones actuales establecidas por la Universidad al término del acuerdo (aumento del costo de carpeta, plazos de entrega de proyecto de tesis o tesis, entre otros)

4. El coautor que presentó el formato de cesión de derecho patrimonial deberá comenzar un nuevo proyecto de investigación/Tesis/Trabajo de suficiencia, el cual exige originalidad, y sin posibilidad de reclamación.

Lima, domingo, 29 de Noviembre de 2020




Firma de Coautor 01



Firma de Coautor 02

CÓDIGO DE DOCUMENTO	CDR-F-REC-VAC-05.08	NÚMERO VERSIÓN	04	PÁGINA	Página 2 de 2
FECHA DE VIGENCIA	03/04/2020				

## Anexo 9. Autorización de Publicación y Utilización Académica para los derechos de Autor

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN Y UTILIZACIÓN ACADÉMICA PARA LOS DERECHOS DE AUTOR			
			 UNIVERSIDAD PRIVADA DEL NORTE
<b>1. Datos del Autor o coautores:</b>			
<b>Autor 1:</b>			
<b>NOMBRES</b>	<b>APELLIDO PATERNO</b>	<b>APELLIDO MATERNO</b>	
Brayan Smith	Carrasco	Fernandez	
<b>DNI</b>	<b>CÓDIGO</b>	<b>CARRERA PROFESIONAL / PROGRAMA EPEC</b>	<b>CAMPUS</b>
76383350	N00060908	Psicología	Los Olivos
<b>Autor 2 (en caso aplique):</b>			
<b>NOMBRES</b>	<b>APELLIDO PATERNO</b>	<b>APELLIDO MATERNO</b>	
Ximena Mercedes	Villegas	Calle	
<b>DNI</b>	<b>CÓDIGO</b>	<b>CARRERA PROFESIONAL / PROGRAMA EPEC</b>	<b>CAMPUS</b>
72843859	N00161553	Psicología	Los Olivos
<b>2. Grado / Título (marcar según corresponda):</b>			
<input checked="" type="checkbox"/> Bachiller	<input type="checkbox"/> Título Profesional	<input type="checkbox"/> Maestro	<input type="checkbox"/> Doctor
<b>3. Tipo de Investigación (marcar según corresponda):</b>			
<input type="checkbox"/> Trabajo de Investigación	<input checked="" type="checkbox"/> Tesis	<input type="checkbox"/> Trabajo de Suficiencia Profesional	
<b>TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN</b>			
Resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020.			

#### 4. Autorización de Publicación:

A través de este formato y de acuerdo con la normativa según Resolución N° 033-2016-SUNEDU/CD, la Ley sobre el Derecho de Autor N°822 y la Ley N° 30035 que regula el Repositorio Nacional de Ciencia y Tecnología e Innovación de Acceso Abierto y su Reglamento (DS N° 006-2015-PCM), autorizo a la Universidad Privada del Norte, para que, por un plazo indefinido, de manera perpetua y con cobertura nacional e internacional, realice la publicación electrónica a texto completo de mi investigación en el Repositorio Institucional UPN; a fin sea inscrito en el Registro Nacional de Trabajos de Investigación (SUNEDU-Renati) y visible mediante el Repositorio Nacional Digital de Acceso Libre (ALICIA).

CÓDIGO DE DOCUMENTO	COR-F-REC-VAC-05.07.	NÚMERO VERSIÓN	08	PÁGINA	Página 1 de 2
FECHA DE VIGENCIA	18/11/2020				

**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN Y UTILIZACIÓN ACADÉMICA PARA  
LOS DERECHOS DE AUTOR**



Autorización de publicación en el Repositorio Institucional de UPN		Marque con una X (solo una opción)
Sí, autorizo la publicación de mi investigación en el Repositorio Institucional de UPN		
Sí, autorizo la publicación de mi investigación en el Repositorio Institucional de UPN bajo el siguiente periodo de embargo (*):		X
Solo se publicará la información básica (Metadatos): portada, índice de contenido, resumen ejecutivo, abstract y referencias bibliográficas durante un periodo de Embargo seleccionado por el autor, luego del cual se publicará en forma Total (texto completo) para el acceso público.		Periodo de embargo (marque con una X)
Justificación de embargo: (*). Según Ley N° 30035, indicar el motivo de postergación de publicación (periodo de exclusividad o embargo). Tener en cuenta que el periodo de exclusividad o embargo es de 24 meses como máximo, contados desde la fecha de aprobación del Trabajo de Investigación.		6 meses
Marque con una "X" una de las opciones que justifican su decisión para restringir la publicación inmediata de su investigación a texto completo.		12 meses X
<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> ( x ) La investigación forma(n) parte de artículo(s) científico(s) en proceso de revisión por pares para su publicación.</li> <li><input type="checkbox"/> ( ) El contenido de la investigación comprende una invención patentable, modelo de utilidad o diseño industrial materia de registro en INDECOPI.</li> <li><input type="checkbox"/> ( ) La investigación contiene datos sobre el secreto empresarial (proyectos), protección de datos e información gubernamental.</li> </ul>		24 meses

22 de Octubre del 2021.



**Firma Autor 1**  
Nombres y Apellidos:  
Brayan Smith Carrasco  
Fernandez  
DNI: 76383350



**Firma Autor 2 (en caso aplique)**  
Nombres y Apellidos:  
Ximena Mercedes Villegas  
Calle  
DNI: 72843859

CÓDIGO DE DOCUMENTO	COR-F-REC-VAC-05.07.	NÚMERO VERSIÓN	08	PÁGINA	Página 2 de 2
FECHA DE VIGENCIA	18/11/2020				