

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE **PSICOLOGÍA**

“RESILIENCIA Y BIENESTAR SUBJETIVO EN
ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA
UNIVERSIDAD DE LIMA, 2022”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciado en Psicología

Autores:

Lucero Jacqueline Cabana Sanchez
Jose Leonardo Vilela Osorio

Asesor:

Dra. María Ysabel Moya Chávez

<https://orcid.org/0000-0003-0264-905X>

Lima – Perú

2023

JURADO EVALUADOR

Jurado 1	ENCISO RIOS, Johnny Erick	40419265
Presidente(a)	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	FLORES MEJIA, GISELLA SOCORRO	06093118
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	LIP MARÍN DE SALAZAR, TANIA CARMELA	08179761
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

INFORME DE SIMILITUD

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	7%
2	revistas.univalle.edu.co Fuente de Internet	2%
3	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	revistas.usil.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorioacademico.upc.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	kipdf.com Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	1%
9	docplayer.es Fuente de Internet	

DEDICATORIA

Jose Vilela

A mis padres por haberme dado todo en la vida, a
mis hermanos, sobrinos y toda mi familia. Son el
motivo para seguir adelante y dar lo mejor de mí
en cada etapa de mi vida.

Lucero Cabana

A mis padres que son mi motivación, a mis
hermanos por ser mi soporte, a los demás
miembros de mi familia por ser mi aliento para
perseguir mis sueños y ser perseverante para lograr
todas mis metas.

AGRADECIMIENTO

Jose Vilela

Agradecer a los distintos profesores que sembraron
en mí la semilla para poder sumergirme en el
maravilloso mundo de la psicología y la literatura
en general.

Lucero Cabana

Agradecer a mis padres por brindarme la
oportunidad de empezar mis estudios superiores y
a los profesores que me ayudaron en mi proceso de
formación.

Tabla de contenidos

Jurado evaluador	2
Informe de similitud	3
Dedicatoria	4
Agradecimiento	5
Tabla de contenidos	6
Índice de tablas	7
Resumen	8
Abstract	9
Capítulo I: Introducción	10
Capítulo II: Metodología	28
Capítulo III: Resultados	34
Capítulo IV: Discusión y conclusiones	38
Referencias	42
Anexos	47

Índice de tablas

Tabla 1. Distribución de estudiantes según el ciclo académico	30
Tabla 2. Distribución de estudiantes según el sexo	30
Tabla 3. Correlación Rho de Spearman entre la resiliencia y bienestar subjetivo en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima, 2022	34
Tabla 4. Correlación Rho de Spearman entre la dimensión competencia personal y aceptación de uno mismo y de la vida	35
Tabla 5. Correlación Rho de Spearman entre la dimensión competencia personal y satisfacción con la vida	36
Tabla 6. Correlación de Rho de Spearman entre la dimensión aceptación de uno mismo y de la vida y satisfacción personal	37

RESUMEN

Esta investigación tuvo como propósito examinar la conexión entre resiliencia y bienestar subjetivo en estudiantes de psicología de una universidad de Lima en el año 2022. El tipo de metodología que se empleó fue de tipo cuantitativo con un diseño no experimental de corte transversal con un nivel de investigación correlacional. La población estuvo conformada por 251 estudiantes de psicología de una universidad de Lima de octavo, noveno y décimo ciclo. Se utilizó la encuesta y los instrumentos fueron: La escala de resiliencia y la escala de la satisfacción con la vida. Se empleó el SPSS versión 25 para poder analizar los datos. Los resultados indicaron una correlación significativa de 0,00 ($p < 0,05$), lo que implica una relación altamente significativa ($p < 0,01$) entre ambas variables. En otras palabras, a medida que aumenta el puntaje en resiliencia, también lo hace el bienestar subjetivo. Además, respecto a las dimensiones de satisfacción personal y de satisfacción con la vida se ha encontrado un índice de significación de 0,00 con una correlación de 0,29. Finalmente, podemos asegurar que existe una conexión altamente significativa entre las dimensiones resiliencia y bienestar subjetivo.

PALABRAS CLAVES: Resiliencia, bienestar subjetivo, estudiantes.

ABSTRACT

The purpose of this research had examine the connection between resilience and subjective well-being in psychology students at a university in Lima in the year 2022. The type of methodology used was quantitative with a non-experimental cross-sectional design with a level of correlational research. The population was made up of 251 eighth, ninth and tenth cycle psychology students from a university in Lima. The survey was used and the instruments used were: The resilience scale and the life satisfaction scale. SPSS version 25 was used to analyze the data. The results indicated a significant evaluation of 0.00 ($p < 0.05$), which implies a highly significant relationship ($p < 0.01$) between both variables. In other words, as the resilience score increases, so does subjective well-being. Furthermore, with respect to the dimensions of personal satisfaction and satisfaction with life, a significance index of 0.00 has been found with a compensation of 0.29. Finally, we can assure that there is a highly significant connection between the dimensions of resilience and subjective well-being.

KEY WORDS: Resilience, subjective well-being, study.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

El bienestar es sinónimo de salud, por ello, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014) establece que es "un estado de plenitud en cuanto al bienestar físico, mental y social, y no simplemente la falta de afecciones o enfermedades". Asimismo, Contreras, (2023) cita a Devis et al, 1993 manifiestan que la palabra salud, y adjetivos como “saludables” y “sanos” han adquirido una gran popularidad. Por otro lado, la concepción de salud también está influenciada por un contexto histórico, ya que, en cada tiempo, una sociedad determinada puede tener una visión única al respecto. También, cada época está vinculada a un sistema específico de poder, métodos, juicios, valores, costumbres, creencias y normas. En consecuencia, la interpretación de lo que constituye la salud es un resultado o construcción social, o, según la expresión de Emile Durkheim, "un hecho social que puede ser tratado como una entidad externa y coercitiva para el individuo". Además, “el bienestar es una síntesis; es la síntesis de una multiplicidad de procesos, de lo que acontece con la biología del cuerpo, con el ambiente que nos rodea, con las relaciones sociales, con la política y la economía internacional” (Briceño-León, 2015).

En otra perspectiva, el bienestar subjetivo se asocia con las percepciones y emociones que las personas experimentan con relación a sus vidas, así como las deducciones cognitivas y afectivas que obtienen al realizar una evaluación de sus propias vidas (Pavot & Diener, 2013). Del mismo modo, los individuos son organismos activos con inclinaciones hacia el desarrollo, la búsqueda de control en sus entornos y la integración de nuevas experiencias para construir un sentido coherente de su identidad. De este modo, las personas interactúan tanto con sus contextos internos como externos con el objetivo de lograr eficacia para satisfacer la diversidad completa de sus necesidades.

Igualmente, el progreso en las investigaciones sobre el bienestar en psicología ha dado lugar a dos tradiciones: Una conocida como hedónica que aborda el bienestar desde una perspectiva subjetiva, y, otra llamada eudaimónica, que lo examina en términos psicológicos. Zubieta (2012) cita a Keyes et al., 2002. La primera y más antigua línea se centra en evaluar en qué medida las personas viven experiencias positivas, expresando cuanto les gusta o cuán satisfechos se sienten con su vida. Este enfoque investigó las causas que originan la satisfacción o insatisfacción, analizando los juicios cognitivos realizados por los individuos y sus reacciones emocionales. Zubieta (2012) cita a Diener, 1994. La segunda perspectiva, más reciente, se enfoca en el crecimiento personal de las personas y en su estilo o forma de enfrentar los desafíos de la vida, así como en el empeño por alcanzar sus metas deseadas. Zubieta (2012) cita a Ryff y Keyes, 1995.

La resiliencia se define como la capacidad para enfrentar y recuperarse de situaciones vitales difíciles. En un contexto comunitario, se refiere a la capacidad sostenida de un grupo de personas para utilizar recursos disponibles, como la planificación urbana, el transporte, la alimentación, entre otros, con el fin de hacer frente a eventos adversos, resistirlos y recuperarse de sus efectos. (Bahena et al., 2020). Esta capacidad, que ha estado probablemente presente en las personas y las comunidades desde los primeros tiempos de la especie humana, no fue sometida a un análisis científico hasta la década de los ochenta; (Ochoa, 2020). El siguiente punto es (Keeley, 2015) la pobreza que es un fenómeno persistente que priva a las personas del cumplimiento de las necesidades básicas, así como, la posibilidad de una mejor vida. En la misma línea, existen investigaciones que hacen mención sobre estos estilos de crianza como potenciales predictores de desórdenes o trastornos psicológicos y de la personalidad (Nakaya et al., 2014). A esto se puede agregar que varios autores, como Torres (2016) cita a Werner y Henderson y Milstein, señalaron hace algún tiempo que las personas, incluidos los niños y niñas considerados resilientes, tienden a exhibir

relaciones positivas, las cuales son el resultado de conexiones significativas con individuos en su entorno. Por lo tanto, al abordar la resiliencia en el ámbito académico, es crucial tener siempre presente la importancia de las familias y las relaciones sociales que los estudiantes universitarios mantienen tanto dentro como fuera de la universidad, es decir, en todo su contexto social. En este sentido, Cunningham y Swanson (2010) o Tiet, Huizinga y Byernes (2010), calificaron los ambientes escolares, los docentes y la educación en general como constructores de resiliencia. Después de lo mencionado, resulta crucial prestar atención a las afirmaciones de Torres (2016) cita a Waxman, Gray y Padrón, quienes especifican que el papel de los educadores es esencial para establecer relaciones significativas con los estudiantes. Esto se debe a que tanto la escuela como la familia representan los contextos más propicios para que los niños experimenten las condiciones que fomentan la resiliencia. En este contexto, Torres (2016) cita a Cunningham y Swanson, así como Tiet, Huizinga y Byernes, han evaluado los entornos académicos, los profesores y la educación en general como factores que contribuyen a la construcción de la resiliencia.

Por otro lado, Abanto (2014) cita a Croce refiriendo que los holandeses, además de hablar de pobres, tienen otra palabra en su idioma que resulta mucho más dinámica: Hablan de “personas con pobres oportunidades”. Otros estudios hablan de la pobreza de capacidades, centrándose en factores diferentes de los ingresos, enfatizando aquellos que impiden a los individuos disfrutar de suficiente bienestar humano. En este enfoque las capacidades de las personas pueden asumir múltiples dimensiones como educación, salud, empleo y otros, y su desarrollo produce un mayor impacto en el bienestar y en la calidad de vida Denegri et al. (2010) cita a Sen, (1999). Por otro lado, según datos del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2007), el Perú tenía un índice de pobreza del 42.4%. Actualmente, esta cifra ha descendido al 20.7%, lo que implica que alrededor de 6 millones 518 mil habitantes aún viven en esta condición (INEI, 2017). La situación de pobreza socioeconómica se

considera un factor de riesgo psicosocial, especialmente para niños y adolescentes, quienes son más susceptibles. (Saavedra & Villalta, 2008). La (ONU, 2018) informa que, en 89 países, hay 4'400,000 del sexo femenino que viven en pobreza extrema en relación con los varones. Por otro lado, podríamos indicar una insatisfacción en relación con el entorno propicio para una mejor calidad de vida y el progreso, a diferencia de una satisfacción en el ámbito familiar. Diversos estudios acerca del impacto de distintas metas o necesidades en el bienestar indican que las metas de niveles económicos y externos, como el desarrollo moderno y el entorno para vivir, generarán un efecto neutral o desfavorable en el bienestar; en cambio, las metas intrínsecas, como la familia, tendrán un efecto positivo. (Sheldon, 2002). Asimismo, un estudio sobre el bienestar subjetivo realizado por Yamamoto, J., y Feijo, A. R. 2007 lograron encontrar tres necesidades para poder ser feliz: La búsqueda de un entorno propicio para una mejor calidad de vida, el establecimiento de una familia y el progreso son respaldados por la teoría evolutiva (Buss, 2004; Darwin, 2004), lo que indica sus raíces profundas en la naturaleza humana. Tal información nos da a entender que el bienestar subjetivo, si bien es cierto es una valoración de nuestra vida, por aquello que nosotros pensamos, percibimos y sentimos, esta se ve influida por diferentes factores, como, por ejemplo: La pobreza, cultura, religión, etc. Sin embargo, pese a existir diferentes elementos que podrían ser catastróficos para el bienestar subjetivo, la resiliencia es un componente importante para superar diferentes adversidades. Dada la información previamente expuesta, surge un interés en llevar a cabo la investigación actual sobre la resiliencia y el bienestar subjetivo en estudiantes de psicología de una universidad en Lima debido a que el bienestar y la resiliencia han motivado permanentemente al hombre.

En Argentina, Buran (2017), desarrolló su investigación titulada “La resiliencia y la relación con la calidad de vida en adultos mayores”, Con la finalidad de investigar la resiliencia y la calidad de vida en sus diferentes dimensiones en un grupo de adultos mayores,

se buscó determinar si existe una conexión entre ambas variables. El estudio fue correlacional no experimental. La población estuvo conformada por 29 adultos mayores, la muestra fue intencional no probabilística obteniendo como resultados donde mayoría de los participantes mostro un nivel moderadamente alto, y no se observó una diferencia considerable entre los valores totales objetivos y subjetivos en comparación con la media. Además, se hallaron diversas características en la muestra.

En Colombia, Brito y Ureche (2019), desarrollaron una investigación titulada “Resiliencia y bienestar en estudiantes universitarios en Iberoamérica”. El objetivo principal consiste en describir las investigaciones difundidas en Iberoamérica desde 2015 hasta 2019 acerca del bienestar y la resiliencia en estudiantes universitarios. Por otro lado, en este estudio se evidenció que el 50% de los evaluados refiere que el ser humano utiliza la resiliencia como herramienta para poder afrontar las adversidades de la vida de una forma exitosa.

En Lima, Franco (2015), realizó una investigación “Relación entre el bienestar subjetivo y las aspiraciones de vida en estudiantes de medicina de Lima Metropolitana” con el propósito de analizar la relación entre el bienestar subjetivo y las aspiraciones de vida en un grupo de estudiantes de medicina, el estudio utilizó un diseño cuantitativo de tipo correlacional y transversal. La muestra consistió en 247 estudiantes, de ambos sexos, matriculados en la carrera de Medicina Humana en una universidad pública de Lima Metropolitana. La selección de la muestra se llevó a cabo mediante un muestreo no probabilístico accidental, y los participantes tenían edades comprendidas entre los 18 y 25 años. Además, durante el estudio, se aplicaron cuestionarios que incluyeron la Escala de Afecto Positivo y Negativo, el Índice de Aspiraciones y la Escala de Satisfacción con la Vida que miden el componente afectivo del bienestar y el componente cognitivo de esta. Los resultados mostraron que en la puntuación promedio de Afecto Positivo y Negativo, los estudiantes se encontraban activos y decididos en mayor medida, así como tensionados e

irritados. También, se observó que las aspiraciones intrínsecas obtuvieron una puntuación promedio más elevada en comparación con las aspiraciones extrínsecas. Por otro lado, se evidenció una correlación altamente significativa de aspiraciones intrínsecas y bienestar subjetivo donde los varones tienen mayor índice de significancia.

En Ica, Lamas (2018), realizó una investigación “Bienestar (subjetivo, psicológico y social) y resiliencia en estudiantes universitarios de la facultad de ciencias de la salud, universidad autónoma de Ica”, teniendo como objetivo analizar la relación entre el bienestar subjetivo, psicológico y social con la resiliencia, la investigación se desarrolló mediante un diseño no probabilístico de tipo accidental. El conjunto estudiado incluyó a 114 estudiantes, de los cuales 63 pertenecían a la carrera de psicología y 51 a enfermería. Ambos sexos estuvieron representados en el rango de edades de 16 a 34 años. El análisis se llevó a cabo utilizando medidas estadísticas de tendencia central, intervalos de confianza de la media al 95% y comparación de promedios. Asimismo, se utilizaron los instrumentos de: Escala de Satisfacción con la Vida (ESCV) de Diener et al. (1985); escala de experiencias negativas y positivas (Diener, 2009); escala de bienestar psicológico. (Ryff, 1989, 1989); escala de bienestar social de Keyes (1998), y escala de resiliencia SV – RES (Saavedra y Villalta, 2008). En los resultados de este estudio, se pudo identificar que existen relaciones significativas entre los componentes del bienestar social y resiliencia, en estudiantes de la facultad de la salud.

En Lima, Lopez (2021), realizó una investigación “Resiliencia y satisfacción con la vida en adultos mayores que asisten a CAM’s en Lima Metropolitana”. El presente estudio es no experimental de tipo correlacional y pretende analizar el grado de relación entre resiliencia y satisfacción con la vida sin manipulación de las variables implicadas. La población estuvo conformada por 151 adultos mayores de ambos sexos siendo 105 mujeres y 46 hombres con edades entre 58 y 91 años de edad, fueron seleccionadas a través de un muestreo no

probabilístico intencional. Asimismo, se utilizaron los instrumentos de Escala de Resiliencia de Serrano et al. (2012); escala de satisfacción con la vida de Martínez (2004). Los hallazgos de la investigación revelaron que no hay discrepancias significativas entre resiliencia y satisfacción con la vida en función del género, lo cual podría atribuirse a que ambos conceptos psicológicos son experimentados de manera similar, sin importar el sexo.

Variable 1: Resiliencia

La etiología de la palabra "resiliencia" nace en el verbo latino "resilio", que significa retornar, volver de un salto, regresar al estado inicial y rebotar. Más recientemente, esta palabra ha sido adaptada al español a partir del término inglés "resilient" y del francés "résilience". (García-Merino et al., 2015), que indica la capacidad del material para resistir y recuperarse de fuerzas o tensiones externas, volviendo a su estado inicial sin experimentar daños permanentes. Se determina a la resiliencia como una característica que describe a las personas, tanto niños como adultos, que poseen un impulso interior. Este impulso interior incluye muchas características como la introspección, independencia, habilidad para relacionarse, iniciativa, sentido del humor, creatividad y moralidad. Estas cualidades contribuyen a la capacidad de afrontar y superar desafíos y adversidades. (Castilla, et al., 2017). Asimismo, (Cornejo, 2010) menciona que "La resiliencia en tanto cualidad de la personalidad, es la capacidad de los individuos, grupos o colectivos para afrontar diferentes tipos de adversidades y haciendo uso de recursos personales y sociales, asumir acciones resueltas para lograr éxitos, auto o socio-realización y transformar dicha realidad". Dentro del extenso conjunto de características psicológicas asociadas con el comportamiento adaptativo ante la adversidad, fruto de la interacción de diferentes variables personales con factores ambientales, que permiten al individuo enfrentarse y resolver, de manera adecuada integrada en su entorno cultural, de diferentes situaciones de adversidad, riesgos o traumáticas. Esto le permite alcanzar un estado normalizado y adaptado a su contexto cultural; (Carretero-

Bermejo, 2010). Además, la capacidad de resiliencia consiste en recuperarse de los conflictos no únicamente dejando que desaparezcan las crisis, sino impulsando los cambios y fortaleciendo las defensas, lo cual es referido como un proceso dinámico entre los factores de riesgo y protección internos y externos del individuo, los cuales se pone en juego para modificar los efectos de los sucesos adversos. (Gonzalez et al., 2012). Además, se caracteriza por enfrentar de manera efectiva los eventos estresantes, demostrando la habilidad de resistir el deterioro. Esta capacidad varía a lo largo del tiempo, aunque implica un impacto perdurable, se origina a través de un proceso dinámico y está influida por las particularidades específicas de las situaciones estresantes que las personas enfrentan, así como por la interacción entre la persona y su entorno social (Asensio et al., 2017). También, otros autores indican que es un proceso de adaptación a la adversidad; un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras (American Psychological Association, 2018). (Páez et al., 2011) caracteriza a las personas resilientes como aquellas que, a pesar de vivir situaciones de alto riesgo o sufrir situaciones adversas, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos e incluso salen fortalecidos de estas situaciones. Citando algunas definiciones tempranas de la resiliencia, se menciona que el propósito de la gestión de la resiliencia es comprender y manejar la resiliencia de los sistemas socio-ecológicos acoplados para la sostenibilidad. Cada estado del sistema está asociado con una condición de resiliencia, que representa una capacidad específica de respuesta para restaurar sus características fundamentales. Esta capacidad también puede ser interpretada como la resistencia de un sistema a cambiar (Rodríguez, 2018). En otras fuentes, la definición de la resiliencia es el proceso de desarrollo normal a pesar de privaciones socioculturales, Belykh (2018) cita a Luthar y Cicchetti, 2000. Los estudios de la resiliencia se llevan a cabo desde tres aproximaciones: Aquellos que la consideran como un rasgo, como un resultado o

como un proceso (Hu, Zhang y Wang, 2015).

La perspectiva del rasgo concibe la resiliencia como una característica de la personalidad que asiste a las personas en la confrontación de situaciones adversas, facilitando un buen ajuste y un desarrollo posterior. Quienes respaldan esta perspectiva sostienen que la resiliencia actúa como un escudo protector frente al impacto de la adversidad y eventos traumáticos. Fínez (2019) cita a Connor et al., 2006.

Según la teoría del apego de J. Bowlby, se plantea reemplazar los conceptos de dependencia e independencia con los de apego, confianza y autoconfianza. Esta teoría contribuye al entendimiento del desarrollo de la personalidad y las condiciones que lo afectan. Las investigaciones recientes sobre el apego mencionan que varios trastornos psiconeuróticos y de la personalidad se dan debido a la falta de atención materna o interrupciones en la conexión madre-hijo o con la figura de desarrollo. Desde 1951, la conclusión principal basada en evidencia empírica, según J. Bowlby, es que, para un desarrollo mental saludable, los bebés y niños pequeños deben experimentar una relación cálida, íntima y constante con su madre (o sustituta permanente o tutor de desarrollo), donde encuentren satisfacción y alegría.

Durante las primeras experiencias de socialización, el bebé forma representaciones internas de sí mismo, de los demás y de la relación con los demás, denominadas por Bowlby como el Modelo Interno Operante (MOI). La teoría del apego busca comprender el desarrollo de la personalidad y las condiciones que lo afectan. J. Bowlby propone sustituir los conceptos de dependencia e independencia por apego, confianza y autoconfianza debido a su simplicidad. En este contexto, Bowlby identifica diversos tipos de apego:

1. Apego o vínculo afectivo inseguro-evitativo. Este tipo de conexión afectiva insegura se desarrolla cuando el cuidador del niño no responde durante períodos prolongados a las solicitudes de protección. Como resultado, se establece un estado de inseguridad con la

percepción constante de abandono basada en experiencias pasadas, como lo prueba, la observación etológica.

2. Apego o vínculo afectivo inseguro ambivalente. Esta modalidad de conexión surge a raíz de conflictos no resueltos entre los padres o cuidadores del desarrollo, los cuales se proyectan hacia el niño para compensar la falta de afecto. En este tipo de apego, se evidencia una mezcla de comportamientos afectivos junto con manifestaciones de protesta, enojo y resistencia.

3. Apego o vínculo afectivo inseguro desorganizado. Se origina a partir de traumas no resueltos en los padres o tutores del desarrollo, que se transfieren al niño.

4. Apego o vínculo afectivo autónomo seguro. Este tipo de apego está directamente asociado con comportamientos resilientes, ya que facilita la aceptación de la separación o la pérdida y el aprovechamiento autónomo del entorno, recibiendo con positivismo el retorno de la figura materna. Se ha observado que las madres cuyos hijos tienen un apego seguro y autónomo responden de manera satisfactoria a las necesidades del bebé, comprendiendo sus emociones y tomando las medidas necesarias para que sus hijos puedan expresarlas. Por otro lado, para que se produzca el desarrollo de la resiliencia, se requiere la presencia de un trauma, pero también la restauración de las capacidades para evaluar la situación.

El Manual de Resiliencia de la OMS de 2018, ofrece ciertas pautas para promover la resiliencia: 1. Generar interacciones en las que puedan construir un sentido a su historia, su realidad y su vida. 2. Generar interacciones en las que puedan utilizar y detectar sus propias competencias y aptitudes, y encuentren ayuda para, a partir de ello, reconstruir la percepción del valor de sí mismos. 3. Generar interacciones en las que puedan trascender el dolor, vinculándose con otras personas y conectándose con la creatividad y el sentido del humor. 4. Generar interacciones en las que puedan detectar y recuperar, en su historia y en su presente, personas que les acepten incondicionalmente (y si no cuentan con ellas, constituirse como

persona adulta que les transmite respeto y aceptación).

(García et al., 2013) hace referencia a Wener et al., 1989, quienes subrayaron los aspectos de la personalidad que distinguen a los niños que superan la adversidad de aquellos que se ven abrumados por factores de riesgo. Estos aspectos incluyen: la adopción de un enfoque activo-evocador para abordar los problemas, permitiéndoles negociar una serie de experiencias emocionalmente desafiantes; la capacidad en la infancia para atraer la atención positiva de los demás; una perspectiva optimista de sus vivencias; la habilidad de mantener una visión positiva de una vida significativa; la capacidad de estar alerta y ser autónomos; la inclinación a buscar nuevas experiencias; y una perspectiva proactiva.

El temperamento ha sido identificado como uno de los factores constitucionales no inmediatos que favorecen la resiliencia, según Castagnola y Cotrina (2020), quienes citan a Werner y Smith, 1992. Los niños con un temperamento fácil, aquellos que sonríen, agradan a primera vista y olvidan rápidamente las pequeñas frustraciones diarias, son fáciles de educar y se relacionan socialmente de manera adecuada, lo que constituye un recurso protector que puede llevarlos a desarrollar resiliencia. Por otro lado, un temperamento difícil, caracterizado por una actividad excesiva o muy baja, negativismo, altos niveles de reactividad e irritabilidad, supone un riesgo de trastornos psicológicos posteriores (Del Barrio, 2005). Además, cualquier aspecto que contribuya a mejorar las relaciones de calidad con los demás, fomentando la comprensión y aceptación a pesar de las diferencias, beneficia tanto la resiliencia individual como la de los demás (Ezpeleta, 2005). (Pierre-André Michuad, 2004) menciona 4 ámbitos de aplicación de la resiliencia:

- **Ámbito biológico:** Hace referencia a la capacidad de las personas para llevar una vida digna y creativa a pesar de desventajas somáticas congénitas o adquiridas, como accidentes o enfermedades.

- **Ámbito familiar:** Se identifica en el desarrollo prospero de niños procedentes de familias desestructuradas, conflictivas, víctimas de abandonos, maltratos y abusos.

- **Ámbito microsocia:** Comprende la capacidad de las personas para desenvolverse en ambientes marcados por la miseria, el desempleo, el chabolismo, la falta de servicios y otras carencias, donde enfrentan una "agresión social" continua.

- **Ámbito macrosocia, histórico o público:** Se presenta en la supervivencia frente a situaciones de catástrofes naturales, guerras, terrorismo, deportaciones, entre otros eventos a nivel macro.

Enfatizando a la teoría positiva, García (2013) cita a Seligman y Czikszentmihalyi, 2000; autores pertenecientes a la corriente de la Psicología Positiva, sostienen que la resiliencia contribuye a la calidad de vida, además de ser un eficaz amortiguador del estrés. De manera similar, se caracteriza como una respuesta adaptativa eficaz frente a eventos de la vida que son intensamente estresantes y acumulativos.

Por otro lado, existen diversos instrumentos de medición, como señalan Windle et al. (2011). Entre ellos, se puede mencionar el creado por Wagnild y Young, denominado Resilience Scale (RS-25). Este instrumento tiene como objetivo medir el nivel de resiliencia individual, considerada como una cualidad de personalidad positiva que facilita la adaptación del individuo ante situaciones adversas. La Resilience Scale se destaca como uno de los primeros instrumentos de evaluación desarrollados y ha ganado reconocimiento por ser uno de los más ampliamente utilizados y precisos para medir la resiliencia (Damásio, Borsa y da Silva, 2011).

Variable 2: Bienestar subjetivo

La evolución de las investigaciones sobre el bienestar en psicología ha dado lugar a dos tradiciones: una llamada hedónica, que aborda el bienestar como un fenómeno subjetivo, y otra eudaimónica, que lo considera en términos psicológicos, según señala Zubieta (2012)

cita a Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002. El bienestar subjetivo guarda una estrecha relación con la felicidad. Según (Arrogante y Pérez, 2013), la felicidad entendida desde una visión popular es ese bienestar que se experimenta a través de más emociones positivas que negativas, estando inmerso en actividades cotidianas interesantes y con un índice alto de satisfacción con la vida. De este modo, la evaluación que los individuos realicen de los aspectos generales y específicos de su entorno permite comprender sus experiencias en relación con su bienestar subjetivo e identificar componentes esenciales de este, que pueden orientar acciones específicas. Así, los jóvenes adultos pueden convertirse en agentes constructores de sus proyectos de vida, dotándolos de significado personal y potenciando sus niveles de satisfacción y felicidad, como señala el PNUD (2014). Mientras que, según (Satorre, 2013) el Bienestar Subjetivo es “lo que las personas piensan y sienten acerca de sus vidas y a las conclusiones cognoscitivas y afectivas que ellos alcanzan cuando evalúan su existencia; incluye tanto el estado emocional actual como la valoración más abstracta y de naturaleza cognitiva del grado de satisfacción con la vida. A su vez, indican que ha llegado a la conclusión de que el bienestar subjetivo abarca aspectos cognitivos, valorativos y emocionales (es decir, en qué medida la persona experimenta más emociones agradables que negativas en su vida), y que la dimensión emocional incorpora tanto afectos positivos como negativos.

Teorías del bienestar subjetivo:

Quintana (2013), haciendo referencia a las ideas de Cummins (2003), presentó la teoría de la homeostasis como una explicación de la inclinación de las personas a mantenerse en un estado de bienestar, lo que les posibilita sobrevivir a los desafíos de la vida. En esta línea, Quintana (2013), citando a Cummins y Cahill (2000), resalta la crucial importancia de identificar y medir los factores relacionados con el bienestar individual. Es importante contar con una medida que abarque la calidad de vida general y no se limite solo a personas con

enfermedades crónicas o discapacidades, para evitar confusiones con el "estado funcional" de una persona. Así pues, la medida debe comprender aspectos generales de la vida para proporcionar una comprensión de los puntajes comparables del bienestar personal en la población en general. El modelo de los siete ámbitos de la calidad de vida de Cummins propone cómo las dimensiones objetivas y subjetivas de la calidad de vida interactúan a través del sistema homeostático de las personas para equilibrar la percepción de calidad de vida.

Barragan (2014), al citar a Fredrickson, presenta 4 tipos de emociones positivas: alegría, interés, amor y satisfacción. En relación con este enfoque, el nuevo paradigma de la psicología positiva, según Seligman (2011), considera las emociones positivas como fundamentales para la felicidad y el bienestar de las personas, siendo estas una de sus principales objetos de estudio. Una de las principales ventajas del cultivo de las emociones positivas radica en que ejercen una gran influencia sobre el procesamiento intelectual, la resolución de problemas, el razonamiento y las habilidades sociales (Oros, Manucci y Richaud-de Minzi, 2011 en el estudio de la felicidad y el bienestar subjetivo, surgen interrogantes fundamentales, como ¿qué puede hacer que una vida sea plena? y ¿cuáles son los caminos para alcanzarla? Martin Seligman menciona tres elementos que pueden acercar a las personas a experimentar una vida plena. En primer lugar, destaca las emociones positivas, que involucra vivir una vida placentera, buscando la máxima cantidad de momentos de felicidad y disfrutando del presente. En segundo lugar, señala el compromiso, que implica disfrutar de lo que se hace y reconocer las fortalezas personales, lo cual puede llevar a experimentar el "flujo" o estado de fluidez en psicología positiva. En tercer lugar, se relaciona con el sentido o significado que las personas otorgan a su vida, aplicando sus fortalezas personales para contribuir al bienestar de los demás. Últimamente, Seligman ha agregado otro elemento de estudio relacionado con los vínculos positivos, la vida social y las relaciones

interpersonales. Igualmente, Estrada (2014), haciendo referencia a las ideas de Csikszentmihalyi (1998), presenta el concepto de "fluidez" como un estado emocional favorable en el cual una persona se halla completamente concentrada y absorta en una actividad que le resulta placentera, llegando a perder la noción del tiempo. En conclusión, estas perspectivas ofrecen una perspectiva integral que abarca aspectos emocionales, de compromiso y de significado en la búsqueda de una vida plena y feliz. Asimismo, Seligman propone que se aborde el estudio de lo positivo de la experiencia humana desde tres ángulos: En primer lugar, el análisis de las experiencias positivas. En segundo lugar, la aproximación al estudio de las fortalezas psicológicas. Por último, el análisis de las características que configuran y determinan las organizaciones positivas. (Vázquez, Hervás, 2014).

Por otra parte, el bienestar subjetivo se ha definido como la satisfacción general que surge de la evaluación de la experiencia global de la propia vida y un estado anímico positivo (Diener, Hervás & Vázquez, 2013). Adicionalmente, se destaca que las personas que perciben que su vida cuenta con numerosas cualidades deseables, es decir, que se sienten satisfechas con ella, tienden a experimentar emociones positivas (Diener et al., 2018).

Instrumentos de medición

El bienestar subjetivo implica las valoraciones positivas y negativas que las personas realizan sobre su vida. La escala más frecuentemente empleada para evaluar el bienestar subjetivo en jóvenes y adultos es la SWLS (Satisfaction with Life Scale), desarrollada por Diener, Emmons, Larsen y Griffin. Esta escala evalúa los aspectos cognitivos del bienestar, consta de un solo factor, cinco ítems y siete opciones de respuesta.

Definiciones conceptuales

- Bienestar: El bienestar es una de las condiciones que contribuye al funcionamiento óptimo de la persona en sus ámbitos social, familiar, laboral y personal. Según Barragán

(2014) cita a Seligman, 2002, el bienestar y la felicidad constituyen una asociación indivisible.

- Bienestar subjetivo: El bienestar subjetivo, informa del nivel de felicidad y satisfacción con la vida (Rodríguez, 2014) que presenta un individuo, descomponiéndose a su vez la satisfacción en varios ámbitos: satisfacción personal, laboral, material y de pareja (Bermúdez et al., 2014).

- Resiliencia: La resiliencia es la capacidad que tiene el ser humano reaccionar y recuperarse tras experimentar eventos estresantes. (Estrada, 2014 cita a Hernández, 1998). (Riso, 2006), a su vez, la describe como la capacidad del individuo para afrontar las adversidades de la vida, superarlas y experimentar una transformación positiva como resultado. Se destaca que algunas de las características de las personas resilientes están relacionadas con la flexibilidad cognitiva, la capacidad creativa, la habilidad para resolver problemas interpersonales, el buen nivel de autoconcepto y los vínculos de apego que han forjado en la infancia (Ornelas et al., 2016).

- Temperamento y resiliencia: El temperamento se describe como la combinación de aspectos biológicos y factores psicológicos que, en conjunto, constituyen la personalidad (Lemay, 2009). En relación con la resiliencia, factores personales como el temperamento están vinculados; de manera proporcional, es decir, los niños resilientes exhiben más características de personalidad como autonomía, autoestima elevada y una orientación social positiva. En términos generales, los niños resilientes, sin importar su género, suelen exhibir un temperamento fácil, enérgico y afectuoso, mientras que se observan dificultades en la adaptación emocional en aquellos con un temperamento difícil.

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre la resiliencia y el bienestar subjetivo en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima, 2022?

1.3. Objetivos

Objetivo General

Determinar la relación entre la resiliencia y el bienestar subjetivo en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima, 2022.

Objetivos Específicos

Encontrar la relación entre competencia personal y aceptación de uno mismo y de la vida en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima, 2022.

Determinar la relación entre competencia personal de resiliencia y satisfacción con la vida en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima, 2022.

Hallar la relación entre aceptación de uno mismo y de la vida de resiliencia y satisfacción con la vida en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima, 2022.

1.4. Hipótesis

Hipótesis General

H1 Existe relación entre la resiliencia y el bienestar subjetivo en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima, 2022.

Hipótesis Específicas

H1 Existe relación entre competencia personal de resiliencia y aceptación de uno mismo en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima, 2022.

H2 Existe relación entre competencia personal de resiliencia y satisfacción con la vida en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima, 2022.

H3 Existe relación entre aceptación de uno mismo y de la vida de resiliencia y satisfacción con la vida en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima, 2022.

La presente investigación se justifica porque brinda información teórica acerca de resiliencia, bienestar subjetivo y la relación que existe entre ambas variables. Es importante mencionar que los instrumentos utilizados para la recolección de datos han sido, por un lado, en

base a la Escala de resiliencia ER-14 (Wagnild y Young, 1993), adaptada en España por Sanchez y Robles en 2015 que posee dos dimensiones: Competencia personal y aceptación de uno mismo y de la vida. Por otro lado, la Escala de satisfacción con la vida (Diener, 1985), adaptada en España por Vasquez, Duque y Hervás en 2013 que posee una dimensión: Satisfacción con la vida. Se aplicó los instrumentos con responsabilidad y confidencialidad, la población conformada fueron estudiantes de psicología de una universidad de Lima quienes brindaron datos específicos y suficientes para dicha investigación. La finalidad de dicho estudio fue contribuir a la comunidad académica para que sirva como base teórica y de esta forma puedan generar un contraste con posteriores investigaciones que se realicen.

A nivel práctico, el presente estudio ayudó a identificar que a medida que crecen las personas, van desarrollando su personalidad influenciada con el tipo de crianza, posición económica y educación recibida, en base a ello, van adaptándose a diversas situaciones en el transcurso de los años, de acuerdo con esto, desarrollan la percepción de cómo creen que sus vidas se están desarrollando de una manera, es decir, lo correcto e inadecuado. Por ello, pretendió utilizar antecedentes que tengan relación con los diversos factores que muchas veces determinan el desarrollo del hombre, como, por ejemplo, la crianza incompetente, la pobreza, desastres naturales, etc.

Finalmente, a nivel social, la investigación mostró un aporte para las futuras investigaciones, debido a que, actualmente existe poca información acerca del bienestar subjetivo y resiliencia, asimismo, con el estudio, los estudiantes universitarios puedan tener más información acerca de aquello que sienten y perciben acerca de sus vidas, también, conocer cualidades que conllevan a la resiliencia. De esta manera, se planteó realizar estudios con el fin de analizar la relación entre la resiliencia y bienestar subjetivo, asimismo, invitar a la comunidad académica a realizar más investigaciones respecto a resiliencia y bienestar subjetivo.

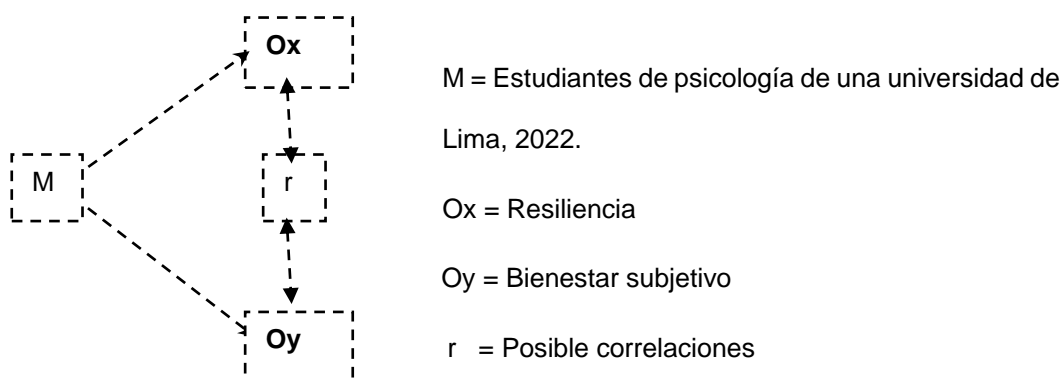
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

Esta investigación es de tipo cuantitativa, se define como “Contrastar la hipótesis desde el punto de vista probabilístico y, en caso de ser aceptadas y demostradas en circunstancias distintas, a partir de ellas elaborar teorías generales” (Guerrero, 2014).

El diseño de la investigación es de tipo no experimental, se explica que son estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos (Hernández et al. 2010). Igualmente, tiene un diseño transversal, caracterizado por la recopilación de datos en un solo momento. Los objetivos de este tipo de estudios pueden abarcar diversas finalidades, como analizar el nivel o modalidad de una o varias variables en un momento específico, evaluar una situación, comunidad, evento, fenómeno o contexto en un punto del tiempo, o determinar la relación entre un conjunto de variables en un momento dado. (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

El nivel de investigación es correlacional, tiene como propósito evaluar la relación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular. (Hernández et al., 2003)

Esquema del diseño descriptivo correlacional



La población estuvo constituida por estudiantes de la carrera de psicología que esté cursando el 8vo, 9no o 10mo ciclo en una universidad privada de Lima inscrito en el periodo 2022-1.

La muestra estuvo constituida por 251 estudiantes de la carrera de psicología de 8vo, 9no y 10mo ciclo de una universidad privada de Lima.

La recolección de datos se da a través de características específicas de la investigación o según lo que se considere oportuno en el estudio. Para determinar la muestra, se utilizó la técnica de muestreo no probabilístico, esto quiere decir que, no tiene una perspectiva mecánica ni se establece por formulas predefinidas. La técnica de muestreo va a depender de los objetivos que persiga el investigador y los resultados que anhele para la contribución científica. Asimismo, es fundamental analizar con suspicacia el procedimiento para la selección y el diseño con el cual se orienta el análisis (Sayago, 2014).

Se tomó en cuenta los siguientes criterios de inclusión: Ser estudiante universitario de 18 a 42 años, pertenecer a la carrera de psicología, encontrarse inscrito entre los ciclos de octavo, noveno y décimo ciclo al momento de realizar el llenado de las encuestas para nuestra investigación, por último, aceptar el consentimiento informado. Por otro lado, dentro de los criterios de exclusión se tomó en cuenta: Ser estudiante universitario de ambos sexos menor de 18 años y mayores de 42 años, no pertenecer a la carrera de psicología, no encontrarse inscrito en octavo, noveno y décimo ciclo al momento de realizar el llenado de la encuesta, no haber aceptado el consentimiento informado y, por último, tener encuestas con fichas en blanco.

A continuación, se indica la distribución de los estudiantes según el ciclo cursado.

Tabla 1

Distribución de estudiantes según el ciclo

Estudiantes por nivel	Cantidad
Octavo ciclo	32
Noveno ciclo	86
Decimo ciclo	133
Total	251

Nota. Distribución de estudiantes de octavo, noveno y décimo ciclo de la carrera de psicología.

En la Tabla 1, se evidencia que hay un mayor porcentaje en decimo ciclo, con un total de 133 estudiantes. Asimismo, se presenta un menor porcentaje en octavo ciclo, con un total de 32 estudiantes. Por último, se muestra un porcentaje medio de 86 estudiantes de noveno ciclo.

A continuación, se indica la distribución de los estudiantes según el sexo.

Tabla 2

Distribución de estudiantes según el sexo

Personas	Frecuencias	Porcentajes
Femenino	129	51,4%
Masculino	122	48,6%
Total	251	100%

Nota. Describe la distribución según el tipo de sexo del estudiante.

En la Tabla 2 se puede visualizar que existe una cantidad de 129 mujeres y 122 varones lo que quiere decir que el porcentaje mayoritario es el femenino con un 51,4% y masculino con un 48,6% dando un total de 100%.

Tamayo y Tamayo (2006), definen la muestra como: “El conjunto de operaciones que se realizan para estudiar la distribución de determinados caracteres en totalidad de una población universal o colectivo partiendo de la observación de una fracción de la población

considerada". La muestra es de tipo censal, lo que implica que la cantidad de la muestra es igual a la población. Este enfoque se emplea cuando la población es relativamente pequeña y se realiza una revisión exhaustiva de cada unidad en la población (López P. & Fachelli S., 2015). La técnica empleada para la recolección de información fue psicométrica con la utilización de los instrumentos que consisten en dos cuestionarios que se explican a continuación:

La escala de resiliencia contiene 14 ítems con una puntuación likert compuesto por 1 (= totalmente en desacuerdo) a "7" (=totalmente de acuerdo), fue adaptada en España en el año 2015 por Sanchez y Robles en el idioma español de la escala original hecha por Wagnild en 1993. Asimismo, se reflejan dos aspectos de la resiliencia: Competencia personal y aceptación de sí mismo y de su vida teniendo como objetivo establecer el nivel de resiliencia en el individuo; se recomienda aplicarlo de manera individual. Tiene un rango de aplicación para adolescentes y adultos. La escala plantea los siguientes niveles de resiliencia, entre 98-82=Muy alta resiliencia; 81-64=Alta resiliencia; 63-49=Normal; 48-31=Baja; 30-14=Muy baja. Se determinó su validez interna con alfa de Cronbach, cuya puntuación fue de 0.72; lo cual indica que no hay diferencias significativas en los puntajes medios de acuerdo con el género de la muestra. En esta escala, el alfa de Cronbach para medir la consistencia fue de 0.94 para toda la escala. Para la competencia personal y la aceptación de sí mismo y de su vida, el alfa de Cronbach fue de 0.91 y 0.81 respectivamente.

La ficha técnica de la escala de satisfacción con la vida (SWLS) consta de cinco ítems y utiliza un formato de respuesta tipo Likert compuesto por 7 puntos, desde 1 como "muy en desacuerdo" y 7 como "muy de acuerdo" con puntuaciones entre 5 y 35, evalúa la satisfacción general que tiene el individuo con su vida, fue adaptada en España por Vasquez, Duque y Hervas en el año 2013 en el idioma español de la escala original hecha por Diener en el año 1985, tiene un rango de aplicación es de adolescentes y adultos con una duración de 5

minutos. Asimismo, se puede aplicar de manera individual o colectiva. Se evidenció en su análisis de consistencia interna para el coeficiente Alpha de Cronbach un valor de $\alpha = 0.82$, presentando una estructura unidimensional obtenida mediante análisis factorial exploratorio con método de ejes principales.

Inicialmente, para la recolección de información, se creó un formulario de Google para compartirlo a los estudiantes inscritos de la Universidad Privada Del Norte, de esta manera, de forma virtual, se pudo tener mayor contacto con la población universitaria.

Luego de haber obtenido el consentimiento informado de los estudiantes inscritos de 8vo, 9no y 10mo ciclo de la carrera de psicología que hayan aceptado, donde se informó la encuesta sería totalmente anónima. Esto debió quedar claro debido a que se debe respetar la confidencialidad del evaluador y evaluado, además, que las respuestas debían ser contestadas con sinceridad para no alterar los resultados al momento de filtrar los datos.

Después, se procedió a entregar los formularios mediante Google forms a diversos alumnos pertenecientes de grupos virtuales, entre ellos, Facebook y WhatsApp, además, se solicitó ayuda a los profesores para facilitar el llenado del formulario de una manera más eficaz.

Finalmente, al obtener todos los resultados de los estudiantes evaluados y descartar las pruebas inválidas, se procedió a colocar los resultados en una hoja de Excel para posteriormente filtrarlos en un software estadístico “Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales SPSS versión 25”. Se empleó la estadística descriptiva para examinar las dimensiones, calculando medidas de tendencia central, frecuencia, porcentaje y determinando la naturaleza de la distribución a través del software SPSS v25. También, se utilizó Kolmogorov Smirnof para determinar el grado de normalidad ya que la muestra es mayor a 50, asimismo se utilizó el Rho de Spearman para hallar la correlación entre las variables y sus dimensiones, cabe destacar que se consideró un índice de significancia de $p < 0,05$.

Conforme al código ético del Colegio de Psicólogos del Perú, en el artículo 87 se detalla que “La información obtenida sobre los participantes de una investigación durante el curso de esta es confidencial, a menos que haya habido un acuerdo contrario previo”. Por ello, es necesario que el nombre de los participantes sea anónimo.

Conforme al código de ética del investigador científico UPN, esta investigación está regida en su tercera versión, aprobado con resolución rectoral N° 104-2016-UPN.

Conforme al código de ética de APA (2019), el propósito es proporcionar orientación para los psicólogos y reglas de conducta profesional que puedan ser aplicadas.

Se obtuvo un consentimiento informado acerca de la prueba aplicada donde los participantes estuvieron de acuerdo con el uso de la encuesta. Luego de culminar la encuesta, se cuidó que sus respuestas sean totalmente anónimas.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Tabla 3

Correlación Rho de Spearman entre la resiliencia y bienestar subjetivo en los estudiantes de Psicología de una universidad de Lima, 2022.

N	Sig. (bilateral)	Correlación
251	,001	,210**

Nota. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En la Tabla 3, se mostró que las variables resiliencia y bienestar subjetivo presentan una correlación con un índice de significancia del 0,01 por lo que, según la pregunta de investigación donde se menciona ¿Cuál es la relación entre la variable resiliencia y bienestar subjetivo?, fundamentando con la correlación de Spearman, presenta una correlación positiva media de 0,21 (Mondragón cita a Hernández, 2014), es decir, los estudiantes de psicología en la medida que presentan una buena resiliencia mayor es el bienestar subjetivo.

Tabla 4

Correlación Rho de Spearman entre la dimensión competencia personal y aceptación de uno mismo y de la vida.

N	Sig. (bilateral)	Correlación
251	,000	,656**

Nota. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En la Tabla 4, se mostró que las variables resiliencia y satisfacción con la vida presentan una correlación con un índice de significancia del 0,00 por lo que, según la correlación de Spearman, presenta una correlación positiva considerable de 0,66.

Tabla 5

Correlación Rho de Spearman entre la dimensión competencia personal y satisfacción con la vida.

N	Sig. (bilateral)	Correlación
251	,000	,220**

Nota. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En la Tabla 5, se mostró las dimensiones competencia personal y satisfacción con la vida donde presentan una correlación con un índice de significancia del 0,00 lo que significa que presenta una correlación positiva media de 0,22.

Tabla 6

Correlación de Rho de Spearman entre la dimensión aceptación de uno mismo y de la vida y satisfacción con la vida.

N	Sig. (bilateral)	Correlación
251	,002	,197**

Nota. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En la Tabla 6, se mostró las dimensiones aceptación de uno mismo y de la vida y satisfacción con la vida que presentan una correlación con un índice de significancia del 0,02 lo que significa que hay una correlación positiva media de 0,20.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La presente investigación tuvo como finalidad determinar la relación entre resiliencia y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, 2022. Asimismo, busca precisar la relación entre resiliencia y bienestar subjetivo, evaluando ambas variables para poder encontrar el grado de similitud que existe entre ambas variables. En consecuencia, en el proceso de recolección y análisis de datos, se obtuvo respuesta a la finalidad general de esta investigación, que existe una relación significativa ($p < 0,01$) entre las dos variables, mostrando una correlación positiva media de 0,21, teniendo en cuenta que, el objetivo principal de nuestro estudio refiere estudiar las variables bienestar subjetivo y resiliencia donde se halló una correlación entre las dos variables pudiendo concluir que, a mayor resiliencia, la capacidad de percibir un bienestar subjetivo es mayor en los estudiantes de psicología.

Al realizar la recolección de datos, por medio del coeficiente de Rho de Spearman acerca de las dimensiones competencia personal y satisfacción con la vida, se obtuvo un índice de significancia del 0,00 lo que indica que, según la correlación de Spearman, presenta una correlación positiva media de 0,22 (Mondragón cita a Hernández, 2014).

Dichos resultados son respaldados por el estudio de Lopez (2021), en la investigación titulada “Resiliencia y satisfacción con la vida en adultos mayores que asisten a CAM’s” en Lima Metropolitana se pudo concluir que a partir de este análisis no existen diferencias significativas entre satisfacción con la vida, el factor Autoeficacia, el factor Control Personal, el factor Tenacidad y el factor Competencia Social en los hombres y en las mujeres, es decir, la satisfacción con la vida de los adultos mayores está relacionada a la resiliencia que poseen. Del mismo modo, En Lima, Franco (2015), realizó una investigación “Relación entre el bienestar subjetivo y las aspiraciones de vida en estudiantes de medicina de Lima Metropolitana” con el propósito de analizar la relación entre el bienestar subjetivo y las

aspiraciones de vida en un grupo de estudiantes de medicina donde se evidenció una correlación altamente significativa de aspiraciones intrínsecas y bienestar subjetivo donde los varones tienen mayor índice de significancia. Asimismo, en la investigación titulada "Bienestar (subjetivo, psicológico y social) y resiliencia en estudiantes universitarios de la facultad de ciencias de la salud, universidad autónoma de Ica" se pudo encontrar correlación entre el bienestar subjetivo, bienestar psicológico y bienestar social con los factores de resiliencia. Es decir, se observa correlaciones altamente significativas en las tres dimensiones.

Finalmente, partiendo de dichos estudios podemos decir que a mayor resiliencia la capacidad de tener un bienestar subjetivo es alta. Por consecuencia, los estudiantes universitarios que poseen mayor resiliencia también tienen un alto bienestar subjetivo. Es importante precisar que, si bien es cierto las investigaciones anteriores no son específicamente iguales a nuestra investigación, las dimensiones son similares y en algunos casos las mismas lo cual significa que se podrían contrastar con nuestro estudio.

Teniendo en cuenta otras investigaciones nacionales de forma específica donde, en Lima, Franco (2015), realizó una investigación teniendo como objetivo analizar la relación entre el bienestar subjetivo y las aspiraciones de vida en un grupo de estudiantes de medicina. Se administraron los cuestionarios de la Escala de Afecto Positivo y Negativo, el Índice de Aspiraciones y la Escala de Satisfacción con la Vida. Los resultados mostraron que en la puntuación promedio de Afecto Positivo y Negativo, los estudiantes se encontraban activos y decididos en mayor medida, así como tensionados e irritados. También, se observó que las aspiraciones intrínsecas obtuvieron una puntuación promedio más elevada en comparación con las aspiraciones extrínsecas. Por otro lado, se evidenció una correlación altamente significativa de aspiraciones intrínsecas y bienestar subjetivo donde los varones tienen mayor índice de significancia.

De este modo, se hizo una comparativa entre la investigación de Franco (2015) y la

presente investigación, considerando que hubo una correlación positiva media entre resiliencia y bienestar subjetivo. Asimismo, se obtuvo un mayor índice de significancia en aspiraciones intrínsecas y bienestar subjetivo en comparación de nuestra investigación debido a que el 41,8% de estudiantes de psicología no posee una valoración positiva acerca de sus vidas.

Asimismo, analizando algunos antecedentes internacionales acerca de la resiliencia y bienestar subjetivo, podemos encontrar que, en Colombia, Brito y Ureche (2019), llevaron a cabo una investigación cuyo objetivo principal fue caracterizar las investigaciones publicadas en Iberoamérica desde el 2015 hasta el año 2019 sobre bienestar y resiliencia en estudiantes universitarios haciendo énfasis en 21 artículos científicos. Los resultados indicaron que el 50% de los evaluados refiere que el ser humano utiliza la resiliencia como herramienta para poder afrontar las adversidades de la vida de una forma exitosa.

Las limitaciones de la presente investigación se obtuvieron en una época de confinamiento debido a la crisis sanitaria por COVID-19 a nivel mundial. A causa de esto, las clases universitarias se dictaron de manera virtual por lo que no se pudo dar la aplicación de instrumentos psicológicos de manera presencial, por este motivo, se tomó mayor tiempo en lograr el objetivo acordado de los encuestados. Por ello, se inició una difusión masiva para poder llegar más rápido a la meta de aplicaciones propuesta, se compartió diversos grupos de WhatsApp y Facebook donde se encuentran estudiantes de psicología, de igual forma, se solicitó ayuda a los profesores a cargo para la difusión de nuestro instrumento. Es importante mencionar que, los cambios vividos por la humanidad han transformado la forma de percibir la vida, la sociedad y cultura, contrastando así una época de metamorfosis en las personas (Mejia, 2015).

Acerca de las implicancias de la presente investigación, se buscó conocer los niveles de resiliencia y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios de la carrera de psicología,

asimismo, en cuanto a nivel práctico, debido a que no hay mucha información acerca de resiliencia y bienestar subjetivo, se buscó aportar a generaciones futuras que deseen investigar sobre estas variables. A nivel social, permitirá una mejora en aquellos que deseen implementar un programa de resiliencia y bienestar subjetivo debido a que influye el cómo se sienten con uno mismo para actuar en la vida cotidiana.

En cuanto a los instrumentos de medición, se usó la encuesta como herramienta principal, asimismo, se empleó adaptaciones hechas en España de la escala de resiliencia y satisfacción con la vida para poder identificar los niveles de resiliencia y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios. Además, nuestra mayor población fue de Lima Norte y, tuvimos un índice mayor en mujeres con un 51,4% y el género masculino fue de 48,6%.

- La presente investigación, se desarrolló con el objetivo de establecer una relación entre la resiliencia y bienestar subjetivo en estudiantes de psicología de una universidad de Lima en el año 2022, donde se obtuvo resultados que mostraron que existe un nivel de significancia de 0,01 con una correlación positiva media de 0.21, es decir, entre ambas variables existe relación significativa.

- En cuanto a nuestro primer objetivo específico, se evidenció que las dimensiones competencia personal y aceptación de uno mismo y de la vida presentan correlación con un índice de significancia del 0,00 por lo que, según la correlación de Spearman, presentó una correlación positiva considerable de 0,66 (Mondragón cita a Hernández, 2014).

- En cuanto a nuestro segundo objetivo específico, se mostró que las dimensiones competencia personal y satisfacción con la vida presentó una correlación con un índice de significancia del 0,00 lo que significa que presentó una correlación positiva media de 0,22.

- En cuanto a nuestro tercer objetivo específico, se mostró que existe una relación entre la dimensión aceptación de uno mismo y de la vida y satisfacción con la vida en estudiantes de psicología en una universidad de Lima, 2022 con una correlación positiva media de 0.20

Referencias

- Aguilar-Maldonado, S. L., Gallegos-Cari, A., & Muñoz-Sánchez, S. (2019). *Análisis de componentes y definición del concepto resiliencia: una revisión narrativa*. Revista de Investigación Psicológica. (22), 77-100.
- Alfonso, J., & López, P. (2015). *Un análisis crítico del concepto de resiliencia en psicología*. 31, 751–758. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.3.185631>
- Barrantes-Brais, K. U.-B. P. (2015). *Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses*.
<https://www.redalyc.org/pdf/802/80242935006.pdf>
- Belykh, A. (2018). *Resiliencia e inteligencia emocional: conceptos complementarios para empoderar al estudiante*. <https://www.redalyc.org/journal/270/27057919014/html/>
- Bolaños, C. D. D., T. J. C. R., & R. R. I. R. (2018). *Bienestar subjetivo, estrategias cognitivo-afectivas y familia*. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 3(1).
- Burán, A. M. (2017). *La resiliencia y la relación con la calidad de vida en adultos mayores*.
<http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/tesis/resiliencia-relacion-calidad-vida.pdf>
- Cala, M. L. P. (2020). *La salud desde la perspectiva de la resiliencia*. Universidad de Manizales. <https://www.redalyc.org/journal/2738/273862538020/html/>
- Castagnola Sánchez, C. G., C.-C. J., & A.-V. D. (2021). *La resiliencia como factor fundamental en tiempos de Covid-19*. Propósitos y Representaciones, 9(1), 1044.
<https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n1.1044>

- Chanto Espinoza, C. L., & Mora Peralta, M. (2021). *De la presencialidad a la virtualidad ante la pandemia de la Covid-19: Impacto en docentes universitarios*. Revista digital de Investigación en docencia universitaria, 15(2).
- Contreras, L. V. (2023). *Educación física, hacia una aptitud deportiva saludable Materias: Educación física, salud, pedagogía*.
- Denegri, M., García, C., & González, N. (2015). *Definición de bienestar subjetivo en adultos jóvenes profesionales chilenos. Un estudio con redes semánticas naturales*. CES Psicología, 8(1), 77-97.
- Domínguez Bolaños, R. E. I. C. E. (2017). *La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad*. 21, 660–679.
<http://revistas.comunicacionudlh.edu.ec/index.php/ryp>
- Estrada, A. R. B., & M. C. I. M. (2014). (2014). *Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios*. Investigación En Psicología, 19(1), 103–118.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29232614006>
- Fernández Lazo, R. J. v. (n.d.). *Resiliencia y calidad de vida en adolescentes de asentamientos humanos de Lima*.
- Fernández-Ríos, L., & Vilariño Vázquez, M. (2018). *Historia, investigación y discurso de la Psicología Positiva: Un abordaje crítico History, Research, and Discourse of Positive Psychology: A Critical Approach*. 36, 123–133.
- Fínez-Silva, M. J. , M.-A. C. , & U.-L. J. D. (2019). (n.d.). *Resiliencia psicológica a través de la edad y el sexo*. Retrieved May 2, 2022, from
<https://www.redalyc.org/journal/3498/349861666009/html/>
- Franco Eguiluz, I. (n.d.). *Relación entre el bienestar subjetivo y las aspiraciones de vida en estudiantes de medicina de Lima Metropolitana*.
<http://hdl.handle.net/10757/621930>

- García del Castillo, J. A., García del Castillo-López, Á., López-Sánchez, C., & Dias, P. C. (2016). *Conceptualización teórica de la resiliencia psicosocial y su relación con la salud. Health and Addictions, 16*(1), 59–68.
- González, W. (2017). (n.d.). *La resiliencia como genealogía y facultad de juzgar. Praxis Filosófica, 2017*(45), 203–229. <https://doi.org/10.25100/pfilosofica.v0i45.6060>
- Granados-Osfinas, L. F. , A.-S. S. V. , & C.-P. J. (2017). *El camino de la resiliencia: del sujeto individual al sujeto político. Magis. https://doi.org/10.11144/Javeriana.m10-20.crsi*
- Gutiérrez, E. M. R. , & V. J. I. U. (2019). *Aproximación teórica a la resiliencia en las organizaciones financieras. https://www.redalyc.org/articulo.oa*
- Lamas, H., & Murrugarra, A. (2007). *Pobreza y resiliencia: una nueva lectura de un problema complejo.*
- León, R. A. H., & González, S. C. (2020). *El proceso de investigación científica.* Editorial Universitaria (Cuba)
- López, C., & M. C. (2017). *Resiliencia y Satisfacción con la Vida en adultos mayores que asisten a CAM's en Lima Metropolitana.*
- López, J. A. P. (2015). *Un análisis crítico del concepto de resiliencia en psicología.*
- Marina Clemente, J. A., G. A. V. M., & P. A. J. M. (2018). *Efectos de la pobreza y de los factores sociodemográficos en la educación superior: un modelo Probit aplicado a México. N° , 20*(1).
- Merino Núñez, M., Córdova Chirinos, J. W., Aguirre Pintado, J. M., García Yovera, A. J., & López Ñiquen, K. E. (2020). *Nivel de percepción sobre la pobreza en el Perú, causas y efectos sociales.*
- Mozo Candia, E. D., & Paquirachi Diaz, E. A. (2021). *Comunicación interna y desempeño laboral en la Federación de Cooperativas, Lima.*

- Muñoz Loayza, B. (2018). *Ventajas y desventajas del muestreo probabilístico y no probabilístico en investigaciones científicas*. Universidad técnica de Machala.
- Oliveira, M. F. P. D. (2022). *Desarrollo, gobernanza y resiliencia. Una visión global en la era post COVID-19*. Revista de Direito da Cidade.
- Ortunio, M. S., & G. H. (2016). *Aproximación teórica al constructo resiliencia*. 14(2), 96–105. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=375749517012>
- Quintana, J. T., N. J. Á. V., & W. B. Y. A. (2013). (n.d.). *Un modelo de calidad de vida de jóvenes de Hermosillo, Sonora, México*.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2013000100008
- Rodríguez-Fernández, A., Ramos-Díaz, E., Ros, I., & Fernández-Zabala, A. (2015). *Relaciones de la resiliencia con el autoconcepto y el apoyo social percibido en una muestra de adolescentes*.
- Rojas, D. (2018). *Trabajo de investigación 2018*.
- Sánchez-Teruel, D., & Robles-Bello, M. A. (2015). *Escala de resiliencia 14 ítems (RS-14): propiedades psicométricas de la versión en español*. 2, 103–113.
- Stover, J. B., Eugenia, F., Fabiana, B., Mercedes, E. U., & Liporace, F. *Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica*. Una Revisión Teórica PERSPECTIVAS EN PSICOLOGÍA, 14(2), 2017.
- Torres, M. (2016) *La resiliencia en el ámbito educativo*. Trabajo de fin de grado.
- UNICEF. (2017). *Manual de actividades que propicien resiliencia*. México. Recuperado de https://www.unicef.org/mexico/media/1276/file/VCEManualDeResiliencia_mar2018.pdf [01/06/21].

Vicente de Vera García, M. I., & Gabari Gambarte, M. I. (2019). *Emociones positivas: una herramienta psicológica que contribuye al proceso de resiliencia en los profesionales de la educación.*

Zubieta, E., Muratori, M., & Fernández, O. (2012). *Bienestar subjetivo y psicosocial: explorando diferencias de género.*

Anexos

ANEXO 1: Datos sociodemográficos

Descripción demográfica

Tabla complementaria 1

Características sociodemográficas de la muestra

Variables	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Femenino	129	51,4
	Masculino	122	48,6
Ciclo académico	Octavo ciclo	32	12,7
	Noveno ciclo	86	34,3
	Decimo ciclo	133	53,0
Edad	De 18 a 22 años	118	47,1
	De 23 a 27 años	116	46,2
	De 28 a 42 años	17	6,7

Nota. Se presenta las características sociodemográficas de la muestra

Se trata de un avance, ya que se contó con la participación de 251 estudiantes.

En la Tabla complementaria 1, se presenta el número de muestra total de este estudio (251 estudiantes), cuyo mayor porcentaje es del sexo femenino teniendo un total de 51,4% y cuyo menor porcentaje es el sexo masculino teniendo un total de 48,6%. Asimismo, se muestra la distribución de edades de los participantes, donde se evidencia que la edad de la gran mayoría oscila entre los 18 a 22 años (118 participantes), mientras que aquellos de edades entre los 23 a 27 años (116 participantes) tienen un menor porcentaje, sin embargo, se evidencia menor frecuencia entre las edades de 28 a 42 años (17 participantes). Por otro lado, se evidencia que el mayor porcentaje según el ciclo de estudio, son los de décimo ciclo con 133 estudiantes (53%), mientras que los de noveno ciclo presentan un menor porcentaje con 86 estudiantes (34,3%), por otro lado, los de octavo ciclo tienen un porcentaje menor con 32 estudiantes (12,7%).

ANEXO 2: Descripción de variables

Variable: Resiliencia

Tabla complementaria 2

Niveles de Resiliencia y Satisfacción con la vida y sus dimensiones

Factores	Bajo		Medio		Alto	
	F	%	F	%	F	%
Competencia personal	80	31.9%	104	41,4%	67	26.7%
Aceptación de uno mismo y de la vida	51	20.3%	100	39.8%	100	39.8%
Satisfacción con la vida	105	41.8%	88	35.1%	58	23.1%

En la Tabla complementaria 2, se observan las frecuencias y porcentajes de los niveles de resiliencia. En cuanto a sus dimensiones, en primer lugar, se observa la distribución de niveles de la dimensión “Competencia personal” cuyo porcentaje dominante es el nivel medio con un 41,4% mientras que el porcentaje bajo representa un 31,9%, y, el porcentaje alto representa a un 26,7%. Esto representa que la mayoría de los estudiantes no son resilientes. En segundo lugar, la dimensión “Aceptación de uno mismo y de la vida” presenta un mayor porcentaje de nivel alto y medio con un 39,8%, mientras que el menor porcentaje se encuentra en el nivel bajo con un 20,3%, se evidencia que la mayor parte de estudiantes tienen buena aceptación de sí mismos. En tercer lugar, se aprecia la distribución de la dimensión “Satisfacción con la vida” cuyo mayor porcentaje presenta el nivel bajo con un 41,8% y el

menor porcentaje de ellos se encuentra en un nivel alto con un 23,1% mientras que el nivel medio presenta un 35,1%, de esta manera, se evidencia que hay un mayor porcentaje que no presenta una buena satisfacción con sus vidas.

ANEXO 3: Instrumento de recolección de datos

Resiliencia y bienestar subjetivo en estudiantes de psicología en una universidad privada de Lima, 2022.

Consentimiento Informado

Estimado(a) participante:

Me es grato dirigirme a usted para brindarle mi más cordial saludo tenemos el agrado de presentarnos: Somos Lucero Jacqueline Cabana Sanchez y Jose Leonardo Vilela Osorio, estudiantes del 10mo ciclo de la carrera de psicología de la Universidad Privada del Norte - Los Olivos. Por ello, en esta oportunidad usted ha sido invitado(a) a participar en el proyecto de investigación cuyo objetivo es poder determinar si existe relación entre la resiliencia y bienestar subjetivo.

La información recolectada será utilizada con fines académicos a fin de concluir con nuestra investigación, esto será de manera anónima y confidencial.

Requisitos para realizar el formulario:

- *Ser estudiante de la carrera de psicología
- *Encontrarse matriculado en el semestre académico 2022-1
- *La participación es de manera voluntaria, tomará aproximadamente 20 minutos.

Finalmente, agradecemos su participación y el interés de resolver dicha prueba.

* Indica que la pregunta es obligatoria

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

Sí	No
-----------	-----------

Anexo 4: Matriz de consistencia interna

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLES	METODOLOGÍA
¿Cuál es la relación entre la resiliencia y el bienestar subjetivo en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima, 2022?	Determinar la relación entre la resiliencia y el bienestar subjetivo en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima, 2022.	Existe relación entre la resiliencia y el bienestar subjetivo en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima, 2022.	Variable independiente: V1: Resiliencia Dimensiones: Competencia personal Aceptación de uno mismo y de la vida. Variable independiente: V2: Bienestar subjetivo Dimensiones: Satisfacción con la vida.	Tiene un tipo de investigación cuantitativa, con un diseño de investigación correlacional de tipo de corte transversal con un diseño no experimental y la técnica empleada para la recolección de datos fue psicométrica.
	OBJETIVOS ESPECÍFICOS Encontrar la relación entre competencia personal y aceptación de uno mismo y de la vida en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima, 2022. Determinar la relación entre competencia personal de resiliencia y satisfacción con la vida en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima, 2022. Hallar la relación entre aceptación de uno mismo y de la vida de resiliencia y satisfacción con la vida	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS Existe relación entre competencia personal de resiliencia y aceptación de uno mismo en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima, 2022. Existe relación entre competencia personal de resiliencia y satisfacción con la vida en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima, 2022.		

	en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima, 2022.	Existe relación entre aceptación de uno mismo y de la vida de resiliencia y satisfacción con la vida en los estudiantes de psicología de una universidad de Lima, 2022		
--	--	--	--	--

ANEXO 5: Matriz de Operacionalización de las variables

Variable	Definición Operacional	Definición de Dimensión	Indicador	Ítem	Instrumento
Resiliencia	La resiliencia se define como la capacidad para enfrentar y recuperarse de situaciones vitales difíciles. En un contexto comunitario, se refiere a la capacidad sostenida de un grupo de personas para utilizar recursos disponibles, como la planificación urbana, el transporte, la alimentación, entre otros, con el fin de hacer frente a eventos adversos, resistirlos y recuperarse de sus efectos. (Bahena et al., 2020).	Dimensión 1: Competencia personal	Normalmente, me las arreglo de una manera u otra <hr/> Me siento orgulloso de las cosas que he logrado <hr/> Siento que puedo manejar muchas situaciones a la vez. <hr/> Soy resuelto y decidido <hr/> No me asusta sufrir dificultades porque ya las he experimentado en el pasado <hr/> Pongo interés en las cosas <hr/> Puedo encontrar, generalmente, algo sobre lo que reírme <hr/> La seguridad en mí mismo	1, 2, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13 y 14.	Escala de Resiliencia (ER-14)

		me ayuda en los momentos difíciles	
		En una emergencia, soy alguien en quien la gente puede confiar.	
		Mi vida tiene sentido	
		Cuando estoy en una situación difícil, por lo general puedo encontrar una salida	
	Dimensión 2: Aceptación de uno mismo y de la vida	En general, me tomo las cosas con calma	3, 4 y 8
		Soy una persona con una adecuada autoestima	
		Soy una persona disciplinada	
Bienestar subjetivo	El bienestar subjetivo se asocia con las percepciones y emociones que las personas experimentan con relación a sus vidas, así como las	En muchos aspectos, mi vida se acerca a mi ideal.	1, 2, 3, 4 y 5.
		Mis condiciones de vida son excelentes.	
		Estoy a satisfecho/a con mi vida.	
			Escala de satisfacción con la vida

deducciones cognitivas y
afectivas que obtienen al
realizar una evaluación de
sus propias vidas (Pavot &
Diener, 2013)

Definición 1: Satisfacción
con la vida

Hasta ahora, he
conseguido las cosas
importantes que quiero en
mi vida.

Si volviera a nacer,
cambiaría muy poco en la
vida.

ANEXO 6: Prueba de Normalidad

Tabla complementaria 6

Prueba de Normalidad de los grupos de datos de cada dimensión a través de K-S

Dimensiones	Kolmogorov – Smirnov		
	Estadístico	Gl	Sig.
Competencia personal	,211	251	,000
Aceptación de uno mismo y de la vida	,256	251	,000
Satisfacción con la vida	,268	251	,000

De acuerdo con la Tabla complementaria 6, se exhibió el análisis de normalidad de Kolmogórov-Smirnov de las dimensiones competencia personal, aceptación de uno mismo y de la vida, satisfacción con la vida donde predomina los valores de significancia de ,000 indicando que los datos son de distribución normal, son datos no paramétricos y se utiliza la prueba de Spearman.