



FACULTAD DE CIENCIAS DE
LA SALUD

Carrera de Psicología

**“RESILIENCIA Y SATISFACCIÓN CON LA
VIDA EN MUJERES DE UNA UNIVERSIDAD
PRIVADA DE LIMA, 2021”**

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autor:

Allison Lia Rebaza Vargas

Asesor:

Mg. Erica Rojana González Ponce de León

<https://orcid.org/0000-0002-6940-3751>

Lima - Perú

2024

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	KENIA KEITH DEL ROCI CASIANO VALDIVIESO
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	RAQUEL SANCHO ABREGU
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	ERIKA GONZALES PONCE DE LEON
	Nombre y Apellidos

Informe de Similitud

ORIGINALITY REPORT

20%	18%	11%	15%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	1library.co Internet Source	7%
2	Submitted to Universidad Privada del Norte Student Paper	4%
3	hdl.handle.net Internet Source	3%
4	repositorio.upn.edu.pe Internet Source	2%
5	repositorio.autonomadeica.edu.pe Internet Source	1%
6	repositorio.ucv.edu.pe Internet Source	<1%
7	repositorio.upeu.edu.pe Internet Source	<1%
8	Submitted to Texas Wesleyan University Student Paper	<1%
9	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Student Paper	<1%

Dedicatoria

Quiero dedicar este trabajo a mi familia,
que me inspiraron a encontrar el tema adecuado
para investigar, han sido las personas que me
guiaron para desarrollar resiliencia y afrontar de
la mejor manera todos los retos que la vida te
presenta

Agradecimiento

Quiero agradecer a mi profesora Erica Gonzales, sin su paciencia y talento para enseñar y guiar a sus alumnos, esta tesis no sería posible

Tabla de contenidos

JURADO EVALUADOR.....	2
Informe de Similitud.....	3
Dedicatoria.....	4
Agradecimiento.....	5
Índice de tablas	7
Resumen	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	16
CAPÍTULO III: RESULTADOS	19
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	23
Conclusiones.....	26
Recomendaciones:	27
REFERENCIAS.....	29
ANEXOS	37

Índice de tablas

Tabla 1. Correlación entre resiliencia y la satisfacción con la vida	18
Tabla 2. Correlación entre la dimensión satisfacción personal y la satisfacción con la vida	18
Tabla 3. Correlación entre la dimensión ecuanimidad y la satisfacción con la vida	19
Tabla 4. Correlación entre la dimensión sentirse bien solo y la satisfacción con la vida	19
Tabla 5. Correlación entre la dimensión confianza en sí mismo y la satisfacción con la vida	20
Tabla 6. Correlación entre la dimensión perseverancia y la satisfacción con la vida	20

Resumen

El principal fin de este trabajo fue indagar la asociación entre la resiliencia y la satisfacción con la vida en mujeres que asisten a una institución universitaria de Lima en el año 2021. Para llevar a cabo esta investigación, se evaluaron 132 mujeres utilizando un muestreo no aleatorio por conveniencia y se empleó un diseño de investigación no experimental de tipo transversal con un alcance relacional. Las pruebas utilizadas en este estudio incluyen la Escala de Resiliencia (ER) y la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS). Los hallazgos del estudio indican que hay asociación directa entre la resiliencia y la satisfacción con la vida. También, se observó que también existe una asociación directa entre los diversos indicadores del comportamiento resiliente y la satisfacción con la vida. Las limitaciones encontradas fueron sobre la carencia de estudios relacionados al tema de investigación, además la cantidad de participantes fue relativamente pequeña.

Palabras Claves: Resiliencia, satisfacción con la vida, mujeres, universidad

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad problemática

La Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2021) ha identificado la vulnerabilidad de la juventud como un desafío crítico que afecta a diversas naciones, donde la pobreza, la agresión, la carencia de ingreso a un ámbito educativo ideal y la exposición a situaciones traumáticas son elementos que desbordan los recursos de las personas alrededor del planeta. En dicha línea, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) menciona que la resiliencia tiene que ver con una habilidad crucial para enfrentar tanto adversidades traumáticas como desafíos cotidianos.

Según el informe del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2015), se resalta la fragilidad de las comunidades en América Latina y el Caribe, especialmente en infantes, adolescentes y jóvenes, está aumentando de manera preocupante. Además, la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2018) exhibe la relevancia de progresar hacia sociedades más resilientes.

Asimismo, investigaciones a nivel internacional respaldan la conexión entre la resiliencia y el éxito educativo y personal de los jóvenes, además un trabajo hecho en varios países encontró que los jóvenes que poseen una mayor resiliencia tienen una mejor adaptación a la vida universitaria, un rendimiento académico más sólido y una menor probabilidad de involucrarse en comportamientos adictivos perjudiciales (Smith et al., 2018)

Algo similar ocurre en contexto peruano, el Ministerio de Salud (MINSAL, 2021) concluye en cuanto a la resiliencia que no solo es esencial para manejar circunstancias

problemáticas, sino además para enfrentar circunstancias difíciles que pueden tener un impacto profundo.

Con respecto a el ámbito universitario, investigaciones han demostrado que la resiliencia beneficia la adaptación durante esta etapa (Aquino, 2016), así como el rendimiento académico positivo (Peralta y Castaño, 2011), previene adicciones (Antonio et al., 2015), ayuda a enfrentar los problemas de manera efectiva (González y Artuch, 2017), promueve la estimulación de la autoeficacia y contribuye a la salud psicológica y afectiva (Benavente-Cuesta y Quevedo-Aguado, 2018).

Sin embargo, dentro del contexto universitario peruano un estudio encontró que el 40% presentó escasa capacidad de resiliencia (García, 2021), además otro estudio halló que un 25% de examinados tuvo grados inferiores de capacidad resiliente (Flórez et al., 2020) lo cual es preocupante.

Asimismo, es relevante indicar que a lo largo del período de educación superior el proceso de estudio óptimo está relacionado con estar satisfecho con el vivir (SV) en universitarios (Moreno-Murcia y Silveira, 2015). En ese sentido el estar satisfecho con la vida permite que el estudiante universitario genere un afrontamiento activo ante los problemas (Yauri y Vargas, 2016), una adecuada autoestima (Ruiz-González et al., 2018), así como salud global (Sánchez-Fuentes et al, 2018).

Sin embargo, dentro de los estudios realizados a universitarios peruanos se encontró que el 16% no se encontraba satisfecho con la vida (Arias et al., 2022), además otro trabajo halló que el 15% no reconocía poseer adecuado sentido del vivir (Sánchez-Fuentes et al, 2018) lo cual es preocupante.

Por ende, se ha descubierto que los conceptos de comportamiento resiliente y estar satisfecho con el vivir son fundamentales para el crecimiento personal y profesional en el futuro (Vicente, 2019), encontrándose a su vez relación significativa entre ambos aspectos (Guevara, 2017; Villalba y Avello, 2019).

Es importante destacar que este estudio se justifica en términos teóricos ya que tiene como objetivo aportar al aumento del bagaje teórico sobre la asociación de resiliencia y SV, además de comprender la relación existente entre ambas.

Desde una perspectiva práctica, esta investigación tiene el potencial de influir en la creación de programas o módulos destinados a promover la capacidad resiliente y mejorar la SV en el entorno de educación superior. Dentro del ámbito social, tiene como objetivo ofrecer recursos a colegas que se desempeñan en el entorno universitario, permitiéndoles crear acciones e divulgar datos pertinentes.

Con respecto a los precedentes a nivel internacional, Restrepo y Villa (2021) generaron un estudio con 100 universitarios utilizando orientación cuantitativa y diseño correlacional con la intención de indagar la conexión entre el comportamiento resiliente y la SV. Vislumbraron una conexión positiva entre la resiliencia y la SV ($r = .64, p < .05$). En base a esto, concluyeron que la resiliencia y la SV están positivamente relacionadas.

Así mismo, Lozano et al. (2020) realizaron un trabajo para conocer el efecto del confinamiento por crisis de salud en relación con la actitud resiliente, la satisfacción vital y el capital social virtual participando 343 universitarios mediante estudio cuantitativo de carácter exploratorio, encontrando asociación positiva entre resiliencia y satisfacción vital ($r = .46, p < .05$). De acuerdo con ello, se generó la conclusión que la actitud resiliente y la SV se conectan directamente.

Mientras que Caccia y Elgier (2020) indagaron la conexión entre comportamiento resiliente, SV y espiritualidad en 188 adolescentes. El enfoque de trabajo fue cuantitativo, y se empleó trabajo no experimental transversal con nivel correlacional. Se apreció presencia de una asociación directa entre las variables analizadas. De acuerdo con ello, se generó la conclusión que la resiliencia y la SV se asocian de manera positiva.

Dentro del contexto nacional, Espinoza (2021) estableció un trabajo a fin de indagar la relación entre resiliencia y SV en 115 universitarios, a través de orientación cuantitativa y alcance correlacional, encontrando asociación positiva entre ambos aspectos ($r = .56$, $p < .05$). Se generó la conclusión que los constructos resiliencia y SV presentan relación directa.

Por otro lado, Zavaleta (2021) estableció un trabajo a fin de indagar la relación entre resiliencia y SV en 115 universitarios, a través de orientación cuantitativa y alcance correlacional, encontrando asociación positiva entre ambos aspectos ($r = .56$, $p < .05$). Se generó la conclusión que los constructos resiliencia y SV presentan relación directa.

Al mismo tiempo, Villalba y Avello (2021) realizaron un trabajo a fin de indagar la relación entre resiliencia y SV en 40 universitarios, a través de orientación cuantitativa y alcance correlacional, encontrando asociación positiva entre ambos aspectos ($r = .55$, $p < .05$). Se generó la conclusión que la resiliencia y la SV guardan relación entre sí.

Igualmente, García (2021) estableció un trabajo a fin de indagar la relación entre resiliencia y SV en 96 universitarios, a través de orientación cuantitativa y alcance correlacional, encontrando asociación significativa entre ambos aspectos según la prueba χ^2 con un resultado de $p = .000$ ($p < .05$). Se generó la conclusión que la capacidad resiliente y la SV tienen conexión positiva entre sí.

Además, Vicente (2019) estableció un trabajo a fin de indagar la relación entre resiliencia y SV en 200 universitarios, a través de orientación cuantitativa y alcance correlacional, encontrando relación significativa entre ambos aspectos ($r = .30, p < .05$). Se generó la conclusión que la actitud resiliente y la SV tienen una asociación positiva entre ambos aspectos.

Yendo a la raíz de la palabra en sí, la definición de resiliencia etimológicamente deriva del término que se traduce en "volver atrás" o "rebotar" (Cortés, 2010). Inicialmente, se vinculó principalmente con la invulnerabilidad, como lo indicaron Yunes y Szymanski (2006), aunque con el tiempo esta asociación evolucionó hacia la idea de que se trata de una cualidad inherente a toda persona (Souza y Cervený, 2006). Asimismo, se ha concebido como una capacidad universal presente desde los inicios de la vida (García y Domínguez, 2013). El enfoque positivista, se considera que la resiliencia estimula el estar bien al generar enseñanza positiva a partir de las adversidades (Mayordomo y Meléndez, 2013). En adición, según la Real Academia de la Lengua Española (2016), el comportamiento resiliente hace referencia a la habilidad para adaptarse ante situaciones adversas.

Este estudio conceptualiza el comportamiento resiliente como como una característica positiva humana que impulsa la capacidad de ajuste individual frente a circunstancias desafiantes mediante el aprovechamiento de herramientas internas (Wagnild y Young, 1993), lo cual se asocia con los componentes habilidad personal y la capacidad de aceptarse a sí mismo y a la vida (Salgado, 2012)

De igual manera, se ha descrito el estar satisfecho con el vivir como la concepción de bien estar personal a lo largo de la existencia (Undurraga y Avendaño, 1998), así como,

las valoraciones sobre sus condiciones de vida (Alfaro et al, 2016) o también como la valía integral de la buena condición de vida basada en un criterio individual (Pavot y Diener, 1993). Adicionalmente, se menciona que estar satisfecho y tener proyecciones positivas a futuro permite dar un mejor sentido a la vida (García, 2008).

1.2 Formulación del problema

De esta manera, el estudio desarrollado plantea como pregunta general: ¿Cuál es la asociación entre resiliencia y satisfacción con la vida en mujeres de una Universidad Privada de Lima, 2021? Respecto a las cuestiones específicas, se planteó: ¿Cuál es la asociación entre satisfacción con la vida y las dimensiones de resiliencia?

1.3 Objetivos

En base a ello, se planteó el objetivo general: Determinar la asociación entre resiliencia y satisfacción con la vida en mujeres de una Universidad Privada de Lima, 2021. Además, los objetivos específicos formulados son: Identificar la asociación entre satisfacción con la vida y las dimensiones de resiliencia.

1.4 Hipótesis

Finalmente, se planteó la siguiente hipótesis general: Existe asociación positiva entre resiliencia y satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de un Universidad Privada de Lima. También las hipótesis particulares: existe asociación positiva entre satisfacción con la vida y las dimensiones de resiliencia.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

La orientación de este estudio es de naturaleza cuantitativa, puesto que busca poner a prueba sus hipótesis a través de un análisis estadístico. Además, posee diseño no experimental, en el sentido que no implica la alteración de los aspectos de estudio. En cuanto a su diseño temporal, se clasifica como de foco transversal, dado que la recopilación de data se efectúa solo en un punto temporal. Por último, su alcance es correlacional, considerando que la propuesta fue examinar la asociación presente entre los constructos que se están estudiando (Hernández- Sampieri y Mendoza, 2018).

El grupo poblacional examinada comprendió un total de 208 estudiantes pertenecientes al noveno y décimo ciclo del programa de Psicología en una institución universitaria particular en Lima. La cantidad muestral seleccionada para este estudio consistió en 132 estudiantes, todas mujeres, del noveno y décimo ciclo del programa de Psicología en la misma universidad particular en Lima. Es relevante señalar que se eligió muestreo no probabilístico por conveniencia, del cual se eligieron participantes que se ofrecieron voluntariamente para formar parte del trabajo (Hernández- Sampieri y Mendoza, 2018). Además, se aplicaron parámetros inclusivos: a) estar inscrito en la universidad en cuestión, b) residir en Lima, c) ser de género femenino, y d) integrarse de manera voluntaria.

Se hizo uso de la técnica denominada encuesta, destinada a recoger data mediante preguntas estructuradas (Hernández- Sampieri y Mendoza, 2018).

La Escala de Resiliencia diseñada por Wagnild y Young (1993) a fin de evaluar el estado de comportamiento resiliente en jóvenes, consta de 25 cuestiones con siete opciones en formato Likert. Esta escala abarca cinco dimensiones: satisfacción personal,

ecuanimidad, bienestar en la soledad, confianza en uno mismo y perseverancia. Se destaca que la prueba original mostró una confiabilidad de .91. En el contexto peruano, Melgarejo (2022) llevó a cabo una validación de expertos, teniendo una V de Aiken superior a 0.80. Además, evaluó la fiabilidad obteniendo un cociente $\alpha = 0.91$.

La Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS), concebida por Diener et al. (1985), se presenta de manera unidimensional y indaga el nivel general de satisfacción con la vida a través de 5 cuestiones con cinco opciones en formato Likert. Es relevante señalar que a medida que el puntaje aumenta, se interpreta en el sentido de a más puntaje, más satisfacción general con el vivir. En la indagación estadística de la escala original, se generó una indagación factorial que reveló un factor explicativo del 66% de la varianza total; respecto a la fiabilidad, se consiguió un cociente $\alpha = .82$. En el contexto peruano, Baldeón et al. (2020) plasmaron una validación de por análisis factorial, identificando un solo factor que contenía el 50.7% de variabilidad global. Además, la fiabilidad obtenida fue un cociente $\alpha = 0.74$.

Se creó un formulario en formato Google Forms que incluía las encuestas a ser administradas. Este documento abarcaba el propósito del estudio, una ficha sociodemográfica y un formulario de consentimiento informado. Luego, se estableció el contacto con los estudiantes, enviándoles un enlace que dirigía al mencionado formulario de Google Forms. Esta comunicación se realizó por medio de plataformas de redes sociales por ejemplo WhatsApp o e-mail, con el interés de obtener información necesaria. Finalmente, una vez obtenida la información, esta fue organizada y codificada utilizando el software Excel y posteriormente transferida y analizada en el SPSS V25.

Inicialmente y en base con los objetivos esbozados, se pasó a evaluar utilizando SPSS V.25, la normalidad de los puntajes obtenidos a fin de verificar la estadística a usar.

Luego, se continuó realizando el análisis inferencial mediante la asociación de Spearman. También, se generó una evaluación descriptiva de los constructos utilizando tablas que identifiquen las frecuencias y porcentajes en que se manifiestan dichas variables.

Esta investigación considera la rigurosidad y consideración de la autoría intelectual de la información empleada evitando la similitud; además, buscando dicha finalidad se le proporciona e informa a los sujetos del estudio el propósito del trabajo, así como, se les solicita de manera voluntaria su participación utilizando para ello un consentimiento informado.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Correlaciones

Tabla 1

Asociación entre resiliencia y SV

		SV
Resiliencia	<i>rho</i>	,52
	<i>p</i>	,00
	<i>n</i>	132

Nota. $p < .05$

Con respecto al propósito general, en la Tabla 1 se exhibe la conexión entre resiliencia y SV, indicándose una asociación positiva ($rho = ,52, p = ,00$) entre ellas. Lo que quiere decir, que a mayor resiliencia, mayor SV.

Tabla 2

Asociación entre la dimensión satisfacción personal y la satisfacción con la vida

		SV
Satisfacción personal	<i>rho</i>	,49
	<i>p</i>	,00
	<i>n</i>	132

Nota. $p < .05$

Respecto al primer objetivo particular, se muestra en la Tabla 2 la asociación existente entre la dimensión de satisfacción personal y SV, indicándose una asociación

positiva ($\rho = ,49$, $p = ,00$) entre ellas. Lo que quiere decir que cuando existe mayor satisfacción personal, existe mayor SV.

Tabla 3

Asociación entre la dimensión ecuanimidad y la satisfacción con la vida

		SV
Ecuanimidad	<i>rho</i>	,44
	<i>p</i>	,00
	<i>n</i>	132

Nota. $p < .05$

En cuanto al tercer objetivo particular, se exhibe en la Tabla 3 la conexión entre la dimensión de ecuanimidad y la SV. Se exhibe una asociación positiva ($\rho = ,44$, $p = ,00$) entre ambas, lo que quiere decir que a medida que la ecuanimidad sube, lo hace la SV.

Tabla 4

Asociación entre la dimensión sentirse bien solo y la satisfacción con la vida

		SV
Sentirse bien solo	<i>rho</i>	,39
	<i>p</i>	,00
	<i>n</i>	132

Nota. $p < .05$

En cuanto al cuarto objetivo particular, se exhibe en la Tabla 4 la conexión

existente entre la dimensión de sentirse bien solo y la SV, indicándose una asociación positiva ($\rho = ,39, p = ,00$) entre ellas. Lo que quiere decir si uno se siente bien se siente satisfecho con la vida.

Tabla 5

Asociación entre la dimensión confianza en sí mismo y la satisfacción con la vida

		SV
Confianza en sí mismo	ρ	,52
	p	,00
	n	132

Nota. $p < .05$

En cuanto al cuarto objetivo particular, la Tabla 5 exhibe la conexión entre la dimensión de confianza en sí mismo y la SV. Se evidencia una conexión directa entre ambos aspectos ($r = ,52, p = ,00$). Esto implica que cuando la confianza en uno mismo aumenta, también lo hace la SV.

Tabla 6

Asociación entre la dimensión perseverancia y la satisfacción con la vida

		SV
Perseverancia	ρ	,52
	p	,00
	n	132

Nota. $p < .05$

En relación al quinto objetivo particular, la Tabla 6 presenta la asociación entre la dimensión de perseverancia y la SV. Se señala una asociación positiva ($\rho = ,52, p = ,00$) entre ambas, indicando que a medida que la perseverancia aumenta, también lo hace la SV.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El interés esencial del trabajo fue indagar la asociación entre la resiliencia y la satisfacción con la vida en mujeres que cursan estudios en una institución universitaria en Lima, 2021. Los hallazgos revelan asociación positiva entre resiliencia y SV. Esto sugiere que la característica personal que facilita la adaptación ante situaciones adversas (Wagnild y Young, 1993) se asocia de manera directa con el bienestar interno vivenciado por una situación ideal (Diener et al., 1985). Este resultado guarda semejanza con lo hallado por Lozano et al. (2020), los cuales también identificaron una asociación directa entre ambos aspectos. Es relevante señalar que su trabajo se generó en una cantidad muestral más extensa y en un entorno territorial diferente. Esto sugiere que, de manera consistente, un mayor nivel de comportamiento resiliente se conecta con más estar satisfecho con el vivir.

Además, el primer objetivo particular, se planteó la tarea de indagar la asociación entre SV y la dimensión de satisfacción personal. Se apreció una conexión directa entre estar satisfecho con el vivir y esta dimensión específica de satisfacción personal. Esto sugiere que la experiencia de bienestar subjetivo derivada de una situación ideal (Diener et al., 1985) se vincula directamente con la comprensión del sentido de la vida y la habilidad para alcanzarlo (Wagnild y Young, 1993). Este hallazgo concuerda con lo observado por Vicente (2019), quien también encontró una relación significativa entre ambos aspectos, a pesar de que su estudio contó con una muestra de mayor tamaño, aunque utilizando las mismas escalas de medición.

Además, como segundo objetivo particular, se planteó la tarea de indagar la conexión entre SV y la dimensión de ecuanimidad. Se halló una conexión positiva entre

estar satisfecho con el vivir y el componente de ecuanimidad. Esto implica que la experiencia de bienestar subjetivo, derivada de una situación ideal (Diener et al., 1985), está directamente relacionada con abordar las situaciones de manera serena y equilibrada (Wagnild y Young, 1993). Este hallazgo contrasta con lo observado por Espinoza (2021), quien identificó una relación significativa utilizando las mismas escalas de medición.

Adicionalmente, como tercer objetivo particular, se propuso indagar la conexión entre SV y el componente de sentirse bien solo. Se halló una conexión positiva entre estar satisfecho con el vivir y el componente de sentirse bien solo. Esto sugiere que el bienestar subjetivo derivado de una situación ideal (Diener et al., 1985) guarda una conexión directa con la percepción de ser único e importante (Wagnild y Young, 1993). Este hallazgo coincide con lo descubierto por García (2021), aunque su estudio se centró en estudiantes de medicina, indicando que, a pesar de las diferencias vocacionales, el sentimiento de bienestar al estar solo y la satisfacción con la vida mantienen una conexión en términos de los constructos teóricos.

Considerando el cuarto objetivo particular, se propuso indagar la asociación entre SV y la dimensión de confianza en sí mismo. Se halló una asociación positiva entre estar satisfecho con el vivir y el componente de confianza en sí mismo. Esto implica que el bienestar subjetivo derivado de una situación ideal (Diener et al., 1985) está estrechamente asociado con el recurso de ser seguro (Wagnild y Young, 1993). Este hallazgo guarda similitud con lo informado por Restrepo y Villa (2021), quienes también observaron una conexión entre estas variables, a pesar de que su estudio se generó en un contexto cultural distinto al peruano.

Por último, el quinto objetivo particular establecido fue indagar la conexión entre

SV y la dimensión de perseverancia. Se halló una conexión positiva entre estar satisfecho con el vivir y el componente de perseverancia. Esto sugiere que el bienestar subjetivo derivado de una situación ideal (Diener et al., 1985) está directamente ligado al recurso de persistir ante los problemas (Wagnild y Young, 1993). Este hallazgo guarda similitud con lo descubierto por Vicente (2019), quien identificó una relación significativa entre ambos aspectos, a pesar de que su estudio contó con una muestra de mayor tamaño, aunque utilizando las mismas escalas de medición.

Implicancias

Los hallazgos de esta investigación tienen diversas implicaciones tanto prácticas como teóricas, así como metodológicas y sociales. En términos prácticos, al descubrir la conexión entre SV y el comportamiento resiliente en mujeres de una universidad particular en Lima, se abren oportunidades para futuros estudios que puedan diseñar programas o módulos psicológicos destinados a fomentar y fortalecer el comportamiento resiliente, estar satisfecho con el vivir en esta de población.

Desde una perspectiva teórica, estos resultados contribuyen a la ampliación del conocimiento científico en conexión con los conceptos de comportamiento resiliente y estar satisfecho con el vivir, aportando a un entendimiento más profundo de cómo estas variables se interconectan. Esto, a su vez, enriquece el cuerpo de conocimiento existente y se convierte en parte fundamental de futuras investigaciones en el mismo campo.

En el ámbito metodológico, estos resultados posibilitan validar la relevancia y aplicabilidad de las escalas utilizadas, lo que puede ser valioso para investigaciones futuras que empleen herramientas similares.

Finalmente, en el contexto social, este estudio ofrece posibilidades valiosas para

profesionales que se desempeñan en el ambiente educativo de educación superior. Su divulgación y eventual aplicación pueden favorecer la adaptación y desarrollo óptimo de próximos profesionales que desarrollarán funciones importantes en la sociedad.

Limitaciones

En primer lugar, se utilizó un método de muestreo no aleatorio, lo que disminuye la capacidad de extrapolar los resultados de manera más amplia, por lo tanto, se aconseja la implementación de un muestreo aleatorio en investigaciones posteriores. En segundo lugar, la recopilación de data se generó de forma virtual, lo que limitó el control sobre los examinados; por lo tanto, se incide realizar la recolección de datos de manera física y en grupos reducidos como una alternativa más efectiva.

Conclusiones

- Existe asociación directa entre resiliencia y satisfacción con la vida en mujeres de una institución universitaria de Lima
- Existe asociación directa entre satisfacción con la vida y la dimensión satisfacción personal en mujeres de una institución universitaria de Lima
- Existe asociación directa entre satisfacción con la vida y la dimensión ecuanimidad en mujeres de una institución universitaria de Lima
- Existe asociación directa entre satisfacción con la vida y la dimensión sentirse bien solo en mujeres de una institución universitaria de Lima
- Existe asociación positiva entre satisfacción con la vida y la dimensión confianza en sí mismo en mujeres de una institución universitaria de Lima
- Existe asociación positiva entre satisfacción con la vida y la dimensión perseverancia en mujeres de una institución universitaria de Lima

Recomendaciones:

- Recomendaría implementar programas de desarrollo de resiliencia, ofrecer apoyo psicológico y promover la inteligencia emocional entre los estudiantes, a fin de fortalecer su capacidad para afrontar el estrés académico y personal, fomentar una comunidad de apoyo, establecer programas de mentoría, promover un estilo de vida saludable, y mantener una comunicación abierta para apoyar su bienestar emocional y satisfacción con la vida.
- Se recomienda implementar programas específicos para fomentar la satisfacción personal y las habilidades de resiliencia en las mujeres estudiantes, ofreciendo servicios de apoyo psicológico y redes de igualdad, y promoviendo la valía personal. La evaluación regular de estar satisfecho con el vivir y la resiliencia, a la par con programas de mentoría, educación sobre salud mental y actividades de autocuidado, contribuirán a fortalecer el bienestar emocional y personal de estas estudiantes, en línea con la asociación positiva identificada.
- Se sugiere implementar programas y talleres centrados en el desarrollo de la ecuanimidad, junto con estrategias de afrontamiento efectivas, apoyo emocional, y grupos de apoyo para las mujeres estudiantes, en línea con la asociación positiva observada entre estar satisfecho con el vivir y el ser ecuánime. Además, se deben realizar evaluaciones regulares para ajustar y mejorar estos programas, y se recomienda fomentar un ambiente universitario inclusivo y comprensivo.
- Se recomienda fomentar programas que promuevan la autonomía emocional y el bienestar independiente de las estudiantes. Esto puede incluir talleres que ayuden a las mujeres a fortalecer su autoestima, autorregulación emocional y habilidades para la gestión del estrés. Además, se debe crear un entorno de apoyo que celebre la

independencia emocional y fomente la autoaceptación, brindando oportunidades para que las estudiantes exploren su bienestar individual y se sientan satisfechas con sus vidas a través de su propia fortaleza emocional.

- Se recomienda implementar programas que fomenten la confianza en sí mismos tanto en mujeres como en hombres estudiantes de la universidad privada en Lima. Estos programas deberían incluir actividades que desafíen sus habilidades, logros y metas personales, promoviendo una mentalidad positiva y la autorreflexión en todos los estudiantes. Además, se puede fomentar un ambiente de apoyo y empoderamiento para que ambos géneros estén alentados a tomar riesgos y afrontar desafíos, lo que contribuirá a mantener y fortalecer la asociación positiva observada entre estar satisfecho con el vivir y la confianza en sí mismos en el contexto estudiantil en su conjunto.
- Recomendaría programas para fortalecer la perseverancia en las estudiantes, incluyendo talleres de gestión del tiempo, motivación y resolución de problemas. Fomentar un ambiente de apoyo y mentoría para apoyar a las mujeres a estar orientadas en sus objetivos académicos y personales, lo que contribuirá a mantener y fortalecer la asociación positiva identificada. La evaluación continua de estos programas es esencial para medir su efectividad y realizar ajustes según sea necesario.

REFERENCIAS

- Alfaro, J. et al (2016). Propiedades psicométricas de la escala de satisfacción con la vida en los estudiantes de Huebner en niños y niñas de 10 a 12 años de Chile. *Anales de psicología*, 32(2), 383 – 392.
- Antonio, M. et al (2015). Resiliencia, conducta de salud y conducta de consumo de drogas en estudiantes universitarios. *European Journal of Child Development, Education and Psychopathology*, 3(2), 55-67
- Aquino, J. (2016). Adaptación a la vida universitaria y resiliencia en becarios. (Tesis para Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima – Perú.
- Arias, D. et al. (2022). Satisfacción con la vida en tiempos de pandemia: un estudio en universitarios de la ciudad de Lima. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(5), 465-471. Epub 30 de octubre de 2022. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202022000500465&lng=es&tlng=pt.
- Baldeón, A. et al. (2020). *Evidencias psicométricas de la escala de Satisfacción con la vida (SWLS) en estudiantes de educación superior, Lima, 2020* (tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo).
- Benavente-Cuesta, M. y Quevedo-Aguado, M. (2018). Resiliencia, bienestar psicológico y afrontamiento en universitarios atendiendo a variables de personalidad y enfermedad. *Revista de Psicología y Educación/Journal of Psychology and Education*, 13(2), 99-112.

- Bernal, T., Daza, C. y Jaramillo, P. (2015). Satisfacción con la vida y resiliencia en jóvenes en extraedad escolar. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 8(2), 43-53.
- Caccia, P. y Elgier, A. (2020). Resiliencia y satisfacción con la vida en adolescentes según nivel de espiritualidad. *PSOCIAL*, 6(2), 62-70.
- CEPAL (2018). *Potenciar la resiliencia de las sociedades latinoamericanas y caribeñas, clave para la implementación de la agenda 2030*. Recuperado de <https://www.cepal.org/es/articulos/2018-potenciar-la-resiliencia-sociedades-latinoamericanas-caribenas-clave-la>
- Cortés, J. (2010). La resiliencia: una mirada desde la enfermería. *Ciencias de la enfermería*, 16(3), 27 – 32.
- Diener, E., Emmons, R, Larsen, R y Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71 – 75.
- Espinoza, A. (2021). *Resiliencia y satisfacción con la vida en universitarios migrantes internos, víctimas y no víctimas de violencia, residentes en Lima Metropolitana, 2021* (tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo).
- García, C y 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.
- García, D. (2021). *Asociación entre resiliencia y satisfacción con la vida en estudiantes de 4to año de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de San Agustín Arequipa* (Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín).

<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/12337>

- Fernández-Berrocal, P., López-González, M. J., Rodríguez-Hernández, M. J., y Hernández-González, M. (2019). Resiliencia, estrés y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Clínica y de la Salud*, 29(3), 195-206.
- Flórez, L et al. (2020). Niveles de resiliencia y estrategias de afrontamiento: reto de las instituciones de educación superior. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 35-47.
- García J. (2008). La práctica del "estar atento" (mindfulness) en medicina. Impacto en pacientes y profesionales. *Atención Primaria* 2008, 40(7):363-6
- García, M. y 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.
- González, M. y Artuch, R. (2017). Perfiles de resiliencia y estrategias de afrontamiento en la universidad: variables contextuales y demográficas. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 12(34), 621-648.
- Guevara, S. (2017). Resiliencia y Satisfacción con la Vida en estudiantes de la Universidad Nacional de Educación "Enrique Guzmán y Valle". (Tesis para Licenciatura). Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Lima – Perú.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la

investigación (6ª ed.). México: McGrwall Hill Education.

Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Editorial Mc Graw Hill Education

Hilasaca – Mamani, K. y Mamani – Benito, O. (2019). Satisfacción con la vida y resiliencia en una muestra de adolescentes de la ciudad de Juliaca. *Ñawparisun – Revista de Investigación Científica*, 1(3), 19 – 24.

Hernández-González, M., Rodríguez-Hernández, M. J., y López-González, M. J. (2020). Resiliencia, estrés y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Clínica y de la Salud*, 30(1), 101-112.

[Huamanchumo, V. y Rodríguez, F. \(2015\). Metodología de la investigación en las Organizaciones. \(1ª. ed.\). Perú: EDITORIAL SUMMIT.](#)

López, M. (2014). Relación entre resiliencia y satisfacción con la vida y el deporte en jóvenes deportistas (Tesis de doctorado). Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. España.

Lozano-Díaz, A. et al. (2020). Impactos del confinamiento por el COVID-19 entre universitarios: Satisfacción Vital, Resiliencia y Capital Social Online. *International Journal of Sociology of Education*, 79–104.
<https://doi.org/10.17583/rise.2020.5925>

[Mayordomo, T. y Meléndez, J. \(2013\). Afrontamiento, resiliencia y bienestar a lo largo del ciclo vital. \(Tesis de doctorado\). Universidad de Valencia. España.](#)

MINSA (2021). Resilience manual for adolescents and young people. Lima, Peru:
MINSA.

Melgarejo, S. (2022). *Resiliencia y estrategias de aprendizaje en estudiantes de una universidad nacional de Lima Sur, 2022* (tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo).

Mendocilla-Sánchez, E. A. (2021). Resiliencia y satisfacción con la vida en adolescentes peruanos (Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos).

Moreno – Murcia, J. y Silveira, Y. (2015). Perfiles motivacionales de estudiantes universitarios. Procesos de estudio y satisfacción con la vida. *Revista electrónica interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 18(3), 169-181.

Noguera, K. (2017). Bienestar espiritual y resiliencia en estudiantes de dos universidades de Lurigancho, 2016. (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Unión. Lima – Perú.

OMS (2020). *La COVID-19 sigue provocando perturbaciones en los servicios esenciales de salud del 90% de los países*. <https://www.who.int/es/news/item/23-04-2021-covid-19-continues-to-disrupt-essential-health-services-in-90-of-countries>

ONU (2021). *Juventud*. <https://www.un.org/es/global-issues/youth>

Pavot, W. y Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>

Peralta, S. y Castaño, H. (2011). Factores resilientes asociados al rendimiento académico en estudiantes pertenecientes a la Universidad de Sucre (Colombia). *Psicología*

desde el Caribe, 196-219. Recuperado de

<http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/viewFile/2054/93>

[66](#)

Real Academia Española de la Lengua (2016). Diccionario de la Lengua Española. 24^o edición. España.

Restrepo, V. y Villa, J. (2021). *Relación entre la percepción de prosperidad, satisfacción con la vida y resiliencia en tiempos de pandemia en estudiantes universitarios* (Tesis de Licenciatura, Universidad Cooperativa de Colombia).

https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/34855/1/2021_prosperidad_satisfacci%C3%B3n_resiliencia.pdf

Ruiz – González, P., Medina – Mesa, Y., Zayas, A. y Gómez – Molinero, R. (2018). Relación entre la autoestima y la satisfacción con la vida en una muestra de estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 67-76.

Salgado, A. (2012). Efectos del bienestar sobre la resiliencia en estudiantes universitarios de Argentina, Bolivia, Perú y República Dominicana. (Tesis de doctorado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima – Perú.

Sánchez-Fuentes, M. et al (2018). Satisfacción con la vida y su relación con la religión y la salud en estudiantes universitarios de Colombia. *Revista Espacios*, 39(5).

Smith, E. et al. (2018). Emotion theories and adolescent well-being: Results of an online intervention. *Emotion*, 18(6), 781-788

Souza, M. y Cervený, C. (2006). Psychological resilience: a literature review and analysis of scientific production. *Interamerican Journal of Psychology*, 40, 115-122. Retrieved from http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S0874-02832011000200016&script=sci_arttext&tlng=es

Undurraga, C. y Avendaño, C. (1998). Dimensión psicológica de la pobreza. *Psykhé*, 6(1), 57-63.

UNICEF (2015). Acciones para la resiliencia de la niñez y la juventud: guía para gobiernos. Recuperado de <https://www.unicef.org/lac/media/2271/file/PDF%20Acciones%20para%20la%20resiliencia%20de%20la%20ni%C3%B1ez%20y%20la%20juventud.pdf>

Yauri, D. y Vargas, M. (2016). Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en adolescentes universitarios de una universidad privada de Lima, 2015. (Tesis para Licenciatura). Universidad Peruana Unión. Lima – Perú.

Yunes, M. & szymanski, H. (2006). o estudo de uma família que “supera as adversidades da pobreza”: caso de resiliência familiar? *Psicodebate: Psicologia, Cultura y Sociedad*, 7, 119-139

Vicente, M. (2019). Resiliencia y satisfacción con la vida en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. (Tesis para Licenciatura). Universidad San Martín de Porres. Lima – Perú.

Villalba, J. C., y Avello, M. A. (2019). Resiliencia y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología y Educación*, 17(1), 11-22.

Villalba, K. y Avello, R. (2019). Resiliencia como factor determinante para la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Educación Médica Superior*, 33(3).

Vizoso – Gómez, C. y Arias – Gundín, O. (2018). Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 11(1), 47-59.

Wagnild, G. y Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178

Zavaleta, A. (2021). *Resiliencia y Felicidad en Becarios de una Universidad Privada de Lima* (tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas).
<https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/654808>

ANEXOS

Anexo N° 1. Matriz de consistencia

Planteamiento del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables de estudio	Metodología
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación entre resiliencia y satisfacción con la vida en mujeres de una Universidad Privada de Lima, 2021?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación entre resiliencia y satisfacción con la vida en mujeres de una Universidad Privada de Lima, 2021</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Existe relación significativa entre resiliencia y satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de un Universidad Privada de Lima</p>	<p>Variable 1: Resiliencia</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Satisfacción personal - Ecuanimidad - Sentirse bien solo - Confianza en sí mismo - Perseverancia 	<p>Tipo de investigación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tipo de estudio <p>Básico, dado que plantea la confirmación de resultados de estudios previos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nivel de investigación
<p>Problema específico 1</p> <p>¿Cuál es la relación entre satisfacción con la vida y la dimensión satisfacción personal de la resiliencia en mujeres de una Universidad Privada de Lima, 2021?</p>	<p>Objetivo particular 1</p> <p>Identificar la relación entre satisfacción con la vida y la dimensión satisfacción personal de la resiliencia en mujeres de una Universidad Privada de Lima, 2021</p>	<p>Hipótesis específica 1</p> <p>Existe relación significativa entre satisfacción con la vida y la dimensión satisfacción personal de la resiliencia en mujeres de una Universidad Privada de Lima, 2021</p>	<p>Variable 2: Satisfacción con la vida</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Unidimensional 	<p>Correlacional debido a que tiene como fin analizar la relación que guardan las variables de estudio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diseño de investigación <p>No experimental transversal, ya que no se</p>

<p>Problema específico 2</p> <p>¿Cuál es la relación entre satisfacción con la vida y la dimensión ecuanimidad de la resiliencia en mujeres de una Universidad Privada de Lima, 2021?</p>	<p>Objetivo particular 2</p> <p>Identificar la relación entre satisfacción con la vida y la dimensión ecuanimidad de la resiliencia en mujeres de una Universidad Privada de Lima, 2021</p>	<p>Hipótesis específica 2</p> <p>Existe relación significativa entre satisfacción con la vida y la dimensión ecuanimidad de la resiliencia en mujeres de una Universidad Privada de Lima, 2021</p>	<p>manipulan las variables de estudio y se realiza en un momento específico (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).</p>
<p>Problema específico 3</p> <p>¿Cuál es la relación entre satisfacción con la vida y la dimensión sentirse bien solo de la resiliencia en mujeres de una Universidad Privada de Lima, 2021?</p>	<p>Objetivo particular 3</p> <p>Identificar la relación entre satisfacción con la vida y la dimensión sentirse bien solo de la resiliencia en mujeres de una Universidad Privada de Lima, 2021</p>	<p>Hipótesis específica 3</p> <p>Existe relación significativa entre satisfacción con la vida y la dimensión sentirse bien solo de la resiliencia en mujeres de una Universidad Privada de Lima, 2021</p>	<p>Población:</p> <p>En el presente estudio está constituida por estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima.</p> <p>Muestra:</p> <p>Representada por 100 estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima.</p> <p>Técnica de muestreo</p> <p>No probabilístico por</p>

<p>Problema específico 4</p> <p>¿Cuál es la relación entre satisfacción con la vida y la dimensión confianza en sí mismo de la resiliencia en mujeres de una Universidad Privada de Lima, 2021?</p>	<p>Objetivo particular 4</p> <p>Identificar la relación entre satisfacción con la vida y la dimensión confianza en sí mismo de la resiliencia en mujeres de una Universidad Privada de Lima, 2021</p>	<p>Hipótesis específica 4</p> <p>Existe relación significativa entre satisfacción con la vida y la dimensión confianza en sí mismo de la resiliencia en mujeres de una Universidad Privada de Lima, 2021</p>	<p>conveniencia</p> <p>Instrumentos de recolección de datos:</p> <p>Los instrumentos utilizados son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escala de Resiliencia - Escala de satisfacción con la vida
<p>Problema específico 5</p> <p>¿Cuál es la relación entre satisfacción con la vida y la dimensión perseverancia de la resiliencia en mujeres de una Universidad Privada de Lima, 2021?</p>	<p>Objetivo particular 5</p> <p>Identificar la relación entre satisfacción con la vida y la dimensión perseverancia de la resiliencia en mujeres de una Universidad Privada de Lima, 2021</p>	<p>Hipótesis específica 5</p> <p>Existe relación significativa entre satisfacción con la vida y la dimensión perseverancia de la resiliencia en mujeres de una Universidad Privada de Lima, 2021</p>	

Anexo N° 2. Matriz de operacionalización

Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Ítems	Escala de medición
Resiliencia	Es una característica personal que facilita la adaptación ante situaciones adversas (Wagnild y Young, 1993)	Satisfacción personal	16, 21, 22, 25	Ordinal
		Ecuanimidad	7, 8, 11, 12	
		Sentirse bien solo	3, 5, 9	
		Confianza en sí mismo	6, 9, 10, 13, 17, 18, 24	
Satisfacción con la vida	Es el bienestar subjetivo vivenciado a partir de una situación ideal (Diener et al., 1985)	Perseverancia	1, 2, 4, 14, 15, 20, 23	Ordinal
		Unidimensional	1 al 5	

Anexo N° 3. Escala de Resiliencia

Totalmente en desacuerdo = 1

En desacuerdo = 2

Algo en desacuerdo = 3

Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 4

Algo de acuerdo = 5

De acuerdo = 6

Totalmente de acuerdo = 7

Preguntas	1	2	3	4	5	6	7
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 más de mí mismo que de otras personas	1	2	3	4	5	6	7
4. Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas	1	2	3	4	5	6	7
5. Puedo estar solo si tengo que hacerlo	1	2	3	4	5	6	7
6. Me siento orgulloso 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 amigo de mí mismo	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 decidido (a)	1	2	3	4	5	6	7
11. Rara vez me pregunto cuál 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 enfrentado anteriormente	1	2	3	4	5	6	7
14. Tengo autodisciplina	1	2	3	4	5	6	7
15. Me mantengo interesado en las cosas	1	2	3	4	5	6	7
16. Por lo general, encuentro algo de que reírme	1	2	3	4	5	6	7
17. El creer en mi mismo me permite atravesar	1	2	3	4	5	6	7

tiempos difíciles								
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 N° 4. Escala de Satisfacción con la vida

Totalmente en desacuerdo = 1

En desacuerdo = 2

Neutral = 3

De acuerdo = 4

Totalmente de acuerdo = 5

Preguntas	1	2	3	4	5
1. En la mayoría de los aspectos mi vida es cercana a mi ideal	1	2	3	4	5
2. Las condiciones de mi vida son excelentes	1	2	3	4	5
3. Estoy satisfecho con mi vida	1	2	3	4	5
4. Hasta ahora he conseguido las cosas importantes en mi vida	1	2	3	4	5
5. Si pudiera vivir de nuevo no cambiaría casi nada	1	2	3	4	5