



UNIVERSIDAD
PRIVADA
DEL NORTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE --- LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

“LA RELACIÓN ENTRE LA RESILIENCIA Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE CAJAMARCA - 2018”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autora:

Esthefani Fiorella Chávez Hinostroza

Asesor:

Mg. Juan Pablo Sarmiento Longo

Cajamarca – Perú
2018

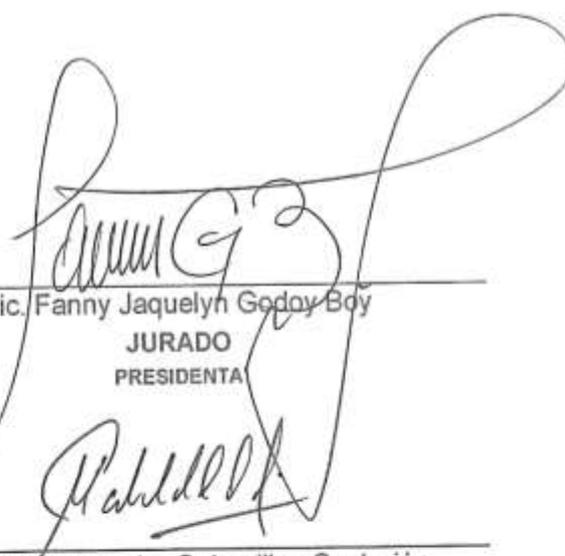
APROBACIÓN DE LA TESIS

El asesor y los miembros del jurado evaluador asignados, **APRUEBAN** la tesis desarrollada por la Bachiller **Esthefani Fiorella Chávez Hinostroza**, denominada:

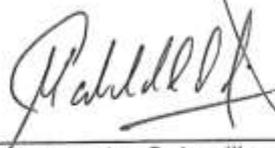
"LA RELACIÓN ENTRE LA RESILIENCIA Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE CAJAMARCA - 2018"



Lic. Juan Pablo Sarmiento Longo
ASESOR



Lic. Fanny Jaquelyn Godoy Boy
**JURADO
PRESIDENTA**



Lic. Max Alexander Cabanillas Castrejón
**JURADO
SECRETARIO**



Lic. Edén Arturo Gastañeda Valdivia
**JURADO
VOCAL**

DEDICATORIA

A Dios, por la oportunidad de un nuevo comienzo cada día, avizorar el futuro y mantenerme perenne tras mis aspiraciones.

A mis padres Salustiano y Rosa, por ser mi guía en la vida, sostén firme e incondicional ante la adversidad.

A mis queridos hermanos Carlos y Milagros por su apoyo, escucha y comprensión, el aliento y ánimo demostrado siempre.

A los jóvenes, esperanza presente que no abdica en ser constante para salir adelante y ser para los suyos un ejemplo de superación.

AGRADECIMIENTO

A las autoridades, plana docente, personal administrativo y estudiantes de la Universidad Nacional de Cajamarca, por haberme permitido obtener la información necesaria para la ejecución del presente trabajo; el tiempo, colaboración brindada y su apoyo en todo momento.

A mi familia, por su dedicación manifiesta, orientación continua y asistencia constante para el logro de mis metas, reflejas en esta investigación.

A todas y cada una de las personas que en el transcurso de mi desarrollo académico siempre me manifestaron disposición para atender mis inquietudes, proporcionarme recomendaciones, clarificar mis dudas y que confiaron en mi trabajo.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Aprobación de la tesis	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento.....	iv
Índice de contenidos	v
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	viii
Resumen	ix
Abstract	x
CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN	11
1.1. Realidad problemática.....	11
1.2. Formulación del problema.....	13
1.3. Justificación del problema.....	13
1.4. Limitaciones.....	14
1.5. Objetivos.....	14
1.5.1. <i>Objetivo general.</i>	14
1.5.2. <i>Objetivos específicos.</i>	14
CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO	15
2.1. Antecedentes.....	15
2.2. Bases teóricas.....	20
2.3. Definición de términos básicos.....	38
CAPÍTULO 3. HIPÓTESIS	38
3.1. Hipótesis general.....	38
3.2. Hipótesis específicas.....	39
3.3. Variables.....	39
3.4. Operacionalización de variables.....	40
CAPÍTULO 4. MATERIALES Y MÉTODOS.....	41
4.1 Tipo de diseño de investigación.....	41
4.2 Material.....	42
4.2.1 <i>Unidad de estudio.</i>	42
4.2.2 <i>Población.</i>	42
4.2.3 <i>Muestra.</i>	42
4.3 Métodos.....	44
4.3.1 <i>Técnicas de recolección de datos y análisis de datos</i>	44
4.3.2 <i>Procedimientos</i>	48

CAPÍTULO 5. RESULTADOS	49
5.1 Resultados descriptivos	49
5.2 Análisis de la normalidad	56
5.3 Resultados correlacionales	56
CAPÍTULO 6. DISCUSIÓN	60
CONCLUSIONES.....	65
RECOMENDACIONES	66
REFERENCIAS.....	67

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Marco conceptual de la variables.....	40
Tabla 2. Distribución total y muestral según sexo de los estudiantes de la Universidad Nacional de Cajamarca 2018-1	43
Tabla 3. Distribución muestral de los estudiantes de la Universidad Nacional de Cajamarca	43
Tabla 4. Frecuencia según la edad de los estudiantes universitarios	49
Tabla 5. Frecuencia según el sexo de los estudiantes universitarios.....	49
Tabla 6. Frecuencia según la procedencia de los estudiantes universitarios.....	50
Tabla 7. Frecuencia según la religión de los estudiantes universitarios.....	50
Tabla 8. Frecuencia según el estado civil de los estudiantes universitarios	50
Tabla 9. Frecuencia según el ingreso monetario mensual del hogar de los estudiantes universitarios	51
Tabla 10. Frecuencia según la fuente de financiamiento de estudios de los estudiantes universitarios	51
Tabla 11. Frecuencia según la facultad de los estudiantes universitarios.....	52
Tabla 12. Frecuencia según la carrera de los estudiantes universitarios	53
Tabla 13. Frecuencia según el ciclo de los de los estudiantes universitarios	53
Tabla 14. Frecuencia según la motivación académica principal de los estudiantes universitarios	54
Tabla 15. Frecuencia según los servicios a los que acceden en la universidad los estudiantes ...	55
Tabla 16. Frecuencia de estudiantes universitarios con habilidades diferentes.....	55
Tabla 17. Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra.....	56
Tabla 18. Correlación entre resiliencia y calidad de vida.....	56
Tabla 19. Correlación entre resiliencia y la dimensión Hogar y bienestar económico	57
Tabla 20. Correlación entre resiliencia y la dimensión Amigos, vecindario y comunidad	57
Tabla 21. Correlación entre resiliencia y la dimensión Vida familiar y familia extensa.....	58
Tabla 22. Correlación entre resiliencia y la dimensión Educación y ocio	58
Tabla 23. Correlación entre resiliencia y la dimensión Medios de comunicación.....	59
Tabla 24. Correlación entre resiliencia y la dimensión Religión	59
Tabla 25. Correlación entre resiliencia y la dimensión Salud	60
Tabla 26. Nivel de resiliencia de los estudiantes universitarios.....	75
Tabla 27. Nivel de calidad de vida de los estudiantes universitarios.....	76
Tabla 28. Nivel de resiliencia según la carrera de los estudiantes universitarios.....	77
Tabla 29. Nivel de resiliencia según el ciclo de los estudiantes universitarios.....	79
Tabla 30. Nivel de calidad de vida según la carrera de los estudiantes universitarios.....	81
Tabla 31. Nivel de calidad de vida según el ciclo de los estudiantes universitarios.....	83
Tabla 32. Confiabilidad de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (ER).....	126
Tabla 33. Confiabilidad de la Escala de Calidad de Vida de Olson & Barnes (ECV).....	126

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Nivel de resiliencia de los estudiantes universitarios.....	75
Figura 2. Nivel de calidad de vida de los estudiantes universitarios.....	76

RESUMEN

La presente investigación tiene por objetivo determinar la relación entre la resiliencia y la calidad de vida de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca. El estudio es de tipo descriptivo-correlacional. Se evaluaron un grupo de 369 estudiantes de ambos sexos, de diferentes ciclos y pertenecientes a todas las facultades de la institución. Los instrumentos de medición fueron la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (ER) y la Escala de Calidad de Vida de Olson & Barnes (ECV), para el análisis estadístico se empleó el programa estadístico SPSS versión 24. Se realizó una prueba de normalidad que estableció la aplicación del coeficiente de correlación de Pearson. Los resultados evidencian que hay una correlación significativa directa entre resiliencia y calidad de vida, así como de resiliencia y las dimensiones de calidad de vida: Hogar y bienestar económico; Amigos, vecindario y comunidad; Vida familiar y familia extensa, Educación y ocio, Medios de comunicación, Religión y Salud. Se concluye que la resiliencia es un factor determinante para el logro de bienestar individual y del entorno, que redundará en la calidad de vida y satisfacción de los estudiantes coadyuvando a su desarrollo en el conjunto de dominios del ciclo vital.

Palabras clave: resiliencia, calidad de vida, estudiantes universitarios

ABSTRACT

The purpose of this research is to determine the relationship between the resilience and the quality of life of the students of a public university in Cajamarca. The study is of a descriptive-correlational type. A group of 369 students of both sexes, of different cycles and belonging to all the faculties of the institution, were evaluated. The instruments of measurement were the Resilience Scale of Wagnild & Young (ER) and the Quality of Life Scale of Olson & Barnes (ECV), for the statistical analysis, the statistical program SPSS version 24 was used. A normality test was carried out which established the application of the Pearson correlation coefficient. The results show that there is a significant direct correlation between resilience and quality of life, as well as between resilience and the dimensions of quality of life: Home and economic well-being; Friends, neighborhood and community; Family life and extended family, Education and leisure, Media, Religion and Health. It is concluded that resilience is a determining factor for the achievement of individual well-being and of the environment, which results in the quality of life and satisfaction of the students contributing to their development in the set of domains of the life cycle.

Keywords: resilience, quality of life, university students

CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática.

El ser humano en el curso de su vida experimenta una carga de tensión, sufrimientos y preocupaciones, atravesar por crisis a nivel personal o respecto de quienes aprecia, más aún el visibilizar angustia en su entorno desde cualquier perspectiva lo posiciona en una circunstancia muchas veces perturbadora (García-Alandete, 2016). Puede tornarse en un individuo disfuncional o reintegrarse a su vida con mayor fuerza y mejor preparado ante próximas contrariedades, de hacerlo habrá logrado construir resiliencia (Sambrano, 2011). En la vida de sociedad la problemática presente genera afectación a los individuos, pero también, a los estados que los representan, es por ello que el enfoque de resiliencia ayuda a evitar pérdidas humanas, a reducir desigualdades sociales, conlleva a menos gasto público y al afrontamiento de la pobreza contribuyendo al desarrollo social sostenible para obtener calidad de vida (Comisión Europea, 2012).

Uno de los objetivos de la Agenda 2030 de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para el Desarrollo Sostenible es la educación de calidad, el Perú cuenta con un índice de la educación ajustado por la desigualdad de 0.536¹ y una puntuación de 20.3% de desigualdad en la educación, indicador alto dentro de los países de la región; la tasa bruta de matriculación terciaria en el periodo 2010-2015 es de 41% (Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo [PNUD], 2016), mientras la tasa de participación en la fuerza de trabajo de varones y mujeres de quince años a más es de 82.6% y 65.7% respectivamente, ante un índice de pobreza multidimensional de 0.043² (PNUD, 2016) que amerita ser atendido con urgencia; en consecuencia, las carencias reflejas en materia educativa a nivel nacional, vinculadas a los jóvenes universitarios, podrían limitar su acceso a posibilidades de superación material e inmaterial, condicionando su capacidad de afrontamiento de las exigencias presentes en la vida y en último término el logro de su autorrealización. Ante ello, es preciso desde el ámbito académico fomentar rasgos pro-resilientes para facilitar su desarrollo personal, así, a través de una adecuada formación educativa se contribuya posteriormente a contar con las condiciones básicas de desarrollo humano que predispongan a mayor seguridad y autoafirmación, en consecuencia, a calidad de vida (Fraga, 2015).

En Cajamarca, solo 7.8% de la población ha alcanzado la educación superior y los jóvenes

^{1, 2} Puntuaciones que circulan entre 0 y 1, para el primer valor, mayor proximidad a 1 indica mayor nivel de desarrollo educativo considerando su grado de desigualdad y para el segundo valor, mayor pobreza multidimensional.

entre 22 y 24 años cuentan con una tasa de conclusión universitaria de 13% (Estadística de Calidad Educativa [ESCALE], 2017); lo cual afecta la participación económica de los jóvenes, incrementa las brechas sociales que los dividen, repercute negativamente en su inclusión laboral y les genera un uso de ejercicio ciudadano limitado. Por lo tanto, la resiliencia cumple un rol esencial para evitar el riesgo social y conducir a una vida estable en cada una de sus dimensiones, favoreciendo el proceso formativo de los educandos como fuente de crecimiento social (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos [OCDE], 2016).

Según lo manifiestan Omar y col. (2011), un modelo de resiliencia constituido por el optimismo, el sentido del humor, la inteligencia emocional, las emociones positivas y el bienestar subjetivo son cualidades que permitirán a los jóvenes lidiar con situaciones complejas para el fortalecimiento de su potencial. Saavedra, Salas, Cornejo y Morales (2015) plantean la necesidad de una educación enfocada en la calidad de vida para los educandos, que faciliten el aprendizaje en una forma de vida dirigida al logro de la felicidad personal, donde la apertura, flexibilidad, participación y diálogo social favorezcan un desarrollo en equilibrio con las capacidades de la sociedad sustentada en la resiliencia. Por tanto, los educandos representan un colectivo de fundamental importancia para que la vida de comunidad, en particular de la región Cajamarca, logre mayor trascendencia; tal como exponen los autores referidos, la adopción de actitudes congruentes, libres de prejuicios y en armonía consigo mismos y con quienes les rodean, de parte de los estudiantes, permitirán a cada uno de ellos saberse valorado para apreciar las oportunidades de crecimiento que la vida ofrece, aceptar la realidad y sobreponerse pese a estar en un medio insano, pudiendo acceder a mayor calidad de vida.

Estudios previos señalan que un comportamiento resiliente contribuye a una vida académica positiva, sólida y estable para superar satisfactoriamente las carencias y alcanzar un desarrollo personal integral (Faircloth, 2017; Bastaminia et al., 2016; Cazan & Truta, 2015; González y Artuch, 2015; Villasmil, 2013; Mikulic y col., 2011; Salazar, 2017; López, Guevara y Quinteros, 2016; Cáceres y Ccorpuna, 2015; Huamán y Jáuregui, 2015). Por tanto, la resiliencia aunada a una actitud proactiva, perseverante y optimista trasladará a una vida de calidad con uno mismo, su familia y la sociedad (Seligman & Csikszentmihaly, 2000), conduciendo a los educandos, en particular a los universitarios, a aportar a un cambio de paradigmas, con responsabilidad y sentido común (Sambrano, 2011) he allí la dimensión situacional de esta problemática. En la región Cajamarca, no existe una investigación que considere estos aspectos específicos, por ello se busca determinar la asociación entre los niveles de resiliencia y su incidencia en la calidad de vida de los estudiantes de una universidad pública en el año en curso.

1.2. Formulación del problema.

¿Cuál es la relación entre la resiliencia y la calidad de vida de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018?

1.3. Justificación del problema.

Este estudio representa un aporte para establecer cuál es la naturaleza de la correlación existente entre la resiliencia y la calidad de vida de la población objetivo. Se documentan contenidos que puedan ser aplicados con otras poblaciones que compartan sus mismos rasgos e incluso como referencia para otros grupos sociales. A través de este trabajo se pretende contar con mayores alcances para ampliar los conocimientos sobre el tema y llevarlos a la práctica; orientados a la revaloración de las capacidades y destrezas de un individuo para promover en la comunidad local variables de vida positivas a través de la psicología.

En esta investigación, a nivel metodológico, se emplean dos instrumentos de evaluación psicológica, cuyas propiedades psicométricas fueron halladas para su uso en el medio local, los cuales permitan que las futuras investigaciones se desarrollen con eficiencia y se analicen las aplicaciones de ambas pruebas en relación a los constructos.

Se tiene en cuenta a un sector de la población universitaria para dar un alcance sobre el tópico abordado según este grupo objetivo y así conocer mejor la repercusión de la resiliencia en la calidad de vida de los estudiantes cajamarquinos en su conjunto; asimismo, se da a conocer una perspectiva crítica particular para brindar aportes a la comunidad académica local, lo cual permita estimular a otros estudiantes de la rama para explorar nuevas áreas que involucran la psicología positiva.

El presente estudio proporciona referencias del tema a otros investigadores para que a nivel clínico, educativo e incluso organizacional se aborde esta problemática y a largo plazo se obtengan mejoras, para asumir responsabilidades en cada espacio social, que permitan a los estudiantes lograr bienestar para desenvolverse con autoeficacia durante su formación. Actualmente, en la región Cajamarca se cuentan con escasos estudios de psicología referidos a la puesta en valor del potencial humano, en específico de la población estudiantil universitaria; al ser uno de los factores importantes en la productividad de un país se busca brindar un enfoque particular sobre resiliencia y calidad de vida que redunde en mejoras sociales en la colectividad en pleno.

1.4. Limitaciones.

No se cuenta con otros estudios de investigación a nivel local como referencia específica de las variables.

1.5. Objetivos.

1.5.1. Objetivo general.

Determinar la relación entre la resiliencia y la calidad de vida de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018.

1.5.2. Objetivos específicos.

- Establecer la relación entre la resiliencia y la dimensión hogar y bienestar económico de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018.
- Establecer la relación entre la resiliencia y la dimensión amigos, vecindario y comunidad de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018.
- Establecer la relación entre la resiliencia y la dimensión vida familiar y familia extensa de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018.
- Establecer la relación entre la resiliencia y la dimensión educación y ocio de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018.
- Establecer la relación entre la resiliencia y la dimensión medios de comunicación de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018.
- Establecer la relación entre la resiliencia y la dimensión religión de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018.
- Establecer la relación entre la resiliencia y la dimensión salud de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018.

CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes.

2.1.1 Internacionales

- Faircloth (2017) en Georgia, Estados Unidos, realizó un estudio para explorar la relación entre los eventos negativos de la vida, el bienestar y la resiliencia en estudiantes universitarios. Participaron 325 personas, 166 mujeres y 158 varones, se empleó la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC), el Inventario de Experiencias de Vida Recientes de Estudiantes Universitarios (ICSRLE) y las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff (RSPWB). Se implementó un diseño transversal-correlacional para el análisis de datos, el cual halló que los Eventos Vitales Negativos se relacionaron inversamente con los seis índices de Bienestar ($r = -.23$ a $-.52$), la resiliencia se relacionó negativamente con los Eventos Vitales Negativos ($r = -.29$) y se relacionó positivamente con todos los índices de Bienestar ($r = .37$ a $.59$). Se elaboraron seis modelos de mediación que examinaron las relaciones entre los eventos de vida negativos y cada uno de los seis índices de bienestar psicológico, en donde se obtuvo que la estimación puntual no estandarizada del efecto indirecto es moderada (primer modelo: $-.04$, 99% IC = $-.08$ a $-.02$, $\kappa^2 = .11$; segundo modelo: $-.04$, 99% CI = $-.08$ a $-.02$, $\kappa^2 = .09$; tercer modelo: $-.05$, 99% CI = $-.08$ a $-.02$, $\kappa^2 = .12$, cuarto modelo: $-.05$, 99% CI = $-.08$ a $-.02$, $\kappa^2 = .11$; quinto modelo: $-.06$, 99% CI = $-.10$ a $-.03$, $\kappa^2 = .13$; sexto modelo: $-.08$, 99% CI = $-.13$ a $-.03$, $\kappa^2 = .14$). El estudio confirmó la relación inversa de los eventos negativos vitales con el bienestar psicológico, siendo la resiliencia mediadora parcial de la asociación entre los eventos negativos de la vida y cada índice de bienestar.
- Bastaminia, Rezaei, Rezaei & Tazesh (2016) en Yazouj, Irán realizaron un estudio para establecer la relación entre la resiliencia y la calidad de vida de los estudiantes en una universidad estatal de dicha región. En el estudio participaron 338 estudiantes cuya edad media era de $8,3 \pm 24$ años, la investigación se efectuó en el curso de ocho meses y para ello se utilizó un muestreo aleatorio por conglomerados. Se empleó un Cuestionario de datos demográficos, el Cuestionario de Calidad de Vida de la Organización Mundial de la Salud (OMS) WHOQOL-BREF en su versión iraní y la Escala de Resiliencia Connor-Davidson (CD-RISC). Entre los cuatro dominios de la Calidad de Vida, la Salud Ambiental obtuvo la puntuación más baja (3.22 ± 5.51) y la Salud Física la más alta (8.16 ± 2.69). El puntaje promedio de resiliencia total fue de

17 ± 8.66. Se mostró que la resiliencia tiene un rol significativo en la determinación de la calidad de vida en general y sus cuatro dimensiones ($p > 0.001$). El estudio concluyó que, para mejorar la calidad de vida de los estudiantes, se requiere agenciarlos de mayores conocimientos y habilidades en el campo de la resiliencia.

- Cazan & Truta (2015) en Lasi, Rumanía, realizaron un estudio para examinar la asociación entre la resiliencia, el estrés percibido y la satisfacción en la vida en estudiantes universitarios rumanos. Se empleó un procedimiento de muestreo por conveniencia, participaron 341 estudiantes de diversas facultades, 260 mujeres y 81 varones, con una media de edad de 20.65. Se aplicó la Escala de Resiliencia Adolescente, el Inventario de Estrés Académico (SSI) y la Escala de Satisfacción con la Vida. Los criterios de bondad de ajuste reconocieron el potencial de una relación aceptable ($\lambda^2 / df < 3$, CFI y TLI $> .90$), SRMR $< .10$, RMSEA $< .08$) y un ajuste excelente (relación $\lambda^2 / df < 2$, CFI y TLI $> .95$, SRMR $< .08$, RMSEA $< .06$). Los resultados reportaron que los estresores percibidos tienen un efecto negativo indirecto en la satisfacción con la vida y efectos directos positivos a la reacción ante el estrés a través de la resiliencia en la población universitaria rumana.

- González y Artuch (2014) en Navarra, España realizaron un estudio en el cual se abordó los perfiles de resiliencia y estrategias de afrontamiento en universitarios considerando variables contextuales y demográficas, trabajaron con 176 estudiantes, 117 de ellos constituyeron la muestra final, procedían de una universidad laica y una universidad religiosa de los grados de Educación y Psicología, la media de la edad de los participantes fue de 20.55, 62.4% eran mujeres y 33.3% varones. Se empleó la Escala de Afrontamiento (EEC) y la Escala de Resiliencia (CD – RISC), se elaboraron análisis descriptivos, de asociación y MANOVAS para verificar el perfil resiliente y de estrategias de afrontamiento respecto al estrés de los estudiantes, identificar el tipo de vínculo entre ambos constructos y analizar el posible efecto de las variables sexo y tipo de universidad ante su perfil resiliente y de estrategias de afrontamiento. Los resultados encontrados manifiestan que en la Escala de Resiliencia hay mayores puntuaciones en los factores Control y Cambio, los que son significativamente mayores que el factor Espiritual [$t(116) = 32.137, p < 0.001$]; para la muestra total de estudiantes se alcanzó mayor puntaje en los factores Reevaluación Positiva y Firmeza y Autoinstrucciones, estos fueron mayores que el factor Descarga Emocional [$t(116) = 53.120, p < 0.001$] y Apoyo Religioso [$t(116) = , p < 0.001$]. Se halló un efecto de la interacción universidad x sexo sobre la dimensión Estrategias de Afrontamiento Centradas en el Problema [$F(1, 113) = 6181, p = 0.014$,

$eta^2 = .052$] y no se detectó un efecto del sexo sobre ninguno de los factores de resiliencia. Sin embargo, sí se observa un efecto del tipo de universidad (laica-religiosa) sobre algunos factores relacionados con la resiliencia como Tenacidad [$F(1, 113) = 4916, p < 0.05, eta^2 = .042$] y Espiritualidad [$F(1, 113) = 10059, p < 0.005, eta^2 = .082$].

- Villasmil (2013) en Barquisimeto, Venezuela realizó un estudio acerca de la educación, la gerencia de vida y los rasgos psicosociales que protegen el desarrollo de los estudiantes universitarios resilientes a través de un estudio de casos. Trabajó con 34 personas tanto varones como mujeres de la Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda, que cursaban la carrera de Educación, seleccionándose cuatro estudiantes para un análisis de casos en profundidad. Se realizaron entrevistas iniciales, se empleó la técnica de autobiografía, entrevistas no estructuradas, el Inventario de Autoestima de Coopersmith, el Instrumento MLP de la Universidad de Los Andes, el Inventario MAFI, el MPS y la Escala Universitaria de Auto Expresión. Los resultados encontrados manifiestan niveles altos de Autoestima, Asertividad y Motivación al Logro, niveles medios de Afiliación y una baja Motivación al Poder como rasgos que favorecen la resiliencia en los universitarios; asimismo que las categorías de análisis relacionadas con factores psicológicos preventivos para el desarrollo de la resiliencia más reportadas en el periodo de la infancia, lo conforman el Compromiso con la Tarea y Responsabilidad y la Relación con Otros. También, se manifestaron de manera significativa el Enfrentamiento de Situaciones Académicas y la Asertividad. En el transcurso de la adolescencia se presentaron significativamente, el Enfrentamiento de Situaciones Académicas y el Compromiso con la Tarea y Responsabilidad. Finalmente, durante la adultez se presentan altas puntuaciones en las categorías de Relación con Otros y el Enfrentamiento de Situaciones Académicas.
- Mikulik y col. (2011) en Buenos Aires, Argentina realizaron un estudio respecto del potencial resiliente y la calidad de vida percibida de universitarios. Trabajaron con una muestra intencional de 226 estudiantes de las carreras de Psicología, Geografía, Ciencias Ambientales e Ingeniería; la muestra estuvo compuesta por un 40.6% de varones y 59.4% de mujeres, siendo la media de edad de 27 años. Se empleó como instrumentos el Inventario de Calidad de Vida (ICV) y una Entrevista Estructurada para evaluar Factores de Riesgo y Protección y Potencial Resiliente (ERA). Los resultados encontrados manifiestan asociaciones positivas entre la Calidad de Vida Percibida y las escalas de la ERA correspondientes a Factores de Protección Personales ($r = .22, p < 0.01$) y Sociales ($r = .22, p < 0.01$); así también, se sugieren

correlaciones negativas con los Factores de Riesgo Personales ($r = -.20$, $p < 0.01$), Familiares ($r = -.20$, $p < 0.01$), y Sociales ($r = -.24$, $p < 0.01$). Se concluye que los estudiantes con mayor satisfacción en su Calidad de Vida presentan mayor cantidad de factores de protección personales y sociales, y menores factores de riesgo tanto a nivel personal, como familiar y social.

2.1.2 Nacionales

- Salazar (2017) en Lima, realizó una investigación sobre la relación entre el optimismo y la felicidad en estudiantes universitarios, valorando actitudes de afrontamiento que conllevan al bienestar personal. Los participantes fueron 475 estudiantes de ambos sexos de la carrera de psicología de una universidad privada, se utilizaron la Escala de Optimismo Atributivo y la Escala de Felicidad de Lima, siguiendo un estudio de tipo transversal correlacional-causal. Se obtuvo una correlación positiva moderada y altamente significativa entre las variables ($r = .545$, $p < .001$); también se halló una correlación positiva moderada y altamente significativa entre el Optimismo y las dimensiones de la Escala de Felicidad (Sentido Positivo de la Vida: $r = .525$, $p < .001$; Satisfacción con la Vida: $r = .368$, $p < .001$; Realización Personal: $r = .416$, $p < .001$; Alegría de Vivir: $r = .491$, $p < .001$), siendo este último el cual denotó mayor correlación. El estudio concluyó que mayor optimismo genera mayor felicidad, bienestar general para la población universitaria.
- López, Guevara y Quinteros (2016) en Lima realizaron un estudio para definir la relación existente entre religiosidad y resiliencia en estudiantes universitarios, orientada a la influencia del bienestar espiritual en el desarrollo de respuestas positivas para lograr satisfacción en la vida. Se empleó una muestra de 156 estudiantes de psicología de cuatro ciclos de una universidad privada de Lima Este con edades comprendidas entre 18 y 30 años, de ambos sexos y de diferente religión. Los instrumentos de evaluación fueron la Escala de Religiosidad y la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (ER). Los resultados mostraron que, en las dimensiones de Religiosidad, la mayoría de los participantes alcanza un nivel moderado (Subjetivo = 49%, Prácticas Organizacionales = 61.5%, Prácticas Individuales = 51%), en la dimensión de Prácticas Organizacionales se observa un 0% de participantes que tuvieron un nivel alto, como puntaje general de Religiosidad se obtuvo 50.9; respecto de la resiliencia, el 41.3% de los participantes la presenta a un nivel moderado, evidenciado en los puntos porcentuales alcanzados en sus dimensiones (Confianza en sí mismo = 51.6%, Ecuanimidad = 49.7%, Perseverancia = 46.5%, Satisfacción Personal = 47.1%,

Sentirse bien solo = 52.9%). Entre las variables hay una relación moderadamente significativa ($r = 0,598$); lo cual concluye que la religiosidad es un factor vinculado al desarrollo de resiliencia.

- Cáceres y Ccorpuna (2015) en Arequipa realizaron un estudio para examinar la relación existente entre los estresores académicos y la capacidad de resiliencia en universitarios, alineado a vincular cómo el ser un estudiante resiliente puede contribuir a lidiar con los estresores propios del entorno para un desenvolvimiento académico eficiente. Los participantes fueron 134 estudiantes entre varones y mujeres de segundo, tercero y cuarto año de la Facultad de enfermería de la Universidad Nacional San Agustín de Arequipa. Se utilizó el Inventario SISCO de Estrés Académico y la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (ER). Los principales resultados mostraron que el 73.1% de los participantes presenta resiliencia media, las tres situaciones causantes de estrés académico que con mayor frecuencia se presentaron son: la Sobrecarga Académica = 61.9%, las Evaluaciones = 61.2% y el Tiempo Limitado = 41.0%, quienes presentan resiliencia baja consideran al Tipo de Trabajo como estresor medio en un 61.1%, quienes presentan resiliencia media lo consideran en un 35.7% y el 38.9% de las personas que tienen resiliencia alta lo perciben como un estresor alto; quienes manifiestan resiliencia baja, media y alta consideran a las Evaluaciones como estresor elevado en un 55.6%, 62.2% y 61.1% respectivamente; los participantes con resiliencia baja perciben al Tiempo Limitado para los trabajos como estresor medio en un 66.7%, quienes presentan resiliencia media y alta como un Tiempo Limitado alto en un 42.9% y 50.0% cada uno. En conclusión, se establece que existe relación significativa entre las dimensiones de ambas variables, a excepción de algunas dimensiones de la variable Estresores Académicos, como: Evaluaciones, Personalidad de los Profesores, Temas Incomprensibles y Participación en Clase.

2.1.3 Locales

Huamán y Jáuregui (2015) realizaron un estudio para explorar la relación entre la resiliencia y la ideación suicida en jóvenes universitarios, dirigida a evaluar la predisposición a incurrir en amenazas contra la vida de los estudiantes con rasgos pro-resilientes. Se trabajó con 169 estudiantes, tanto varones como mujeres de las Escuelas académico profesionales de derecho y ciencias políticas, medicina humana, medicina veterinaria y contabilidad y finanzas de la Universidad Nacional de Cajamarca. Se empleó la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (ER) y la Escala de Intencionalidad Suicida de Beck mediante un estudio descriptivo-correlacional. Los resultados obtenidos señalan

que los jóvenes que presentan una alta ideación suicida manifiestan un 21.2% de resiliencia en un nivel bajo, quienes presentan una mediana ideación suicida presentan un 14.8% de resiliencia moderada, a su vez los jóvenes con baja ideación suicida muestran una moderada resiliencia en un 67.4% y hay un mayor riesgo de conducta suicida en hombres que en mujeres. Se concluyó que a mayor nivel de resiliencia menor ideación suicida, bienestar, y por ende calidad de vida.

2.2. Bases teóricas.

2.2.1 Resiliencia

2.2.1.1 Evolución histórica de su definición

La conceptualización de resiliencia ha variado en el transcurso de los años, Rutter (1992) señala que la resiliencia conforma una suma de procesos sociales e intra psíquicos que permiten tener una vida “sana” en un ambiente insano, dichos procesos se dan en el transcurso del tiempo combinando atributos personales desde la infancia y el entorno familiar, social y cultural.

Wagnild & Young (1993) consideran que la resiliencia es una característica de personalidad que regula el efecto negativo del estrés y promueve la adaptación, indicador de vigor y fibra emocional, por lo cual es un descriptor de individuos que expresan valentía y adaptabilidad pese a las discordancias experimentadas en la vida.

Pereira (2007) define la resiliencia como un mecanismo dinámico, que surge en el transcurso del tiempo, y se fundamenta en la interacción dada entre la persona y su contexto, entre la familia y el ámbito social; es el producto de una conjunción estable entre factores de riesgo, factores protectores y la personalidad de cada individuo, funcionalidad y estructura familiar, es variable e incluye la capacidad de ser transformado por estas y también construir sobre ellas, brindándoles un sentido, y haciendo posible tener éxito y disfrutar de la vida.

Yehuda (2013) aborda la resiliencia como una reintegración individual por medio de un esfuerzo consciente para seguir adelante positivamente teniendo en cuenta lecciones aprendidas.

Más recientemente, se define la resiliencia mediante tres orientaciones: La orientación de los rasgos, que considera la resiliencia como un rasgo personal que permite al individuo superar las carencias y lograr un buen desarrollo. (Connor y Davidson; Ong, Bergeman, Bisconti y Wallace, en Hu, Zhang & Wang, 2015). La orientación a los resultados, que define la resiliencia como una función o comportamiento que puede apoyar a los individuos a su recuperación ante las dificultades (Harvey & Delfabbro; Masten, en Hu et al., 2015). Y la orientación al proceso que percibe la resiliencia como un proceso dinámico en el que las personas pueden adaptarse activamente y recuperarse con rapidez de sus principales problemas (Fergus y Zimmerman; Luthar, Cicchetti y Becker, en Hu et al., 2015).

Por lo tanto, la resiliencia es un concepto complejo que aún hoy se sigue explorando y redefiniendo, ya que las circunstancias que rodean a la persona son múltiples, por lo que su modo de combatir cualquier amenaza ante su integridad también.

2.2.1.2 Ámbitos de aplicación de la resiliencia

Michaud (citado en Cyrulnik, 2002) describe cuatro de las áreas en que puede aplicarse la resiliencia: El ámbito biológico, manifestado en la capacidad de llevar una vida digna frente a la presencia de desventajas físicas como el efecto de accidentes o enfermedades; el ámbito familiar, cuando se presenta un desarrollo positivo de niños que proceden de familias desestructuradas, conflictivas, víctimas de abandonos, maltratos y abusos; su medio de socialización primario posee carencias, pero pese a tales falencias se esfuerzan, persisten y logran sus propias metas.

Otro contexto es el microsocioal, en donde las personas que se forman en barrios o pueblos influenciados por la miseria, el riesgo social y carencias que inducen a los individuos a convivir en un estado “agresión social” continuada, logran surgir con apoyo de sus pares y del estado, en base al fomento de sus capacidades. También, se incluye el espacio macrosocioal, expresado en la supervivencia frente a catástrofes naturales, guerras, terrorismo, deportaciones, entre otras; hechos que perjudican el medio de socialización secundario, pero ante ello se cuenta con el impulso que ayuda a adaptarse y luchar por genuinos ideales (Michaud, citado en Cyrulnik, 2002).

Notter, MacTavish & Shamah (2008) señalan que el ámbito social respecto de la resiliencia no solo incluye el perfil de personas afectadas ante circunstancias contrarias a su integridad sino a los factores sociopolíticos que impulsan la resiliencia y al nivel de respuesta resiliente que expone una comunidad en pleno, en cuanto a sus rasgos protectores y los instrumentos que posee para administrarlos.

Ruiz-Román, Calderón-Almendros y Juárez (2017) manifiestan que ante la búsqueda de empoderamiento personal y de entereza que permitan la resignificación de la estigmatización cultural, tanto la familia de la que proviene la persona, su espacio académico o el medio directo en donde se desenvuelve la persona constituyen ámbitos de gran valor educativo para comprender desde un enfoque sistémico-ecológico, como el individuo y su entorno determinan el impacto que la resiliencia tiene en el proceso vital.

2.2.1.3 Fuentes de la resiliencia

Grotberg (2006) organiza estos elementos bajo tres premisas: Yo Tengo (apoyo externo), expresado cuando hay personas en el grupo familiar en quienes se puede confiar y amar de forma incondicional, cuando hay una o más personas ajenas al entorno familiar en las que se puede confiar, al existir personas que impulsan la independencia o al haber modelos adecuados a imitar; Yo Soy (fuerza interior), surge cuando la persona es alguien quién agrada a gran parte de la gente, obtiene aquello que se ha fijado, es un individuo que se respeta a sí mismo y a los demás, siente empatía y se preocupa por quienes lo rodean; y la premisa Yo Puedo (capacidades interpersonales y de resolución de conflictos), que se denota al generar nuevas rutas para hacer las cosas, expresar siempre los pensamientos y sentimientos propios, esforzarse por resolver cualquier circunstancia difícil y autorregularse.

Obando, Villalobos y Arango (2010) citan a cuatro recursos psicológicos como fuentes de resiliencia: la conciencia, como sistema de referencia que a través de la experiencia proporciona un sentido en la existencia; la cognición, que en relación a la resiliencia se concibe como mecanismo de gestión de los aprendizajes ante situaciones desfavorables para reconocer hechos perturbadores y entablar un vínculo entre los medios propios y del entorno para afrontarlos; la ética, para conservar la identidad y formular valores propios, y el

simbolismo para el establecimiento de lazos sociales y variar la interpretación de las vivencias dotándolas de un carácter más positivo.

Barudy & Dantagnan (2011) proponen como fuentes de resiliencia, el ser criado por una figura con posibilidad de apego y empatía, ya que la crianza asertiva deriva en individuos con mayores características dirigidas a la autoeficacia; el recibir apoyo social y afectivo de los pares, puesto que la reciprocidad de parte de personas con las que unen nexos amicales promueve un comportamiento firme y decidido; y finalmente, tener la posibilidad de participar dentro del grupo social que se conforma, pues tener la oportunidad de expresarse y al mismo tiempo atender a otros para llevar a cabo un intercambio compartido es fuente importante de resiliencia.

Torres y Ruíz (2013) han encontrado que los estudiantes resilientes usan como fuentes los amigos y las instituciones, siendo el soporte externo del contexto el que genera un espacio para recibir motivación al cambio y superación, pares que influyen cohesionadamente y entidades de respaldo.

2.2.1.4 Características de las personas resilientes

Las personas resilientes cuentan con tres características centrales: saben aceptar la realidad tal y cual es; cuentan con una profunda y marcada creencia en que la vida tiene un fin y posee un fundamento; y tienen una inalterable capacidad para mejorar. Además, son capaces de reconocer de manera concisa el origen de los problemas para evitar que se reiteren a futuro, regulan sus estados afectivos ante la adversidad, pueden mantenerse estables en momentos de crisis y se encuentran en constante búsqueda de nuevos retos para lograr más éxito en sus vidas (Servicio Nacional de Aprendizaje [SENA], 2010).

Cada una de tales características, definida por la personalidad y temperamento particular de los individuos que finalmente determinará aquella que tiene mayor arraigo y aquella que amerita mayor refuerzo, para que sean cada vez más resilientes, aspirando a una calidad de vida más efectiva.

Everly, McCormack & Strouse (2010) consideran que las personas resilientes son tranquilas, innovadoras, de pensamiento no dogmático, cuentan con una acción decisiva, son tenaces ante hechos cotidianos con los conviven, cuentan

con una fuerte conexión interpersonal, se muestran honestas y transparentes, tienen un adecuado autocontrol, son individuos que avizoran su propio futuro con esperanza y resaltan por su perspectiva positiva de su estado de vida.

Reich et al. (2010) describen que se debe a la adecuada capacidad de fijar, mantener y poder acceder satisfactoriamente a redes con personas con intereses y fines comunes lo que conduce al sostenimiento de las características resilientes. Islam et al. (2016) destacan que quienes reflejan atributos resilientes desarrollan fortalezas internas, pese a encontrarse en periodos de enfermedad y la edad, son valerosos y perdura la seguridad y carácter aun en profundos impedimentos.

2.2.1.5 Características de los jóvenes resilientes

Los jóvenes resilientes muestran un conjunto de cualidades que se vinculan directamente con el manejo de habilidades para lidiar con los problemas cotidianos, como la habilidad para manejar el dolor, el enojo y la frustración; capacidad para adquirir la atención positiva y el soporte afectivo de los demás; competencia en el área social, académica y cognitiva; lo cual permite dar solución a los problemas con creatividad; obtener autonomía y destreza para la autoobservación; ganar confianza en una vida futura satisfactoria y significativa, con la capacidad de tolerar la adversidad y liberarse de estigmas; habilidad para tener el apoyo de los demás y fuerte confianza en una figura positiva genuina (Gómez, 2010).

Estas características conducen a los jóvenes a buscar sentimientos e inquietudes comunes que conlleven a compartir las experiencias con otros para relacionarse y obtener gratificación afectiva que incremente la valoración propia y a la vez el aprecio por las demás personas como motivación a la autosuperación y bienestar mutuo.

Ballesteros (2015) caracteriza a los jóvenes resilientes como perspicaces para valorar la toma de decisiones y elegir la mejor alternativa, autónomos y con iniciativa para liderar nuevas propuestas, con buen sentido del humor para disfrutar el momento reciente y éticos en su convivencia tanto familiar como leales con sus pares, con perenne disposición a sobreponerse dadas sus cualidades como jóvenes.

Hernández-Holguín, Sánchez, Páez y Montoya-Vásquez (2016) afirman que dichos individuos poseen una imagen positiva de sí mismos, espiritualidad que les brinda fe para creer en ellos y espiritualidad que les brinda fe para persistir en aras del éxito pese a la adversidad. Sin embargo, dicho autor precisa que algunos jóvenes, aunque presentan conductas resilientes, también incurren en conductas de riesgo, ante las que usan como estrategias de afrontamiento la búsqueda de ayuda de personas en quienes confían como la madre o profesores cercanos; asimismo, se orientan a reflexionar sobre los medios de solución, es decir pueden tener un desenvolvimiento saludable siempre que cuenten con una predisposición o soporte de su medio.

2.2.1.6 Factores de la resiliencia en los jóvenes

Según Kumpfer & Hopkins (1993) hay siete factores que componen la resiliencia en los jóvenes: El optimismo, como disposición para ver y juzgar a su entorno desde una perspectiva positiva, que permite tomar una postura satisfactoria para mejorarse como persona; la empatía, que conduce a entender los estados afectivos de otras personas, identificarse con ellos y determinar cómo ayudar a los demás a ser también resiliente, en conjunto con el insight, para tener una visión interna del entendimiento de una situación, analizarla y dirigir las conductas personales para afrontarla.

Además, la competencia intelectual, que es la cualidad que involucra la suma de conocimientos y saberes para tener un panorama amplio de cualquier circunstancia y posibiliten tomar medidas ante las carencias para una mejor calidad de vida; la autoestima, es un factor que refleja la aceptación de las cualidades positivas y adversas de la persona que contribuyen a la autoprotección y al desarrollo personal con las defensas necesarias para ser resiliente; también, la dirección o misión, enfoque que posee una persona respecto de quién es, dónde está y qué es lo que piensa de sí, guía de la persona para autosuperarse; y por último, el determinismo y perseverancia hacen referencia a que todo lo que sucede procede de una causa, por lo tanto le brindan al individuo una percepción certera de los hechos, lo cual relativo a la perseverancia pone de manifiesto que para el logro de objetivos hay que actuar para facilitarlos (Kumpfer & Hopkins, 1993).

Fraga (2015) precisa que las instituciones educativas que amparan a los jóvenes cumplen un rol preponderante para proporcionarles la contención que les permita la consecución de sus fines últimos de cara a su evolución académica. Asimismo, que al abordar situaciones difíciles cada joven emplea las fuentes de mayor relevancia para transformarse y adecuarse.

Velasco, Suárez, Córdova, Luna y Mireles (2015) determinan que los jóvenes resilientes cumplen con los siguientes criterios en su desempeño educativo: no repetir asignaturas o participar de evaluaciones extraordinarias y ser miembro de un hogar carente de disfuncionalidades en su dinámica familiar, el cual es canal para brindar apoyo en el rendimiento del joven, facilitándole un modelo, refuerzo de actitudes positivas para un buen desempeño presente y futuro.

2.2.1.7 Factores de riesgo de la resiliencia

Se distinguen cuatro categorías: una situación perturbadora, representada, por ejemplo, por trastornos psicológicos o comportamientos adictivos, muerte de algún familiar significativo o separación de uno de ellos; factores sociales y ambientales, los cuales incluyen el desempleo, la pobreza o la carencia de recursos económicos en la familia; problemas crónicos de salud en el entorno cercano de la persona, como diversas patologías que afectan el medio próximo de interacción del individuo; y las catástrofes naturales y sociales, guerras o conflictos internacionales (Theis, 2003).

Cada una de las anteriores son variables que están asociadas a una elevada probabilidad de perjudicar la integridad de la persona, su disposición y capacidad de afrontamiento, lo cual le puede generar crisis y atentar contra su salud mental al exponerla al impacto adverso de estos factores.

González-Arratia y Valdez (2013) mencionan que el no percibirse involucrados en el ámbito laboral y no tener el sentimiento de generar algo en base a la dedicación propia, no ver desarrollar las aspiraciones y lograr el éxito, conlleva al estancamiento, ya que deriva en un vacío ante la vida al no realizar las aspiraciones y ser productivo.

Turcaz y Rubio (2015) describen que el padecer específicamente de desórdenes de tipo depresivo puede repercutir en la afectación de los mecanismos

psicológicos normales provocando desajustes u trastornos específicos de acuerdo a los síntomas de mayor preponderancia afectando el bienestar y dirigiendo a situar la vida en riesgo.

2.2.1.8 Factores de protección de la resiliencia

Los factores de protección pueden ser intrafamiliares, “hacen referencia a tener una figura paterna y/o maternal y/u otro miembro de la familia cálida y afectuosa o tener una familia estructurada” (Mateu, García, Gil y Caballer, 2009, p. 237); y extrafamiliares, tales como, “el poder disponer en la comunidad de sistemas de apoyo externos a la familia” (Mateu et al., 2009, p. 238), el contar con relaciones cercanas, cálidas y estables fuera del hogar, de acuerdo a Cyrulnik (1999) se conformarían por los tutores de resiliencia, es decir aquellas personas que ante situaciones de fuerte tensión brindan seguridad y ayudan a emplear estrategias para incentivar el desarrollo de fortalezas y “disponer de relaciones con pares o de conexiones con organizaciones prosociales” (Mateu et al., 2009, p. 238)

Dichos factores reducen los efectos negativos de la exposición a estresores, lo que a su vez pese a haber experimentado sufrimiento y padecimientos permite llevar una vida estable, aprovechando los recursos propios, pero también contando con el soporte externo que incrementa las defensas propias.

Leiva, Pineda y Encina (2013) refieren que al interior de una comunidad, hay factores protectores como contar con un barrio seguro, ya que incrementa la probabilidad de convivir sanamente con personas con principios sólidos de respeto y responsabilidad ciudadana; accesibilidad a servicios médicos y sociales, para atender cualquier eventualidad que pueda poner en riesgo a uno mismo y su familia; unidad en el vecindario, la cual favorece relaciones cercanas y duraderas para velar mutuamente por la adecuada vida en comunidad. Finalmente, otro factor implicado es la pertenencia a algún grupo religioso, es decir las firmes creencias arraigadas en la fe inducen a conservar un espíritu de lucha constante.

Calderón (2016) expresa que la incondicionalidad afectiva que se transmite desde una persona que refleja protección y cuidado para otra, particularmente en la familia, fortalece su autoafirmación y determinación, porque el saberse guiados, comprendidos y aceptados impulsa a ser auténticos, reconocer las

virtudes y traspasar los propios límites por medio de un comportamiento resiliente.

2.2.1.9 Estrategias para construir la resiliencia

En base a lo manifestado por la APA (2014), las estrategias personales son determinantes para el logro de un carácter y actitud resiliente ante la vida, entre las cuales se encuentran: El establecer relaciones, puesto que la búsqueda del contacto interpersonal, reconociendo el apoyo que brinda quién transmite voluntad de escucha y comprensión, incrementa las conexiones emocionales con los demás; evitar ver las crisis como obstáculos insuperables, esta estrategia se relaciona con la adopción de una actitud optimista, la cual ante circunstancias que generan crisis, permita realizar una interpretación positiva de los hechos, buscando obtener aprendizajes.

También, aceptar que el cambio es parte de la vida, adoptando una resignación firme ante lo inesperado, sabiendo que en adelante habrán aspectos sobre los cuales enfocarse para mejorar; moverse hacia las metas propias, es decir desarrollar propósitos viables y reales, dedicando los esfuerzos y energía a cumplir paulatinamente las metas que contribuirán con el fin último fijado; llevar a cabo acciones decisivas, ya que actuar con determinación para resolver las diversas dificultades que se presenten sabiendo tolerar las frustraciones propias y del entorno permitirá rescatar los aspectos más favorables y aquellos que no lo fueran como mecanismo para salir adelante (APA, 2014).

Por otro lado, buscar oportunidades para descubrirse hacia sí mismo, para aprender de las virtudes y los rasgos adversos con fuerza y vitalidad, lo que redundará en una nueva apreciación de la vida; cultivar una visión personal positiva, asumiendo una perspectiva individual que propicie la autoconfianza para creer en uno mismo reconociendo que se es capaz de resolver problemas y ver en cada problema una oportunidad, para que la comunidad en su conjunto pueda construir resiliencia; mantener las cosas en perspectiva, pone de manifiesto la importancia de considerar las situaciones que generan tensiones en un contexto más profundo y amplio, persistiendo en los objetivos planteados a largo plazo para enfrentar cualquier hecho que requiera ser resiliente para sobreponerse (APA, 2014).

El Instituto HeartMath (2014) propone tres estrategias para construir y mantener la resiliencia, estas son, prepararse para establecer los desafíos del día a día y procurar mantener un buen estado anímico que faciliten afrontar eventos que surgen regularmente o aquellos que representan altos índices de estrés; también, cambiar y reiniciar lo más rápido posible las actitudes reflejas de dificultades para minimizar las pérdidas de energía; y por último, mantener la resiliencia con mayor regularidad pese a las desavenencias con el fin de encontrar en esta un hábito saludable.

Agueded y Almeida (2016) dan a conocer que en el ámbito educativo la postura reflexiva del docente y su dimensión personal lo convierte en el principal estrategia para orientar a sus estudiantes a la adquisición de cualidades resilientes, para estimular la motivación por aprender, pero al mismo tiempo interés por crecer como individuo en el proceso, sumado al equipo que integra en las aulas, con orden, creatividad y disciplina en su desempeño, convirtiéndose el docente en el medio para adquirir destrezas resilientes.

2.2.1.10 Resiliencia y rendimiento académico

Según manifiesta Villasmil (2010), en el proceso de formación del autoconcepto académico en estudiantes resilientes y con alto rendimiento en educación superior, los factores externos del autoconcepto están relacionados al proceso educativo y al núcleo familiar de donde proviene el estudiante; el educando resiliente se halla comprometido con sus deberes académicos y la seguridad en sus habilidades académicas personales le permite establecer un compromiso con un buen desempeño.

La experiencia educativa en los jóvenes debe darse a partir de espacios participativos que incentiven rasgos de salud mental, para promover actitudes resilientes basándose en las fortalezas a nivel personal, como en las familiares, académicas y comunitarias que apoyan el adecuado desarrollo individual y la transformación positiva del contexto en el que el estudiante se desenvuelve.

Galesi y Matallinares (2012) precisan que los factores personales de resiliencia se correlacionan significativamente con el rendimiento académico, manteniendo también una relación con el clima institucional entre compañeros, docentes, auxiliares y autoridades de la institución educativa; ya sea el educador o un

compañero de estudios el que simbolice una figura de apoyo, contribuirá al fomento de resiliencia.

Alonso-Aldana, Beltrán-Márquez, Máfara-Duarte y Gaytán-Martínez (2016) refieren que incentivar la resiliencia del educando facilitará la minoración del rezago educativo, al infundir en el estudiante la intención de crecer académica y personalmente en las aulas cada día; se impulsará una posterior inserción laboral eficiente, productividad satisfactoria e ingreso necesario para mejorar su nivel de vida individual y del grupo familiar, influyendo en sentimientos de autovalía positiva.

Es así que la resiliencia y el rendimiento académico están íntimamente ligados, puesto que si un estudiante logra alcanzar un desempeño eficiente, tiene contratiempos, pero prevalece en su esfuerzo por cumplir los desafíos académicos propios de este medio, podrá también afrontar cualquier desafío que se le presente en otras áreas de su vida en la etapa universitaria, y asimismo en futuras etapas de su formación extraerá aprendizajes sin enfocarse solo en sus restricciones; por lo tanto desde el espacio universitario se formará individuos resilientes que sean un aporte para la colectividad aun en circunstancias discordantes porque creen en sí mismos y las oportunidades que surgirán más adelante.

2.2. Calidad de vida

2.2.2.1 Evolución histórica de su definición

La conceptualización de calidad de vida se ha modificado con el curso de los años, Shaw (1977) define la calidad de vida de manera objetiva y cuantitativa, creando una fórmula que establece la calidad de vida individual: $QL=NE \times (H+S)$, en donde NE simboliza la dotación natural del individuo, H el aporte dado a la persona por parte de su familia y S el aporte hecho por la sociedad. Es decir, para que se logre una calidad de vida debe haber una predisposición personal, pero también contar con el soporte de parte del grupo primario de socialización, y en consiguiente del medio social en el que interactúa la persona con otros individuos; sin embargo, se ha de tener en consideración que, para contar con una noción de la calidad de vida individual, no puede haber una evaluación a

nivel personal, y no puede existir una puntuación de cero en el nivel de calidad de vida.

Bigelow et al. (1991) señalan que la calidad de vida se da por una ecuación en la cual intervienen la satisfacción de necesidades y la evaluación subjetiva de bienestar, es decir debe haber un equilibrio entre los requerimientos de la persona y la percepción propia de poseer un nivel de bienestar que le posibilite convivir adecuadamente, cumplir sus metas y progresar continuamente.

Haas (1999) expresa que la calidad de vida es una evaluación de variadas dimensiones de las situaciones individuales de la vida en el ámbito cultural que se conforma; lo cual pone en relevancia la valoración correspondiente de las circunstancias que se vivencian dentro de un ambiente con ideales y normas propias, para obtener una estimación del bienestar personal considerando el contexto con las costumbres y tradiciones autóctonas en el que la persona se desenvuelve.

Leipold & Greve (citado en Fletcher & Sarkar, 2011) mencionan que la estabilidad de una persona o su pronta recuperación en un escenario complejo significativo define a la calidad de vida.

La Unión Europea en su informe EuroStat (2015) aborda la calidad de vida como un concepto que involucra un marco de factores que inciden en lo más valorado en la vida por las personas, sus valores, afectos, prioridades y lo que les confiere significado en su existencia.

2.2.2.2 Teoría de los Dominios de Olson & Barnes

Olson & Barnes (1982) proponen el estudio de la calidad de vida según la satisfacción en diversos dominios de las experiencias vitales, siendo cada uno de ellos enmarcado en un aspecto concreto de las experiencias de vida de los individuos, tales como, la educación, la salud, religión, vida familiar, condiciones de vivienda, entre otros. Los mecanismos a través de los que cada persona logra satisfacer estos dominios son individuales y subjetivos respecto a la manera como cubre sus necesidades e intereses en el medio, siendo la percepción de

las posibilidades que el ambiente le brinda lo que constituye su noción de calidad de vida (Grimaldo, 2012).

Olson & Barnes (1982) clasifican la calidad de vida en objetiva y subjetiva; la primera está asociada al vínculo que la persona establece con las relaciones de producción, formas de organización de una sociedad, patrones de trabajo y consumo representativos de los grupos sociales; la segunda se deriva del grado de satisfacción-insatisfacción que un individuo alcanza en su vida.

La calidad de vida es un constructo pluridimensional, que considera a la salud como componente subjetivo, simbolizando una expresión de bienestar o malestar, más allá de tener en cuenta lo que se produce objetivamente en la dinámica individuo-ambiente (Olson & Barnes, 1982).

Esta variable es el resultante de las relaciones entre las condiciones objetivas de vida y variables más subjetivas y personales, generando un determinado índice de satisfacción y de felicidad individual; la calidad de vida no se puede configurar de manera absoluta, conlleva un proceso que cuenta con una escala continua entre valores extremos de alta y baja calidad de vida; es decir es propia de la vivencia del ser humano (Grimaldo, 2012).

2.2.2.3 Clasificación de la calidad de vida

Nava (2012) realiza la siguiente clasificación: calidad de vida y felicidad, concepto que da a conocer que esta variable debe ser medida en términos de la utilidad, ya sea en felicidad o satisfacción de deseos o preferencias de cada uno o un grupo; calidad de vida instrumental, aspecto que refleja una condición utilitaria, exógena y formal de la calidad de vida; calidad de vida sustantiva, referida a una condición ética e intrínseca de la persona, enfatiza la determinación y satisfacción de las necesidades elementales; y por último, la calidad de vida y ética de las capacidades, que se encuentra estrechamente vinculada a las capacidades de una persona, tales como, la libertad de un individuo para seleccionar la vida que desea para sí mismo.

Lo ya mencionado propone una categorización de la calidad de vida, considerando a esta respecto del bienestar que produce para realizar una medición de la calidad de vida según las ventajas que brinda; también como rasgo que tiene un fin sí mismo para el beneficio de la persona, como medio básico y sustancial de la satisfacción de los individuos en particular y como comunidad, además de estar ligada a las capacidades y aptitudes de las personas para otorgarle un vida eficiente y en un nivel óptimo de calidad.

Younsi (2015) da a conocer que la calidad de vida se puede abordar en términos de salud en concreto, lo cual permitirá realizar una valoración a largo plazo para establecer una comparación del impacto de las condiciones del estado de físico y mental de los ciudadanos en cuanto a su satisfacción general.

Kermansaravi, Navidian, Navabi & Yaghoubinia (2015) destacan que también puede ser considerada la calidad de vida desde su relación específica con el trabajo, es decir la calidad de vida laboral, siendo la serie de componentes que contribuyen al incremento de autopercepción positiva en el medio ocupacional de un conjunto de colaboradores y que al mismo tiempo la predicen, para adoptar medidas que permitan alcance el umbral adecuado de bienestar en los trabajadores, lo cual los motive a la reciprocidad y al compromiso con la productividad organizacional.

2.2.2.4 Medida de la calidad de vida

La medida en calidad de vida implica el nivel en el que las personas tienen vivencias que valoran, también refleja las dimensiones que aportan a una vida completa e interconectada, la medida en calidad de vida considera los contextos de los ambientes físico, social y cultural que son relevantes para las personas, por otro lado, incluye medidas de experiencias tanto compartidas por los seres humanos como aquellas únicas a las personas (Verdugo, 2006).

Ello sugiere que para establecer un parámetro de medición del nivel de bienestar personal se ha de tener en cuenta que cada individuo hace una estimación de las vivencias que tiene según un juicio particular, también que la calidad de vida al ser pluridimensional repercute en la vida en pleno a través de la correlación de las experiencias obtenidas; además que tiene un fuerte vínculo el entorno y

sus variados escenarios en la valoración final de la calidad de vida.

El PNUD (2016) hace referencia a la medida de calidad de vida a través del Índice de Desarrollo Humano (IDH) por medio de tres aspectos, tales como: la esperanza de vida al nacer, los años promedio y esperados de la escolaridad y el ingreso nacional bruto per cápita; siendo el reflejo de contar en el transcurso del tiempo con una vida larga y saludable, manifestación de poder obtener sólidos conocimientos y expresión de logro de un digno nivel de vida, respectivamente. Cabe indicar, que también se incluyen el IDH en función de la Desigualdad; el índice de Desarrollo de Género, respecto a valores de desarrollo humano entre hombres y mujeres; el índice de Desigualdad de Género que enfatiza el empoderamiento de las mujeres y el índice de Pobreza Multidimensional que pondera dimensiones de pobreza que no son vinculadas a los ingresos de la población. Este estudio se realiza desde 1990 en más de 170 países, incluido el Perú logrando establecer parámetros de medición para el progreso social.

La OCDE (2017) presentó un Índice de Calidad de vida (*How's Life Index*), en el cual aborda una medida de bienestar de la población teniendo en cuenta indicadores de desarrollo humano que no circundan en torno al ingreso per cápita de un país, entre los cuales se incluyen como parte de la dimensión calidad de vida: el estado de la salud, el equilibrio entre el trabajo y la vida, la educación y la formación, las conexiones sociales, el compromiso cívico y la gobernanza, la calidad medioambiental, la seguridad personal y el bienestar subjetivo; en cuanto a la dimensión condiciones materiales: riqueza e ingresos, empleos y sueldos y la vivienda; finalmente, en la dimensión recursos para el bienestar futuro se tiene en cuenta los indicadores de capital natural, económico, humano y social. Dicho estudio se elaboró desde 2013, con la participación de sus países miembros y socios, el cual ha ido modificándose desde sus inicios creando un estándar de medición de los objetivos alcanzados como país de manera singular y así en torno a la calidad de vida global.

2.2.2.5 Aplicación del concepto de calidad de vida

La aplicación del concepto de calidad de vida mejora el bienestar dentro de cada

contexto cultural, debe ser la base de las intervenciones, las aplicaciones de calidad de vida han de estar basadas en evidencias y, por último, estos principios deben tener un sitio destacado en la educación o formación profesional (Verdugo, 2006).

Es decir, la constante interacción con otros individuos de realidades diversificadas en un ambiente en el cual haya las condiciones propicias para desarrollarse permitirá mayores niveles de calidad de vida; para realizar un abordaje de diferentes situaciones problemáticas que surjan se debe considerar velar por la calidad de vida como eje central, teniendo como punto de partida las pruebas que permiten verificar que esta se da en un nivel óptimo y se conduzca un plan eficaz a futuro; del mismo modo para que se pueda brindar una educación superior según los principios antes señalados se ha de generar un impacto en el desarrollo y crecimiento personal de cada individuo.

La Federación Española de Síndrome de Down (2013) destaca la presencia de una pluralidad de colectivos sociales como parte de un Estado, lo que amerita velar por sus necesidades, atender sus intereses y prioridades, para favorecer en la sociedad la satisfacción de intereses comunes e igualdad, entre estos se encuentran las personas con habilidades diferentes, a partir de los cuales la organización sostiene que, la aplicación del concepto de calidad de vida contiene tres enfoques: el individuo, como parte del microsistema; la educación formativa y a diversos niveles, la atención en salud en todas sus dimensiones y los programas de servicios sociales comunitarios, que conforman el mesosistema; sumado a la sociedad en pleno, es decir el macrosistema. Así, ser medio de referencia para el desarrollo de estrategias para la autodeterminación y fortalecimiento de bienestar personal que promueva el cambio social.

Monardes, González-Gil y Soto-Pérez (2011) refieren que la calidad de vida conlleva a un análisis transcultural, considerando aspectos éticos que son universales en las naciones y aspectos étnicos que corresponden a un sustrato propio de cada cultura. Por lo tanto, para aplicar la calidad de vida con mayor objetividad incluir elementos generales y particulares proporcionará una noción más concisa.

2.2.2.6 Modelo de calidad de vida universitaria

Sirgy, Grezeskowiak & Rahtz (2007) proponen un modelo en el que establecen los ítems con que debe ser analizada la satisfacción del estudiante universitario, dicho modelo contiene siete hipótesis, las cuales son: la satisfacción con las instalaciones y los recursos provoca la satisfacción con los aspectos académicos, la satisfacción con las instalaciones y los recursos provoca la satisfacción con los aspectos sociales, la satisfacción con los aspectos académicos influye en la calidad de vida universitaria, la satisfacción con los aspectos sociales influye en la calidad de vida universitaria, la calidad de vida universitaria influye en la recomendación positiva, la calidad de vida universitaria influye en la identificación con la universidad y la calidad de vida universitaria influye en la calidad de vida global.

Por lo tanto, según lo expuesto, la calidad de vida universitaria es un aspecto muy significativo al tratar de la calidad de vida humana, ya que en el ambiente educativo intervienen distintas situaciones que exigen a los estudiantes, preparación, constancia, dedicación y sobre todo contar con una adecuada capacidad de resolución y mediación de conflictos, para que sumada a competencias de desarrollo personal como la asertividad y compromiso se logre que el estudiante consiga sus propósitos académicos y por ende pueda ser un mejor individuo, al cumplir con sus responsabilidades como educando y así como ser humano.

Chow (2005) propone el estudio de la calidad de vida universitaria respecto a la satisfacción en la relación con la figura materna, las condiciones y medio de vida, el vínculo con pares cercanos y las relaciones con los hermanos; los cuales se asocian con el incremento de la satisfacción con la experiencia educativa y de la vida, la autopercepción positiva y los lazos sociales significativos en la institución universitaria.

Pérez-Escoda (2014) confirma que la valoración particular de estudiantes universitarios incide en la valoración de la satisfacción con la vida; variables como el trabajo, salud, autoestima, estrés y su afrontamiento, nivel de estudios, redes de apoyo, entre otros muestran correlación con un desarrollo positivo de

los estudiantes para establecer un modelo de calidad de vida universitaria a partir de estos indicadores.

2.2.2.7 Calidad de vida y desarrollo humano

Según Vergara, Alonso, Palacio y Rojas (2009), para que surja el desarrollo humano, la sociedad ha de producir circunstancias en donde la persona, tanto a nivel individual como colectivo, logre abastecerse de los medios materiales necesarios para subsistir y de oportunidades claras para intervenir en la toma de decisiones y en el disfrute del bienestar social que los seres humanos han generado y promovido.

En consecuencia, para que los seres humanos puedan autorrealizarse deben contar con oportunidades que incidan en la adquisición de destrezas que contribuyan a hacerlos autónomos, responsables de sus actos y que les faciliten un sentido común para ser sensibles ante la realidad actual, de manera que puedan recibir apoyo de otros y darse a los demás para una calidad de vida mutua.

Cantú-Martínez (2015) realiza una aproximación a la calidad de vida con el desarrollo sustentable basándose en la convergencia que producen para la construcción de un nuevo principio que denomina: “ciudadanía del mundo frugal y segura”, donde se reflexiona sobre los objetivos planteados por el desarrollo sustentable para explorar las prácticas sociales entre las naciones para la reivindicación de la extensión, propiedad y certidumbre según la participación y la adherencia de las personas para la promoción de los derechos humanos, y tal como lo afirma Ferrer (2010), promover la cohesión social, el liderazgo y la estabilidad institucional.

La calidad de vida implica la cimentación de capacidades en la comunidad para el logro de un desarrollo humano integral, involucrando sus factores de apropiación y políticas públicas para generar los espacios donde apliquen el potencial que ofrecen las posibilidades manifiestas (PNUD, 2014).

Los instrumentos de derechos humanos conciben tres dimensiones afines en la

práctica del derecho a la educación, enfatizando a la niñez: el derecho a aprender, a acceder a estos servicios y a la permanencia en ellos y al buen trato (UNICEF- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2008). Es así, que el desarrollo humano está directamente asociado a la protección del educando para que a través de su inserción en el rubro académico pueda alcanzar una vida digna personal y responsable ante la vida en sociedad.

2.3. Definición de términos básicos.

- Resiliencia

“La capacidad, fruto de la interacción de diferentes variables personales con factores ambientales, que permite al individuo enfrentarse y resolver, de manera adecuada e integrada en su entorno cultural, diferentes situaciones de adversidad, riesgo o traumáticas por diferentes motivos, permitiéndole alcanzar una situación normalizada y adaptada a su medio cultural” (Carretero, 2010, p. 9)

- Calidad de vida

“Calidad de vida es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud objetiva. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida” (Ardila, 2003, p. 163)

CAPÍTULO 3. HIPÓTESIS

3.1. Hipótesis general

Existe una relación significativa directa entre la resiliencia y la calidad de vida de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018.

3.2. Hipótesis específicas

- Existe una relación significativa directa entre la resiliencia y la dimensión hogar y bienestar económico de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018.
- Existe una relación significativa directa entre la resiliencia y la dimensión amigos, vecindario y comunidad de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018.
- Existe una relación significativa directa entre la resiliencia y la dimensión vida familiar y familia extensa de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018.
- Existe una relación significativa directa entre la resiliencia y la dimensión educación y ocio de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018.
- Existe una relación significativa directa entre la resiliencia y la dimensión medios de comunicación de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018.
- Existe una relación significativa directa entre la resiliencia y la dimensión religión de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018.
- Existe una relación significativa directa entre la resiliencia y la dimensión salud de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018.

3.3. Variables

- Resiliencia
- Calidad de vida

Ver pág. siguiente

3.4. Operacionalización de variables

Tabla 1

Marco conceptual de las variables

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Definición operacional	Indicadores
Resiliencia	"La capacidad, fruto de la interacción de diferentes variables personales con factores ambientales, que permite al individuo enfrentarse y resolver, de manera adecuada e integrada en su entorno cultural, diferentes situaciones de adversidad, riesgo o traumáticas por diferentes motivos, permitiéndole alcanzar una situación normalizada y adaptada a su medio cultural" (Carretero, 2010, p. 9)	Ecuanimidad	La resiliencia será medida a través de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (ER) por medio de las siguientes dimensiones : Ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo, perseverancia y satisfacción personal.	Ítems 7,8,11,12
		Sentirse bien solo		Ítems 5,3,19
		Confianza en sí mismo		Ítems 6,9,10,13,17,18,24
		Perseverancia		Ítems 1,2,4,14,15,20,23
		Satisfacción personal		Ítems 16,21,22,25
Calidad de vida	"Calidad de vida es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las	Hogar y Bienestar económico	La calidad de vida será medida a través de la Escala de Calidad de Vida de Olson & Barnes (ECV) por	Ítems 1, 2, 3, 4, 5

<p>potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida la productividad personal y la salud objetiva. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida” (Ardila, 2003, p. 163)</p>	Amigos , Vecindario y comunidad	medio de las siguientes dimensiones: Hogar y bienestar económico;	Ítems 6, 7, 8, 9
	Vida familiar y Familia extensa	amigos, vecindario y comunidad; vida familiar y familia extensa; educación y ocio; medios de comunicación; religión y salud.	Ítems 10, 11, 12, 13
	Educación y Ocio		Ítems 14, 15, 16
	Medios de comunicación		Ítems 17,18,19,20
	Religión		Ítems 21, 22
	Salud		Ítems 23, 24

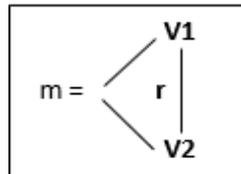
CAPÍTULO 4. MATERIALES Y MÉTODOS

4.1 Tipo de diseño de investigación.

- **Metodología:** No Experimental
- **Diseño:** Transversal
- **Tipo de estudio:** Descriptivo-correlacional

Esta investigación es no experimental, porque no se realizó la manipulación de las variables (Mousalli-Kayat, 2015). El diseño que se sigue es transversal al elegir la muestra poblacional y

recopilar información de ella solo en un tiempo determinado (Shaughnessy, Zechmeister & Zechmeister, 2012). Este estudio es de tipo descriptivo-correlacional, debido a que se identificó y midió dos variables, recolectando información sobre cada una para evaluar su relación estadística (Baker, 2017). Dichos datos se esquematizan a continuación:



Donde:

m : 369 estudiantes de la Universidad Nacional de Cajamarca

V1 : Resiliencia

r : Relación entre las variables

V2 : Calidad de vida

4.2 Material.

4.2.1 Unidad de estudio.

Cada estudiante de la Universidad Nacional de Cajamarca.

4.2.2 Población.

9043 estudiantes de la Universidad Nacional de Cajamarca (*Fuente: Registro estudiantil de la UNC del periodo 2018 -1*).

4.2.3 Muestra.

La muestra fue calculada a partir de una fórmula de representatividad, obteniéndose un resultado de 369 estudiantes. Luego, se aplicó una regla de tres simple para hallar la proporción de varones y mujeres en la muestra total y por facultad según la distribución de ambos sexos en la población de la Universidad Nacional de Cajamarca. Posteriormente, se utilizó el muestreo de conglomerados para aleatorizar la subpoblación de estudiantes por género y facultad, escogiendo una carrera por cada una de ellas y realizando cuatro sorteos para escoger los ciclos a aplicar en número de uno

por sorteo hasta alcanzar la cantidad de estudiantes establecida. Dichos datos se describen a continuación:

Tabla 2

Distribución total y muestral según sexo de los estudiantes de la Universidad Nacional de Cajamarca 2018-1

Estudiantes UNC = 9043	Muestra = 369
Varones = 5294	Varones = 216
Mujeres = 3749	Mujeres = 153

Tabla 3

Distribución muestral de los estudiantes de la Universidad Nacional de Cajamarca³

Facultad	Sexo	N° de estudiantes	Proporción muestral	Varones y mujeres por facultad	Ciclos evaluados
Ingeniería	M	1777	39	23	V, VII, III
	F	324		16	
Medicina Humana	M	166	38	22	I, V
	F	143		16	
Ciencias Agrarias	M	1012	38	22	V, IX, X
	F	645		16	
Ciencias de la Salud	M	168	37	22	I, IX
	F	565		15	
Ciencias Económicas, Contables y Administrativas	M	796	37	22	III, VII, IX
	F	557		15	
Ciencias Pecuarias	M	195	36	21	I, III, IX
	F	139		15	

³ Las carreras seleccionadas por facultad se describen en el apartado Resultados a continuación.

Ciencias	M	200	36	21	III, VI
Sociales	F	358		15	
Ciencias	M	238	36	21	III, VII, IX, X,
Veterinarias	F	161		15	
Derecho y Ciencias	M	241	36	21	V, VII
Políticas	F	251		15	
Educación	M	501	36	21	III, VII, IX, X
	F	606		15	
Total		9043	369	369	

Criterios de inclusión

Estudiantes que cumplen con los lineamientos establecidos para la selección de muestra.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no asistieron a clases el día de la aplicación.
- Estudiantes en desacuerdo de participar en la investigación.

Cabe indicar que la fórmula para el muestreo por representatividad fue:

$$n = \frac{Z_{\alpha}^2 N p q}{e^2 (N - 1) + Z_{\alpha}^2 p q}$$

Donde:

N: Número total de población

Z α : Nivel de confianza.

4.3 Métodos.

4.3.1 Técnicas de recolección de datos y análisis de datos

Se realizó una adaptación lingüística de la Escala de Resiliencia y de la Escala de Calidad de Vida a la realidad local, aplicando la técnica de focus-group como estrategia

metodológica cualitativa, a un grupo de 30 estudiantes de una universidad de Cajamarca, lo cual evidenció que los reactivos que miden cada uno de los constructos en investigación son apropiados para su evaluación en este contexto (Ver Anexo N° 02).

Posteriormente, las escalas siguieron un proceso de validación por jueces, como método cualitativo, confirmando el resultado anterior (Ver Anexo N° 03, 04, 05). Luego, se gestionó el permiso correspondiente con las autoridades pertinentes de la universidad nacional para la evaluación a los estudiantes. Durante la aplicación de los instrumentos, se dio a conocer de qué trataban y objetivo de cada uno, el trabajo fue realizado directamente por la investigadora, monitoreando cada tarea y resolviendo las dudas presentes.

Después, se llevó a cabo el procesamiento estadístico, como estrategia metodológica cuantitativa para el análisis de datos de la investigación, mediante el uso del programa IBM SPSS Statistics versión 24, software estadístico. En principio se calculó la confiabilidad de los instrumentos aplicados a la muestra seleccionada, siendo para la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (ER) de .842, y para la Escala de Calidad de vida de Olson & Barnes (ECV) una puntuación de .86 (Ver Anexo N° 09).

Finalmente, fue evaluada la normalidad de los datos obtenidos mediante la prueba Kolmogorov-Smirnov (Ver Tabla 17), la cual determinó que se presenta una distribución normal; es así que se empleó el Coeficiente de Correlación de Pearson como prueba paramétrica para determinar la correlación entre las variables en estudio, estadígrafo que corroboró las hipótesis planteadas inicialmente. Cabe indicar, que solo se estableció la correlación entre la variable resiliencia como valor absoluto respecto de la variable calidad de vida y sus dimensiones dado que existe mayor información en comparación de las dimensiones de resiliencia y su relación con la calidad de vida.

Los instrumentos utilizados para recabar los datos son:

- **Escala de resiliencia de Wagnild & Young (ER)**

La Escala de Resiliencia fue construida por Gail M. Wagnild & Heather M. Young en 1993 y revisada posteriormente en 1998. Procede de Estados Unidos, es de administración individual o colectiva, está dirigida tanto a adultos como adolescentes y evalúa las dimensiones de: Ecuanimidad, Sentirse bien solo, Confianza en sí mismo, Perseverancia y Satisfacción, considerando una Escala

Total. Está compuesta de 25 ítems, los cuales se puntúan en una escala tipo Likert de 7 puntos, donde 1 es en desacuerdo, y un máximo de acuerdo es 7. Los participantes indicarán el grado de conformidad con el ítem, ya que todos los ítems son calificados positivamente; los más altos puntajes serán indicadores de mayor resiliencia, el rango de puntaje varía entre 25 y 175 puntos.

La escala está compuesta por dos factores: El Factor I, denominado competencia personal; integrado por 17 ítems que indican: autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia. El Factor II, denominado aceptación de uno mismo y de la vida, representados por 8 ítems que indican: adaptabilidad, balance, flexibilidad y una perspectiva de vida estable que coincide con la aceptación por la vida y un sentimiento de paz a pesar de la adversidad.

Estos factores representan las siguientes características de resiliencia:

- **Ecuanimidad:** Denota una perspectiva balanceada de la propia vida y las experiencias subjetivas, tomar las cosas con sobriedad y moderando las actitudes ante la adversidad.
- **Sentirse bien sólo:** Da el significado de libertad y de ser únicos y muy importantes.
- **Confianza en sí mismo:** Habilidad para creer en sí mismo, en las propias capacidades.
- **Perseverancia:** Persistencia ante el desaliento, contar con un fuerte deseo de logro y autodisciplina.
- **Satisfacción personal:** Comprender el significado de la vida y cómo se contribuye a esta.

Adaptación peruana: Novella (2002)

Se realizó la traducción de la escala del inglés al castellano, la cual se aplicó a 342 estudiantes de tercero a quinto de secundaria del Colegio Nacional "Teresa González de Fanning"; posteriormente se elaboró un estudio de confiabilidad mediante el alfa de Cronbach obteniéndose una puntuación de 0.88; se evaluó la

validez mediante el análisis factorial de los ítems considerando la escala en su conjunto y los componentes que la forman, el cual mostró que los ítems del primer factor alcanzan pesos factoriales de entre 0.390 y 0.727 con dicho componente y los ítems del segundo factor valores entre 0.390 y 0.611, sugiriendo retener dos factores que explican el 45.6% de la varianza; la correlación ítem-test mostró que cada dimensión de la ER es confiable; y a su vez; se realizó la evaluación de la normalidad mediante la prueba estadística no paramétrica Kolmogorov-Smirnov = 1.66 y de la diferencia de las edades en relación a los puntajes de resiliencia a través de la prueba Kruskal-Wallis, lo cual indica que un baremo apropiado debe basarse en percentiles y debe ser único para diferentes edades, a partir de los cual se fijó posteriormente cinco categorías diagnósticas.

- **Escala de Calidad de Vida de Olson & Barnes (ECV)**

La Escala de Resiliencia fue construida por David H. Olson & Howard L. Barnes en 1982. Procede de Estados Unidos, es de administración individual o colectiva, está dirigida a adolescentes y evalúa las dimensiones de: Hogar y Bienestar económico; Amigos, Vecindario y Comunidad; Vida familiar y Familia extensa; Educación y Ocio; Medios de Comunicación; Religión y Salud, considerando una Escala Total. Está compuesta de 24 ítems, los cuales se puntúan en una escala tipo Likert de 5 puntos, donde 1 = Insatisfecho, 2 = Un poco satisfecho, 3 = Más o menos satisfecho, 4 = Bastante satisfecho y 5 = Completamente satisfecho. Los participantes indicarán el grado de conformidad con el ítem, ya que todos los ítems son calificados positivamente; los más altos puntajes serán indicadores de mayor calidad de vida.

Adaptación peruana: Grimaldo (2003)

Se llevó a cabo un estudio para determinar la validez y confiabilidad de este instrumento, en una muestra de 589 estudiantes, de ambos sexos, cuyas edades fluctuaban entre 14 y 18 años, de 4to y 5to año de secundaria de centros educativos estatales y particulares de Lima. El coeficiente de alfa de Cronbach obtuvo una puntuación de .86, mientras que la validez del constructo estuvo dada a partir del análisis factorial y del análisis de ítems; se halló el 56% de la varianza de los ítems, indicador de que los factores alcanzan a explicar con algún grado de significado conceptual las correlaciones entre los ítems, confirmándose la

estructura teórica del instrumento; se obtuvo que los puntajes de respuestas no contestadas han sido mínimos y que por el contrario han respondido a los ítems presentados, a su vez en cuanto al índice de homogeneidad todos los ítems obtienen puntajes superiores al margen aceptable, manifestación de la discriminación conjunta de los ítems en el mismo sentido que el instrumento total.

- **Ficha Sociodemográfica**

Este instrumento recopiló los principales datos de la población en estudio correspondientes a información de sus condiciones de vivienda, ingresos económicos, descriptores educativos, académicos, sus datos de filiación y algunos aspectos adicionales para establecer la correlación resiliencia-calidad de vida mediante indicadores sociales que permitan obtener una noción situacional de la muestra de estudiantes en estudio (Ver Anexo N° 10).

- **Consentimiento Informado**

Este instrumento permitió brindar alcances en cuanto a la propuesta, procedimientos, riesgos, beneficios, costos e incentivos del estudio a los participantes, así como los lineamientos de confidencialidad, uso de la información obtenida, derechos con lo que cuentan al participar e información de contacto con la investigadora para proporcionar su autorización como sujetos humanos en investigación cumpliendo con los indicadores de ética en el curso del presente estudio (Ver Anexo N° 11).

4.3.2 Procedimientos

En primera instancia se determinó el tema de trabajo, seguidamente se indagó en fuentes de información para la elaboración de los fundamentos teóricos que regirían el estudio; luego se procedió a la validación de los instrumentos psicológicos requeridos, se gestionó la autorización respectiva para la ejecución del proyecto de tesis y se aplicaron las pruebas psicológicas predeterminadas; a continuación se procesó la información obtenida y se realizó el análisis de datos correspondiente, culminando con la conclusión del informe final.

CAPÍTULO 5. RESULTADOS

5.1 Resultados descriptivos

Del total de evaluados 61,8% son de 16 a 20 años, el 34,7% de 21 a 25 años y un 3,5% de 26 a 30 años (Ver Tabla 4).

Tabla 4

Frecuencia según la edad de los estudiantes universitarios

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	De 16 a 20 años	228	61,8	61,8	61,8
	De 21 a 25 años	128	34,7	34,7	96,5
	De 26 a 30 años	13	3,5	3,5	100,0
	Total	369	100,0	100,0	

Fuente: Resultados de Ficha sociodemográfica.

Del total de evaluados 41,5% son de sexo femenino y 58,5% de sexo masculino (Ver Tabla 5).

Tabla 5

Frecuencia según el sexo de los estudiantes universitarios

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Femenino	153	41,5	41,5	41,5
	Masculino	216	58,5	58,5	100,0
	Total	369	100,0	100,0	

Fuente: Resultados de Ficha sociodemográfica.

Del total de evaluados 84,6% procede de Cajamarca y el 15,4% de otras regiones (Ver Tabla 6).

Tabla 6

Frecuencia según la procedencia de los estudiantes universitarios

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Cajamarca	312	84,6	84,6	84,6
	Otras regiones	57	15,4	15,4	100,0
	Total	369	100,0	100,0	

Fuente: Resultados de Ficha sociodemográfica.

Del total de evaluados el 68,8% es de religión católica, el 18,7% de religión evangélica y un 12,5% de otras religiones (Ver Tabla 7).

Tabla 7

Frecuencia según la religión de los estudiantes universitarios

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Católica	254	68,8	68,8	68,8
	Evangélica	69	18,7	18,7	87,5
	Otras	46	12,5	12,5	100,0
	Total	369	100,0	100,0	

Fuente: Resultados de Ficha sociodemográfica.

Del total de evaluados 94,9% son solteros, el 0,8% son casados y un 4,3% presenta otro estado civil (Ver Tabla 8).

Tabla 8

Frecuencia según el estado civil de los estudiantes universitarios

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Soltero(a)	350	94,9	94,9	94,9

Casado(a)	3	,8	,8	95,7
Otro	16	4,3	4,3	100,0
Total	369	100,0	100,0	

Fuente: Resultados de Ficha sociodemográfica.

Del total de evaluados el 20,6% percibe en su hogar un ingreso de 0 a 999 soles, el 33,6% un ingreso de 1000 a 1999 soles, el 27,1% un ingreso de 2000 a 2999 soles y un 18,7% un ingreso de 3000 soles a más (Ver Tabla 9).

Tabla 9

Frecuencia según el ingreso monetario mensual del hogar de los estudiantes universitarios

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
0-999	76	20,6	20,6	20,6
1000-1999	124	33,6	33,6	54,2
Válido 2000-2999	100	27,1	27,1	81,3
3000 a más	69	18,7	18,7	100,0
Total	369	100,0	100,0	

Fuente: Resultados de Ficha sociodemográfica.

Del total de evaluados el 8,7% autofinancia sus estudios, el 1,4% recibe financiamiento de parte de su cónyuge, el 89,7% de su familia y un 0,3% de parte de otras personas (Ver Tabla 10).

Tabla 10

Frecuencia según la fuente de financiamiento de estudios de los estudiantes universitarios

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Autofinanciados	32	8,7	8,7	8,7
Válido Cónyuge	5	1,4	1,4	10,0
Familia	331	89,7	89,7	99,7

Otras personas	1	,3	,3	100,0
Total	369	100,0	100,0	

Fuente: Resultados de Ficha sociodemográfica.

Del total de evaluados el 10,6% pertenece a la facultad de Ingeniería, el 10,3% tanto a la facultad de Medicina Humana como a la de Ciencias Agrarias, el 10% tanto a la facultad de Ciencias de la Salud como a la de Ciencias Económicas, Contables y administrativas; y el 9,8% tanto a la facultad de Ciencias Pecuarias como a la de Ciencias Sociales, Ciencias Veterinarias, Derecho y Ciencias Políticas y a la facultad de Educación en igual porcentaje (Ver tabla 11).

Tabla 11

Frecuencia según la facultad de los estudiantes universitarios

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Ingeniería	39	10,6	10,6	10,6
Medicina Humana	38	10,3	10,3	20,9
Ciencias Agrarias	38	10,3	10,3	31,2
Ciencias de la Salud	37	10,0	10,0	41,2
Ciencias Económicas, Contables y Administrativas	37	10,0	10,0	51,2
Válido Ciencias Pecuarias	36	9,8	9,8	61,0
Ciencias Sociales	36	9,8	9,8	70,7
Ciencias Veterinarias	36	9,8	9,8	80,5
Derecho y Ciencias Políticas	36	9,8	9,8	90,2
Educación	36	9,8	9,8	100,0
Total	369	100,0	100,0	

Fuente: Resultados de Ficha sociodemográfica.

Del total de estudiantes el 10,6% pertenece a la carrera de Ingeniería de Sistemas, el 10,3% tanto a la carrera de Medicina Humana como a la de Ingeniería de Industrias Alimentarias, el

10% tanto a la carrera de Enfermería como a la de Contabilidad; el 9,8% a la carrera de Ingeniería Zootecnista como a la de Turismo y Hotelería, Medicina Veterinaria, Derecho y a la carrera de Educación en igual porcentaje (Ver Tabla 12).

Tabla 12

Frecuencia según la carrera de los estudiantes universitarios

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Ingeniería de Sistemas	39	10,6	10,6	10,6
Medicina Humana	38	10,3	10,3	20,9
Ingeniería de Industrias Alimentarias	38	10,3	10,3	31,2
Enfermería	37	10,0	10,0	41,2
Contabilidad	37	10,0	10,0	51,2
Ingeniería Zootecnista	36	9,8	9,8	61,0
Turismo y Hotelería	36	9,8	9,8	70,7
Medicina Veterinaria	36	9,8	9,8	80,5
Derecho	36	9,8	9,8	90,2
Educación	36	9,8	9,8	100,0
Total	369	100,0	100,0	

Fuente: Resultados de Ficha sociodemográfica.

Del total de evaluados el 22,2% pertenece a primer ciclo, el 31,2% a tercer ciclo, el 11,9% a quinto ciclo, el 2,4% a sexto ciclo, el 11,7% pertenece a séptimo ciclo, el 17,9% a noveno ciclo y el 2,7% a décimo ciclo (Ver Tabla 13).

Tabla 13

Frecuencia según el ciclo de los estudiantes universitarios

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Primero	82	22,2	22,2	22,2

Tercero	115	31,2	31,2	53,4
Quinto	44	11,9	11,9	65,3
Sexto	9	2,4	2,4	67,8
Séptimo	43	11,7	11,7	79,4
Noveno	66	17,9	17,9	97,3
Décimo	10	2,7	2,7	100,0
Total	369	100,0	100,0	

Fuente: Resultados de Ficha sociodemográfica.

Del total de evaluados el 84% cursa sus estudios debido a una motivación intrínseca y el 16% debido a una motivación extrínseca (Ver Tabla 14).

Tabla 14

Frecuencia según la motivación académica principal de los estudiantes universitarios

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Intrínseca	310	84,0	84,0
	Extrínseca	59	16,0	100,0
	Total	369	100,0	100,0

Fuente: Resultados de Ficha sociodemográfica.

Del total de evaluados el 50,4% accede al servicio de biblioteca en la universidad, el 7,3% al servicio de tóxico, el 13,3% al servicio de comedor universitario; el 12,5% al servicio de transporte universitario, el 5,7% al servicio de wi fi, el 4,9% al servicio de fotocopiado, el 2,7% al servicio de consultorio psicológico, el 2,4% al servicio de consultorio dental y el 0,8% al servicio de medicina general (Ver Tabla 15).

Tabla 15

Frecuencia según los servicios a los que acceden en la universidad los estudiantes

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Biblioteca	186	50,4	50,4	50,4
Tópico	27	7,3	7,3	57,7
Comedor universitario	49	13,3	13,3	71,0
Transporte universitario	46	12,5	12,5	83,5
Wi fi	21	5,7	5,7	89,2
Válido Servicios de fotocopiado	18	4,9	4,9	94,0
Consultorio psicológico	10	2,7	2,7	96,7
Consultorio dental	9	2,4	2,4	99,2
Servicio de medicina general	3	,8	,8	100,0
Total	369	100,0	100,0	

Fuente: Resultados de Ficha sociodemográfica.

Del total de evaluados solo el 16,3% es un estudiante con habilidades diferentes (Ver Tabla 16).

Tabla 16

Frecuencia de estudiantes universitarios con habilidades diferentes

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Sí	60	16,3	16,3	16,3
No	309	83,7	83,7	100,0
Total	369	100,0	100,0	

Fuente: Resultados de Ficha sociodemográfica.

5.2 Análisis de la normalidad

Tabla 17

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

		Calidad de vida	Resiliencia
N		369	369
Parámetros normales ^{a,b}	Media	2,38	2,20
	Desviación estándar	,890	1,013
Máximas diferencias extremas	Absoluta	,261	,249
	Positivo	,261	,249
	Negativo	-,184	-,155
Estadístico de prueba		,261	,249
Sig. asintótica (bilateral)		,000 ^c	,000 ^c

a. La distribución de prueba es normal.

b. Se calcula a partir de datos.

c. Corrección de significación de Lilliefors.

Fuente: Resultados de pruebas aplicadas.

5.3 Resultados correlacionales

Respecto al objetivo general, se puede afirmar que existe una relación significativa directa ($r = ,456$) entre la resiliencia y la calidad de vida de los estudiantes universitarios (Ver Tabla 18).

Tabla 18

Correlación entre resiliencia y calidad de vida

	Resiliencia	Calidad de vida
Correlación de Pearson		,456**
Sig. (bilateral)		,000
N		369

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Resultados de pruebas aplicadas.

Respecto al primer objetivo específico, se puede afirmar que existe una relación significativa directa ($r = ,324$) entre la resiliencia y la dimensión Hogar y bienestar económico de los estudiantes universitarios (Ver Tabla 19).

Tabla 19

Correlación entre resiliencia y la dimensión Hogar y bienestar económico

	Resiliencia	Hogar y bienestar económico
Correlación de Pearson		,324**
Sig. (bilateral)		,000
N		369

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Resultados de pruebas aplicadas.

Respecto al segundo objetivo específico, se puede afirmar que existe una relación significativa directa ($r = ,350$) entre la resiliencia y la dimensión Amigos, vecindario y comunidad de los estudiantes universitarios (Ver Tabla 20).

Tabla 20

Correlación entre resiliencia y la dimensión Amigos, vecindario y comunidad

	Resiliencia	Amigos, vecindario y comunidad
Correlación de Pearson		,350**
Sig. (bilateral)		,000
N		369

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Resultados de pruebas aplicadas.

Respecto al tercer objetivo específico, se puede afirmar que existe una relación significativa directa ($r = ,352$) entre la resiliencia y la dimensión Vida familiar y familia extensa de los estudiantes universitarios (Ver Tabla 21).

Tabla 21

Correlación entre resiliencia y la dimensión Vida familiar y familia extensa

	Resiliencia	Vida familiar y familia extensa
Correlación de Pearson		,352**
Sig. (bilateral)		,000
N		369

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Resultados de pruebas aplicadas.

Respecto al cuarto objetivo específico, se puede afirmar que existe una relación significativa directa ($r = ,323$) entre la resiliencia y la dimensión Educación y ocio de los estudiantes universitarios (Ver Tabla 22).

Tabla 22

Correlación entre resiliencia y la dimensión Educación y ocio

	Resiliencia	Educación y ocio
Correlación de Pearson		,323**
Sig. (bilateral)		,000
N		369

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Resultados de pruebas aplicadas.

Respecto al quinto objetivo específico, se puede afirmar que existe una relación significativa directa ($r = ,283$) entre la resiliencia y la dimensión Medios de comunicación de los estudiantes universitarios (Ver Tabla 23).

Tabla 23

Correlación entre resiliencia y la dimensión Medios de comunicación

	Resiliencia	Medios de comunicación
Correlación de Pearson		,283**
Sig. (bilateral)		,000
N		369

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Resultados de pruebas aplicadas.

Respecto al sexto objetivo específico, se puede afirmar que existe una relación significativa directa ($r = ,238$) entre la resiliencia y la dimensión Religión de los estudiantes universitarios (Ver Tabla 24).

Tabla 24

Correlación entre resiliencia y la dimensión Religión

	Resiliencia	Religión
Correlación de Pearson		,238**
Sig. (bilateral)		,000
N		369

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Resultados de pruebas aplicadas.

Respecto al séptimo objetivo específico, se puede afirmar que existe una relación significativa directa ($r = ,218$) entre la resiliencia y la dimensión Salud de los estudiantes universitarios (Ver Tabla 25).

Tabla 25

Correlación entre resiliencia y la dimensión Salud

	Resiliencia	Salud
Correlación de Pearson		,218**
Sig. (bilateral)		,000
N		369

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Resultados de pruebas aplicadas.

CAPÍTULO 6. DISCUSIÓN

La resiliencia plantea una orientación divergente a los patrones referenciales de afrontamiento en el desarrollo evolutivo de cada individuo, implica un juicio valorativo de cada circunstancia vivida para evaluarla, analizarla, aprender de ella y en síntesis, tomar acción para superarla; así en el proceso constructivo de la educación ser resiliente conlleva no solo obtener resultados satisfactorios sino experimentar cada fase de los desafíos presentes desde la cotidianidad sabiendo su propósito y adherirse a él para extraer lecciones que permitan un buen rendimiento académico y por ende una vida satisfactoria, contando con un enfoque positivo de uno mismo y su comunidad para recibir apoyo del medio a través de experiencias que enriquecen la propia formación y retribuir hacia la sociedad con una respuesta acorde a los valores e ideales que la rigen, lo cual incida en la calidad de vida de cada uno de sus miembros, como en la región Cajamarca dados los índices de desarrollo humano que requieren ser fortalecidos tomando a la educación como pilar a través de la resiliencia y su asociación con la calidad de vida para la mejora de la comunidad.

Respecto al objetivo general definido, determinar la relación entre la resiliencia y la calidad de vida de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca, se ha obtenido una relación significativa directa, confirmándose la hipótesis general; estudios reportan que la resiliencia es un mecanismo dinámico (Pereira, 2007) para crear resistencias sostenibles, que es una trayectoria estable que cumple una función saludable (APA, 2014) dirigida a la regulación psicoafectiva y una

reintegración individual (Yehuda, 2013) para ser competente ante las carencias que generan circunstancias desestabilizantes, es decir, las actitudes pro-resilientes conllevarían a la interacción de la capacidad de protección y la de reacción para forjar un comportamiento funcional que promueva bienestar y un estado de satisfacción vital; asimismo, la resiliencia es un rasgo personal que facilita una postura positiva hacia la vida (Connor y Davidson; Ong, Bergeman, Bisconti y Wallace, en Hu, et al., 2015; Wagnild & Young, 1993), es una función que permite la recuperación individual (Harvey & Delfabbro; Masten, en Hu et al., 2015) y un proceso para adaptarse (Fergus y Zimmerman; Luthar, Cicchetti y Becker, en Hu et al., 2015); por lo tanto, constituye un concepto multidimensional que determina la realización del potencial de un individuo según su capacidad para sobreponerse ante los estresores de su entorno. Así, se relaciona con la calidad de vida pues cuando una persona es resiliente también desarrolla estabilidad, muestra satisfacción en diversos dominios de la vida personal, da significado y valor a la propia existencia para lograr el equilibrio de las exigencias del entorno con las propias expectativas que le permitan valorar cada una de sus experiencias bajo una perspectiva optimista para motivarse a sí misma e incidir en el afrontamiento de las dicotomías manifiestas en la vida para que esta se desarrolle en un marco de calidad (Leipold & Greve citado en Fletcher & Sarkar, 2011; Olson & Barnes, 1982; EuroStat, 2015); lo cual concuerda con estudios previos (Faircloth, 2017; Bastaminia et al., 2016; Cazan & Truta, 2015; González y Artuch, 2015; Villasmil, 2013; Mikulic y col., 2011; Salazar, 2017), que indican que los individuos resilientes logran autoafirmación, transformación y proyectos de vida positivos en circunstancias de adversidad que otros no lo harían reflejo.

En cuanto al primer objetivo específico, establecer la relación entre la resiliencia y la dimensión Hogar y bienestar económico de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca, se ha alcanzado una relación significativa directa, confirmándose la primera hipótesis específica; ya que los jóvenes resilientes se caracterizan por tener apoyo de otras personas (Gómez, 2010) como redes de soporte para perseguir un fin común, sean estos inmateriales como materiales; llevan a cabo una efectiva toma de decisiones para definir la alternativa más pertinente (Ballesteros, 2015) que les permita obtener los recursos para su desarrollo de vida; asimismo actúan con determinación para adecuarse frente a las situaciones complejas (Fraga, 2015), de manera que se pueda evitar factores de riesgo como el no encontrarse en una situación laboral activa que los induzcan a sentimientos de minusvalía y en consecuencia, a no obtener ingresos económicos (González-Arratia y Valdez, 2013); dicha circunstancia perjudica el cubrimiento de sus necesidades de sustento de vida a nivel personal y de su entorno inmediato, sin embargo en la búsqueda de asistencia de los demás, como al interior del hogar, se cuenta con un importante factor de protección ante las necesidades propias, dada la incondicionalidad afectiva de otros individuos que refuerza la autoeficacia para percibirse aceptados, ser honestos consigo mismos y decididos a fin de cumplir con las responsabilidades adquiridas (Calderón, 2016), con el propósito de lograr un bienestar económico para solventar las

necesidades vitales (PNUD, 2016) orientadas al desarrollo de una vida estable en toda su dimensión desde el entorno familiar. El ser resiliente implica satisfacción en el hogar y mayores posibilidades financieras para alcanzar calidad de vida.

Con referencia al segundo objetivo específico, establecer la relación entre la resiliencia y la dimensión Amigos, vecindario y comunidad de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca, se ha obtenido una relación significativa directa, confirmándose la segunda hipótesis específica; puesto que la resiliencia se aplica en el ámbito micro y macrosocial al surgir con el apoyo de los pares y del estado impulsando las capacidades de sus miembros (Michaud citado en Cyrulnik, 2002), así como por los factores sociopolíticos que promueven resiliencia (Notter, MacTavish & Shamah, 2008), los cuales cumplirán un rol imprescindible para delimitar los niveles de calidad de vida en la comunidad. Los estudiantes resilientes conciben a los amigos e instituciones como soporte motivacional (Torres y Ruiz, 2013), al interior de una comunidad se establecen relaciones que incrementan el vínculo emocional con el entorno (APA, 2014), las redes de apoyo influyen en la satisfacción con la vida (Pérez-Escoda, 2014) y las diversas culturas en las que un individuo se desenvuelve determinan su bienestar (Monardes, González-Gil y Soto-Pérez, 2011) derivada de una postura positiva. La medida de bienestar poblacional depende de las conexiones interpersonales, el compromiso cívico y la adecuada gobernanza (OCDE, 2017), que evidencian integridad en la ciudadanía para viabilizar calidad de vida.

Respecto al tercer objetivo específico, establecer la relación entre la resiliencia y la dimensión Vida familiar y familia extensa de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca, se ha obtenido una relación significativa directa, confirmándose la tercera hipótesis específica; es decir, la constitución de un grupo sólido que comparte lazos consanguíneos mediado por relaciones de confianza y empatía proporciona la seguridad para autorregularse y velar por las prioridades presentes (Grotberg, 2006). El recibir crianza asertiva de una figura con la que se ha establecido lazos de apego permite el desarrollo de una vida satisfactoria (Barudy & Dantagnan, 2011) y el simbolismo de las relaciones sociales para cada individuo varía la interpretación de las vivencias confiriéndoles un carácter más positivo (Obando, Villalobos y Arango, 2010), lo cual caracteriza a una persona resiliente, ya que el tolerar los propios impedimentos y del medio facilita enfocarse en aspectos favorables por sobre las contrariedades para dotar de un nuevo significado a las dificultades (APA, 2014), a su vez el tener una vida familiar con condiciones materiales adecuadas para la subsistencia repercute en el potencial resiliente de un individuo y su familia (PNUD, 2014); en consecuencia en su calidad de vida y desarrollo sustentable (Cantú-Martínez, 2015). En este contexto se puede afirmar que la vida familiar basada en una postura resiliente de cada uno de sus miembros influirá en su medida favorable de vida de calidad.

En lo concerniente al cuarto objetivo específico, establecer la relación entre la resiliencia y la dimensión Educación y ocio de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca, se ha obtenido una relación significativa directa, confirmándose la cuarta hipótesis específica; ya que los estudiantes resilientes se encuentran comprometidos con sus responsabilidades académicas y la seguridad en sus competencias los conduce a un desempeño eficiente (Villasmil, 2010). El clima institucional positivo entre compañeros, docentes y autoridades es un indicador fundamental de la resiliencia y su correlación significativa con el rendimiento académico (Gallesi y Matallinares, 2012), el empleo de estrategias orientadas a la resiliencia en la formación de los jóvenes en el contexto educativo permite incentivar a la autoeficacia (Villasmil, 2013), incidiendo en la minoración de factores que atentan contra el aprendizaje efectivo (Cáceres y Ccorpuna, 2015) y posterior inserción laboral oportuna (Alonso-Aldana, Beltrán-Márquez, Máfara-Duarte y Gaytán-Martínez, 2016), de esta manera, los estudiantes resilientes alcanzan como parte de su aprendizaje académico calidad de vida. El cumplimiento de las asignaciones impuestas en el círculo académico es un rasgo de los jóvenes resilientes, lo cual estimula la obtención de logros, destacar entre el conjunto y un modelo a futuro para un desenvolvimiento adecuado en cualquier ámbito del ciclo vital (Velasco, Suárez, Córdova, Luna y Mireles, 2015). Un elemento, que podría ser esencial en la confirmación de la hipótesis es el perfil del docente, ya que representa el principal estrategia para infundir en los jóvenes un carácter resiliente, fomentando creatividad y disciplina para progresar en el curso continuo de la vida (Aguaded y Almeida, 2016), cuya calidad se ve devenida en su condición instrumental (Nava, 2012) contribuyendo a atender los índices actuales reportados en educación en la región Cajamarca (ESCALE, 2017), los cuales requieren posicionarse como punto focal para mejorar la calidad de vida de los jóvenes educandos mediante la promoción de resiliencia.

En cuanto al quinto objetivo específico, establecer la relación entre la resiliencia y la dimensión Medios de comunicación de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca, se ha alcanzado una relación significativa directa, confirmándose la quinta hipótesis específica; puesto que los medios de comunicación al convocar masivamente a la población son determinantes en la formación de la cultura, la cual mediante la resiliencia empodera a los individuos para resignificar la estigmatización presente hacia ciertos colectivos y se comprenda a partir de una visión sistémica-ecológica como la sociedad y sus miembros determinan en la vida el efecto de dirigirse en ella siendo resiliente (Ruiz-Román, Calderón-Almendros y Juárez, 2017). Dichos medios tienen por finalidad la conciencia por un cambio en los individuos, la cual es fuente de resiliencia (Obando, Villalobos y Arango, 2010) para modificar patrones no normativos de conducta en la comunidad y obtener mayor calidad de vida; el tener la posibilidad de expresarse y atender a los demás para sostener un intercambio positivo es otra fuente significativa de resiliencia (Barudy & Dantagnan, 2011), aspecto central en los medios de comunicación de masas. Los sistemas de apoyo externos

al hogar de donde se proviene protege ante el riesgo producto de estresores (Mateu et al., 2009), al interior de una comunidad la accesibilidad a servicios sociales para atender las urgencias ante cualquier eventualidad es factor protector de resiliencia (Leiva, Pineda y Encina, 2013), como el disponer de contacto con medios de comunicación para velar por el bienestar de la colectividad. Los enfoques basados en derechos humanos, género, criterios interculturales y un enfoque generacional (ONU, 2016), persiguen el desarrollo sostenible, temáticas actuales en los medios de comunicación, es decir conforman un canal que puede contribuir a un modelo de sociedad resiliente y con una calidad óptima de vida.

En lo que atañe al sexto objetivo específico, establecer la relación entre la resiliencia y la dimensión Religión de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca, se ha alcanzado una relación significativa directa, confirmándose la sexta hipótesis específica; ya que los estudiantes resilientes cuentan con creencias arraigadas en el fin y fundamento de la vida (SENA, 2010), asimismo se proyectan a futuro con esperanza y mantienen una visión positiva de sus condiciones de vida (Everly, McCormack & Strouse, 2010). Los jóvenes resilientes desarrollan una espiritualidad que los induce a actuar con autoconfianza ante la adversidad para persistir manteniendo una fe firme (Hernández-Holguín, Sánchez, Páez y Montoya-Vasquéz, 2016) y convicción para descubrirse hacia sí mismos (APA, 2014) en aras de su bienestar, también, se preparan para planificar los desafíos a atender cotidianamente con una respuesta optimista (Instituto HeartMath, 2014), orden personal hacia el que conduce la fe redundando en otras áreas de la vida. La religión es un componente de la experiencia vital que brinda los cimientos para ejercer con libertad acciones que son decisivas para lograr una calidad de vida sustantiva, condición de implicancias éticas y externas a la persona (Nava, 2012); por tanto, la religiosidad es un indicador asociado a la resiliencia tal como lo evidencian estudios previos (López, Guevara y Quinteros, 2016) y en tal sentido, a la consecución de mejor calidad de vida.

Con referencia al séptimo objetivo específico, establecer la relación entre la resiliencia y la dimensión Salud de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca, se ha alcanzado una relación significativa directa, confirmándose la séptima hipótesis específica; puesto que las personas resilientes aceptan las debilidades como un aliciente para sobreponerse en contextos de graves enfermedades o accidentes (Michaud citado en Cyrulnik, 2002) e incluso estados de discapacidad (Federación Española de Síndrome de Down, 2013), siendo el ámbito biológico en el que se aplica la resiliencia; pese a encontrarse en problemas de salud los individuos resilientes mantienen el vigor y la seguridad de superar sus afecciones físicas por graves que sean (Islam et al., 2016), el procurar ser resilientes actitudinalmente se deriva en la protección de sus condiciones físicas para una calidad de vida general. Se ha hallado evidencia de incidencia en adicciones o trastornos psicológicos en individuos con rasgos no resilientes (Theis, 2013), así como del padecimiento de

depresión (Turcaz y Rubio, 2015), sin embargo, la inversión en salud ha demostrado ser un elemento clave en la aplicación de políticas para la sostenibilidad, bienestar y satisfacción personal (OCDE, 2017; PNUD, 2016). La resiliencia aplicada al ámbito de la salud permite establecer mejoras en el estado físico y mental de la población al facilitar un análisis a largo plazo de estas condiciones en la población (Younsi, 2015), dado que los jóvenes resilientes inciden en una menor tasa de intentos suicidas contribuyendo a su calidad de vida (Huamán y Jáuregui, 2015), la resiliencia vinculada a la salud incrementa un estado de completo bienestar físico, mental y social.

El presente estudio se ha centrado en una muestra del conjunto de estudiantes, por lo que siendo la resiliencia y la calidad de vida constructos variables, los resultados aplicados a la población universitaria en conjunto deben ser interpretados con cautela. Se pone en evidencia que los jóvenes universitarios integran una realidad diversificada en la que deben contar con una reacción inmediata para lograr aprender de cada nuevo panorama que la vida da a conocer en el curso de un continuum existencial, solo quién es resiliente desarrollará una óptima calidad de vida, en esa etapa de su vida resulta vital reflexionar para sopesar las urgencias sobre las verdaderas necesidades ante las que su retroalimentación para cada tarea cotidiana les permita sobreponerse y transformarse, pues a mayor resiliencia se obtiene más calidad de vida.

CONCLUSIONES

- Existe una correlación significativa directa ($r = ,456$) entre la resiliencia y la calidad de vida de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018.
- Existe una correlación significativa directa ($r = ,324$) entre la resiliencia y la dimensión hogar y bienestar económico de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018.
- Existe una correlación significativa directa ($r = ,350$) entre la resiliencia y la dimensión amigos, vecindario y comunidad de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018.
- Existe una correlación significativa directa ($r = ,352$) entre la resiliencia y la dimensión vida familiar y familia extensa de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018.
- Existe una correlación significativa directa ($r = ,323$) entre la resiliencia y la dimensión educación y ocio de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018.
- Existe una correlación significativa directa ($r = ,283$) entre la resiliencia y la dimensión medios

de comunicación de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018.

- Existe una correlación significativa directa ($r = ,238$) entre la resiliencia y la dimensión religión de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018.
- Existe una correlación significativa directa ($r = ,218$) entre la resiliencia y la dimensión salud de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018.
- Existe predominio de un nivel medio bajo de resiliencia (40,4%) y una tendencia a baja calidad de vida (44,4%) en los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda a otros investigadores de psicología, realizar estudios comparativos sobre resiliencia y calidad de vida según el sexo y la edad para una mejor comprensión de criterios sociodemográficos en su impacto hacia el fomento de cualidades de vida positivas que contribuyan al bienestar social.
- Se sugiere a los profesionales de psicología, la creación de programas de intervención psicológica en salud mental para canalizar de manera práctica los resultados obtenidos en esta investigación y facilitar una actitud pro-resiliente que permita una mayor calidad de vida en los estudiantes universitarios.
- Se propone a las autoridades universitarias, abordar el estudio de la relación entre resiliencia y calidad de vida de los estudiantes universitarios atendiendo a otras variables contextuales, como el cuerpo docente, técnico y administrativo de las instituciones educativas superiores que se encuentran en contacto directo con la población en cuestión para advertir otros agentes involucrados en la promoción de variables de vida positivas.
- Se recomienda a los estudiantes de psicología, realizar un estudio complementario de la temática presentada a partir de una metodología de estudios de caso para ahondar en aspectos situacionales individuales que resultan críticos para el desarrollo de la resiliencia a fin de discriminar mejor los factores implicados en su efecto hacia la calidad de vida para efectuar posteriormente generalizaciones más precisas a la población en pleno.

REFERENCIAS

- Aguaded, M. y Almeida, N. (2016). La resiliencia del docente como factor crucial para superar las adversidades en una sociedad de cambios. *Tendencias Pedagógicas*, (28), pp. 167-180. Recuperado de <https://revistas.uam.es/tendenciaspedagogicas/article/viewFile/3831/5211>
- Alonso-Aldana, R, Beltrán-Márquez, Y., Máfara-Duarte, R. y Gaytán-Martínez, Z. (2016). Relación entre rendimiento académico y resiliencia en una universidad tecnológica. *Revista de Investigaciones Sociales*, 2 (4), pp. 38-49. Recuperado de <https://goo.gl/ZDNzNn>
- Ardila, R. (2003). Calidad de vida: Una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 35 (2), pp. 161-164. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2834598>
- American Psychological Association (2010). *Publication manual of the American Psychological Association*. Washington: APA Publications.
- American Psychological Association. (2014). *The road to resilience* [El camino a la resiliencia] Estados Unidos: APA Publicaciones. Recuperado de <https://goo.gl/LmbiYA>
- Ballesteros, A. (2015). *Características resilientes en adultos jóvenes que trabajan y/o estudian que han sido diagnosticados como portadores del virus VIH* (Tesis de pregrado). Disponible en el Repositorio Institucional de la URLG.
- Barudy, J. y Dantagnan, M. (2011). *La fiesta mágica y realista de la resiliencia infantil*. Barcelona: Gedisa.
- Bastaminia, A., Rezaei, M., Rezaei, M., & Tazesh, Y. (2016). Resilience and quality of life among students of Yasouj Estate. *International Journal of Research in Humanities and Social Studies*, 3(8), pp. 6-11. Recuperado de <http://www.ijrhss.org/papers/v3-i8/2.pdf>
- Baker, C. (2017). *Quantitative research designs*. Massachusetts: Jones & Bartlett Learning.
- Bigelow, D., McFarland, B. & Olson, M. (1991). Quality of life of community mental health program clients: Validating a measure. *Community Mental Health Journal*, 27, pp. 43-55. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2019098>
- Cáceres, I. y Ccorpuna, R. (2015). *Estresores académicos y capacidad de resiliencia en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año. Facultad de enfermería UNSA. Arequipa. 2015.* (Tesis de pregrado). Disponible en el Repositorio Institucional de la UNSA. (N°21557)
- Calderón, M. (2016). *Factores de protección en la capacidad de resiliencia de los adolescentes de la Fundación Ecuasol* (Tesis de pregrado). Disponible en el Repositorio Institucional de la UDLA.

- Cantú-Martínez, P. (2015). Calidad de vida y sustentabilidad: Una nueva ciudadanía. *Ambiente y Desarrollo*, 19 (37), pp. 09-21. doi:10.11144/Javeriana.ayd19-37.cvsn
- Carretero, R. (2010). Resiliencia: Una visión positiva para la prevención e intervención desde los servicios sociales. *Revista Nómadas*, Julio-Diciembre. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18113757004>
- Cazan, A. & Truta, C. (2015). Stress, resilience and life satisfaction in college students. *Revista de Cercetare Si Interventie Sociala*, 48, pp. 95-108. Recuperado de <http://www.rcis.ro/en/current-issue/2153-stress-resilience-and-life-satisfaction-in-college-students.html>
- Centro Nacional de Planeamiento Estratégico. (2011). *Plan Bicentenario: El Perú hacia el 2021*. Lima: CEPLAN Publicaciones. Recuperado de <https://goo.gl/uRsxYf>
- Chow, H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian Prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70 (2), pp. 139-150. Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1007/s11205-004-7526-0>
- Comisión Europea (2012, 3 de octubre). *El planteamiento de UE sobre la resiliencia: Aprender de las crisis alimentarias*. Recuperado de http://europa.eu/rapid/press-release_MEMO-12-733_es.htm
- Cyrulnik, B. (1999). *Un merveilleux malheur*. París: Odile Jacob.
- Cyrulnik, B (2002): *Los patitos feos*. Barcelona: Gedisa
- Estadística de la Calidad Educativa. (2017). *Indicadores. Tendencias*. [Fichero de datos]. Recuperado de <http://escale.minedu.gob.pe/ueetendencias20002015>
- Everly, G., McCormack, D. & Strouse, D. (2012). Seven characteristics of highly resilient people: Insights from navy SEALs to the “greatest generation.” *International Journal of Emergency Mental Health*, 14(2), pp. 87–93. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23350224>
- Faircloth, A. (2017). *Resilience as a mediator of the relationship between negative life events and psychological well-being* (Disertación doctoral). Disponible en Electronic Theses & Dissertations. (N°1373)
- Federación Española de Síndrome de Down. (2013). *Formación para la autonomía y la vida independiente*. España: ZINC Soluciones Creativas. Recuperado de https://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2014/09/144L_guia.PDF
- Ferrer, A. (2010). Raúl Prebisch y el dilema del desarrollo en el mundo global. *Revista Cepal*, 101, pp. 7-15. Recuperado de <https://goo.gl/JXryfX>

- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2011). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts and theory. *European Psychologist*, 18 (1), pp. 12-23. doi: 10.1027/1016-9040/a000124
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia-Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2008). *Un enfoque de la educación para todos basado en los derechos humanos*. Nueva York: UNICEF-UNESCO Publicaciones. Recuperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0015/001588/158893s.pdf>
- Fraga, G. (2015). *Resiliencia: un concepto que abre cuestionamientos sobre su construcción y desarrollo*. Montevideo: Universidad de la República de Uruguay.
- Galesi, R y Matalinares, M. (2012). Resiliencia y rendimiento académico en estudiantes del 5to y 6to grado de primaria. *Revista de Investigación en Psicología*, 15 (1), pp. 181-201. Recuperado de http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v15_n1/pdf/a11v15n1.pdf
- García-Alandete, J. (2016). Afrontando la adversidad. Resiliencia, optimismo y sentido de la vida. *Colección de Cuadernos de Psicología 04*. Tenerife: Latina. Recuperado de <http://www.cuadernosartesanos.org/Psicologia/2016/cdp04.pdf>
- Gómez, B. (2010). *Resiliencia individual y familiar*. Bilbao. S.e.
- González-Arratia, N. y Valdez, J. (2013). Resiliencia: Diferencias por edad en hombres y mujeres mexicanos. *Acta de Investigación Psicológica*, 3 (1), pp. 941-955. doi: 10.1016/S2007-4719(13)70944-X
- González, M. y Artuch, G. (2014). Perfiles de resiliencia y estrategias de afrontamiento en la universidad. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 12 (34), pp. 621- 648. Recuperado de http://-psicopedagogica.org/revista/articulos/34/espanol/Art_34_978.pdf
- Grimaldo, M. (2003). *Escala de Calidad de Vida de Olson & Barnes*. (Manual técnico). Lima: Universidad San Martín de Porres.
- Grimaldo, M. (2012). Calidad de vida en estudiantes de secundaria de la ciudad de Lima. *Av. Psicol.* 20 (1), pp. 89-102. Recuperado de <http://www.unife.edu.pe/pub/revpsicologia/avances2012/mariagrimaldo.pdf>
- Grotberg, E. (2006). *¿Qué entendemos por resiliencia?, ¿cómo promoverla?, ¿cómo utilizarla?* Barcelona: Gedisa.
- Haas, B. (1999). Clarification and integration of similar quality of life concepts. *Journal of Nursing Scholarships*, 31, pp. 215-220. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10528449>

- Hernández-Holguín, D., Sánchez, I., Páez, E. y Montoya-Vásquez, E. (2016). El desarrollo personal de los jóvenes de Medellín, Colombia: Más allá de las conductas de riesgo y de resiliencia. *Cadernos de Saúde Pública*, 32 (11), pp. 1-10. Recuperado de <https://doi.org/10.1590/0102-311x00103614>
- Hu, T., Zhang, D. & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76 (2015), pp. 18-27. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.039>
- Huamán, J. y Jáuregui, H. (2015). *Relación entre el nivel de resiliencia e ideación suicida en jóvenes universitarios de la Universidad Nacional de Cajamarca* (Tesis de maestría). Disponible en el Repositorio Institucional de la UPAGU.
- Institute of HeartMath. (2014). *Construyendo resiliencia personal*. California: Institute of HeartMath Publicaciones. Recuperado de <http://www.ccc.org.co/file/2017/11/RESILIENCIA-BPR-Guide-Spanish.pdf>
- Islam, C. et al. (2016). Resiliencia y factores de riesgo en estudiantes universitarios al inicio de su formación profesional. *Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc*, 24 (3), pp. 171-176. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2016/eim163d.pdf>
- Kermansaravi, F., Navidian, A., Navabi, S. & Yaghoubinia F. (2014). The relationship between quality of work life and job satisfaction of faculty members in Zahedan University of Medical Sciences. *Glob J Health Sci*, 7 (2), pp. 228-34. doi: 10.5539/gjhs.v7n2p228
- Kumpfer, K. & Hopkins, R. (1993). Prevention: Current research and trends. *Recent Advances in Addictive Disorders*, 16, pp. 11-20.
- Leiva, L., Pineda, M. y Encina, Y. (2013). Autoestima y apoyo social como predictores de la resiliencia en un grupo de adolescentes en vulnerabilidad social. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 22 (2), pp. 111-123. doi: 10.5354/0719-0581.2013.30859
- López, E., Guevara, V. y Quinteros, Z. (2016). Religiosidad y resiliencia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Este. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 9 (2), pp. 26-31. Recuperado de <https://goo.gl/KrJ2x1>
- Mateau, R., García, M., Gil, J. y Caballer, A. (2009). *¿Qué es la resiliencia? Hacia un modelo integrador*. Valencia: Universitat Jaume I. Recuperado de <https://goo.gl/6s6JX6>
- McEwen, B. (2010). Stress, sex and neural adaptation to a changing environment: Mechanisms of neuronal remodeling. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1204 (Suppl), E38-E59. <http://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2010.05568.x>
- Mikulic, I. et al. (2011). *Estudio del Potencial resiliente y la calidad de vida percibida en estudiantes universitarios*. Buenos Aires: Departamento de Publicaciones-Facultad de Psicología-UBA. Recuperado de <https://www.aacademica.org/000-052/926.pdf>

- Monardes, C., Gonzáles-Gil, F. y Soto-Pérez, F. (2011). Calidad de vida: Concepto, características y aplicación del constructo. *Revista Sujeto, Subjetividad Y Cultura*, 2(C), pp. 68-86. Recuperado de <https://goo.gl/2wMbP4>
- Mousalli-Kayat, G. (2015). *Métodos y diseños de investigación cuantitativa*. Mérida: S.e. Recuperado de <https://goo.gl/pYbtWe>
- Nava, M. (2012). La calidad de vida: Análisis multidimensional. *Revista Medigraphic*, 11 (3), pp. 129-137. Recuperado <http://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2012/ene123c.pdf>
- Notter, M., MacTavish K. & Shamah, D. (2008). Pathways toward resilience among women in rural trailer parks. *Family Relations. Interdisciplinary Journal of Applied Family Science*, 57(5), pp. 613-624. doi: 10.1111/j.1741-3729.2008.00527.x
- Novella, A. (2002). *Incremento de la resiliencia luego de la aplicación de un programa de psicoterapia breve en madres adolescentes* (Tesis de maestría). Disponible en el Repositorio Institucional de la UNMSM.
- Obando, O., Villalobos, M. y Arango, S. (2010). Resiliencia en niños con experiencias de abandono. *Acta Colombiana de Psicología*, 13 (2), pp. 149-159. Recuperado de <https://goo.gl/bYHB79>
- Olson, D. & Barnes, H. (1982). *Calidad de Vida*. (Manuscrito no publicado).
- Omar, A., Paris, L., Uribe, H., Ameida da Silva, S. & de Souza, M. (2011). Un modelo explicativo de resiliencia en jóvenes y adolescentes. *Psicología Em Estudo*, 16(2), pp. 269-277. Recuperado de <https://doi.org/10.1590/S1413-73722011000200010>
- Organización de Cooperación para el Desarrollo Económico. (2016). *Making development happen. Avanzando hacia una mejor educación para Perú*. S.I.: OCDE Publicaciones. Recuperado de <https://www.oecd.org/dev/Avanzando-hacia-una-mejor-educacion-en-Peru.pdf>
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2017). *How's life? 2017 [¿Cómo es la vida 2017?]*. S.I.: OECD Publicaciones. Recuperado de <https://goo.gl/P4atZ8>
- Organización de las Naciones Unidas. (2016). *Marco de Cooperación de las Naciones Unidas para el Desarrollo*. Lima: ONU Publicaciones. Recuperado de <https://goo.gl/hC6nDq>
- Pereira, R. (2007). Resiliencia individual, familiar y social. *Interpsiquis*. Bilbao: S.e
- Pérez-Escoda, N. (2013, septiembre). *Variables predictivas de la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios*. Comunicación presentada al XVI Congreso Nacional / II Internacional Modelos de Investigación Educativa de AIDIPE. Recuperado de <https://goo.gl/Es1GQM>

- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2014). *Informe sobre Desarrollo Humano. Desarrollo humano para todas las personas*. Washington D.C.: Communications Development Incorporated. Recuperado de <http://hdr.undp.org/sites/default/files/hdr14-summary-es.pdf>
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2016). *Informe sobre Desarrollo Humano. Desarrollo humano para todas las personas*. Washington D.C.: Communications Development Incorporated. Recuperado de http://hdr.undp.org/sites/default/files/hdr_2016_report_spanish_web.pdf
- Ruiz-Román, C., Calderón-Almendros, I. y Juárez, J. (2017). La resiliencia como forma de resistir a la exclusión social: Un análisis comparativo de casos. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria.*, 20 (29), pp. 129-141. Recuperado de <https://doi.org/10.5565/rev/athenea.1697>
- Rutter, M. (1992). *Developing minds: Challenge and continuity across the life span*. Londres: Penguin Books.
- Saavedra, E., Salas, G., Cornejo, C. y Morales, P. (2015). *La Psicología Educativa en diálogo con otras disciplinas*. Talca: Ed. Universidad Católica del Maule.
- Salazar; M. (2017). *Optimismo y felicidad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima metropolitana* (Tesis de pregrado). Disponible en el Repositorio Institucional de la UPN. (N° 152.4).
- Sambrano, J. (2011). *Resiliencia. Transformación positiva de la adversidad*. Ciudad de México: Editorial Alfa.
- Seligman, M & Czikszentmihalyi, M. (2000), Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55 (1), pp. 5-14. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5
- Servicio Nacional de Aprendizaje. (2010). *Proyecto de vida*. Colombia: S.e.
- Shaughnessy, J., Zechmeister, E. & Zechmeister, J. (2012). *Research methods in psychology*. Nueva York: Mc Graw Hill.
- Shaw A. (1977). Defining the quality of life. *Hastings Center Report*, 7 (11).
- Sirgy, M., Grezeskowiak, S. & Rahtz, D. (2007). Quality of College Life (QCL) of students: Developing and validating a measure of well-Being. *Social Indicators Research*, 80 (2), pp. 343-360. doi: 10.1007/s11205-005-5921-9
- Solinas, J., Masia, M., Maida, G. & Muresu, E. (2011). Really affects student satisfaction? An assessment of quality through a university-wide student survey. *Creative Education*, 3 (1), pp.37-40. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.4236/ce.2012.31006>
- Theis, A. (2003). *La resiliencia en la literatura científica*. Barcelona: Gedisa.

- Torres, M. y Ruiz, A. (2013). Habilidades de resiliencia en estudiantes de educación media superior del Estado de México. En J. Gaxiola y J. Palomar, (Eds.), *Estudios de resiliencia en América Latina*, pp. 53-69. México: Pearson.
- Turcaz, M. y Rubio, Y. (2015). Intento suicida en adolescentes: Factores resilientes y de riesgo. *Revista de Información Científica*, 93 (5). Recuperado de <http://www.revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/181>
- Unión Europea. (2015). EuroStat. Luxemburgo: Unión Europea Publicaciones.
- Velasco, V., Suárez, G., Córdova, S., Luna, L. & Mireles, S. (2015). Niveles de resiliencia en una población de estudiantes de licenciatura y su asociación con variables familiares y académicas. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, (2), pp. 1-23. Recuperado de <http://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/490/529>
- Verdugo, M. (2006). *Cómo mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad. Instrumentos y estrategias de evaluación*. Salamanca: Amarú Ediciones. Recuperado de <http://sid.usal.es/12597/8-1>
- Vergara, D., Alonso, L., Palacio, J. y Rojas, M. (2009). El desarrollo humano y la calidad de vida integrados en un modelo de gestión urbana para Barranquilla (Colombia). *Revista Salud Uninorte*, 25 (2), pp. 374-390. Recuperado de <https://goo.gl/8Qp4oM>
- Villasmil, J. (2010). *El autoconcepto académico en estudiantes universitarios resilientes de alto rendimiento: Un estudio de casos*. (Tesis de doctorado). Disponible en el Repositorio Institucional de la ULA.
- Villasmil, J. (2013). Educación, gerencia de vida y rasgos psicosociales protectores del desarrollo en universitarios resilientes: Un estudio de casos. *Revista Arbitrada del Centro de Investigación y Estudios Gerenciales A.C.*, 4 (1), pp. 193- 209. Recuperado de <https://goo.gl/G57PLR>
- Wagnild, G. & Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), pp. 165-178. Recuperado de https://sapihg.org/.../1054-wagnild_1993_resilience_scale_2.pdf
- Yehuda R, et al. (2013). Epigenetic biomarkers as predictors and correlates of symptom improvement following psychotherapy in combat veterans with PTSD. *Frontiers in Psychiatry*, 4 (118). doi: 10.3389/fpsy.2013.00118
- Younsi, M. (2015). Health-related quality-of-life measures: Evidence from Tunisian population using the SF-12 Health Survey. *Value in Health Regional Issues*, 7, pp. 54-66. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.vhri.2015.07.004>

ANEXOS

ANEXO N° 01: RESULTADOS COMPLEMENTARIOS

El nivel de resiliencia de los estudiantes universitarios se encuentra en nivel bajo en un 26,6%, medio bajo en un 40,4%, medio en un 22%, medio alto en un 8,4% y en un nivel alto en un 2,7% (Ver Tabla 26).

Tabla 26

Nivel de resiliencia de los estudiantes universitarios

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Baja	98	26,6	26,6	26,6
Media baja	149	40,4	40,4	66,9
Media	81	22,0	22,0	88,9
Media alta	31	8,4	8,4	97,3
Alta	10	2,7	2,7	100,0
Válido	369	100,0	100,0	

Fuente: Resultados de la Escala de resiliencia aplicada.

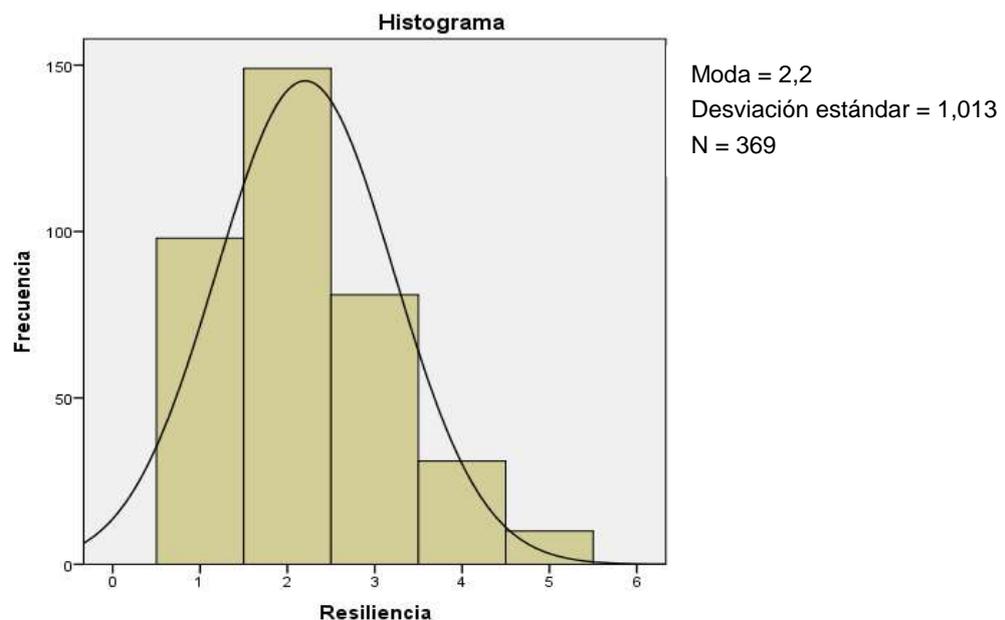


Figura 1. Nivel de resiliencia de los estudiantes universitarios

Los estudiantes universitarios tienen un nivel malo de calidad de vida en un 14,9%, tendencia a baja calidad de vida en un 44,4%, tendencia a calidad de vida buena en un 27,9% y presentan calidad de vida óptima en un 12,7% (Ver Tabla 27).

Tabla 27

Nivel de calidad de vida de los estudiantes universitarios

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Mala calidad de vida	55	14,9	14,9	14,9
Tendencia a baja calidad de vida	164	44,4	44,4	59,3
Válido Tendencia a calidad de vida buena	103	27,9	27,9	87,3
Calidad de vida óptima	47	12,7	12,7	100,0
Total	369	100,0	100,0	

Fuente: Resultados de la Escala de calidad de vida aplicada.

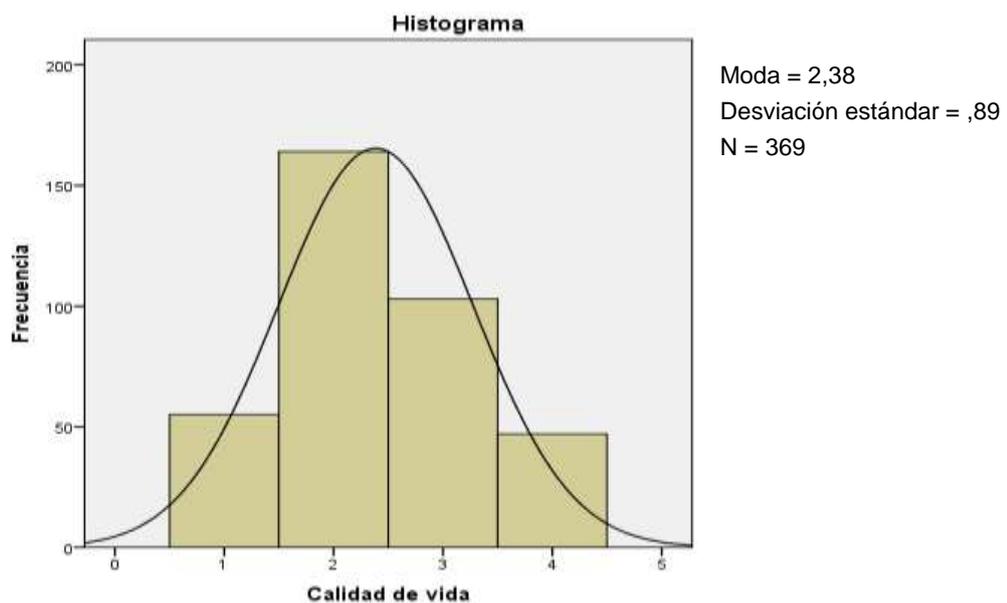


Figura 2. Nivel de calidad de vida de los estudiantes universitarios

El nivel predominante de resiliencia de los estudiantes universitarios por carrera se sitúa en medio bajo en Ingeniería de Sistemas con un 4,9% del total; medio en Medicina Humana con un 3,8% del total, medio bajo en Ingeniería de Industrias Alimentarias con un 4,6% del total, bajo en Enfermería con un 6%, medio bajo en Contabilidad con un 4,1%, bajo en Ingeniería Zootecnista y Turismo y Hotelería en un 3,3% y 4,3% respectivamente; y media baja en Medicina Veterinaria, Derecho y Educación en un 4,6%,5,1% y 5,1% del total respectivamente (Ver Tabla 28).

Tabla 28

Nivel de resiliencia según la carrera de los estudiantes universitarios

Carrera		Resiliencia					Total
		Baja	Media baja	Media	Media alta	Alta	
Ingeniería de Sistemas	Recuento	7	18	8	6	0	39
	% del total	1,9%	4,9%	2,2%	1,6%	0,0%	10,6%
Medicina Humana	Recuento	8	11	14	2	3	38
	% del total	2,2%	3,0%	3,8%	0,5%	0,8%	10,3%
Ingeniería de Industrias Alimentarias	Recuento	7	17	8	4	2	38
	% del total	1,9%	4,6%	2,2%	1,1%	0,5%	10,3%
Enfermería	Recuento	22	7	8	0	0	37
	% del total	6,0%	1,9%	2,2%	0,0%	0,0%	10,0%
Contabilidad	Recuento	11	15	8	3	0	37
	% del total	3,0%	4,1%	2,2%	0,8%	0,0%	10,0%

Ingeniería Zootecnista	Recuento	12	11	7	4	2	36
	% del total	3,3%	3,0%	1,9%	1,1%	0,5%	9,8%
Turismo y Hotelería	Recuento	16	15	3	2	0	36
	% del total	4,3%	4,1%	0,8%	0,5%	0,0%	9,8%
Medicina Veterinaria	Recuento	3	17	10	4	2	36
	% del total	0,8%	4,6%	2,7%	1,1%	0,5%	9,8%
Derecho	Recuento	6	19	8	3	0	36
	% del total	1,6%	5,1%	2,2%	0,8%	0,0%	9,8%
Educación	Recuento	6	19	7	3	1	36
	% del total	1,6%	5,1%	1,9%	0,8%	0,3%	9,8%
Total	Recuento	98	149	81	31	10	369
	% del total	26,6%	40,4%	22,0%	8,4%	2,7%	100,0%

Fuente: Resultados de la Escala de resiliencia aplicada.

El nivel predominante de resiliencia de los estudiantes universitarios según el ciclo que cursan se sitúa en medio bajo siendo en tercer ciclo el 16,5% del total, en quinto el 6,2%, en sexto el 1,4%, en séptimo el 5,1% y en noveno ciclo el 4,6%; sin embargo, en primer ciclo se sitúa en resiliencia baja en un 10% y en décimo ciclo se sitúa en resiliencia media en un 0,8% del total (Ver Tabla 29).

Tabla 29

Nivel de resiliencia según el ciclo de los estudiantes universitarios

			Resiliencia					Total
			Baja	Media baja	Media	Media alta	Alta	
Ciclo	Primero	Recuento	37	22	18	2	3	82
		% del total	10,0%	6,0%	4,9%	0,5%	0,8%	22,2%
Ciclo	Tercero	Recuento	26	61	22	6	0	115
		% del total	7,0%	16,5%	6,0%	1,6%	0,0%	31,2%
Ciclo	Quinto	Recuento	4	23	13	4	0	44
		% del total	1,1%	6,2%	3,5%	1,1%	0,0%	11,9%
Ciclo	Sexto	Recuento	4	5	0	0	0	9
		% del total	1,1%	1,4%	0,0%	0,0%	0,0%	2,4%
Ciclo	Séptimo	Recuento	9	19	10	5	0	43
		% del total	2,4%	5,1%	2,7%	1,4%	0,0%	11,7%

Noveno	Recuento	16	17	16	11	6	66
	% del total	4,3%	4,6%	4,3%	3,0%	1,6%	17,9%
Décimo	Recuento	2	2	2	3	1	10
	% del total	0,5%	0,5%	0,5%	0,8%	0,3%	2,7%
Total	Recuento	98	149	81	31	10	369
	% del total	26,6%	40,4%	22,0%	8,4%	2,7%	100,0%

Fuente: Resultados de la Escala de resiliencia aplicada.

El nivel predominante de calidad de vida de los estudiantes universitarios por carrera se sitúa en tendencia a baja calidad de vida en Ingeniería de Sistemas con un 4,6% del total; tendencia a baja y buena calidad de vida y calidad de vida óptima con igual proporción en Medicina Humana con un 3,3% del total; tendencia a baja calidad de vida en Ingeniería de Industrias Alimentarias, Enfermería, Contabilidad, Turismo y Hotelería con un 6,2%, 5,1%, 5,1% y 4,1% del total respectivamente; calidad de vida óptima en Ingeniería Zootecnista en un 3%, tendencia a buena calidad de vida en Medicina Veterinaria en un 4,1%, y tendencia a baja calidad de vida en las carreras de Derecho y Educación en un 6% y 4,6% del total respectivamente (Ver tabla 30).

Tabla 30

Nivel de calidad de vida según la carrera de los estudiantes universitarios

		Calidad de vida				Total
		Mala calidad de vida	Tendencia a baja calidad de vida	Tendencia a calidad de vida buena	Calidad de vida óptima	
Ingeniería de Sistemas	Recuento	3	17	11	8	39
	% del total	0,8%	4,6%	3,0%	2,2%	10,6%
Medicina Humana	Recuento	2	12	12	12	38
	% del total	0,5%	3,3%	3,3%	3,3%	10,3%
Ingeniería de Industrias Alimentarias	Recuento	4	23	7	4	38
	% del total	1,1%	6,2%	1,9%	1,1%	10,3%
Enfermería	Recuento	7	19	7	4	37
	% del total	1,9%	5,1%	1,9%	1,1%	10,0%

Contabilidad	Recuento	6	19	10	2	37
	% del total	1,6%	5,1%	2,7%	0,5%	10,0%
Ingeniería Zootecnista	Recuento	9	9	7	11	36
	% del total	2,4%	2,4%	1,9%	3,0%	9,8%
Turismo y Hotelería	Recuento	9	15	10	2	36
	% del total	2,4%	4,1%	2,7%	0,5%	9,8%
Medicina Veterinaria	Recuento	7	11	15	3	36
	% del total	1,9%	3,0%	4,1%	0,8%	9,8%
Derecho	Recuento	4	22	10	0	36
	% del total	1,1%	6,0%	2,7%	0,0%	9,8%
Educación	Recuento	4	17	14	1	36
	% del total	1,1%	4,6%	3,8%	0,3%	9,8%
Total	Recuento	55	164	103	47	369
	% del total	14,9%	44,4%	27,9%	12,7%	100,0%

Fuente: Resultados de la Escala de calidad de vida aplicada.

El nivel predominante de calidad de vida de los estudiantes universitarios según el ciclo que cursan se sitúa en tendencia a baja calidad de vida, siendo en el primer ciclo el 9,8%, en tercero el 13,6%, en quinto el 5,1%, en sexto el 1,4%, en séptimo el 6,5% y noveno el 7,3%; sin embargo, en décimo ciclo se sitúa en mala calidad de vida y tendencia a baja y buena calidad de vida con una puntuación de 0,8% del total equivalente en cada nivel (Ver Tabla 31).

Tabla 31

Nivel de calidad de vida según el ciclo de los estudiantes universitarios

		Calidad de vida				Total
		Mala calidad de vida	Tendencia a baja calidad de vida	Tendencia a calidad de vida buena	Calidad de vida óptima	
Primero	Recuento	14	36	21	11	82
	% del total	3,8%	9,8%	5,7%	3,0%	22,2%
Tercero	Recuento	13	50	43	9	115
	% del total	3,5%	13,6%	11,7%	2,4%	31,2%
Ciclo Quinto	Recuento	5	19	11	9	44
	% del total	1,4%	5,1%	3,0%	2,4%	11,9%
Sexto	Recuento	1	5	3	0	9
	% del total	0,3%	1,4%	0,8%	0,0%	2,4%
Séptimo	Recuento	8	24	11	0	43

	% del total	2,2%	6,5%	3,0%	0,0%	11,7%
Noveno	Recuento	11	27	11	17	66
	% del total	3,0%	7,3%	3,0%	4,6%	17,9%
Décimo	Recuento	3	3	3	1	10
	% del total	0,8%	0,8%	0,8%	0,3%	2,7%
Total	Recuento	55	164	103	47	369
	% del total	14,9%	44,4%	27,9%	12,7%	100,0%

Fuente: Resultados de la Escala de calidad de vida aplicada.

ANEXO N° 02: RESULTADOS DEL FOCUS-GROUP APLICADO



ADAPTACIÓN LINGÜÍSTICA DE LOS INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN PARA INVESTIGACIÓN

- MODERADORA: Esthefani F. Chávez Hinostroza
- PARTICIPANTES: 30 estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de Cajamarca
- FECHA: 05/05/2018

CHECKLIST

ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD & YOUNG (ER)

ÍTEMES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN		OBSERVACIONES
	SE COMPRENDE	NO SE COMPRENDE	
1 Cuando planeo algo lo realizo.	X		—
2 Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	X		—
3 Dependo más de mi mismo que de otras personas.	X		—
4 Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.	X		—
5 Puedo estar solo si tengo que hacerlo.	X		—
6 Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.	X		—
7 Usualmente veo las cosas a largo plazo.	X		—
8 Soy amigo de mi mismo.	X		—

9	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo	X		_____
10	Soy decidida.	X		_____
11	Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.	X		_____
12	Tomo las cosas una por una.	X		_____
13	Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	X		_____
14	Tengo autodisciplina.	X		_____
15	Me mantengo interesado en las cosas.	X		_____
16	Por lo general, encuentro algo de qué reírme.	X		_____
17	El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.	X		_____
18	En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.	X		_____
19	Generalmente puedo ver una	X		_____

	situación de varias maneras.			
20	Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.	X		
21	Mi vida tiene significado.	X		
22	No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	X		
23	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	X		
24	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	X		
25	Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	X		

NOTAS:

Todos los reactivos del instrumento fueron comprobados adecuadamente por los evaluadores. Se adaptaron los ítems en función de los instrumentos, al instrumento en estudio.

ESCALA DE CALIDAD DE VIDA DE OLSON & BARNES (ECV)

ÍTEMES		CRITERIOS DE EVALUACIÓN		OBSERVACIONES	
		SE COMPRENDE	NO SE COMPRENDE		
HOGAR Y BIENESTAR ECONÓMICO	1	Tus actuales condiciones de vivienda.	X		—
	2	Tus responsabilidades en la casa.	X		—
	3	La capacidad de tu familia para satisfacer sus necesidades básicas.	X		—
	4	La capacidad de tu familia para darte lujos.	X		—
	5	La cantidad de dinero que tienes para gastar.	X		—
AMIGOS, VECINDARIO Y COMUNIDAD	6	Tus amigos.	X		—
	7	Las facilidades para hacer compras en tu comunidad.	X		—
	8	La seguridad en tu comunidad.	X		—
	9	El barrio donde vives.	X		—
	10	Las facilidades para recreación (parque, campos de juegos, etc.).	X		—

VIDA FAMILIAR Y FAMILIA EXTENSA	11	Tu familia.	X		—
	12	Tus hermanos.	X		—
	13	El número de hijos en tu familia.	X		—
	14	Tu relación con tus parientes (abuelos, tíos, primos...).	X		—
EDUCACIÓN Y OCIO	15	Tu actual situación escolar.	X		—
	16	El tiempo libre que tienes.	X		—
	17	La forma como usas tu tiempo libre.	X		—
MEDIOS DE COMUNICACIÓN	18	La cantidad de tiempo que los miembros de tu familia pasan viendo televisión.	X		—
	19	Calidad de los programas de televisión.	X		—
	20	Calidad del cine.	X		—
	21	La calidad de periódicos y revistas.	X		—

RELIGIÓN	22	La vida religiosa de tu familia.	X		
	23	La vida religiosa de tu comunidad.	X		
SALUD	24	Tu propia salud.	X		
	25	La salud de otros miembros de la familia.	X		

NOTAS:

*Cada los reactivos del instrumento fueron comprendidos adecuadamente por los evaluados
La adaptación lingüística se desarrolló sin inconvenientes, el instrumento es pertinente*



DOCENTE



MODERADORA

ANEXO N° 03: RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN DE JUECES 1

VARIABLE DE ESTUDIO N° 01 <u>RESILIENCIA</u>	DEFINICIÓN CONCEPTUAL				
	"La capacidad, fruto de la interacción de diferentes variables personales con factores ambientales, que permite al individuo enfrentarse y resolver, de manera adecuada e integrada en su entorno cultural, diferentes situaciones de adversidad, riesgo o traumáticas por diferentes motivos, permitiéndole alcanzar una situación normalizada y adaptada a su medio cultural" (Carretero, 2010)				
DIMENSIONES	REACTIVOS	CRITERIOS			OBSERVACIONES
		A	B	C	
ECUANIMIDAD DEFINICIÓN CONCEPTUAL. Denota una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, tomar las cosas tranquilamente y moderando las actitudes ante la adversidad.	Usualmente veo las cosas a largo plazo.	✓			
	Soy amigo(a) de mi mismo(a).		✓		<i>El ser amigo de sí mismo es un impulso natural, no es difícil decir: Espero ser yo mismo ante las dificultades.</i>
	Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.	✓			
	Tomo las cosas una por una.	✓			
SENTIRSE BIEN SOLO DEFINICIÓN CONCEPTUAL. Da significado de libertad y que se es	Puedo estar solo si tengo que hacerlo.	✓			

único y muy importante.	Dependo más de mi mismo(a) que de otras personas.		✓		Es mejor depender de mí mis mes (a) que de otras personas.
	Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.		✓		
CONFIANZA EN SÍ MISMO DEFINICIÓN CONCEPTUAL. Habilidad para creer en sí mismo, en las propias capacidades.	Me siento orgulloso(a) de haber logrado cosas en mi vida.		✓		
	Siento que puedo manejar cosas al mismo tiempo.				✓ Manjar varias cosas al mismo tiempo no es una capacidad.
	Soy decidido(a).		✓		
	Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.		✓		

	El creer en mí mismo(a) me permite atravesar tiempos difíciles.	✓	X		
	En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.	✓			
	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	✓			
PERSEVERANCIA DEFINICIÓN CONCEPTUAL. Persistencia ante la adversidad o el desaliento, tener un fuerte deseo del logro y la autodisciplina.	Cuando planeo algo lo realizo.	✓			
	Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	✓			
	Es importante para mí mantenerme interesado(a) en las cosas.	✓			

	Tengo autodisciplina.	✓		Siento que tengo autodisciplina.
	Me mantengo interesado(a) en las cosas.	✓		
	Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.	✓		Nada lo que bueno obligado es por satisfacción personal. * No hago cosas que no quiero hacer.
	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	✓		
SATISFACCIÓN PERSONAL. DEFINICIÓN CONCEPTUAL. Comprender el significado de la vida y cómo se contribuye a esta.	Por lo general, encuentro algo de qué reírme . 		✓	Por lo general cuando reírme Por lo general cuando hago cosas buenas me da alegría.
	Mi vida tiene significado.	✓		

	No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada <i>estoy dentro de mis posibilidades</i>		✓	
	<i>Porque</i> Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.		✓	En temas de satisfacción personal, me es difícil conformar o dar por hecho algo.

VARIABLE DE ESTUDIO Nº 02 CALIDAD DE VIDA	DEFINICIÓN OPERACIONAL. "Calidad de vida es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud objetiva. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida" (Ardila, 2003)				
DIMENSIONES	REACTIVOS	CRITERIOS			OBSERVACIONES
		A	B	C	
HOGAR Y BIENESTAR ECONÓMICO	Tus actuales condiciones de vivienda.	✓			
DEFINICIÓN CONCEPTUAL. Satisfacción en relación a los medios materiales que tiene la vivienda para vivir cómodamente, la capacidad económica para cubrir los gastos de una alimentación familiar adecuada, la	Tus responsabilidades en la casa.	✓			

capacidad económica para satisfacer las necesidades de vestido, recreativas, educativas y de salud de la familia.	La capacidad de tu familia para satisfacer sus necesidades básicas.	✓			
	La capacidad de tu familia para darte lujos.			✓	d?
	La cantidad de dinero que tienes para gastar.	✓			
AMIGOS, VECINDARIO Y COMUNIDAD DEFINICIÓN CONCEPTUAL. Satisfacción con los amigos que se frecuenta en la zona donde se vive, las actividades (fiestas, reuniones, deportes) y tiempo que se comparte con los amigos en la zona donde se reside, los amigos del trabajo, etc. Las facilidades que brinda la comunidad para hacer las compras cotidianas, la seguridad en el lugar	Tus amigos	✓			
	Las facilidades para hacer compras en tu comunidad.	✓			
	La seguridad en tu comunidad.	✓			

<p>donde se vive para desplazarse sin riesgo alguno, los espacios de recreación (parques, campos de juegos, etc.) en la comunidad, las facilidades para las prácticas deportivas (lozas deportivas, gimnasios, etc.).</p>	<p>Las facilidades para recreación (parque, campos de juegos, etc.)</p>	<p>✓</p>			
<p>VIDA FAMILIAR Y FAMILIA EXTENSA</p>	<p>Tu familia</p>	<p>✓</p>			
<p>DEFINICIÓN CONCEPTUAL. La relación afectiva con los(as) hijos(as), el número de hijos (as) que se tiene, las responsabilidades domésticas en la casa, la capacidad del hogar para brindar seguridad afectiva, la capacidad para satisfacer la necesidad de amor de los miembros del hogar, el tiempo que se pasa con la familia, etc.</p>	<p>Tus hermanos</p>	<p>✓</p>			
	<p>El número de hijos en tu familia.</p>	<p>✓</p>			
	<p>Tu relación con tus parientes (abuelos, tíos, primos,...)</p>	<p>✓</p>			

EDUCACIÓN Y OCIO DEFINICIÓN CONCEPTUAL. El contexto académico en el que se desempeña el estudiante. La cantidad de tiempo libre que se tiene disponible, las actividades deportivas, recreativas que se realiza (tocar guitarra, asistir al teatro, cine, conciertos, etc.).	Tu actual situación escolar.	✓			
	El tiempo libre que tienes.	X			De qué manera usas tu tiempo libre.
	La forma como usas tu tiempo libre.	✓			De que manera usas tu tiempo libre. ✓
MEDIOS DE COMUNICACIÓN DEFINICIÓN CONCEPTUAL. Es la satisfacción respecto al contenido de los programas de televisión nacional de señal abierta y señal cerrada; el contenido de los programas de radio; la cantidad de tiempo que se pasa escuchando radio, en Internet revisando páginas educativas y no educativas, etc.	La cantidad de tiempo que los miembros de tu familia pasan viendo televisión.	✓			
	Calidad de los programas de televisión.	✓			
	Calidad del cine	✓			

	La calidad de periódicos y revistas.	✓			
RELIGIÓN DEFINICIÓN CONCEPTUAL. La vida religiosa de la familia, la frecuencia de asistencia a misa, la relación que se tiene con Dios, el tiempo que se le brinda a Dios, etc.	La vida religiosa de tu familia.	✓			
	La vida religiosa de tu comunidad.	✓			
SALUD DEFINICIÓN CONCEPTUAL. La salud física y psicológica, la salud física de otros miembros de la familia nuclear.	Tu propia salud	✓			
	La salud de otros miembros de la familia.	✓			


 Revisado
 9-16-09-16

ANEXO N° 04: RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN DE JUECES 2

VARIABLE DE ESTUDIO N° 01 <u>RESILIENCIA</u>	DEFINICIÓN CONCEPTUAL				
	"La capacidad, fruto de la interacción de diferentes variables personales con factores ambientales, que permite al individuo enfrentarse y resolver, de manera adecuada e integrada en su entorno cultural, diferentes situaciones de adversidad, riesgo o traumáticas por diferentes motivos, permitiéndole alcanzar una situación normalizada y adaptada a su medio cultural" (Carretero, 2010)				
DIMENSIONES	REACTIVOS	CRITERIOS			OBSERVACIONES
		A	B	C	
ECUANIMIDAD DEFINICIÓN CONCEPTUAL. Denota una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, tomar las cosas tranquilamente y moderando las actitudes ante la adversidad.	Usualmente veo las cosas a largo plazo.		✓		veo - plomijico
	Soy amigo(a) de mi mismo(a).		✓		Me siento bien, como soy
	Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo,		✓		le pido aod. de lo que hago
	Tomo las cosas una por una.	✓			
SENTIRSE BIEN SOLO DEFINICIÓN CONCEPTUAL. Da significado de libertad y que se es	Puedo estar solo si tengo que hacerlo.	✓			

único y muy importante.	Dependo más de mí mismo(a) que de otras personas.	✓			
	Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.	✓			
CONFIANZA EN SÍ MISMO DEFINICIÓN CONCEPTUAL. Habilidad para creer en sí mismo, en las propias capacidades.	Me siento orgulloso(a) de haber logrado cosas en mi vida.	✓			
	Siento que puedo manejar cosas al mismo tiempo.		✓		✓ <i>Laica</i>
	Soy decididor(a).	✓			
	Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	<i>algunos</i>	✓		<i>→ algunos</i>

	El creer en mi mismo(a) me permite atravesar tiempos difíciles.	✓			
	En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.	✓			
	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	✓			
PERSEVERANCIA DEFINICIÓN CONCEPTUAL. Persistencia ante la adversidad o el desaliento, tener un fuerte deseo del logro y la autodisciplina.	Cuando planeo algo lo realizo.	✓			
	Generalmente me las arreglo de una manera u otra. →		✓		→ para hacer las cosas
	Es importante para mí mantenerme interesado(a) en las cosas.	✓			

	Tengo autodisciplina.	✓			
	Me mantengo interesado(a) en las cosas.			✓	
	Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.		✓		agídate pinda- dad
	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	✓			
SATISFACCIÓN PERSONAL. DEFINICIÓN CONCEPTUAL. Comprender el significado de la vida y cómo se contribuye a esta.	Por lo general, encuentro algo de <u>qué</u> <u>reirme</u> .			✓	sentirme bien
	Mi vida tiene significado.	✓			

	No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	✓				Adoptar q' hay cosas...
	Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	✓				

VARIABLE DE ESTUDIO Nº 02 <u>CALIDAD DE VIDA</u>	DEFINICIÓN OPERACIONAL				
		"Calidad de vida es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud objetiva. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida" (Ardila, 2003)			
DIMENSIONES	REACTIVOS	CRITERIOS			OBSERVACIONES
		A	B	C	
HOGAR Y BIENESTAR ECONÓMICO	Tus actuales condiciones de vivienda.	✓			
DEFINICIÓN CONCEPTUAL Satisfacción en relación a los medios materiales que tiene la vivienda para vivir cómodamente, la capacidad económica para cubrir los gastos de una alimentación familiar adecuada, la	Tus responsabilidades en la casa.	✓			

capacidad económica para satisfacer la necesidades de vestido, recreativas, educativas y de salud de la familia.	La capacidad de tu familia para satisfacer sus necesidades básicas.	✓			
	La capacidad de tu familia para darte <u>lojos</u> .		✓		regular x holgura
	La cantidad de dinero que tienes para gastar.	✓			
AMIGOS, VECINDARIO Y COMUNIDAD DEFINICIÓN CONCEPTUAL. Satisfacción con los amigos que se frecuenta en la zona donde se vive, las actividades (fiestas, reuniones, deportes) y tiempo que se comparte con los amigos en la zona donde se reside, los amigos del trabajo, etc. Las facilidades que brinda la comunidad para hacer las compras cotidianas, la seguridad en el lugar	Tus amigos	✓			
	Las facilidades para hacer compras en tu comunidad.	✓			
	La seguridad en tu comunidad.	✓			

<p>donde se vive para desplazarse sin riesgo alguno, los espacios de recreación (parques, campos de juegos, etc.) en la comunidad, las facilidades para las prácticas deportivas (lozas deportivas, gimnasios, etc.).</p>	<p>Las facilidades para recreación (parque, campos de juegos, etc.)</p>	<p>✓</p>			
<p>VIDA FAMILIAR Y FAMILIA EXTENSA</p> <p>DEFINICIÓN CONCEPTUAL.</p> <p>La relación afectiva con los(las) hijos(as), el número de hijos (as) que se tiene, las responsabilidades domésticas en la casa, la capacidad del hogar para brindar seguridad afectiva, la capacidad para satisfacer la necesidad de amor de los miembros del hogar, el tiempo que se pasa con la familia, etc.</p>	<p>Tu familia</p>	<p>✓</p>			
	<p>Tus hermanos</p>	<p>✓</p>			
	<p>El número de hijos en tu familia.</p>	<p>✓</p>			
	<p>Tu relación con tus parientes (abuelos, tíos, primos...)</p>	<p>✓</p>			

EDUCACIÓN Y OCIO DEFINICIÓN CONCEPTUAL. El contexto académico en el que se desempeña el estudiante. La cantidad de tiempo libre que se tiene disponible, las actividades deportivas, recreativas que se realiza (tocar guitarra, asistir al teatro, cine, conciertos, etc.).	Tu actual situación escolar.	✓			educativa.
	El tiempo libre que tienes.	✓			
	La forma como usas tu tiempo libre.	✓			
MEDIOS DE COMUNICACIÓN DEFINICIÓN CONCEPTUAL. Es la satisfacción respecto al contenido de los programas de televisión nacional de señal abierta y señal cerrada; el contenido de los programas de radio; la cantidad de tiempo que se pasa escuchando radio, en Internet revisando páginas educativas y no educativas, etc..	La cantidad de tiempo que los miembros de tu familia pasan viendo televisión.	✓			
	Calidad de los programas de televisión.	✓			
	Calidad del cine	✓			

	La calidad de periódicos y revistas.	✓			
RELIGIÓN DEFINICIÓN CONCEPTUAL. La vida religiosa de la familia, la frecuencia de asistencia a misa, la relación que se tiene con Dios, el tiempo que se le brinda a Dios, etc.	La vida religiosa de tu familia.	✓			
	La vida religiosa de tu comunidad.	✓			
SALUD DEFINICIÓN CONCEPTUAL. La salud física y psicológica, la salud física de otros miembros de la familia nuclear.	Tu propia salud	✓			
	La salud de otros miembros de la familia.	✓			


 Lic. Estefani Fiorella
 PSICÓLOGA
 C. P. P. N.° 17294

ANEXO N° 05: RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN DE JUECES 3

VARIABLE DE ESTUDIO N° 01 <u>RESILIENCIA</u>	DEFINICIÓN CONCEPTUAL.					
	DIMENSIONES	REACTIVOS	CRITERIOS			OBSERVACIONES
			A	B	C	
ECUANIMIDAD DEFINICIÓN CONCEPTUAL. Denota una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, tomar las cosas tranquilamente y moderando las actitudes ante la adversidad.	Usualmente veo las cosas a largo plazo.	X				
	Soy amigo(a) de mí mismo(a).	X				
	Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.		X		Me pregunto cuál es la finalidad de todo	
	Tomo las cosas una por una.	X				
SENTIRSE BIEN SOLO DEFINICIÓN CONCEPTUAL. Da significado de libertad y que se es	Puedo estar solo si tengo que hacerlo.	X				

único y muy importante.	Dependo más de mí mismo(a) que de otras personas.	X			
	Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.	X			
CONFIANZA EN SÍ MISMO DEFINICIÓN CONCEPTUAL. Habilidad para creer en sí mismo, en las propias capacidades.	Me siento orgulloso(a) de haber logrado cosas en mi vida.	X			
	Siento que puedo manejar cosas al mismo tiempo.	X			
	Soy decidido(a).	X			
	Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	X			

	El creer en mi mismo(a) me permite atravesar tiempos difíciles.	X			
	En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.	X			
	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	X			
PERSEVERANCIA DEFINICIÓN CONCEPTUAL. Persistencia ante la adversidad o el desaliento, tener un fuerte deseo del logro y la autodisciplina.	Cuando planeo algo lo realizo.	X			
	Generalmente me las arreglo de una manera u otra.			X	Arreglo las cosas a mi manera.
	Es importante para mi mantenerme interesado(a) en las cosas.	X			

	Tengo autodisciplina.	X			
	Me mantengo interesado(a) en las cosas.			X	
	Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.	X			
	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	X			
SATISFACCIÓN PERSONAL. DEFINICIÓN CONCEPTUAL. Comprender el significado de la vida y cómo se contribuye a esta.	Por lo general, encuentro algo de qué reírme.	X			
	Mi vida tiene significado.	X			

	No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	X			
	Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	X			

VARIABLE DE ESTUDIO N° 02 CALIDAD DE VIDA	DEFINICIÓN OPERACIONAL				
	<p>"Calidad de vida es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud objetiva. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida" (Ardila, 2003)</p>				
DIMENSIONES	REACTIVOS	CRITERIOS			OBSERVACIONES
		A	B	C	
HOGAR Y BIENESTAR ECONÓMICO DEFINICIÓN CONCEPTUAL. Satisfacción en relación a los medios materiales que tiene la vivienda para vivir cómodamente, la capacidad económica para cubrir los gastos de una alimentación familiar adecuada, la	Tus actuales condiciones de vivienda.	X			
	Tus responsabilidades en la casa.	X			

capacidad económica para satisfacer las necesidades de vestido, recreativas, educativas y de salud de la familia.	La capacidad de tu familia para satisfacer sus necesidades básicas.	X			
	La capacidad de tu familia para darte lujos.	X			
	La cantidad de dinero que tienes para gastar.	X			
AMIGOS, VECINDARIO Y COMUNIDAD DEFINICIÓN CONCEPTUAL. Satisfacción con los amigos que se frecuenta en la zona donde se vive, las actividades (fiestas, reuniones, deportes) y tiempo que se comparte con los amigos en la zona donde se reside, los amigos del trabajo, etc. Las facilidades que brinda la comunidad para hacer las compras cotidianas, la seguridad en el lugar	Tus amigos.	X			
	Las facilidades para hacer compras en tu comunidad.	X			
	La seguridad en tu comunidad.	X			

<p>donde se vive para desplazarse sin riesgo alguno, los espacios de recreación (parques, campos de juegos, etc.) en la comunidad, las facilidades para las prácticas deportivas (lozas deportivas, gimnasios, etc.).</p>	<p>Las facilidades para recreación (parque, campos de juegos, etc.)</p>	<p>X</p>			
<p>VIDA FAMILIAR Y FAMILIA EXTENSA</p> <p>DEFINICIÓN CONCEPTUAL. La relación afectiva con los(as) hijos(as), el número de hijos (as) que se tiene, las responsabilidades domésticas en la casa, la capacidad del hogar para brindar seguridad afectiva, la capacidad para satisfacer la necesidad de amor de los miembros del hogar, el tiempo que se pasa con la familia, etc.</p>	<p>Tu familia</p>	<p>X</p>			
	<p>Tus hermanos</p>	<p>X</p>			
	<p>El número de hijos en tu familia.</p>		<p>X</p>		<p>El número de integrantes en tu familia</p>
	<p>Tu relación con tus parientes (abuelos, tíos, primos...)</p>	<p>X</p>			

EDUCACIÓN Y OCIO DEFINICIÓN CONCEPTUAL. El contexto académico en el que se desempeña el estudiante. La cantidad de tiempo libre que se tiene disponible, las actividades deportivas, recreativas que se realiza (tocar guitarra, asistir al teatro, cine, conciertos, etc.).	Tu actual situación escolar.	X			
	El tiempo libre que tienes.	X			
	La forma como usas tu tiempo libre.	X			
MEDIOS DE COMUNICACIÓN DEFINICIÓN CONCEPTUAL. Es la satisfacción respecto al contenido de los programas de televisión nacional de señal abierta y señal cerrada; el contenido de los programas de radio; la cantidad de tiempo que se pasa escuchando radio, en Internet revisando páginas educativas y no educativas, etc.	La cantidad de tiempo que los miembros de tu familia pasan viendo televisión.	X			
	Calidad de los programas de televisión.	X			
	Calidad del cine	X			

	La calidad de periódicos y revistas.	X			
RELIGIÓN DEFINICIÓN CONCEPTUAL. La vida religiosa de la familia, la frecuencia de asistencia a misa, la relación que se tiene con Dios, el tiempo que se le brinda a Dios, etc.	La vida religiosa de tu familia.	X			
	La vida religiosa de tu comunidad.	X			
SALUD DEFINICIÓN CONCEPTUAL. La salud física y psicológica, la salud física de otros miembros de la familia nuclear.	Tu propia salud	X			
	La salud de otros miembros de la familia.	X			



Mr. Carlos A. Quirope Malocho
PSICÓLOGO
CPSP N° 12708
C/15/09/16

ANEXO N° 06: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Planteamiento del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables Dimensiones	Muestra	Diseño	Instrumentos	Estadística
<p>Pregunta General: ¿Cuál es la relación entre la resiliencia y la calidad de vida de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018?</p>	<p>Objetivo General: Determinar la relación entre la resiliencia y la calidad de vida de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018.</p>	<p>Hipótesis General: Existe una relación significativa directa entre la resiliencia y la calidad de vida de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018.</p>	<p>Variable 1 RESILIENCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecuanimidad - Sentirse bien solo - Confianza en sí mismo - Perseverancia - Satisfacción personal 	<p>Población: 9043 estudiantes de la Universidad Nacional de Cajamarca.</p> <p>Muestra: 369 estudiantes de la Universidad Nacional de Cajamarca.</p>	<p>Metodología: No experimental</p> <p>Diseño: Trasversal</p> <p>Tipo de Investigación: Descriptivo-correlacional</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (ER) - Escala de Calidad de Vida de Olson & Barnes (ECV) 	<p>Muestra: $n = \frac{Z_{\alpha}^2 N p q}{e^2 (N - 1) + Z_{\alpha}^2 p q}$ N: Número total de población Zα: Nivel de confianza.</p> <p>Normalidad: Prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov</p> <p>Resultados: Coeficiente de Correlación de Pearson</p>

Preguntas específicas:	Objetivos específicos:	Hipótesis específicas:	Variable 2 CALIDAD DE VIDA
- ¿Cuál es la relación entre la resiliencia y la dimensión hogar y bienestar económico de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018?	- Establecer la relación entre la resiliencia y la dimensión hogar y bienestar económico de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018.	- Existe una relación significativa directa entre la resiliencia y la dimensión hogar y bienestar económico de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018.	- Hogar y Bienestar económico - Amigos y Vecindario y Comunidad - Vida familiar y Familia extensa - Educación y Ocio - Medios de Comunicación
- ¿Cuál es la relación entre la resiliencia y la dimensión amigos, vecindario y comunidad y	- Establecer la relación entre la resiliencia y la dimensión amigos, vecindario y comunidad de	- Existe una relación significativa directa entre la resiliencia y la	- Religión - Salud

comunidad de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018?	los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018.	dimensión amigos, vecindario y comunidad de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018.
- ¿Cuál es la relación entre la resiliencia y la dimensión vida familiar y familia extensa de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018?	- Establecer la relación entre la resiliencia y la dimensión vida familiar y familia extensa de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018.	- Existe una relación significativa directa entre la resiliencia y la dimensión vida familiar y familia extensa de los estudiantes de una universidad pública de
- ¿Cuál es la relación entre la resiliencia y la dimensión	relación entre la resiliencia y la dimensión educación y ocio	

educación y de los Cajamarca -
ocio de los estudiantes de 2018.
estudiantes de una universidad - Existe una
una universidad pública de - relación
pública de 2018. significativa
Cajamarca - - Establecer la directa entre la
2018? relación entre la resiliencia y la
- ¿Cuál es la resiliencia y la dimensión
relación entre la dimensión educación y ocio
resiliencia y la medios de de los
dimensión comunicación de estudiantes de
medios de los estudiantes una universidad
comunicación de una pública de
de los universidad Cajamarca -
estudiantes de pública de 2018.
una universidad Cajamarca - - Existe una
pública de 2018. relación
Cajamarca - - Establecer la significativa
2018? relación entre la directa entre la
- ¿Cuál es la resiliencia y la resiliencia y la
relación entre la dimensión dimensión
resiliencia y la relación de los medios de

<p>dimensión de religión de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018?</p> <p>- ¿Cuál es la relación entre la resiliencia y la dimensión salud de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018?</p>	<p>estudiantes de una universidad pública de 2018.</p> <p>- Establecer la relación entre la resiliencia y la dimensión salud de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018.</p>	<p>comunicación de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018.</p> <p>- Existe una relación significativa directa entre la resiliencia y la dimensión religión de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca - 2018.</p> <p>- Existe una relación significativa</p>
--	---	--

directa entre la
resiliencia y la
dimensión salud
de los
estudiantes de
una universidad
pública de
Cajamarca -
2018.

ANEXO N° 07: ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD & YOUNG (ER)

Nombre: **Edad:** **Sexo:** **Fecha:**/...../.....

Instrucciones: A continuación, se presentan frases que te permitirán pensar acerca de tu forma de ser. Debes encerrar el número que mejor represente la forma en que actúas, según la siguiente escala:

ITEMES	En desacuerdo							De acuerdo						
1. Cuando planeo algo lo realizo.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
3. Dependo más de mí mismo(a) que de otras personas.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
4. Es importante para mí mantenerme interesado(a) en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
5. Puedo estar solo(a) si tengo que hacerlo.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
6. Me siento orgulloso(a) de haber logrado cosas en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
7. Usualmente veo las cosas a largo plazo.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8. Soy amigo(a) de mí mismo(a).	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
9. Siento que puedo manejar cosas al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
10. Soy decidido(a).	1	2	3	4	5	6	7	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	1	2	3	4	5	6	7
12. Tomo las cosas una por una.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
13. Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
14. Tengo autodisciplina.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
15. Me mantengo interesado(a) en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
16. Por lo general, encuentro algo de qué reírme.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
17. El creer en mí mismo(a) me permite atravesar tiempos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
18. En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
19. Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.	1	2	3	4	5	6	7	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	1	2	3	4	5	6	7
21. Mi vida tiene significado.	1	2	3	4	5	6	7	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	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	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	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	1	2	3	4	5	6	7

ANEXO N° 08: ESCALA DE CALIDAD DE VIDA DE OLSON & BARNES (ECV)

Nombre: **Edad:** **Sexo:** **Fecha:**/...../.....

Instrucciones: A continuación, se presentan oraciones referidas a diferentes aspectos de tu vida. Lee cada una de ellas y marca la alternativa que consideres conveniente. Recuerda que no hay respuestas correctas, ni incorrectas.

	Escala de respuestas				
	1 Insatisfecho	2 Un poco satisfecho	3 Más o menos satisfecho	4 Bastante satisfecho	5 Completamente satisfecho
HOGAR Y BIENESTAR ECONÓMICO					
Tus actuales condiciones de vivienda					
Tus responsabilidades en la casa					
La capacidad de tu familia para satisfacer tus necesidades básicas					
La capacidad de tu familia para darte lujos					
La cantidad de dinero que tienes para gastar					
AMIGOS, VECINDARIO Y COMUNIDAD					
Tus amigos					
Tus facilidades para hacer compras en tu comunidad					
La seguridad en tu comunidad					
Las facilidades para recreación (parque, campos, juegos, etc.)					
VIDA FAMILIAR Y FAMILIA EXTENSA					
Tu familia					
Tus hermanos					
El número de integrantes en tu familia					
Tu relación con tus parientes (abuelos, tíos, primos,...)					
EDUCACIÓN Y OCIO					
Tu actual situación escolar					
El tiempo libre que tienes					
La forma como usas tu tiempo libre					
MEDIOS DE COMUNICACIÓN					
La cantidad de tiempo que los miembros de tu familia pasan viendo televisión					
Calidad de los programas de televisión					
Calidad del cine					
La calidad de periódicos y revistas					
RELIGIÓN					
La vida religiosa de tu familia					
La vida religiosa de tu comunidad					
SALUD					
Tu propia salud					
La salud de otros miembros de la familia					

PUNTAJE DIRECTO:..... PERCENTIL:..... PUNTAJES T:

ANEXO N° 09: CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS APLICADOS

Tabla 32

Confiabilidad de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (ER)

Alfa de Cronbach	N de elementos
.842	25

Fuente: Resultados de la Escala de Resiliencia aplicada.

Tabla 33

Confiabilidad de la Escala de Calidad de Vida de Olson & Barnes (ECV)

Alfa de Cronbach	N de elementos
.86	24

Fuente: Resultados de la Escala de Calidad de Vida aplicada.

ANEXO N° 10: FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

N° DE FICHA: _____

FECHA: ___/___/___

I. DATOS DE FILIACIÓN:

- Edad : _____
- Sexo : Femenino Masculino
- Procedencia : Cajamarca Otras regiones
- Religión : Católica Evangélica Otras
- Estado civil : Soltero(a) Casado(a) Otro

II. DATOS DE VIVIENDA:

- Número de personas que conforman el hogar donde reside aparte de Ud.:

- Rango de ingreso monetario mensual de su hogar: _____
- Modalidad de la propiedad de su vivienda: Propia Particular

III. DATOS ECONÓMICOS:

- Fuente de financiamiento de estudios: Autofinanciados Cónyuge
Familia Otras personas

IV. DATOS EDUCATIVOS:

- Tipo de institución educativa donde terminó secundaria: Privada Estatal

V. DATOS ACADÉMICOS:

- Facultad: _____
- Carrera: _____
- Ciclo: _____
- Actividades universitarias extracurriculares: Deporte Danza
Teatro Otros
- Motivación principal que influyó para cursar estudios universitarios:
Intrínseca Extrínseca
- Servicios a los que accede en la universidad: _____

VI. DATOS ADICIONALES:

- Estudiante con habilidades diferentes: Sí No
- Dominio de idiomas autóctonos: Sí No
- Pertenencia a algún programa social de apoyo educativo: Sí No

ANEXO N° 11: CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO DEL ESTUDIO

“LA RELACIÓN ENTRE LA RESILIENCIA Y LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE
UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE CAJAMARCA - 2018”

INVESTIGADORA

Esthefani Fiorella Chávez Hinostroza

Bachiller de Psicología

Facultad de Ciencias de la Salud

Universidad Privada del Norte

Cel.995964012

PROPUESTA DE ESTUDIO

Se le solicita que participe en un estudio, para el cual es necesario que conozca el objetivo de este, lea la siguiente información cuidadosamente, de requerir mayor comprensión pregunte a la investigadora. El propósito de este estudio es determinar la relación entre la resiliencia, habilidad para sobreponerse a las dificultades que se presentan, y su incidencia en la calidad de vida de los estudiantes universitarios de Cajamarca.

PROCEDIMIENTOS DEL ESTUDIO

Se le repartirá dos hojas de respuesta, de una Escala de Resiliencia y de una Escala de Calidad de Vida, las cuales debe responder según las instrucciones dadas, el tiempo de duración es de aproximadamente 10 min para cada una. De presentarse alguna duda consulte a la investigadora. Al finalizar de resolver las Escalas, las entregará y dará termino a su participación.

RIESGOS

Puede rechazar contestar algunas o todas las preguntas y si así lo desea, puede concluir su participación en cualquier momento.

BENEFICIOS

Los resultados de este estudio contribuirán al establecimiento de estrategias, planes de prevención, promoción e intervención para el fomento de conductas positivas en el afrontamiento de las responsabilidades de los estudiantes universitarios de la localidad de Cajamarca para lograr bienestar en su condición de vida.

COSTOS E INCENTIVOS

No pagará nada por participar en el estudio. Asimismo, no se le brindará ninguna recompensa económica ni de otro tipo; sin embargo, su colaboración permitirá enriquecer el conocimiento científico.

CONFIDENCIALIDAD

Las respuestas brindadas a estas escalas serán anónimas, por favor, no escriba su identificación completa en las escalas, solo sus iniciales donde estas lo requieren y en este formulario.

USO DE LA INFORMACIÓN OBTENIDA

La información recopilada es de uso exclusivo para el estudio realizado.

INFORMACIÓN DE CONTACTO

Si tiene preguntas en cualquier momento sobre este estudio, puede contactar a la investigadora cuya información de contacto se proporciona en la primera página.

DERECHOS DEL PARTICIPANTE

Su participación en este estudio es voluntaria, depende de su decisión si interviene o no en este estudio. Si acepta participar en este estudio, se le solicitará que firme un formulario de consentimiento, posteriormente, aún puede retirarse en cualquier momento y sin dar un motivo; de hacerlo antes de finalizar su participación, sus datos le serán devueltos o serán destruidos.



POR FAVOR COMPLETA Y DA ESTA PARTE DEL DOCUMENTO A LA EVALUADORA

He leído y comprendo la información provista, he contado con la oportunidad de hacer preguntas, entiendo que mi participación es voluntaria y que soy libre de retirarme en cualquier momento, sin brindar un motivo y sin costo. Yo acepto voluntariamente formar parte de esta investigación.

Firma del participante : _____ Fecha : _____

Firma de la investigadora : _____ Fecha : _____

Esthefani Chávez Hinostriza
DNI. 71255949

Le agradecemos por su participación.

