

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN  
ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA PÚBLICA DISTRITAL DE LA CIUDAD  
DE CAJAMARCA, 2023.”

Tesis para optar al título profesional de:

**Licenciada en Psicología**

**Autoras:**

Monica Natali Abanto Marin

Sofia Soledad Arteaga Alva

**Asesora:**

Mg. Kelly Magdalena Santa Cruz Cáceres

<https://orcid.org/0000-0003-3341-1722>

Cajamarca - Perú

**JURADO EVALUADOR**

Jurado 1 Presidente(a)	<b>OSCAR IVAN ALFARO BUSTAMANTE</b>	<b>45628715</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	<b>MARTHA MARISCIELO PINEDA GONZALEZ</b>	<b>76946287</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	<b>MILAGROS DEL PILAR MIRANDA VITERI</b>	<b>70169002</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

## INFORME DE SIMILITUD

### Informe - Tesis

#### INFORME DE ORIGINALIDAD



#### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>4%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.upn.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>Submitted to Universidad Privada del Norte</b> Trabajo del estudiante	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to Universidad San Francisco de Quito</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.autonmadeica.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>core.ac.uk</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>repositorio.upch.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>www.cneip.org</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	

## DEDICATORIA

A mis padres Carlos Uribe y Maricenia Raquel mis más cercanos guías en el cumplimiento de mis objetivos de vida. A mi segunda madre, María Elicia, que con su amor incondicional me ayudo a crecer, haciendo de mí una mejor persona.

- *Sofía*

A mis padres Marisa Cleofé y José Horacio por el amor y apoyo incondicional demostrado a lo largo de la carrera y por ser fortaleza en momentos difíciles, a todos los que nos apoyaron compartiendo sus conocimientos.

- *Mónica*

## AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis padres por ser promotores de mis expectativas,  
por los consejos y valores inculcados. Agradezco a todos los  
catedráticos universitarios y de manera muy especial a Kelly Santa Cruz  
Cáceres, asesora de nuestro proyecto, quién me ha guiado con su  
paciencia y motivación a lograr mis objetivos.

- *Mónica*

Agradezco a mis padres por estar y ser parte especial en este  
proceso, de vida profesional con mucho significado para mí. Agradezco  
a mi asesora, Kelly Santa Cruz Cáceres, quien con su conocimiento me  
oriento en la investigación. Y a todos docentes que, coadyuvaron en mi  
formación personal y profesional.

- *Sofía*

## TABLA DE CONTENIDO

<b>JURADO EVALUADOR.....</b>	<b>2</b>
<b>INFORME DE SIMILITUD.....</b>	<b>3</b>
<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>4</b>
<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>5</b>
<b>TABLA DE CONTENIDO .....</b>	<b>6</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS.....</b>	<b>7</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>8</b>
<b>CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>9</b>
<b>CAPÍTULO II: METODOLOGÍA .....</b>	<b>17</b>
<b>CAPÍTULO III: RESULTADOS.....</b>	<b>22</b>
<b>CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES .....</b>	<b>27</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>29</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>31</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Prueba de Normalidad .....	22
<b>Tabla 2</b> Correlación de la resiliencia y le bienestar psicológico .....	23
<b>Tabla 3</b> Descripción general - resiliencia .....	23
<b>Tabla 4</b> Descripción general – Bienestar Psicológico (BPsc) .....	24
<b>Tabla 5</b> Correlaciones de la confianza en sí mismo y las dimensiones de BPsc .....	24
<b>Tabla 6</b> Correlaciones de la ecuanimidad y las dimensiones de BPsc .....	25
<b>Tabla 7</b> Correlaciones de la perseverancia y las dimensiones de BPsc .....	25
<b>Tabla 8</b> Correlaciones de la satisfacción personal y las dimensiones de BPsc .....	26
<b>Tabla 9</b> Correlaciones del sentirse bien solo y las dimensiones de BPsc.....	26

## RESUMEN

El propósito de esta investigación fue determinar la relación entre la resiliencia y bienestar psicológico en adolescentes de una Institución Educativa Pública Distrital de la ciudad de Cajamarca, 2023. Ya que, actualmente los adolescentes de la zona rural con capacidad resiliente tienen mayor predisposición a experimentar bienestar psicológico en sus actividades personales y académicas. El enfoque fue cuantitativo, con un diseño no experimental - correlacional. Se conformó una muestra no probabilística de 54 adolescentes del nivel secundario. Para precisar el cálculo de las variables se usó los cuestionarios de Resiliencia (ER) y de Bienestar Psicológico (BF-I). Los resultados, según el coeficiente de correlación, permitieron comprobar una relación directa y significativa entre las variables de indagación, presentes en la población adolescente. Asimismo, se verificó la presencia de relaciones directas y significativas presentes en los factores dimensiones de ambas variables. Concluyendo que, a mayor presencia de resiliencia, mayor será la presencia de bienestar psicológico en los adolescentes de una Institución Educativa Pública Distrital de la ciudad de Cajamarca, 2023.

**PALABRAS CLAVES:** Resiliencia, bienestar psicológico, estudiantes de secundaria.



## CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

Dentro de las diferentes etapas evolutivas de los seres humanos, la adolescencia es la etapa de mayor compromiso personal, socio familiar y especialmente estudiantil. Debido a que se experimentan diversos retos que deben superar por sí mismos, afianzando su identidad, sus capacidades de desarrollo y su autonomía (Grotberg, 2018).

Sin embargo, no todos los adolescentes en el mundo tienen las mismas condiciones socioeconómicas para su desarrollo. Esta situación es preocupante; ya que, según la encuesta realizada por la Asociación (GSMA, 2015) entre 22 países europeos de ingresos bajos y medianos, se descubrió que, en los espacios residenciales considerados de ruralidad, se aprecian altos índices de escasez y pobreza conllevan a que los adolescentes presenten diferentes patologías mentales. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), mencionan que la presencia de déficits mentales representa el 16% por el cual, las personas adolescentes de 10 a 19 años mueren en muchas partes del mundo.

De igual forma; en Latinoamérica, 163 millones de individuos en adolescencia que van de los 10 a 24 años, se representa como el 27,5% de la población en total, de las cuales la pobreza y falta de recursos afecta en un 75.16% a los adolescentes. Mientras que, la población de jóvenes de zonas rurales de países con un PBI moderado-bajo, abarca un 11% de la población, aunque su concentración no es siempre homogénea (OMS, 2021).

En el Perú, organismos que investigan y reportan datos relevantes como el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2017), sentencia en el año 2018, que en el Perú hubo 5 millones 104 mil adolescentes, entre 0 y 17 años de edad. En consecuencia, según el último los censos que se realizan en las viviendas peruanas del 2017, se aclaró una cantidad del 25.2% de adolescentes con residencia rural.

A nivel local, en Cajamarca, los adolescentes que radican en espacios rurales son jóvenes que no pasan los 30 años de edad, fueron forjados en base a diferentes realidades

muy duras causada principalmente por la pobreza (Infante, 2018). Por lo que hasta ahora se lucha frente a tal problemática social de las cuales son más vulnerables los más pequeños de los hogares (García & Domínguez, 2018). Sin embargo, las personas no son entes pasivos, ya que instintivamente desarrollan capacidades certeras y auto gestionable para sobreponerse ante las dificultades, a esta capacidad se le llama resiliencia.

Hoy en día las personas, aún conociendo el término de resiliencia no están dispuestas a reforzar su conducta resiliente a cusa de muchos factores como la violencia, amenazas o coacción que interfiere en un pleno desarrollo de bienestar psicológico. Por lo que no ser tratado podría en un futuro generar altos índices de malestar psicológico, lo cual es considerado como detonante frente a la presencia de otros problemas mentales en adolescentes, pudiendo interferir en la consecución de sus metas personales y académicas.

Según lo expuesto, es que actualmente existe diferente evidencia científica a nivel internacional y nacional, donde destacan aquellos estudios que corroboran la existencia de relaciones significativas entre la resiliencia y el bienestar psicológico.

Así, por ejemplo, el estudio realizado en estudiantes de un Centro de Atención Socioeducativa México, encontrando que hay relaciones positivas entre las variables mencionadas (Hermanadas, 2021). Del mismo modo, un estudio en adolescentes del Posconflicto Armado de los Corregimientos del sur del Departamento del Cesar en Colombia, reportó la presencia de una asociación entre las categorías y el nivel de estudio en un 0.000 de significancia que relaciona la resiliencia y el bienestar psicológico (Duran et al., 2022). En tanto, un análisis similar en Guatemala, reveló vínculos significativos ( $p < 0.05$ ) entre las características particulares del grupo y el bienestar psicológico individual y la resiliencia, sugiriendo que las características del grupo en el que participa un individuo están fuertemente vinculadas a los resultados de bienestar de esa persona (Lyons et al., 2021).

Por otro lado, las conclusiones a las que llega Mayordomo (2021) en la ciudad de Valencia, se basan en haber encontrado relaciones significativas entre la resiliencia y el bienestar psicológico ( $r=,586$ ;  $p\text{-value}:.000$ ). Mientras tanto, Piña (2021), en su análisis realizado en Cuenca, mostró una asociación significativa entre la resiliencia y el bienestar psicológico ( $r = .632$ ,  $p =.004$ ).

A nivel nacional, la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico también fue demostrada por Vilca (2020), quién en su estudio encontró mediante la prueba del chi Cuadrada, que factores como los familiares y la disciplina escolar, tienden a incrementarse positivamente en sus relaciones. Del mismo modo, en la ciudad de Huaraz, encontró un mayor porcentaje de resiliencia mediana (53%) a nivel general, así como, una correlación moderada ( $\rho: ,345$ ) entre sus principales categorías y el bienestar psicológico (Quispe, 2019). Lo anterior, concuerda con Quiñonez y Alcalde (2021), quienes al contrastar su hipótesis, hallaron una relación significativa entre la resiliencia y el bienestar psicológico ( $\rho=,334$ ;  $p<0.05$ ). Demostrando, al igual que Jiménez (2021) desde un alcance descriptivo que, el 82.13% presentan capacidades resiliente medias, cuyo factor con más alta presencia es la ecuanimidad. Además, fueron las mujeres las mas resilientes, ya el factor de perseverancia fue más destacable en los hombres.

A nivel local, la evidencia no mostró estudios que relacionen ambas variables sean poblaciones de adolescentes, sino que dichas verbales fueron analizadas en otras poblaciones juveniles y adultas mayores. Lo cual, sustenta la importancia de este estudio al producir un material actualizado sobre esta problemática en adolescentes del ámbito rural.

Por otro lado, respecto al fundamento teórico, la significancia del término resiliencia o “resilio”, tiene su fundamento en los principios de la física que menciona a toda acción le precede una reacción. Este término se inmiscuyó en los aspectos de ciencias sociales en función de que estas capacidades son propias e instintivas del ser humano para no dejarse

vencer antes las adversidades (Grotberg 2014; citado en Villalba, 2017). Es por ello que en la utilización en las personas la resiliencia se tradujo como “la capacidad que tiene una persona para poder desarrollarse y vivir positivamente, aun habiendo experimentado situaciones adversas con riesgo de desenlace negativo” (Lara, 2018, p.58). De igual forma este término genera procesos o estrategias frente al auto sabotaje que una vez puestos en práctica dota a las personas de un mejor estado emocional y psicológico. Es decir; la resiliencia genera una mejor adaptabilidad, resistencia y reacción frente a los problemas.

Por otro lado, para una mayor claridad y consenso de las definiciones expuestas se tomará en cuenta la definición de resiliencia basada en el modelo del Desarrollo Psicosocial de Wagnild y Young (1988), el cual explica que “la resiliencia es el proceso por el que una persona puede hacer frente a la adversidad, es decir, que, al enfrentarse ante una situación problemática, no hay una única respuesta posible” (p.28). El autor también define las dimensiones de 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”. Y la dimensión de Satisfacción personal: “Comprender el significado de la vida y cómo se contribuye a ésta” (Wagnild & Young, 1988, p. 89 - 91)

Por su parte, Saavedra (2004) refiere que, la característica de la resiliencia por defecto es la capacidad de recomponerse, es decir que las personas luego de haber pasado el evento adverso tienden a la reincorporación y reintegración de las capacidades propias para sobresalir, además a ellos se suman actores como la familia, amigos, etc.

Referente al bienestar psicológico, su definición está supeditada a “la consecución de los valores que al individuo le hacen sentir vivo y auténtico, permitiéndole crecer y desarrollarse como persona” (Henderson & Milstein 2017, p.58).

Además, en consecuencia, a lo expuesto autores como Muñoz y Beltrán (2019), el bienestar mental y emocional componen un bienestar que suele alcanzar un resultado favorable frente a la interacción y generación de relaciones intra y extra personales, esto coadyuva a que las personas tengan una percepción favorable de la vida, enfocándose en cumplir sus objetivos y meta a corto y largo plazo.

Para Ryff y Keyes (1995) la percepción de un adecuado bienestar psicológico se fundamenta en varios factores que comúnmente sirven de generadores de un incremento sustancial ante determinadas situaciones como las reuniones familiares, el reconocimiento de logros, etc. Todo este cúmulo de factores positivos promueven una mejor calidad de vida. Además, el modelo teórico propuesto por los autores; señalan que, al ser sensaciones no visibles, pueden ser expresadas mediante un estado emocional adecuado que brinda de una mejor motivación a las personas. No obstante, estas percepciones subjetivas suelen ser pasajeras, es decir no siempre se puede mantener un bienestar psicológico duradero, sino que se transita en ello según la preparación de las personas para reconocer sus propios aspectos positivos (Ryff & Keyes, 1995).

De esta manera, el bienestar psicológico no se limita simplemente a una vida feliz, sino que los procesos de vivir satisfactoriamente, no evita el dolor, sino por el contrario, dota de herramientas y estrategias personales enfrentarlo, dándole un significado constructivo para transformar lo doloroso y conflictivo de la vida en algo hermoso y digno de vivirse (Aseijas & Silva, 2016). Actualmente, el modelo más representativo que explica el bienestar psicológico es el modelo multidimensional elaborado por Carol Ryff compuesto por seis dimensiones: La Auto aceptación: “el individuo acepta el pasado como

un hecho, lo que pasó, y vuelve a vivir en el aquí y el ahora. Es parte esencial aceptar las emociones y sensaciones (esfera emocional, cognitiva y física) del momento presente” (Ryff, 1989, p.25). Las relaciones positivas: “la habilidad para cultivar y mantener relaciones íntimas con otros. Las personas necesitan mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que puedan confiar, ya que esto promueve la aceptación social y el compromiso con otros” (Ryff, 1989, p.25). El crecimiento personal: “búsqueda continua de las capacidades existentes, talentos y oportunidades para el desarrollo personal y para realizar su potencial. Esto es, el funcionamiento positivo óptimo requiere también que la persona siga creciendo y logre al máximo sus capacidades” (Ryff, 1989, p.25). El propósito de vida: “relacionada a las expectativas personales, metas, intenciones y sentido de dirección del individuo. Implica un proceso de desarrollo, maduración y adaptación al cambio enfocada al propósito o cumplimiento de alguna meta o logro” (Ryff, 1989, p.25). Y el control personal: “habilidad para elegir o crear ambientes favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias. Incluye el poseer la sensación de control sobre el mundo y sentirse capaz de influir el contexto que rodea a la persona” (Ryff, 1989, p.25). Dichas dimensiones son consecutivas y se enfocan en poder dominar aspectos intrínsecos y extrínsecos del individuo.

Por otro lado, la presente investigación se justifica a nivel teórico, en brindar información bibliográfica sobre las variables de resiliencia y bienestar psicológico en adolescentes de la zona rural. De esta manera se puede mejorar el cómo se debe llevar a cabo el acercamiento y las estrategias de intervención dirigidos a los adolescentes para fomentar capacidades resilientes. A nivel metodológico se justifica debido a que se pretende promover la realización de nuevas investigaciones en zonas rurales, muchas veces en estado de extrema pobreza. Aportando en la construcción de respuestas a la necesidad que ha surgido en los últimos años de desarrollar estudios en el contexto Cajamarquino, que

permitan brindar un mejor estado de bienestar psicológico en los adolescentes. Y a un nivel práctico; mediante los resultados obtenidos se espera tener implicancia en generar programas de intervención y capacitación dotante de estrategias de afrontamiento que los adolescentes de la zona rural del distrito de Jesús puedan utilizar en la consecución de sus objetivos de vida.

Según lo expuesto, para esta investigación se plantea, como problema general: ¿Cuál es la relación entre la resiliencia y bienestar psicológico en adolescentes de una I. E. Pública Distrital de la ciudad de Cajamarca en el año 2023? Y como preguntas específicas: ¿Cuál es el nivel de resiliencia en adolescentes de una I. E. Pública Distrital de la ciudad de Cajamarca en el año 2023? Asimismo, ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico en adolescentes de una I. E. Pública Distrital de la ciudad de Cajamarca en el año 2023? y ¿Cuál es la relación entre las dimensiones de la resiliencia y las dimensiones del bienestar psicológico en adolescentes de una I. E. Pública Distrital de la ciudad de Cajamarca en el año 2023?

Por otro lado, según los planteamientos expuesto; es que, como objetivo general, se plantea: determinar la relación entre la resiliencia y bienestar psicológico en adolescentes de una I.E. Pública Distrital de la ciudad de Cajamarca en el año 2023. Y como objetivos específicos: Identificar el nivel de resiliencia en adolescentes de una I.E. Pública Distrital de la ciudad de Cajamarca en el año 2023. De igual modo, identificar el nivel de bienestar psicológico en adolescentes de una I.E. Pública Distrital de la ciudad de Cajamarca en el año 2023 y determinar la relación entre las dimensiones de la resiliencia y las dimensiones del bienestar psicológico en adolescentes de una I.E. Pública Distrital de la ciudad de Cajamarca en el año 2023.

Cabe resaltar que, teniendo en cuenta que el plantear hipótesis (alternas y nulas), es común en investigaciones de enfoque cuantitativo, las cuales tiene una tendencia a ser

generadas en función de lo que inicialmente se deseó investigar (Mata-Solís, 2018). Para la presente investigación, las hipótesis que se plantean se basaron en toda la evidencia que explica el impacto de esta problemática en la población adolescentes en diferentes contextos. Así pues; como hipótesis general alterna, se plantea: Existe una relación directa y significativa entre la resiliencia y bienestar psicológico en adolescentes de una I.E. Pública Distrital de la ciudad de Cajamarca en el año 2023. Y como hipótesis general nula, se plantea que: No existe una relación directa y significativa entre la resiliencia y bienestar psicológico en adolescentes de una I.E. Pública Distrital de la ciudad de Cajamarca en el año 2023. Y como hipótesis específica alterna: Existe una relación directa y significativa entre las dimensiones de la resiliencia y las dimensiones del bienestar psicológico en adolescentes de una I.E. Pública Distrital de la ciudad de Cajamarca en el año 2023. Y como hipótesis específica nula: No existe una relación directa y significativa entre las dimensiones de la resiliencia y las dimensiones del bienestar psicológico en adolescentes de una I.E. Pública Distrital de la ciudad de Cajamarca en el año 2023.



## CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

La metodología empleada fue de tipo básica, pretendiendo aportar al conocimiento científico, evidencia teórica y metodológica, así como servir de antecedente para otros estudios con similares variables y poblaciones (Ato & Vallejo, 2015). Por otro lado, tuvo un enfoque cuantitativo, debido al uso de métodos estadísticos frente a la comprobación de los supuestos planteados. Asimismo, se utilizó un diseño no experimental, ya que la investigación se concretó a observar, describir y medir las variables sin tener participación explícita en modificar o alterar su comportamiento (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Y es de alcance correlacional, dado que busca indagar las asociaciones entre variables, desde una perspectiva no causal, con el objetivo de exponer su comportamiento, sin incidir en la manipulación de las variables (Ato et al., 2013). (Ver diagrama en Anexo1).

Por otro lado, referente a la población o grupo de estudio, estuvo conformado por 80 estudiantes adolescentes, de ambos sexos que actualmente cursan el 4° y 5° grado de secundaria de una I.E. Pública Distrital de la ciudad de Cajamarca en el año 2023.

Respecto a la muestra, se utilizó un tipo de muestreo no probabilístico o por conveniencia. Al respecto Bedoya y Ruiz (2021) señala que este tipo de muestreo se realiza según las características que el investigador convenientemente selecciona de la población, no dando la oportunidad a los demás de participar en función del azar. Es así como, para esta investigación, la muestra está conformada por 54 estudiantes del nivel secundario, basado en los siguientes criterios de inclusión: Estudiantes hombres y mujeres de entre 15 y 16 años de edad, que cursan el 4° y 5° grado del nivel secundario, estudiantes matriculados en el periodo académico 2023 (marzo - diciembre) y que tengan plena disposición de participar voluntariamente de la investigación. De igual forma, se consideró los siguientes criterios de exclusión: Estudiantes que se nieguen a participar voluntariamente o en su defecto, interrumpan o se rehúsen a completar el proceso de evaluación acordado.

Estudiantes que no tengan acceso a comunicación virtual, ya sea por internet, teléfono, laptop o algún otro material que interfiera o impida el contacto y evaluación virtual. Y finalmente, estudiantes que presente alguna dificultad o limitación física cognitiva o motora, con la cual; se les dificulte comprender y llenar cuestionarios virtuales.

Por otro lado, referente a la técnica, se utilizó a la encuesta, ya que; según Casas et al. (2003), se usa en estudios cuantitativos, por sus características de medición escalar y métrica de las características de una variable en un grupo específico de sujetos.

En tal sentido para medir la variable de resiliencia se utilizó la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young (1993) y adaptado al Perú por Novella (2002); Salgado (2004), entre otros (Ver Anexo 5). Asimismo, la escala presenta estandarizaciones a la ciudad de Cajamarca por Aseijas y Silva (2016). El instrumento tiene 25 preguntas en escala Likert con puntajes del 1 al 7. La calificación dicta que, a mayor puntaje, mayor es la resiliencia y a menor variedad menor es la resiliencia, los puntajes van de 25 – 175 puntos. Esta puede abarcar un tiempo de 30 minutos y son 5 las dimensiones que la componen: Confianza en sí mismo (ítems: 6,9,10,13,17,18,24); Ecuanimidad (ítems:7,8,11,12); Perseverancia (ítems: 1,2,4,14,15,20,23); Satisfacción Personal (ítems: 16, 21, 22, 25); Sentirse bien solo (ítems:5,3,19).

Respecto a sus propiedades psicométricas, los autores originales realizaron una validación a priori, en la cuales los ítems presentan educadas defunciones que si llegan a medir la resiliencia en un 65% y un valor de validez de KMO: .081 (Wagnild & Young, 1993). La confiabilidad, el formato piloto realizado por los autores originales tuvo una confiabilidad, mediante el cálculo del coeficiente alfa de Cronbach, de 0.89. De igual modo se obtuvieron correlaciones de 0.67 a 0.84, las cuales con respetadas y sugieren que la Resiliencia es estable en el tiempo (Wagnild & Young, 1993).

Para su adaptación a Cajamarca, diferentes autores han realizado pruebas piloto con adolescentes del nivel secundario obteniendo valores según el coeficiente Alfa de Cronbach de ,817 (Aseijas & Silva, 2016). Asimismo, Huamán y Guevara (2019) encontraron valores de Alfa: .745 en escala general.

Por otro lado, para medir el bienestar psicológico, se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico (BF-I) de González-Fuentes (2013), adaptada al Perú por Lingán (2017) (Ver Anexo 6). Dicho instrumento está basado en el modelo multidimensional de Ryff (1989). Respecto a su administración, es auto aplicable en un periodo de tiempo de entre 10 y 15 minutos. El constructo está compuesto por 29 ítems, en escala Likert con cuatro opciones de respuesta: totalmente de acuerdo (4), de acuerdo (3), en desacuerdo (2) y totalmente en desacuerdo (1). Además, mide cinco dimensiones: crecimiento personal ítems (1 – 6), relaciones positivas con otros ítems: (7 – 15), propósito de vida ítems: (16 – 19), auto aceptación ítems: (20 – 23), control personal. Ítems: (24 – 29).

Por otro lado, la validez de la prueba se contó con el criterio de jueces para elaborar la escala; posteriormente se realizó una prueba piloto con 48 estudiantes de pregrado donde se evaluaba la comprensión de cada ítem, obteniendo que la escala explica en un 67.9% a la variable y a sus dimensiones (González-Fuentes, 2013). La confiabilidad según el coeficiente Alfa de Cronbach; según el análisis original se tuvo un valor de .84 y un valor de explicación de la variable en un 60.54% (González-Fuentes, 2013).

De igual forma, en la ciudad de Cajamarca el instrumento se validó mediante coeficiente de Alfa de Cronbach en una población piloto de 29 adolescentes de una I. E. particular de la ciudad de Cajamarca, obteniendo un valor total alfa de .845 (Calderón, 2019). Mientras que Aliga (2016) encontró valores alfa de .745. Dichos hallazgos sugieren que la Escala de Bienestar Psicológico (BF-I), cuenta con adecuadas propiedades psicométricas en población peruana y cajamarquina para ser aplicada en la presente investigación.

Respecto al procedimiento, se inició por la recolección de datos, solicitando el permiso y disponibilidad correspondiente a la dirección de la Institución Educativa Pública de la ciudad de Cajamarca (Ver Anexo 8). Este proceso se hizo de manera virtual, mediante una solicitud enviada por correo electrónico y llamadas telefónicas al director de la Institución. Obtenidos los permisos asignados por el director de la I.E. se envió un correo explicando el procedimiento a seguir. Además de obtener las facilidades de los docentes para poder enviar los asentimientos informados, a los padres de familia, donde se detallan los principios éticos a seguir, además del título de la investigación, el propósito de la misma y la confidencialidad en el tratamiento de los resultados de sus hijos al ser menores de edad.

Para ello, se adaptó tanto los instrumentos de medición como el consentimiento informado a formularios virtuales en Google Forms (Ver Anexo 7) de fácil entendimiento y llenado, los cuales, al generar un link de dirección, facilitó la participación activa de los estudiantes. Se enviaron los links vía WhatsApp tanto a padres de familia con el consentimiento informado, como los links de los instrumentos a los estudiantes, de los cuales sus padres hayan aceptado el consentimiento informado.

La aplicación fue de forma individual, dentro de una hora lectiva en la modalidad virtual, estipulada por el docente a cargo. Las investigadoras fueron responsables de ofrecer las instrucciones de manera verbal, generando una sala de zoom para brindar la bienvenida y las indicaciones generales, luego se enviaron el link del formulario, el cual contenía tres secciones, la primera sección contenía el asentimiento informado indicando el objetivo de la investigación, además de los criterios éticos que se tendrán en cuenta. La segunda sección contenía el cuestionario que mide la resiliencia y el bienestar psicológico. Dichos instrumentos abarcaron entre 20 y 30 minutos como tiempo máximo para el llenado de sus ítems. Todos los datos fueron registrados en una tabla Excel para su posterior análisis.

El análisis de datos se realizó de forma estadística con el programa SPSS, con el cual se pudo identificar datos descriptivos y bivariados de estudios cuantitativos, también se logró determinar el grado de correlación de sus variables generales y dimensionales. El proceso inicio con la exportación y datos de Excel (donde se puntuaron los datos) al programa estadístico. En función del estudio de normalidad con el estadístico de Kolwomorov Smirnov (al tener una muestra menor a los 50 participantes) se determinó que, al tener distribuciones no paramétricas, utilizar el coeficiente rho de Spearman para estudios asimétricos, con esto se pudo posteriormente hacer la comprobación de hipótesis y cumplimiento de objetivos.

Por otro lado, es importante mencionar para el recojo de datos se precisó de la participación de personas, es por ello que, se siguieron los principios éticos de la American Psychological Association (APA, 2010). Teniendo en cuenta como primer criterio al principio ético de permiso institucional, el cual se gestionó con la I.E. Pública de Cajamarca. Asimismo, se tuvo en cuenta el principio ético de informar a los evaluados sobre las características de la investigación, además al ser adolescentes; es que, se precisó de un asentimiento informado, en el cual se redactó el objetivo de la investigación y el propósito de su participación voluntaria.

De igual forma, se planteó el principio de cuidado a las personas, protegiendo en primer lugar los resultados obtenidos en el proceso de evaluación, así como; protegerlos en todo el proceso de la investigación del cual, ellos podrían interrumpir o no completar dicho proceso, si así lo estimaban conveniente. Finalmente se redactó el presente informe de investigación basados en la redacción de Apa 7° Edición. Con el fin de evitar el plagio.

### CAPÍTULO III: RESULTADOS

En este capítulo, los resultados dan a conocer aspectos relevantes encontrados en el análisis de los datos recogidos. Es así que, se inicia presentando la tabla de distribución de datos o prueba de normalidad referente a las variables y sus dimensiones. Con él se pudo comprobar que, según los valores de significancia, obtenidos con el estadístico de Kolwomorov Smirnov ( $M > 50$  participantes), al ser menores al 0.05 presentan distribuciones no paramétricas, por lo que, para analizar las correlaciones se utilizó el coeficiente Rho de Spearman.

**Tabla 1**  
*Prueba de Normalidad*

		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
		Estadístico	gl	Sig.
Variables	Resiliencia	,874	54	,000
	Bienestar Psicológico	,768	54	,000
Dimensiones de Resiliencia	Confianza en sí mismo	,770	54	,000
	Ecuanimidad	,464	54	,000
	Perseverancia	,378	54	,002
	Satisfacción Personal	,631	54	,000
	Sentirse bien solo	,887	54	,000
Dimensiones de Bienestar Psicológico	Auto aceptación	,794	54	,000
	Relaciones Positivas	,612	54	,000
	Crecimiento Personal	,578	54	,000
	Propósito de Vida	,632	54	,000
	Control Personal	,345	54	,010

*Nota:* Obtenido del análisis estadístico de datos exportados al programa SPSS

Por otro lado, referente al objetivo general. Se encontró según la Rho de Spearman una fuerte correlación, directa y significativa entre las variables de estudio ( $Rho = ,742$ ;  $Sig.: ,000$ ) (*Ver Tabla 2*). Lo cual implica que, a mayor presencia de resiliencia, mayor será la presencia de bienestar psicológico en los adolescentes.

**Tabla 2**

*Correlación de la resiliencia y le bienestar psicológico*

			Bienestar Psicológico
Resiliencia	(Rho de Spearman)	1,000	,742**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	54	54

*Nota:* Obtenido del análisis estadístico de datos exportados al programa SPSS

Por otro lado, respecto al objetivo específico de identificar el nivel de resiliencia. Se obtuvo que, el 44.4% de los adolescentes encuestados presentan capacidades resilientes medianas. Asimismo, el 30% de ellos se encuentran por debajo del promedio, en un nivel bajo de capacidades resilientes. En tanto que el 26% se ubican por encima del promedio, en un nivel alto de resiliencia presentes en los adolescentes (*Ver Tabla 3*).

**Tabla 3**

*Descripción general - resiliencia*

Niveles	Resiliencia	
	Frecuencia	Porcentaje
Alto	14	25.9%
Medio	24	44.4%
Bajo	16	29.6%
Total	54	100.0%

*Nota:* Obtenido del análisis estadístico del grupo de adolescentes

Referente al objetivo específico de identificar el nivel de bienestar psicológico. Se obtuvo que, 54.0% de adolescentes presentan un nivel dentro del promedio de bienestar psicológico, además se encontró que un 35% adolescentes se encuentran por encima del promedio de bienestar psicológico. Mientras que el 20% de adolescentes se encuentran por debajo del promedio en un nivel bajo respecto al bienestar psicológico (*Ver Tabla 4*).

**Tabla 4**

*Descripción general - bienestar psicológico*

Niveles	Bienestar Psicológico	
	Frecuencia	Porcentaje
Alto	19	35.2%
Promedio	24	54.0%
Bajo	11	20.4%
Total	54	100.0%

*Nota:* Obtenido del análisis estadístico del grupo de adolescentes

Por otro lado, respecto al objetivo específico de determinar la relación entre las dimensiones de ambas variables. Se obtuvo una correlación moderada, directa y significativa entre la confianza en sí mismo y el crecimiento personal ( $Rho = ,475$ ; Sig.: ,000). Asimismo, correlaciones bajas, directas y significativas entre la confianza en sí mismo y la auto aceptación ( $Rho = ,130$ ; Sig.: ,041), relaciones positivas ( $Rho = ,312$ ; Sig.: ,001) y propósito de vida ( $Rho = ,226$ ; Sig.: ,017) (*Ver Tabla 5*).

**Tabla 5**

*Correlaciones de la confianza en sí mismo y las dimensiones de bienestar psicológico*

		Dimensiones de Bienestar Psicológico				
		Auto aceptación	Relaciones Positivas	Crecimiento Personal	Propósito de Vida	Control Personal
Confianza en sí mismo	Coficiente (Rho)	,130	,312	,475*	,226	,201
	Sig. (bilateral)	,041	,001	,000	,017	,356
	N	54	54	54	54	54

*Nota:* Obtenido del análisis estadístico de datos exportados al programa SPSS

Siguiendo con el mismo objetivo específico. Se obtuvo una correlación moderada, directa y muy significativa entre la ecuanimidad y las relaciones positivas ( $Rho = ,466$ ; Sig.: ,000) y crecimiento personal ( $Rho = ,531$ ; Sig.: ,001). Mientras que, se encontraron correlaciones bajas, directas y significativas entre la ecuanimidad y la auto aceptación ( $Rho = ,364$ ; Sig.: ,001), propósito de vida ( $Rho = ,156$ ; Sig.: ,002) y la dimensión de control personal ( $Rho = ,210$ ; Sig.: ,000) (*Ver Tabla 6*).



**Tabla 6**

*Correlaciones de la ecuanimidad y las dimensiones de bienestar psicológico*

		Dimensiones de Bienestar Psicológico				
		Auto aceptación	Relaciones Positivas	Crecimiento Personal	Propósito de Vida	Control Personal
Ecuanimidad	Coefficiente (Rho)	,364	,466	,531	,156	,210
	Sig. (bilateral)	,001	.,000	,001	,002	,000
	N	54	54	54	54	54

*Nota:* Obtenido del análisis estadístico de datos exportados al programa SPSS

Por otro lado, según el mismo objetivo específico, Se obtuvo una buena correlación, directa y muy significativa entre la perseverancia y auto aceptación (Rho= ,642; Sig.: ,000). Mientras que, se encontraron correlaciones moderadas, directas y significativas entre la perseverancia y el crecimiento personal (Rho= ,516; Sig.: ,000) y el propósito de vida (Rho= ,432; Sig.: ,000) (Ver Tabla 7).

**Tabla 7**

*Correlaciones de la perseverancia y las dimensiones de bienestar psicológico*

		Dimensiones de Bienestar Psicológico				
		Auto aceptación	Relaciones Positivas	Crecimiento Personal	Propósito de Vida	Control Personal
Perseverancia	Coefficiente (Rho)	,642**	,206	,516**	,432	,376
	Sig. (bilateral)	,000	.,002	,000	,000	,001
	N	54	54	54	54	54

*Nota:* Obtenido del análisis estadístico de datos exportados al programa SPSS

Del mismo modo, se obtuvo una muy buena correlación, directa y muy significativa entre la satisfacción personal y la auto aceptación (Rho= ,896; Sig.: ,000). Mientras que, se encontró una buena correlación, directa y significativa entre la satisfacción personal y el crecimiento personal (Rho= ,648; Sig.: ,000). Y la existencia de correlaciones moderadas, directas y significativas entre la satisfacción personal y el propósito de vida (Rho= ,417; Sig.: ,000) y la dimensión de control personal (Rho= ,523; Sig.: ,000) (Ver Tabla 8).

**Tabla 8**

*Correlaciones de la satisfacción personal y las dimensiones de bienestar psicológico*

		Dimensiones de Bienestar Psicológico				
		Auto aceptación	Relaciones Positivas	Crecimiento Personal	Propósito de Vida	Control Personal
Satisfacción Personal	Coefficiente (Rho)	,896**	,399	,648**	,417	,523**
	Sig. (bilateral)	,000	,004	,000	,000	,000
	N	54	54	54	54	54

*Nota:* Obtenido del análisis estadístico de datos exportados al programa SPSS

Finalmente, concluyendo con el objetivo específico de determinar la relación entre las dimensiones de las variables. Se obtuvo una buena correlación, directa y muy significativa entre el sentirse bien solo y la auto aceptación (Rho= ,745; Sig.: ,000). Asimismo, se halló correlaciones moderadas, directas y muy significativas entre el sentirse bien solo y el control personal (Rho= ,584; Sig.: ,000), las relaciones positivas (Rho= ,422; sig.: ,002) y el propósito de vida (rho= ,401; sig.: ,001) (*Ver Tabla 9*).

**Tabla 9**

*Correlaciones del sentirse bien solo y las dimensiones de bienestar psicológico*

		Dimensiones de Bienestar Psicológico				
		Auto aceptación	Relaciones Positivas	Crecimiento Personal	Propósito de Vida	Control Personal
Sentirse bien solo	Coefficiente (Rho)	,745**	,422	,320	,401	,584**
	Sig. (bilateral)	,000	,002.	,003	,001	,000
	N	54	54	54	54	54

*Nota:* Obtenido del análisis estadístico de datos exportados al programa SPSS

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

De acuerdo al objetivo general de esta investigación, se pudo demostrar la existencia de una correlación directa y significativa entre la resiliencia y el bienestar psicológico ( $Rho = ,742$ ; Sig.: ,000). Este resultado sugiere que; a mayor presencia de resiliencia, mayor será la presencia de bienestar psicológico. Debido a que, según la teoría socioemocional de Rutter (1972) sugiere que el ser humano instintivamente desarrolla una capacidad innata de sobreponerse ante las dificultades, denominada resiliencia. En concordancia, los estudios de Mayordomo (2020) y Duran et al. (2020), quienes encontraron relaciones significativas entre la resiliencia y el bienestar psicólogo en adolescentes de sus estudios. En contraste Vilca (2020) encontró según la prueba estadística chi Cuadrada, la relaciones entre la resiliencia y el bienestar psicológico son bajas, debido a que existen factores familiares, así como la disciplina aplicada en el colegio, que interfieren en el bienestar psicológico.

Respecto a los objetivos específicos descriptivos, se encontró que, el 44.4% de los adolescentes presentan capacidades resilientes medianas. Asimismo, el 30% tuvo un nivel bajo y solo el 26% presentó un nivel alto de resiliencia. Mientras que, respecto al bienestar psicológico el 54% se encontró en un nivel dentro del promedio, el 35% por encima del promedio y el 20% por debajo del promedio.

Estos hallazgos cobran relativa importancia; ya que, guardan similitud con otros estudios como los de Lyons et al. (2020) o Mayordomo (2018) quienes, al indagar sobre la presencia de índices de resiliencia y bienestar psicológico en adolescentes, encontraron niveles altos de bienestar psicológico y niveles medios de resiliencia, debido a factores como la libertad de socialización y oportunidad de crecimiento profesional los que influyen en sus resultados. Asimismo, la teoría del desarrollo psicosocial de Wagnild y Young (1988), señala que las capacidades de resiliencia se generan en función a como una persona es capaz de desarrollarse aun habiendo experimentado situaciones adversas.

Finalmente, en cuanto al objetivo específico correlacional, se encontraron en confianza en sí mismo, una correlación moderada, directa y significativa con el crecimiento personal ( $Rho = ,475$ ;  $Sig.: ,000$ ). En la dimensión de perseverancia, hubo una buena correlación, directa y significativa la perseverancia y la auto aceptación ( $Rho = ,642$ ;  $Sig.: ,000$ ). Y en la satisfacción personal, se obtuvo una muy buena correlación, directa y significativa con la auto aceptación ( $Rho = ,896$ ;  $Sig.: ,000$ ). Finalmente, en sentirse bien solo, se obtuvo una buena correlación, directa y significativa con la auto aceptación ( $Rho = ,745$ ;  $Sig.: ,000$ ). Y correlaciones moderadas, directas y muy significativas con el control personal ( $Rho = ,584$ ;  $Sig.: ,000$ ), relaciones positivas ( $Rho = ,422$ ;  $sig.: ,002$ ) y propósito de vida ( $rho = ,401$ ;  $sig.: ,001$ ).

Según lo expuesto, las implicancias teóricas generadas se fundamentan en la información actualizada sobre esta problemática. A nivel metodológico los instrumentos fueron adaptados con adecuados niveles de confiabilidad. Y a nivel práctico, los resultados promueven la creación de un plan de intervención. Por lo que se recomienda generar nuevas investigaciones en poblaciones tan vulnerables como la adolescente.

Respecto a las limitaciones, se enfocaron en la representatividad muestral, además de la escasa estandarización de instrumentos y pocos estudios que se realizaran en poblaciones adolescentes en el contexto local, limitando el acceso a una más amplia fuente de información requerida para el estudio.

Finalmente, el estudio concluye con que, se pudo confirmar las hipótesis planteadas demostrando que, a mayor presencia de resiliencia, mayor será la presencia de bienestar psicológico y viceversa. Asimismo, se corroboró la hipótesis específica alterna, demostrando la existencia de correlaciones altas y moderadas, directas y muy significativas entre ambas dimensiones. Demostrando una vez más que, hay ciertos componentes de la resiliencia que guardan estrecha relación con el desarrollo de un adecuado nivel de bienestar psicológico.

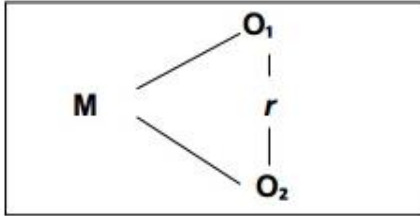
## REFERENCIAS

- American Psychological Association (2020). *Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.)* <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Aseijas, C., F. & Silva, L., M. (2016). *Relación entre resiliencia e ideación suicida en las alumnas de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa n° 82008 santa Beatriz de silva, de la ciudad de Cajamarca 2015* [Tesis de Maestría Universidad, Privada Antonio Guillermo Urrelo] Repositorio Institucional <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/232/TESIS%20ASEIJAS%20-%20SILVA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Caballo, V. & Simón, M. (2018). *Manual de Psicología Clínica Infantil y del Adolescente, Trastornos Generales.*: Pirámide
- García, M. & Domínguez de la Ossa, E. (2017). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), pp. 63-77.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2017, mayo). *Cuando la pobreza alcanza a la niñez: Revista Digital*. <https://www.unicef.org/peru/historias/cuando-la-pobreza-alcanza-la-ninez>
- Grotberg, K., L. (2018). *Introducción a Nuevas Tendencias en Resiliencia. En Resiliencia. Descubriendo las nuevas fortalezas*. Ed. Paidós.
- Henderson, M. & Milstein, M. (2017). *Resiliencia en la escuela*. Ed. Paidós.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación (Vol. 3)*. México: McGraw-Hill.
- Infante, F. (2018) *La Resiliencia como proceso: una revisión de la literatura reciente. En Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Ed. Mensalván

- Mata-Solís, L., D. (2018). Hipótesis en la investigación cuantitativa. *Revista clínica investigaglia*. 3(14), 58-84. <https://investigaliacr.com/investigacion/hipotesis-en-la-investigacion-cuantitativa/>
- Manterola, C., & Otzen, T. (2017). Estudios observacionales: los diseños utilizados con mayor frecuencia en investigación clínica. *International Journal of Morphology*, 32(2), 634-645.  
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v32n2/art42.pdf>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J. & Altman, D. G. (2009). The PRISMA Group. Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and MetaAnalyses: *The PRISMA Statement*. *PLoS Med.* 6 (7) 110-120. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed1000097>
- Muñoz, V., Sotelo, F., (2005) Educar para la Resiliencia. Un cambio de mirada en la prevención de situaciones de riesgo social. *Revista Complutense de Educación*. 16 (1) 107-124.
- Lamas, H. (2000). Salud: *Resiliencia y Bienestar Psicológico*. Colegio de Psicólogos del Perú (Paper).
- Lara, E., Martinez, C; Pandolfi, M; Penroz, K & Diaz, F. (2018). *Resiliencia: La esencia Humana de la transformación frente a la adversidad*. [Tesis de Grado, Universidad de Lima] Repositorio Institucional.
- Óscar, A., & Beltrán. G. (2019). Revisiones sistemáticas de la literatura. *Revista Colombiana de Gastroenterología*, 20(1), 60-69.  
<https://doi.org/10.1016/j.ciresp.2011.07.009>
- Organización mundial de la Salud (2020, septiembre). *Salud mental del adolescente. Datos y Cifras: Centro de Prensa*. Editorial Médica Panamericana.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

## ANEXOS

### ANEXO N.º 1. Esquema Correlacional.



**Donde:**

**M:** Muestra

**O1:** Resiliencia

**R:** relación

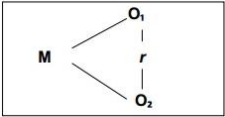
**O2:** Bienestar Psicológico

**ANEXO N°2:** Matriz de consistencia: Resiliencia y bienestar psicológico en adolescentes de 4° y 5° grado de secundaria, Cajamarca, 2023.

Autoras: Mónica Abanto Marín / Sofía Arteaga Alva

<b>PANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>METODOLOGÍA</b>
<p><b>PROBLEMA GENERAL:</b> ¿Cuál es la relación entre la resiliencia y bienestar psicológico en adolescentes de una I. E. Pública Distrital de la ciudad de Cajamarca, 2023?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL:</b> Determinar la relación entre la resiliencia y bienestar psicológico en adolescentes de una I.E. Pública Distrital de la ciudad de Cajamarca, 2023.</p>	<p><b>HIPÓTESIS GENERAL:</b> <b>H. General Alterna:</b> Existe una relación directa y significativa entre la resiliencia y bienestar psicológico en adolescentes de una I.E. Pública Distrital de la ciudad de Cajamarca, 2023.</p>	<p><b>Variable 1:</b> <b>RESILIENCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Confianza en sí mismo.</li> <li>- Ecuanimidad.</li> <li>- Perseverancia.</li> <li>- Satisfacción Personal.</li> <li>- Sentirse bien solo.</li> </ul>	<p><b>Tipo de investigación:</b> - Básica.</p> <p><b>Enfoque de investigación:</b> - Cuantitativo.</p> <p><b>Diseño de investigación:</b> - No experimental.</p> <p><b>Alcance de investigación:</b> - Correlacional.</p> <p><i>Diagrama de correlación:</i></p>



<p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</b></p> <p>¿Cuál es el nivel de resiliencia en adolescentes de una I. E. Pública Distrital de la ciudad de Cajamarca, 2023?</p> <p>¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico en adolescentes de una I. E. Pública Distrital de la ciudad de Cajamarca, 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre las dimensiones de la resiliencia y las dimensiones del bienestar psicológico en adolescentes de una I. E. Pública Distrital de la ciudad de Cajamarca, 2023?</p>	<p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b></p> <p>Identificar el nivel de resiliencia en adolescentes de una I.E. Pública Distrital de la ciudad de Cajamarca, 2023.</p> <p>Identificar el nivel de bienestar psicológico en adolescentes de una I.E. Pública Distrital de la ciudad de Cajamarca, 2023.</p> <p>Determinar la relación entre las dimensiones de la resiliencia y las dimensiones del bienestar psicológico en adolescentes de una I.E. Pública Distrital de la ciudad de Cajamarca, 2023.</p>	<p><b>H. General Nula:</b></p> <p>No existe una relación directa y significativa entre la resiliencia y bienestar psicológico en adolescentes de una I.E. Pública Distrital de la ciudad de Cajamarca, 2023.</p>	<p><b>Variable 2:</b></p> <p><b>BIENESTAR PSICOLÓGICO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auto aceptación.</li> <li>- Relaciones positivas.</li> <li>- Crecimiento personal.</li> <li>- Propósito de Vida.</li> <li>- Control Personal.</li> </ul>	<div style="text-align: center;">  </div> <p><b>Técnica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Encuesta.</li> </ul> <p><b>Población</b></p> <p>Todos los adolescentes, del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Pública de la ciudad de Cajamarca, 2023.</p>
		<p><b>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS:</b></p> <p><b>H. Especifica Alterna:</b></p> <p>Existe una relación directa y significativa entre las dimensiones de la resiliencia y las dimensiones del bienestar psicológico en adolescentes de una I.E. Pública Distrital de la ciudad de Cajamarca, 2023.</p>		<p><b>Muestra:</b></p> <p><b>-Tipo de muestra:</b></p> <p>No probabilístico por conveniencia.</p> <p><b>- Muestra Total:</b></p> <p>54 estudiantes adolescentes del nivel secundario.</p>

		<p><b>H. Especifica Nula:</b> No existe una relación directa y significativa entre las dimensiones de la resiliencia y las dimensiones del bienestar psicológico en adolescentes de una I.E. Pública Distrital de la ciudad de Cajamarca, 2023.</p>		
--	--	---	--	--

ANEXO N° 3: Matriz de Operacionalización de Variables.

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	Ítems	ESCALA DE MEDICIÓN
Resiliencia	La resiliencia es definida como la capacidad que implica la combinación y/o interacción entre los atributos del individuo (internos) y su ambiente familiar, social y cultural (externos) que lo posibilitan para	La variable de resiliencia se midió con el Cuestionario de Resiliencia para niños y adolescentes de Wagnild y Young, (1993) compuesta por 5 dimensiones: Confianza en sí mismo, Ecuanimidad, Perseverancia, Satisfacción Personal, Sentirse bien solo.	<b>Ecuanimidad:</b> Denota una perspectiva balanceada de la propia vida y las experiencias subjetivas, tomar las cosas con sobriedad y moderando las actitudes ante la adversidad.	Seguridad frente a situaciones adversas	1,2,3,4,5	Escala de Resiliencia (ER)
			<b>Sentirse bien sólo:</b> Da el significado de libertad y de ser únicos y muy importantes.	Asertivo	6,7,8,9,10,11	
			<b>Confianza en sí mismo:</b> Habilidad para	Enfocado en objetivo	12,13,14,15	

	superar el riesgo y la adversidad de forma constructiva (Wagnild & Young, 1988, p. 28).		creer en sí mismo, en las propias capacidades.			
			<b>Perseverancia:</b> Persistencia ante el desaliento, contar con un fuerte deseo de logro y autodisciplina.	Control de situaciones	16,17,18,19,20	
			<b>Satisfacción personal:</b> Comprender el significado de la vida y cómo se contribuye a esta.	Poca o escasa dependencia	21,22,23,24,25	

		La variable de bienestar psicológico se midió a través de la	Auto aceptación	Capacidades y limitaciones personales.	1,2,3,4,5,6
			Relaciones Positivas	Interacciones positivas.	7,8,9,10,11

Bienestar Psicológico	El bienestar psicológico es el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo (Ryff, 1989).	Escala de Bienestar Psicológico de González (2013), la cual está basada en el modelo multidimensional de Ryff (1989) y mide cinco dimensiones: crecimiento personal, relaciones positivas con otros, propósito de vida, autoaceptación y control personal.			
				Interacciones negativas.	12,13,14,15
			Crecimiento Personal	Dominio del Ambiente.	16,17,18,19
			Propósito de Vida	Control de tiempo.	20,21,22,23
			Control Personal	Desarrollo Personal Continuo.	24,25,26,27,28,29

**ANEXO N.º 4. Matriz de Instrumento.**

Variable	Dimensión	Indicador	Ítem	Opción de respuesta				
				Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Escala de resiliencia de Wagnild y Young	Ecuanimidad:	Seguridad frente a situaciones adversas.	1. Cuando planeo algo lo realizo. 2. Suelo arreglármelas de una u otra manera. 3. Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo sin depender de los demás. 4. Para mí es importante mantenerme interesado(a) en algo. 5. Si debo hacerlo puedo estar solo(a).					
	Sentirse bien sólo:	Asertivo.	6. Estoy orgulloso(a) de haber podido alcanzar metas en mi vida. 7. Generalmente me tomo las cosas con calma. 8. Me siento bien conmigo mismo(a). 9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo. 10. Soy decidido(a). 11. Soy amigo(a) de mí mismo.					

	Confianza en sí mismo:	Enfocado en objetivo.	<p>12. Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas.</p> <p>13. Me tomo las cosas una por una.</p> <p>14. Puedo superar las dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares.</p> <p>15. Soy auto disciplinado(a).</p>					
	Perseverancia:	Control de situaciones.	<p>16. Por lo general encuentro de que reírme.</p> <p>17. La confianza en mí mismo(a) me permite atravesar momentos difíciles.</p> <p>18. En una emergencia soy alguien en quien pueden confiar.</p> <p>19. Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista.</p> <p>20. A veces me obligo a hacer cosas me gusten o no.</p>					
	Satisfacción personal:	Poca o escasa dependencia.	<p>21. Mi vida tiene sentido.</p> <p>22. No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control.</p> <p>23. Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida.</p> <p>24. Tengo suficiente energía para lo que debo hacer.</p> <p>25. Acepto que hay personas a las que no les agrado.</p>					

Bienestar Psicológico	Auto aceptación:	Capacidades y limitaciones personales.	<p>1. Tengo metas claras sobre lo que quiero hacer en mi vida.</p> <p>2. Me cuesta trabajo relacionarme con las personas.</p> <p>3. Controlo mi comportamiento, aunque esté alterado.</p> <p>4. Hacer planes para el futuro es perder el tiempo.</p> <p>5. Quisiera tener otro carácter.</p> <p>6. Si me esfuerzo logro lo que quiero.</p>					
	Relaciones Positivas:	Interacciones positivas.	<p>7. Estoy abierto(a) a nuevas experiencias que contribuyan a mi formación personal.</p> <p>8. Odio mis defectos.</p> <p>9. Para lograr lo que quiero en la vida es importante hacer planes.</p> <p>10. Me relaciono fácilmente con personas de mi edad.</p> <p>11. Si lucho por conseguir mis metas, las alcanzaré.</p>					
		Interacciones negativas.	<p>12. Puedo controlar mis impulsos.</p> <p>13. Estoy interesado(a) en adquirir habilidades nuevas.</p> <p>14. Se me hace difícil hacer nuevos(as) amigos(as).</p> <p>15. Me quiero con todos mis defectos.</p>					



	Crecimiento Personal:	Dominio del Ambiente.	16. Tengo un plan sobre lo que quiero hacer con mi vida los próximos años. 17. Me intereso en perfeccionar mis habilidades. 18. Odio mi manera de ser. 19. Tengo buenas relaciones con mis compañeros(as).					
	Propósito de Vida:	Control de tiempo.	20. Hacer un proyecto de vida es una pérdida de tiempo. 21. Mi actitud es de apertura al conocimiento y la innovación. 22. Quisiera tener un cuerpo diferente. 23. Domino fácilmente mi carácter.					
	Control Personal:	Desarrollo Personal Continuo.	24. Me he propuesto lograr varias metas. 25. Me llevo bien con mis compañeros(as). 26. Estudio para saber más y enfrentar los retos de la vida. 27. Acepto mis defectos. 28. Odio mi carácter. 29. Tengo un plan de vida que le da dirección y guía a mis acciones.					

ANEXO N.º 5. Protocolo del instrumento para medir la resiliencia:

## ESCALA DE RESILIENCIA DE AGNILD Y YOUNG

(versión traducida)

ÍTEMS	En Desacuerdo				De acuerdo			
1.- Cuando planeo algo lo realizo.								
2.- Generalmente me las arreglo de una manera u otra.								
3.- Dependo más de mí mismo que de otras personas.								
4.- Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.								
5.- Puedo estar solo si tengo que hacerlo.								
6.- Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.								
7.- Usualmente veo las cosas a largo plazo.								
8.- Soy amigo de mí mismo (a).								
9.- Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.								
10.- Soy decidido (a).								
11.- Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.								
12.- Tomo las cosas una por una.								
13.- Puedo afrontar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.								
14.- Tengo autodisciplina.								
15.- Me mantengo interesado en las cosas.								
16.- Por lo general, encuentro algo de que reírme.								
17.- El creer en mí mismo (a) me permite atravesar tiempos difíciles.								
18.- En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.								
19.- Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.								
20.- Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera.								
21.- Mi vida tiene significado.								

22.- No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.							
23.- Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.							
24.- Tengo la energía suficiente para hacer lo que deba hacer.							
25.- Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.							

(Versión traducida por Vega-Cubas -en el distrito de Víctor Larco- Trujillo)

**ANEXO N.º 6.** Protocolo del instrumento para medir el bienestar psicológico:

## Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes

Marcela González Fuentes

Género: \_\_\_\_\_

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones relacionadas con lo que una persona piensa sobre si misma o sobre su comportamiento. Marca con una cruz la opción de respuesta que mejor de describa.

Afirmaciones	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1. Tengo metas claras sobre lo que quiero hacer en mi vida.				
2. Me cuesta trabajo relacionarme con las personas.				
3. Controlo mi comportamiento, aunque esté alterado.				
4. Hacer planes para el futuro es perder el tiempo.				
5. Quisiera tener otro carácter.				
6. Si me esfuerzo logro lo que quiero.				
7. Estoy abierto(a) a nuevas experiencias que contribuyan a mi formación personal.				

8. Odio mis defectos.				
9. Para lograr lo que quiero en la vida es importante hacer Planes.				
10. Me relaciono fácilmente con personas de mi edad.				
11. Si lucho por conseguir mis metas, las alcanzaré.				
12. Puedo controlar mis impulsos.				
13. Estoy interesado(a) en adquirir habilidades nuevas.				
14. Se me hace difícil hacer nuevos(as) amigos(as).				
15. Me quiero con todos mis defectos.				
16. Tengo un plan sobre lo que quiero hacer con mi vida los próximos años.				
17. Me intereso en perfeccionar mis habilidades.				
18. Odio mi manera de ser.				
19. Tengo buenas relaciones con mis compañeros(as).				
20. Hacer un proyecto de vida es una pérdida de tiempo.				
21. Mi actitud es de apertura al conocimiento y la Innovación.				
22. Quisiera tener un cuerpo diferente.				

...

23. Domino fácilmente mi carácter.				
24. Me he propuesto lograr varias metas.				
25. Me llevo bien con mis compañeros(as).				
26. Estudio para saber más y enfrentar los retos de la vida.				
27. Acepto mis defectos.				
28. Odio mi carácter.				
29. Tengo un plan de vida que le da dirección y guía a mis acciones.				



## RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DISTRITAL DE LA CIUDAD DE CAJAMARCA, 2022

Estimado alumno, la facultad de ciencias de la salud te invita a registrar tu PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA de la presente investigación. Para lo cual se te solicita leer el SIGUIENTE CONSENTIMIENTO INFORMADO, en caso de aceptar se te presentarán dos cuestionarios que deberás llenar con total veracidad.

Ten en cuenta que todos los resultados serán confidenciales y no divulgados a terceros.

\*Obligatorio

Consentimiento Informado:

Nuestros nombres son Mónica Natali Abanto Marín y Sofía Soledad Arteaga Alva, somos estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Privada del Norte, y estamos realizando una investigación sobre cómo se relaciona la resiliencia y bienestar psicológico en adolescentes de 4° y 5° grado de secundaria. Por lo que nos gustaría invitarte a que nos ayudes con nuestra investigación. Si decides participar de este estudio, tendrás el derecho a retirarte en el transcurso de la investigación si lo estimas conveniente, sin tener que dar ningún tipo de explicación y sin que ello signifique ningún perjuicio para ti. Si participa, se le pedirá que participe de manera activa en el llenado de dos cuestionarios sobre la resiliencia y el bienestar psicológico. Estas preguntas no tienen respuestas correctas o incorrectas. Todas sus respuestas serán mantenidas totalmente en privado - no serán compartidas con sus maestros, padres u otros estudiantes. Los datos de este estudio se realizarán y se recolectarán de forma virtual, debido a la actual crisis sanitaria. La privacidad de la información se garantiza mediante la protección de sus respuestas en los dos cuestionarios. Cualquier información que se obtenga en relación con este estudio permanecerá confidencial y será revelada solo con su permiso. Sólo las investigadoras directamente involucradas en el estudio tendrán acceso a la información recopilada. Si tiene alguna pregunta sobre la investigación, puedes llamar a través de la siguiente información de contacto:

Mónica Natali Abanto Marín . Cel: 983717279 / Sofía Soledad Arteaga Alva. Cel: 912634100

He leído y entiendo la información anterior y estoy de acuerdo en participar en esta investigación. \*

- Acuerdo
- Desacuerdo

Siguiente

Borrar formulario

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google. [Notificar uso inadecuado](#) - [Términos del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)

Google Formularios



**ANEXO N.º 8. Permiso Institucional a la I.E.P. Distrital.**



**I.E. DULCE NOMBRE DE JESÚS – CAJAMARCA 2022**



Jesús, 18 de octubre del 2022.

**OFICIO N°5687-552-2022 I.E. DNI-JESUS-CAJAMARCA**

De mi estima. -

Mediante la presente y en calidad de DIRECTOR ACADÉMICO DE LA I.E. "DULCE NOMBRE DE JESUS" brindo da la autorización correspondiente, para la realización de la investigación titulada: "RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES DE 4º Y 5º GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E. DULCE NOMBRE DE JESÚS, CAJAMARCA, 2022.", llevada a cabo por las estudiantes MÓNICA NATALI ABANTO MARÍN Y SOFÍA SOLEDAD ARTEAGA ALVA. Atendiendo a la solicitud presentada, se da autorización para evaluar psicológicamente a los estudiantes del 4º Y 5º GRADO DE SECUNDARIA de nuestra Institución.

Atte.

  
**I.E. DULCE NOMBRE DE JESÚS**  
  
**Eduardo Chegne Carrera**  
Director Académico  
**I.E. DULCE NOMBRE DE JESÚS CAJAMARCA**

I.E. DULCE NOMBRE DE JESÚS – CAJAMARCA

Jr. José Pardo 103