



UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**

“RESILIENCIA Y BIENESTAR  
PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES  
DE 13 A 17 AÑOS DE UNA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN  
CONTEXTO VIRTUAL, OLMOS  
2021”

TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE  
MAESTRA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

JESSICA OBLITAS MESTANZA

LIMA-PERÚ

2023



**ASESORA**

Mag. Guissela Vanessa Mendoza Chávez

**JURADO DE TESIS**

DRA. ELIZABETH DANY ARAUJO ROBLES

PRESIDENTE

MG. ADOLFO AGUINAGA ALVAREZ

VOCAL

MG. JORGE MANUEL MENDOZA CASTILLO

SECRETARIO

## **DEDICATORIA**

A mis queridos padres Walter y Angélica  
por sus enseñanzas y motivarme a seguir  
cumpliendo con cada uno de mis objetivos

A mi adorable y querida hija Helen Ariana  
Camila, que es mi motivación para  
esforzarme día a día en cumplir con cada  
una de mis metas

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por ser mi guía en todo este proceso  
de la realización de este proyecto

A la Mag. Guissela Vanessa Mendoza  
Chávez, por su paciencia y motivación para  
guiarme en todo el trascurso de la tesis

## **FUENTES DE FINANCIAMIENTO**

Tesis autofinanciada

# RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE 13 A 17 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN CONTEXTO VIRTUAL, OLMOS 2021

## INFORME DE ORIGINALIDAD



## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	5%
2	<a href="https://repository.javeriana.edu.co">repository.javeriana.edu.co</a> Fuente de Internet	2%
3	<a href="https://repositorio.autonoma.edu.pe">repositorio.autonoma.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
4	<a href="https://repositorio.autonomadeica.edu.pe">repositorio.autonomadeica.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
5	<a href="https://repositorio.upn.edu.pe">repositorio.upn.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad Ricardo Palma Trabajo del estudiante	1%
7	Submitted to Universidad Peruana Cayetano Heredia Trabajo del estudiante	1%
8	<a href="https://repositorio.unjfsc.edu.pe">repositorio.unjfsc.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%

## TABLA DE CONTENIDOS

RESUMEN

ABSTRACT

I. INTRODUCCIÓN	1
II. OBJETIVOS	11
III. HIPÓTESIS	12
IV. MARCO TEORICO	13
V. METODOLOGIA	31
VI. RESULTADOS	40
VII. DISCUSIÓN	46
VIII. CONCLUSIONES	50
IX. RECOMENDACIONES	52
X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	53
XI. ANEXOS	

## **RESUMEN**

La presente investigación tuvo como propósito encontrar la relación entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de 13 a 17 años de una institución educativa en contexto virtual, Olmos 2021. La investigación fue de diseño no experimental descriptivo correlacional, de tipo básica. La muestra de estudio estuvo formada por 172 estudiantes del nivel secundario de ambos sexos de una I.E. estatal mixta del distrito de Olmos. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young y la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS – J) de Casullo. Como resultado principal, se obtuvo que la resiliencia y el bienestar psicológico correlaciona de manera significativa, directa y baja ( $r=0.481$ ). Con respecto a los niveles de ambas variables, se encontró que predominan un nivel promedio tanto para la resiliencia (57%), como para el bienestar psicológico (53.5%). Finalmente, se evidencia correlación directa entre resiliencia y cada uno de los factores del bienestar psicológico.

**Palabras clave:** Resiliencia, bienestar psicológico, estudiantes.



## **ABSTRACT**

The purpose of this research was to find the relationship between resilience and psychological well-being in students from 13 to 17 years of age from an educational institution in a virtual context, Olmos 2021. The research was of a non-experimental descriptive correlational design, of a basic type. The study sample consisted of 172 secondary level students of both sexes from an I.E. mixed state of the district of Olmos. The instruments used were the Wagnild and Young Resilience Scale (ER) and the Casullo Psychological Well-Being Scale (BIEPS – J). As a main result, it was obtained that resilience and psychological well-being correlate in a significant, direct and low way ( $r=0.481$ ). Regarding the levels of both variables, it was found that an average level predominates for both resilience (57%) and psychological well-being (53.5%). Finally, there is evidence of a direct correlation between resilience and each one of the factors of psychological well-being.

**Keywords:** Resilience, psychological well-being, students.



## I. INTRODUCCIÓN

En los últimos años, el ser humano se ha visto expuesto a un contexto de variación en donde ha experimentado diversas alteraciones en razón a las situaciones sociales y de salud que arremetieron contra el mundo. Estos cambios han sido experimentados, principalmente, por los adultos que trabajan, puesto que perdieron sus empleos, enfrentaron muertes de familiares, vieron quebrar sus negocios, entre otras. Sin embargo, esta realidad no ha sido ajena a los adolescentes quienes, también, se han enfrentado a complicados desafíos y eventos que nunca existieron. En este caso, estuvieron acompañados de cosas negativas, las mismas que perjudicaron la salud mental y emocional de los sujetos (González, 2016).

Cabe señalar que, debido a la COVID-19, muchas instituciones educativas, por decreto nacional, tuvieron que cerrar de forma presencial y empezaron a realizar las clases de manera remota. Esto ocasionó a que muchos adolescentes se desvinculen del sistema educativo, se altere su proceso de aprendizaje y que sus emociones se vean afectadas; en consecuencia su salud mental, tal como lo muestra un estudio realizado en Perú en el que se manifiesta que el 30% de niños y adolescentes de edades entre 6 a 17 años han presentado dificultades en el ámbito educativo (Ministerio de Salud [MINSA, 2020] & Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF, 2020]). En la población de dicho rango de edad las dificultades mostradas en su gran mayoría (56.1%) fueron internas o emocionales, es decir la tristeza, pesimismo, pensamientos disfuncionales, sentimientos de inferioridad y preocupaciones constantes. En cuanto a las externas se reportó un 43.9% entre ellas: discusiones y peleas con las familias, escaso cumplimiento de normas sociales, dificultad para comprender las emociones de los demás. Asimismo, el estudio reportó que de las dificultades externas un 9.8% presentaron dificultades en la atención, el 34.1% se adaptaron con mayor facilidad al

entorno virtual y, de dicho porcentaje, un 10% mostró dificultades respecto a sus trabajos, evaluaciones y conectividad a clase (MINSA & UNICEF 2020).

Las personas que forman parte de la población de estudio son de una zona rural, en sus familias se perciben ingresos bajos y, por lo tanto, presentan carencias económicas. Muchos de ellos no cuentan con servicios de internet, lo cual ha impedido que los estudiantes puedan acceder a sus clases virtuales, trayendo como consecuencia dificultades académicas, así como ansiedad y desmotivación. En casos extremos, debido al contexto virtual, algunos alumnos dejaron de estudiar.

Por ello, se considera que la COVID-19, ha dejado al descubierto muchas realidades dentro del Perú, siendo una de ellas la pobreza, que se manifiesta en la presencia de hogares donde no se tienen los ingresos suficientes para adaptarse a las nuevas modalidades de la educación, como fue el hecho de no contar con dispositivos tecnológicos, haciéndoles difícil aprender o continuar en clases (Sociedad de Comercio Exterior del Perú [ComexPerú], 2020).

En un estudio realizado por la UNICEF (2020), se halló que, el 27% de adolescentes acudieron a consulta por presentar indicadores o manifestaciones de ansiedad, un 15% por síntomas de depresión y un 46% desmotivación para continuar con sus actividades académicas, perdiendo el disfrute y abandonaron sus clases.

Desde una perspectiva similar, el Ministerio de Educación (MINEDU, 2020) afirmó que existe deserción escolar en el nivel secundario, un 4% de estudiantes durante esta etapa decidieron retirarse de clases, dicha cantidad correspondía a 102 000 adolescentes. Por otro lado, según resultados de la Encuesta Nacional de Hogares (ENAHO, 2020) reportó que los estudiantes de secundaria abandonaban clase debido a

problemas económicos (75.2%), así también a la desmotivación y falta de interés (4%), como a las dificultades familiares (12.3%).

Con ello, se sabe que toda esta problemática está afectando al adolescente y se considera que una de las capacidades para hacer frente a dichas adversidades es la resiliencia, esta se considera una capacidad para sobreponerse a las crisis, mantener o desarrollar una actitud optimista y positiva, esta puede ser fomentada por la familia o por sí mismos, es decir, va a depender mucho de la destreza del individuo para enfrentarse de manera eficaz a diversas situaciones (Lamas, 2002). Sin embargo, si la forma de hacer frente a las adversidades no se da de manera adecuada, puede generar desequilibrio en el adolescente (Roger, 1961 & Maslow, 1968).

Se considera que una de las variables que suele mejorar cuando la persona actúa con altos niveles de resiliencia, es el bienestar psicológico pues tendería a mejorar ante la victoria obtenida de situaciones complejas. Casullo (2002) define a dicho constructo como la capacidad para tener adecuadas relaciones interpersonales y un adecuado dominio del entorno, haciendo uso de las propias experiencias. Dichas formas de actuar se ven influenciada por los sentimientos y emociones de la persona. Cabe resaltar que, los estudios dados sobre el bienestar psicológico hacen referencia al desarrollo personal, formas de afrontamiento, comportamiento positivo y persistencia sobre las metas (Ryff, 1989), indicadores que podrían incrementar con un mayor nivel de resiliencia.

Por otro lado, se conoce que el adolescente atraviesa una etapa crucial en la cual aprende de experiencias del entorno de forma brusca dado al cambio hormonal, psicológico y afectivo que vive la persona durante esta etapa, los eventos o situaciones experimentadas son base fundamental para construir una visión sobre la vida, estos se asocian a los estilos de crianza, con ello el adolescente aprende a responder al entorno, pudiendo enfrentarse de forma provechosa y saludable o de forma degradante. Durante

esta etapa, la persona percibe y aprende formas cognitivas para reflexionar sobre el mundo y los problemas, así también adquiere estilos de afrontamiento y formas de desarrollar sus potencialidades. Cabe resaltar que, en este grupo etario se presentan desigualdades respecto al mundo digital, se asume que los adolescentes con familias de bajos ingresos no tienen acceso a las nuevas tecnologías, mientras que aquellos que pertenecen a familias con mayor ingreso, desde luego obtendrán una experiencia vivencial con aparatos tecnológicos, que mejora el proceso de aprendizaje para algunos y dificulta dicho proceso para otros (Comisión Económica para América Latina [CEPAL, 2018]).

En el 2020, la UNESCO reportó un informe sobre la COVID 19 y el impacto en el sector educativo en el cual dio a conocer que el bienestar psicoemocional es un reto para los estudiantes (...). Son estos los que necesitan desarrollar habilidades vitales de adaptación y resiliencia emocional.

Con todo lo planteado, se ha llevado a cabo la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de 13 a 17 años de una institución educativa en contexto virtual, Olmos 2021?

En la presente investigación, se han reportado diversos estudios previos, a nivel nacional, Rebaza (2021) ejecutó una investigación para conocer la relación entre resiliencia y bienestar psicológico, en este estudio de naturaleza correlacional trabajó con 265 alumnos de educación secundaria de ambos sexos, seleccionados por muestreo no probabilístico a quienes les administró dos instrumentos la Escala de Wagnild y Young y la Escala BIEPS – J. Después de analizar los datos, obtuvo que un 29.8% de los participantes se ubicaba en nivel alto de resiliencia, asimismo, un 37.0% de los encuestados presentaron un nivel medio de bienestar psicológico. Por otro lado, halló que ambas variables se relacionaban ( $p < 0.05$ ).

Canchari (2020) realizó una investigación en la Ciudad de Lima sobre BP. En una muestra de 240 sujetos, los resultados demostraron que dichos estudiantes presentan un 49 % en bienestar psicológico colocándolos en un nivel medio, en lo que pertenece a sus factores, se encuentran en un nivel bajo con un 50%, en el control de situaciones, un nivel alto con un 57.5%, en vínculos psicosociales y un 61.3% en proyecto de vida, y por último un 37.5% en aceptación de si, siendo un nivel medio. Se concluyó que existe una correlación positiva entre las dos variables estudiadas.

Cuba (2020) aplicó un estudio con el fin de conocer la relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia, en este estudio cuantitativo – correlacional trabajó con 122 estudiantes – practicantes de Hatha Yoga, a quienes les aplicó dos instrumentos para evaluar los constructos. Trabajó con la Escala de Casullo y la Escala de Wagnild y Young. Después de analizar los datos, determinó que existe relación directa entre la resiliencia y el dominio aceptación de uno mismo ( $\rho = .294, p < .01$ ), asimismo, la relación se visualizó con la dimensión Autonomía ( $\rho = .298, p < .01$ ). Por otro lado, se halló correlación entre las variables, siendo estos predictores de la resiliencia.

Mamani (2020) desarrolló una investigación de la resiliencia y el bienestar psicológico, con el fin de conocer la relación entre dichos constructos, trabajó con 134 estudiantes seleccionados por muestreo de forma no probabilístico a los cuales les administró dos pruebas para medir las variables en investigación, trabajó con la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez y la Escala conocida de Wagnild y Young. Después de la recolección y análisis de datos determinaron que ambos constructos tienen una relación observable de forma directa y también estadísticamente significativa ( $P < 0.05$ ). Por otro lado, la correlación fue fuerte (0.702). Asimismo, el autor halló correlación entre el bienestar psicológica con las dimensiones de resiliencia ( $P < 0.05$ ).

Bustamante (2019) en su estudio sobre la resiliencia y el bienestar psicológico en mujeres presas por tráfico ilícito de drogas, esta investigación es cuantitativa, no experimental, descriptivo y relacional; se utilizaron la Escala de resiliencia de Wagnild y Young y la Escala de BIEPS-A, se aplicó a 69 reclusas. Los resultados más resaltantes se encuentran las dimensiones del bienestar psicológico de aceptación /control de situaciones, proyectos y la dimensión satisfacción personal de la variable resiliencia, tuvo una asociación positiva baja, al igual que la dimensión proyectos del BP y con la dimensión confianza en sí mismo de la resiliencia; se concluyó que existe una relación significativa entre el bienestar psicológico y la resiliencia.

Fernández (2018) realizó un estudio para conocer la relación entre bienestar psicológico y resiliencia en estudiante de últimos años de secundaria. En este estudio correlacional, el autor trabajó con una muestra conformada por 276 estudiantes quienes desarrollaron la Escala de Ryff y el Cuestionario de Wagnild y Young, siendo la primera de bienestar psicológico y la segunda de resiliencia, después del análisis de datos, determinó que, existe correlación significativa y directa entre las variables ( $p < 0.01$ ), por lo tanto, el incremento de una variable influirá de forma positiva en el aumento del constructo asociado. En un análisis detallado, determinó también que existe correlación muy significativa entre la resiliencia y las dimensiones confianza, autonomía, vínculos, proyectos correspondientes al bienestar psicológico ( $p < 0.01$ ). A nivel descriptivo el autor halló que, el nivel medio de bienestar psicológico fue predominante en la población, que evidencian un 43.5% para quinto de secundaria y un 46.5% para cuarto de secundaria, respecto a la variable resiliencia, el nivel alto marco predominio con un 33.3% y un 32% para cuarto y quinto de secundaria respectivamente.

En cuanto a nivel internacional, se han encontrado cuatros estudios relevantes para la presente investigación. Núñez y Vásquez (2022) realizaron un estudio para



identificar la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. La muestra estuvo conformada por 122 estudiantes de una universidad ecuatoriana. Utilizaron una metodología de tipo cuantitativo no experimental, de nivel descriptivo correlacional, además es de corte transversal. Los instrumentos aplicados fueron: Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) y Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995). Los resultados indicaron que existe una relación directa entre resiliencia y bienestar psicológico ( $Rho=0.554$ ,  $p<0.001$ ).

Así, también, Pérez et al. (2022) hicieron una investigación en Colombia para identificar la relación entre los niveles de resiliencia y bienestar psicológico en adolescentes que viven en un contexto violento. Se trabajó con un grupo de 300 adolescentes. Se utilizaron tres instrumentos: Cuestionario Sociodemográfico, Escala de Resiliencia Sv-Res y Escala de Bienestar Psicología para Jóvenes (BIEPSJ). Los resultados obtenidos indicaron que existe una correlación estadísticamente significativa con el bienestar psicológico.

Ordoñez (2020) ejecutó un estudio sobre la resiliencia y el compromiso académico, con el objetivo de medir la presencia de las dos variables y establecer una relación, para ello, trabajó con 155 estudiantes de secundaria a quienes les aplicó dos instrumentos para recoger datos relacionados a las variables. Para la variable de interés, hizo uso de la Escala de Wagnild y Young y al reportar los datos obtuvo que, este constructo se encontraba afectado, existía un nivel moderado de resiliencia de modo predominante. También determinó que dichos constructos se relacionaban; finalmente, a nivel descriptivo el autor reportó que, un 56.1% de los adolescentes presentaban un nivel alto de resiliencia.

Del mismo modo, Benavente y Quevedo (2018) realizaron en España un estudio sobre la resiliencia y el bienestar psicológico como dos de sus variables principales, el

objetivo fue correlacionar los constructos, en este estudio correlacional, los autores trabajaron con 447 estudiantes de secundaria a quienes les aplicaron dos escalas muy conocidas, para resiliencia la Escala de Wagnild y Young y para bienestar, la Escala de Ryff. Después de la recolección de datos, transformación y análisis de estos, se obtuvo que, existe relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico ( $p < 0.01$ ) indica que el incremento de una variable influye positivamente en el nivel del otro constructo. De igual forma, el análisis detallado de las dimensiones permitió identificar a los autores, la relación entre la resiliencia y las dimensiones de bienestar psicológico; crecimiento personal, estabilidad emocional, autonomía, autoaceptación, positividad, dominio y reevaluación positiva ( $p < 0.01$ ).

En el Distrito de Olmos, muchos de nuestros estudiantes provienen de zonas rurales y de condiciones socio económicas regular y bajo, algunos de ellos, no cuentan con conexión a internet, impidiendo de este modo, puedan acceder a sus clases. Por otro lado, los adolescentes han tenido que enfrentarse a estos retos que antes no existían y muchos de estos retos no vienen acompañados de cosas positivas, sino al contrario puede perjudicar su bienestar psicológico del adolescente. Además, el MINSA (2020) y UNICEF (2020) afirmó que un 30% de adolescentes han presentado dificultades asociadas a la pandemia reciente, situación que ha sido comprobada mediante entrevistas y reporte de tutoría de los participantes de la presente investigación.

Sumado a ello y de manera lamentable se ha evidenciado el poco apoyo de los padres en cuanto a los estudios de sus hijos, debido a que trabajan. Asimismo, la señal de internet es limitada, lo cual ocasionaría que el estudiante se sienta frustrado y preocupado por no acceder a sus clases, estos factores no brindan un soporte adecuado al adolescente para enfrentarse a situaciones difíciles y así adquirir estabilidad emocional reflejada en un adecuado bienestar psicológico.

Es por ello, que la presente investigación se justifica de manera teórica en la medida que contribuirá con la ampliación de los conocimientos existentes sobre resiliencia y bienestar psicológico, pues a pesar de que es una investigación cuantitativa su justificación teórica va a conducir a una justificación de relevancia práctica – social, en la medida en que se van a proponer a las autoridades la implementación de charlas, talleres, programas de acuerdo al nivel de resiliencia y/o bienestar psicológico, asimismo, a través de los resultados obtenidos que servirá de antecedentes para futuras investigaciones.

Así pues, a nivel práctico, los resultados obtenidos generan la posibilidad de ampliar la visión acerca de la construcción de nuevos programas, enfoques y sesiones de mejora para la población evaluada, pues de identificarse bajos niveles de bienestar y resiliencia, así como su asociación, el representante de la dirección de la institución educativa podrá generar alianzas estratégicas con entidades públicas como la municipalidad, los centros de salud para gestionar futuros programas a fin de prevenir mayores riesgos y fortalecer las características positivas de los estudiantes, que genera una mejor forma de hacer frente a diversas problemáticas.

A nivel social, los resultados, en esta investigación principalmente, servirán para fortalecer los aspectos que se encuentre en déficit y puedan ser abordados por los expertos en salud mental, lo cual permitirá crear y desarrollar estrategias y/o acciones necesarias que busquen mejorar las condiciones personales y sociales de los adolescentes de la institución , así como a potenciar las variables utilizadas en el estudio, mediante el enfoque cognitivo conductual u otro tipo de enfoque; centrándose, en los resultados negativos.

En conclusión, al carecer de estudios previos que relacionen ambas variables en la muestra de estudio en el distrito de Olmos, esto sumado a la motivación personal de

estudiar una población que se ha visto afectada por el contexto virtual y a la intención de generar un producto que incentive a futuras investigaciones e incluso promueva la resiliencia en edades tempranas construyendo así a un adolescente más resiliente y con un buen bienestar psicológico.

## II. OBJETIVOS

El objetivo general es, determinar la relación entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de 13 a 17 años de una institución educativa en contexto virtual, Olmos 2021.

Los objetivos específicos son:

- Identificar el nivel de resiliencia predominante en estudiantes de 13 a 17 años de una institución educativa en contexto virtual, Olmos 2021.
- Identificar el nivel de bienestar psicológico predominante en estudiantes de 13 a 17 años de una institución educativa en contexto virtual, Olmos 2021.
- Identificar la relación entre la resiliencia y el factor control de situaciones del bienestar psicológico, en estudiantes de 13 a 17 años de una institución educativa en contexto virtual, Olmos 2021.
- Identificar la relación entre la resiliencia y el factor vínculos psicosociales de bienestar psicológico, en estudiantes de 13 a 17 años de una institución educativa en contexto virtual, Olmos 2021.
- Identificar la relación entre la resiliencia y el factor proyecto de vida de bienestar psicológico, en estudiantes de 13 a 17 años de una institución educativa en contexto virtual, Olmos 2021.
- Identificar la relación entre la resiliencia y el factor aceptación de sí de bienestar psicológico, en estudiantes de 13 a 17 años de una institución educativa en contexto virtual, Olmos 2021.

### **III. HIPOTESIS**

De acuerdo con lo señalado, la hipótesis general del estudio es la siguiente: existe relación entre resiliencia y bienestar psicológico, en estudiantes de 13 a 17 años de una institución educativa en contexto virtual, Olmos 2021.

Hipótesis específicas:

- Existe relación entre resiliencia y el factor control de situaciones del bienestar psicológico, en estudiantes de 13 a 17 años de una institución educativa en contexto virtual, Olmos 2021.
- Existe relación entre resiliencia y el factor vínculos psicosociales del bienestar psicológico, en estudiantes de 13 a 17 años de una institución educativa en contexto virtual, Olmos 2021.
- Existe relación entre resiliencia y el factor proyecto de vida del bienestar psicológico, en estudiantes de 13 a 17 años de una institución educativa en contexto virtual, Olmos 2021.
- Existe relación entre resiliencia y el factor aceptación de sí del bienestar psicológico, en estudiantes de 13 a 17 años de una institución educativa en contexto virtual, Olmos 2021.

#### IV. MARCO TEORICO

La presente investigación toma en cuenta los aportes de Wagnild y Young para resiliencia y el enfoque de bienestar psicológico de Casullo.

Para la primera variable, Wagnild y Young (1993) la conocen como una característica de la personalidad el cual permite la adaptación del ser humano a nuevos contextos y reduce los efectos del estrés alcanzado por situaciones aversivas. Considerarse a sí mismo como la valentía y la adaptabilidad que la persona muestra ante determinadas situaciones de la vida.

Esta característica, también puede ser tomada como rasgo de personalidad y está formada por cinco componentes, la ecuanimidad, satisfacción personal, soledad existencial, perseverancia y autoconfianza, las cuales, a su vez, se asocian a dos criterios, la aceptación de uno mismo y de la vida y la competencia o destreza personal alcanzada. (Wagnild & Young, 1993).

Por ello, en esta teoría, Wagnild y Young (1993) proponen cinco dimensiones, las cuales son parte de la generación del instrumento ER, estas son:

- Confianza en sí mismo: el ser humano reconoce sus competencias y confía en tales, además de ello, las acepta y cree en que al enfrentarse a una situación podrá salir victorioso.
- Ecuanimidad: este dominio se caracteriza por el equilibrio alcanzado por el ser humano entre la vida y sus experiencias, lo cual conduce a no juzgar negativamente cada evento vivido, sino, a enfrentarse para cambiar la experiencia.
- Perseverancia: está referido a la capacidad de las personas para continuar con sus objetivos y metas, es el deseo de continuar con sus actividades para lograr

lo propuesto, la persona persevera frente a las situaciones complejas y adversas, involucrándose en prácticas constantes.

- Satisfacción personal: el ser humano se siente bien consigo mismo, le encuentra un sentido a su vida y valora sus acciones para sentirse mejor o para cambiarlas.
- Sentirse bien solo: es la sensación de ser libres, únicos e independientes, no necesitando siempre del apoyo de los demás para salir adelante o hacer frente a los problemas. Este dominio lleva a la persona a entender que es único entre sus objetivos.

Por otro lado, se considera fundamental reconocer el concepto de resiliencia, el cual ha sido aportado por diferentes autores a lo largo del tiempo:

Así, Luthar y Cushing (1999) definen a este constructo como un rasgo que lleva a obtener éxito en la vida, hacer frente a las adversidades para evitar el desgaste intelectual, emocional y físico.

Para Grotberg (2001), la resiliencia es una competencia que permite transformar las experiencias de la vida, hacerles frente y superarlas.

Desde una perspectiva diferentes, Fiorentino (2008) denota que la resiliencia está relacionada a la vulnerabilidad y riesgo, el primero hace referencia al potencial que tiene el ser humano para evitar el daño y, el segundo factor, se refiere a los eventos impactantes de la vida que llegan a ser aversivos.

Hay diferentes puntos de vista sobre el término resiliencia en psicología, ya que este término es nuevo. Esto se refiere al hecho de que los humanos somos capaces de enfrentar cualquier obstáculo o problema con la asertividad.

La APA (2010) manifiesta que la resiliencia se asocia a la flexibilidad y adaptación pudiendo sobreponerse a las adversidades o situaciones/eventos que



describan amenaza, trauma, estrés u otras fuentes que afecten la afectividad, comportamiento o pensamientos de la persona y que impida que este se sobreponga al problema.

A fin de profundizar en el modelo teórico, Wagnild y Young (1993) proponen factores que explican el constructo de estudio, siendo estos:

- I Factor: este criterio se encuentra integrado por competencias, confianza en sí mismo, perseverancia, toma de decisiones, genialidad y autonomía.
- II Factor: este criterio incluye equilibrio, flexibilidad, adaptabilidad, perspectiva equilibrada de la vida y búsqueda de paz dentro del problema.

Por otro lado, Rodríguez et al. (citado por Baca, 2013) afirman que la resiliencia es un fenómeno social clasificado en :

1. Resiliencia psicológica

Se refiere las características o indicadores de personalidad y comportamientos positivos de un individuo ante el enfrentamiento, lo que permite un manejo adecuado ante la adversidad o el estrés (Baca, 2013).

2. Resiliencia familiar

Cada miembro de la familia fortalecerá aspectos individuales o grupales en los que desarrollará creencias, recursos, adaptaciones de estilo de vida, así como la capacidad de afrontar desafíos psicosociales (Baca, 2013).

3. Resiliencia comunitaria

Se trata de contextos sociales, relaciones interpersonales y factores culturales que pueden utilizarse para protegerse de los impactos naturales. Existe un aspecto de este tipo de resiliencia, este criterio es la solidaridad, la cual se

manifiesta cuando la comunidad apoya a uno de los integrantes de la misma (Baca, 2013).

#### 4. Resiliencia vicaria

Este proceso puede llevar a cambiar a los integrantes de la familia, amigos, comunidad y religión, es una resiliencia aprendida y fomentada por una persona hacia otros (Baca, 2013).

#### 5. Resiliencia espiritual.

Este dominio de resiliencia ocasiona que las personas puedan lidiar con las adversidades, el terreno espiritual disminuye el estrés y fomenta la comprensión, amor y cooperación (Baca, 2013).

Sin duda alguna, este constructo es de suma importancia, sin embargo, existe algunos **factores de riesgo** que puede disminuir las posibilidades de desarrollar esta capacidad y otros **factores de protección** que conduce al incremento de la variable. Tal y como lo refiere Saavedra y Villalta (2008), por un lado, los factores de riesgo degradan las posibilidades de presentar niveles altos de resiliencia, mientras que los factores protector, incrementan dichas posibilidades. Definitivamente, los factores no son universales, es decir, no tendrán el mismo impacto en las personas ni tampoco serán tomados por todos; sin embargo, pueden explicar en gran medida las posibilidades que afectan el constructo (Rutter, 1993, citado en Llobert & Wegsman, 2004; Acosta & Sánchez, 2009).

Entre los factores protectores se encuentran, la cooperación y ayuda de un adulto para hacer frente al problema, los valores, la capacidad intelectual y rasgos de personalidad extravertidos y reflexivos, fiabilidad, facilidad de comunicación y asertividad (Muniz et al, 1998).

Estos factores están compuestos de tres componentes, de acuerdo a Garmez y et al (1984) en Klotiarenco et al. (1996), estos son los siguientes:

- Modelo del Desafío: este modelo enfoca que la resiliencia tiene mayores y mejores resultados cuando es puesta después de experimentar altas cargas de estrés posiblemente dadas por eventos traumáticos.
- Modelo Compensatorio: las personas con mayor nivel de competencias podrán hacer frente a los factores estresantes, pues hay una relación dinámica de estos dos aspectos, por lo tanto, entre mayores factores protectores, habrá menor riesgo de impacto de las situaciones estresantes.
- Modelo de Inmunidad: este modelo es similar a lo anterior, pues los factores protectores actúan como amortiguadores de los estresores o efectos que puedan causar estos en la persona.

Dado a lo descrito, dichos modelos no son excluyentes entre sí, están relacionados o se presentan de manera conjunta a fin de explicar mejor la resiliencia (Klotiarenco et al., 1996).

En cuanto a los factores de riesgo, como bien se ha señalado, estos hacen referencia a cualquier aspecto interno o que rodea al ser humano y que genera el incremento del daño psicológico o a la degradación de la funcionalidad, en este caso, la degradación de la resiliencia (Munist et al., 1998).

De acuerdo con el modelo de desafío, los factores de riesgo son múltiples, siempre hay eventos estresantes o que generan impacto psicológico severo, dichos factores pueden ser, familias disfuncionales, eventos estresantes individuales, maltratos, entre otros que alteren el funcionamiento psicológico de la persona (Grotberg et al., 1998, como se citó en Peralta et al., 2006).

A fin de descatar el constructo, a continuación, se describirán algunos modelos teóricos asociados a este.

### **Modelo ecológico**

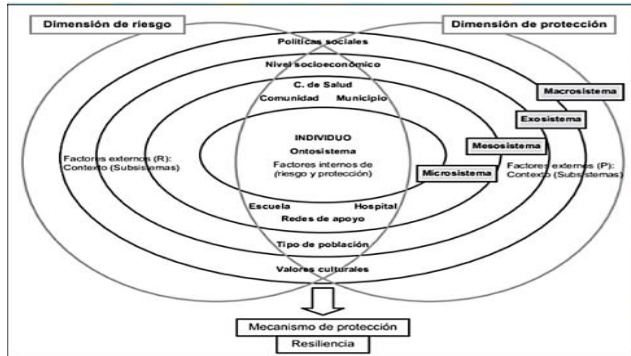
Lozada (2018) afirma que este enfoque visualiza a las personas de una forma más amplia, y señala que esta tiene una interacción dinámica con el medio, por lo tanto lo que haga esta influye en el entorno y este, a su vez, influye en la persona. Por ello, bajo esta concepción, se sabe que son muchos los factores ambientales que promueven la resiliencia, lo cual conduce a describir al adolescente como un ser abierto al cambio a la influencia social y ambiental y como una persona flexible y con adaptabilidad. Este modelo propone cuatro núcleos:

- 1) Persona: esta hace referencia a las condiciones innatas para efecto de la resiliencia.
- 2) Proceso: son los procedimientos que atraviesa el ser humano con su ambiente y como se presenta la interacción entre estos.
- 3) Contexto: este se encuentra compuesto por 4 subsistemas:
  - Microsistemas: son las actividades y roles que cumple una persona, normalmente los quehaceres diarios.
  - Mesosistemas: compuesta por las familias, amigos, grupos sociales, colegios.
  - Exosistemas: es aquel subsistema donde el ser humano interactúa directamente.
  - Macro sistemas: está compuesta por las creencias e ideologías propias de la cultura, lo cual influye en la conducta del sujeto.
- 4) Tiempo: tiene que ver con aquellos hechos que atraviesa la persona e influyen en sus vidas.

En la siguiente figura se describe el modelo ecológico:

### Figura 1

#### Modelo ecológico



Fuente. Morelato (como se citó en Lozada, 2018)

### Teoría de las fuentes de la resiliencia

Grotberg (2009) afirma que, existe una relación entre los factores que promueve la familia y la sociedad, esto puede retribuir en el nivel de resiliencia de la persona, la cual surge de diversas formas:

Las fuentes es el sí mismo, basado en lo que tiene la persona, en el conocimiento sobre sí y el conocimiento sobre lo que puede lograr; los individuos son resilientes, pero no todos ponen en marcha este proceso, dado a que involucra enfrentarse a desafíos, alcanzar un mejor nivel de salud mental y promover estabilidad afectiva. Lozada (2018) manifiesta que sobreponerse a las adversidades requiere de las siguientes fuentes:

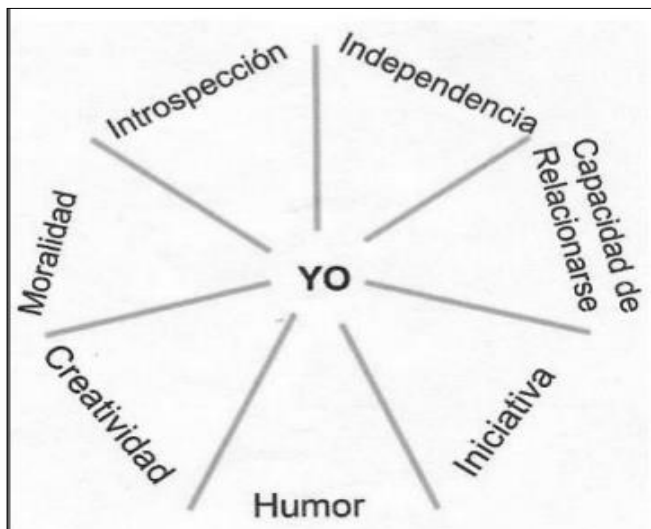
- Yo tengo: este aspecto refiere a todos los individuos que ayudan al sujeto resiliente, son aquellos que brinda su confianza en él y de quienes se puede fiar.
- Yo puedo: hace referencia a la visión de logro, de habilidades sociales, de intervenir sobre desafíos y conductas meta.
- Yo soy: este fin también conocido como yo estoy, refiere a la condición o elementos internos de la persona, su conocimiento sobre sí mismo, su seguridad y confianza aprendida y utilizada sobre sí.

## Teoría del rasgo de personalidad

Wolin y Wolin (1993) mencionan que este enfoque hace referencia al rasgo que tiene una persona y que permite hacer frente a diversas adversidades, el ser humano enfrenta malas experiencias que van en contra de su salud, sin embargo con este tiende a hacer frente con sus características de personalidad. Estos autores, a su vez, plantean que la resiliencia está compuesta por siete dimensiones, las cuales se visualizan como una mándala en la siguiente imagen, la suma de estas dará un mayor nivel de resiliencia:

**Figura 2**

*Mándala de la resiliencia*



*Fuente.* Wolin y Wolin (Como se citó en Lozada, 2018)

Son sus elementos los siguientes:

- Introspección, hace referencia a la medida cognitiva y valoración de sí mismo que cada individuo hace acerca de las experiencias y eventos que atraviesa.
- Independencia, este elemento integra el grado de autonomía a la personalidad del ser humano, esto permitirá hacer frente a un contexto problemático.

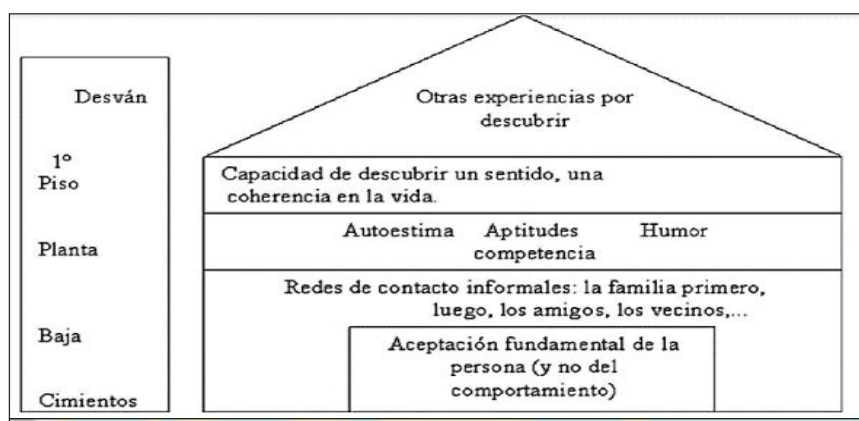
- Interacción, este elemento permite conocer el grado y facilidad de relaciones interpersonales y vínculo que tiene la persona, los cuales son un factor protector a la resiliencia.
- Iniciativa, describe a la postura de gestión de origen e inicio para realizar acciones de crecimiento que tiene una persona.
- Humor, este elemento hace referencia a la visualización positiva y humorística frente a los problemas.
- Creatividad, este elemento sirve para proponer alternativas de solución frente a las adversidades.
- Moralidad, es el elemento que describe la capacidad para emitir acciones sin hacer daño a los demás y responsabilizándose de lo cometido.

### Modelo basado en la metáfora de la casita

De acuerdo con Lozada (2018), este modelo está relacionado con los cimientos de la persona, es decir el nivel de resiliencia tiene ciertas áreas que conduce al ser humano a adquirir un nivel de resiliencia, siendo la parte más sólida e importante los cimientos, referido a la aceptación de sí mismo (Lozada, 2018).

### Figura 3

*La casita de la resiliencia*



Fuente. Gómez (2010)

## Modelo de la rueda

Este enfoque afirma que la resiliencia se alcanza con seis pasos, los primero tres están direccionados a debilitar los factores de vulnerabilidad y riesgo, mientras que los siguientes tres, orientan el incremento de la resiliencia y la promoción de la misma (Balsells & Carrera, citados por Lozada, 2018).

### Figura 4

*Modelo de la rueda de la resiliencia*



*Fuente:* Henderson y Milstein ( como se citó en Lozada, 2018)

Paso 1: hacer uso de eventos conjuntos para incrementar el nivel de relaciones sociales e interpersonales entre sujetos.

Paso 2: plantear metas, objetivos y políticas para tener una mejor expectativa sobre el desempeño.

Paso 3: brindar herramientas, valores y educar con mejores competencias a las personas para que actúen mejor y desarrollen mejores prácticas para la vida.

Paso 4: ofrecer apoyo incondicional para que la persona integre el trabajo en equipo y cooperación con grupos.



Paso 5: fomentar opiniones y alternativas de solución ante un problema a fin de hacerle frente a este, la persona se involucra en patrones de resiliencia cuando visualiza mejores soluciones a un solo problema.

Paso 6: Dar oportunidades de crecimiento familiar y comunitario, el individuo debe estar preparado para liderar y proponer estrategias de cambio.

Con respecto a la Resiliencia en los Adolescentes, el MINSA (2015) fundamenta que los adolescentes son un grupo etario de personas que se encuentran entre 10 a 19 años de edad, los cuales experimentan cambios en todas las áreas de su vida.

A este concepto, se agrega lo planteado por Cardozo y Alderete (2009), quienes asumen que, la adolescencia es una etapa en el cual el ser humano se enfrenta a diversas situaciones, las que muchas veces suelen ser adversas, y aquí recae la necesidad de usar o desarrollar habilidades sociales, cognitivas y emocionales en las personas.

En esta etapa, se desarrolla el pensamiento abstracto y formal, los adolescentes pueden discutir y tener un mejor criterio sobre temas de la vida, es por esto que durante esta etapa se cuestionan sobre la realidad y desarrollan un plan de vida a fin de alcanzarlo en la etapa adulta o al término de la adolescencia, durante este periodo, es bastante necesario contar con grupos de apoyo o familia que guíe a las personas a fin de prevenir factores de riesgo propios de esta etapa (Flores, 2008).

Flores (2008) afirma que durante esta etapa se experimentan diversos cambios que pueden modificar el comportamiento del adolescente, este se enfrenta a cambios socioafectivos, cognitivos y hormonales, pueden alcanzar un grado de madurez, mayormente en mujeres, donde la visión de la vida suele ser menos inestable.

Por otro lado, se definirá el constructo de la segunda variable **bienestar psicológico (BP)**. Al respecto, Casullo (2002) afirma que el bienestar psicológico es un

estado que experimenta la persona la cual permite mantener adecuadas relaciones interpersonales y dominar el entorno, basado en sus experiencias emocionales y cognitivas, evaluados por sus sentimientos positivos y negativos. Este constructo está basado en argumentos filosóficos, Casullo (2002) interpreta los siguientes:

- Eudemonismo: este termino hace referencia a la felicidad, es la variable que todo ser humano intenta alcanzar por naturaleza; de acuerdo con Aristóteles, esto sería el objetivo o fin de la vida, lo cual demuestra que el ser humano de manera primaria e innata busca ser feliz, basado en prácticas morales y éticas correspondientes a la sociedad. La felicidad genera la sabiduría, que crea, a su vez, un estado ideal de lo que necesita o quiere lograr la persona. Por lo tanto, el sujeto es más feliz siempre y cuando más virtud tenga su vida (Rosental, 1984). Cabe resaltar que, este criterio está basado en la moral y juicio de la vida, el ser humano llega a experimentar felicidad mientras más justo sea (Rosental, 1984).
- Epicureísmos: postura fundada por Epicuro, quien manifiesta que la felicidad se basa en la búsqueda del mismo constructo y aislarse del miedo o la muerte, según este enfoque, la potencia humana radica en el bienestar psicológico y mental, por ello, la valentía y el equilibrio alcanzado es propio del estado mental (Rosental, 1984). Para Epicuro, el ser humano debe evitar el sufrimiento y encontrar la felicidad.

Para Ryff (1995), el BP es un estado caracterizado por el potencial alcanzado del individuo, este consta de seis dimensiones: el dominio del contexto, independencia o autonomía, autoaceptación, relaciones positivas, propósito de vida y crecimiento personal.

Asimismo, García y González (2000) afirman que el BP es una variable caracterizada por un conjunto de emociones positivas y constructivas, por el cual la

persona desarrolla su potencial mental e interaccional. Así, cada ser humano valora sus pensamientos y sentimientos de acuerdo a sus experiencias, las cuales, a su vez, genera un mejor estado de tranquilidad mental.

Del mismo modo, la RAE (2001) detalla que este constructo es todo aquel conjunto de pensamientos, sentimientos y comportamientos necesarios para vivir, acompañado de las cosas necesarios, lleva a la sensibilidad de la persona y al funcionamiento en todas las áreas de la vida.

El bienestar psicológico está normalmente asociado al sí mismo y a las relaciones interpersonales positivas, estas demuestran alto nivel de afecto y agradabilidad. El individuo no solo se preocupa por el bienestar de sí mismos, sino también, por el bienestar de los demás (Chávez, 2008).

Con respecto a los **Factores vinculados al bienestar psicológico**, Salvador (2016) propone dos grupos:

- Factores cognitivos, estos permiten al ser humano hacer una evaluación de su estado actual y aquel que quiere lograr, permitiendo mejorar con el tiempo.
- Factores afectivos, se entiende a estos por la experimentación de emociones que tiene cada persona y que permite alcanzar alegría, felicidad, superar tristezas y promover conductas de bienestar.

Vielma y Leonor (2010) incluyen otros factores que se pueden asociar a la variable.

- Factores socio-culturales: este tipo de dominio está vinculado al entorno social y el medio donde se desarrolla la personalidad del individuo, aprendiendo costumbres y hábitos propios de una cultura.

- Factores del sistema de creencias: aquí, específicamente hace referencia a las ideas que desarrolla la persona en relación a su contexto y grupo de crianza.
- Factores de la personalidad: este factor hace referencia a los indicadores psíquicas y comportamentales del ser humano, las cuales pueden ser de protección o riesgo para el bienestar psicológico.
- Factores biológicos: aquellos factores que promueven la aparición de enfermedades por predisposición genética.

Por otro lado, la variable se sustenta en los siguientes **modelos y teorías**:

Casullo (2002) considera a esta variable como un constructo alcanzado a través de las metas y objetivos planteados, con ello, identifica cuatro dimensiones:

- Control de situaciones: el ser humano desarrolla un dominio sobre diferentes eventos de su vida, aquí corresponde al uso de competencias de autoeficacia y sentimientos de seguridad asociados al control situacional, la persona crea y utiliza sus condiciones, que ajusta todo a sus necesidades e intereses, sin hacer daño a los demás.
- Aceptación de sí: la persona reconoce sus conductas, acepta sus debilidades y fortalezas y valida todo comportamiento que haya sido parte de su vida a fin de aceptarlos y mejorar mediante esta aceptación. Aquí se refleja competencias como autoconocimiento y autoestima, de acuerdo con Casullo (2002), este rasgo es un predictor de la salud mental, ocasiona un mejor fortalecimiento de habilidades y conocimiento de sí mismo.
- Vínculos Psicosociales: hace referencia a las relaciones interaccionales positivas y que alcanzan un alto grado de satisfacción, se requiere de

habilidades como empatía, humor, confianza, afecto y comunicación asertiva.

- **Proyectos:** este dominio hace referencia al diseño y establecimiento de objetivos y metas, el ser humano usa competencias como visualización cognitiva, temple, tenacidad y creatividad. La persona alcanza un alto grado de interacción entre sus pensamientos, emociones y conducta establecida

Por otro lado, Ryff (1995), en su modelo teórico, planteó seis dimensiones para explicar el BP, estas se describen a continuación:

- **Autoaceptación:** se define como la capacidad de la persona para aceptarse, conocerse y validar sus defectos y virtudes.
- **Relaciones positivas con otros:** es la capacidad de las personas para establecer vínculos de confianza, ayuda, colaboración y buen trato entre la persona y los demás.
- **Autonomía:** es la habilidad para ser independiente, tomar decisiones, defender sus puntos de vista y derechos, sugerir con asertividad, expresar sus sentimientos y proponer sugerencias, que llega a estar satisfecho con su actuar.
- **Control ambiental:** es la capacidad de dominio del entorno, la persona busca adaptarse rápidamente a las oportunidades, elige los mejores contextos o los propone.
- **Propósito en la vida:** está asociado a las metas, objetivos y planeamientos que tienen una persona y que decide seguir a fin de sentirse autorrealizado.
- **Crecimiento personal:** hace referencia al desarrollo personal y profesional dado de forma continua, el ser humano sigue sus proyectos y planes.

Por otro lado, se han visto otros modelos teóricos relevantes:

### **Modelo de tres vías de Seligman**

Este modelo menciona que, las personas que buscaron y alcanzaron la felicidad, reflexionan sobre ello y alcanzan altos niveles de agradabilidad y satisfacción, lo cual está íntimamente relacionado con el bienestar psicológico, porque una persona feliz tiene salud óptima. El bienestar psicológico es una variable muy interesante porque, en las últimas décadas, la psicología se ha orientado hacia la minimización de la patología sin tener en cuenta el desarrollo del potencial humano.

Este constructo está compuesto por tres dimensiones:

- Camino del placer, es decir, frecuentes experiencias positivas, situaciones o hechos que desencadenan una respuesta positiva y placentera en el sujeto, que evita los aspectos negativos de la vida.
- Comprometida, es mantener o lograr el bienestar por medio de valores que ejerce la persona en su actuar diario, las personas dan una retroalimentación satisfactoria sobre su desempeño, se alcanzarán los objetivos y habrá una aceptación y valoración positiva de los hechos obtenidos.
- Vida trascendental, el cual hace referencia al cuidado que se debe tener por aspectos más importantes de la vida, estos llegan a ser significativos; cuida o salvaguarda dichos aspectos la persona pueden alcanzar un mayor grado de satisfacción (Duckworth et al., 2005).

### **Modelos situacionales (Bottom up) vs modelos personológicos (Top Down)**

Los modelos situacionales dicen que la suma de momentos felices en la vida conduce a la satisfacción de las personas (Diener, et al., 1991). Por otro lado, el enfoque personológicos (Top- down) asume que el bienestar es un estado general de la

personalidad, y dado que la personalidad es estable, el bienestar también es estable. Según este enfoque, las personas “naturalmente felices” son aquellas que se sienten más satisfechas con el trabajo, la familia, los amigos, el ocio, etc.

Este enfoque plantea dos dominios:

- Enfoque Bottom up: este criterio afirma que las experiencias vividas, situaciones atravesadas y logros alcanzados son aquellos que llevan a la satisfacción y felicidad.
- Enfoques Top- down: este criterio afirma que la persona desarrolla cierta disposición y por más que baje su nivel de felicidad, no implica que llegue a desarrollar tristeza, finalmente, no necesita estar feliz todo el tiempo para llegar a estar satisfecho.

### **Teoría de la Adaptación**

Allman (1990) manifiesta que el bienestar psicológico es una capacidad ligada a enfrentar estímulos haciendo uso de recursos personales a fin de obtener mejores resultados. Con ello, Diener (1999) describe el Set-point, en el cual afirma que la persona necesita de sus recursos para adaptarse a situaciones de alta complejidad, el ser humano busca en sus habilidades aquellas que fomenten un mejor ajuste a distintos entornos, lógicamente, este procedimiento es inconsciente, pero se desarrolla con el fin de mantener un adecuado nivel de BP, sin duda, el grado de ajuste o adaptación determinará el nivel psicológico.

Finalmente, se conoce que bienestar psicológico está ligado a la adolescencia: Barcelata y Rivas (2016) refieren que durante la adolescencia se atraviesa diversos cambios a nivel cognitivo, emocional y hormonal que pueden afectar el estado mental

de la persona o desestabilizarlo, por ello, durante estas etapas se requiere de guía y apoyo.

Por otro lado, este grupo etario empieza a tomar nuevos roles en la sociedad, fomenta sus planes y proyectos de vida, enfrenta acontecimientos para ellos estresante, puesto que ingresa a nuevas etapas académicas o laborales, por lo tanto, los cambios terminan repercutiendo en muchas áreas de su vida (Jessor Wray-Lake et al., 2016).

El BP es fundamental durante esta etapa, puesto que se ha reconocido que durante la misma aparecen alteraciones mentales y se remarcan más aquellas disfunciones del comportamiento experimentadas en la infancia, por lo tanto, se debe trabajar profundamente durante este grupo etario (Casullo & Fernández, 2001).

Figuroa et al., (2005) en su estudio de BP en la adolescencia, reportaron que el bienestar se asocia al grado de inteligencia y apariencia física, situación planteada por Diener et al. (1997) quienes también afirmaron dicha hipótesis.



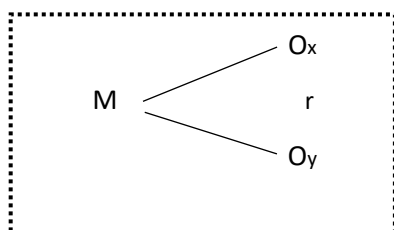
## V. METODOLOGÍA

### *Tipo y diseño de la investigación*

El tipo de estudio es de naturaleza básica – pura o teórica, tiene como fin aportar con conocimientos científicos información acerca de lo hallado, produce resultados sin que estos sean prácticos, aporta teóricamente de forma fundamental a fin de conocer el estado actual de las variables en la población para enriquecer el conocimiento empírico (Valderrama, 2013, p. 164).

De acuerdo con el diseño, el presente estudio corresponde a una investigación no experimental, transversal y correlacional, ya que busca determinar el grado, dirección y significancia la relación entre las variables de resiliencia y bienestar psicológico, en estudiantes de 13 a 17 años de una institución educativa en contexto virtual, Olmos 2021 (Hernandez & Mendoza, 2018).

Se presenta para el alcance correlacional el siguiente diagrama:



(Hernández et al., 2014)

### **Donde:**

M: Adolescentes de una institución educativa de Olmos.

Ox: Resiliencia.

Oy: Bienestar psicológico.

r: Relación.

### ***Población y Muestra***

La población estuvo compuesta por 310 estudiantes adolescentes de una institución educativa de Olmos, con edades entre 13 a 17 años, conformada por hombres y mujeres, gran parte de los participantes presentan un nivel económico bajo. Esta población fue identificada de acuerdo con el reporte de matriculados en el año académico 2021.

Para obtener la cantidad de participantes de la muestra, se trabajó mediante el uso de población finita con un 95% de confianza y un 5% de margen de error. Con ello, se obtuvo 172 estudiantes con las características señaladas en el apartado de población. El procedimiento se realizó con la siguiente fórmula:

$$x = \frac{Z^2 * P(1 - P) * N}{(N - 1)e^2 + Z^2 P * (1 - P)}$$

Donde:

n:172

N: 310

Z: 95%

p: 0.5

e: 5%

### ***Criterios de Inclusión***

- Se considerarán a todos los estudiantes matriculados en el año académico 2022.
- Estudiantes cuyos padres hayan firmado el consentimiento informado de manera voluntaria.
- Estudiantes que hayan firmado voluntariamente el asentimiento.
- Tener una edad comprendida entre 13 a 17 años de edad.

- Estudiantes de ambos sexos.

### ***Criterios de exclusión***

- Que no cumplan con alguno de los criterios de inclusión antes señalados.
- Que presente algún tipo de limitación que no les permita responder los instrumentos.

### ***Variables***

#### **Definición conceptual**

**Resiliencia:** Wagnild y Young (1993) la conocen como una manifestación caracterológica de la personalidad, el cual permite la adaptación del ser humano a nuevos contextos y reduce los efectos del estrés alcanzado por situaciones aversivas.

**Bienestar Psicológico:** Casullo (2002) afirma que esta variable es un estado que experimenta el individuo, la cual permite mantener adecuadas relaciones interpersonales y dominar el entorno, basado en sus experiencias emocionales y cognitivas, evaluados por sus sentimientos positivos y negativos.

#### **Operacionalización de variables**

<b>Variable</b>	<b>Definición Operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Escala de medición</b>
<b>Resiliencia</b>	La medición de este constructo se realizará a través de la Escala de Resiliencia (ER), el	Satisfacción personal	6,16,22,25	Ordinal
		Ecuanimidad.	7, 8, 11 y 12	
		Sentirse Bien Solo	5, 3, 19 y 21	
		Confianza en sí mismo	9, 10, 13, 17, 18 y 24.	

	cual evalúa 5 dimensiones.	Perseverancia	1, 2, 4, 14, 15, 20 y 23.	
<b>Bienestar Psicológico</b>	La medición de este constructo se realizará a través de la Escala Bienestar Psicológico (BIEPS-J), el cual evalúa 4 dimensiones.	Control de situaciones	1,5,10,13	Ordinal
		Vínculos Psicosociales	2,8,11	
		Proyecto de vida	3,6,12	
		Aceptación de sí	4,7,9	

### ***Método y/o Instrumentos de recolección de datos***

Para la presente investigación se empleó como herramientas psicométricas dos cuestionarios que se describirán en los acápite siguientes:

#### **Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild Young.**

Este cuestionario fue originado en Estados Unidos durante el año 1993, tiene como autores a Wagnild y Young; a partir de su publicación fue tomado en cuenta por distintos investigadores y se ha generado diversas adaptaciones de este instrumento. En la presente, se describirá la adaptación realizada en Lima por Gómez (2019), en la cual trabajó con una muestra constituida por 468 personas de ambos sexos. La prueba cuenta con 25 ítems los cuales tienen una forma de respuesta Likert que va desde la unidad hasta la escala 7, donde el evaluado se siente totalmente de acuerdo con el reactivo presentado; estos ítems están divididos en cinco dimensiones que han sido descritas en la tabla de operacionalización.

Respecto a su administración, se debe tener en cuenta su aplicación a población adolescente en un tiempo aproximado de 25 minutos, aplicándose de forma colectiva o individual dependiendo el propósito de aplicación.

Respecto a las propiedades psicométricas, el instrumento cuenta con validez de constructo, donde el modelo presentó ajustes de bondad adecuados y una matriz correlacional en base a sus dimensiones y constructo genera. Asimismo, presenta un índice factorial mayor a .50 para todas sus dimensiones y una confiabilidad de .85 obtenida con el coeficiente de alfa (Wagnild & Young, 1993).

En la presente investigación, se asumieron los valores obtenidos por Gómez (2019), quien, en Lima, determinó la confiabilidad de la prueba por análisis factorial, obteniendo un puntaje aceptable en KMO y Bartlett ( $p: 0.00$ ) y factores mayores a .40 en cada ítem y dimensión. Asimismo, su confiabilidad fue dada por el coeficiente de alfa, en el cual el autor obtuvo un índice de .87. Sin embargo, se realizó la revisión de confiabilidad del instrumento en la muestra de estudio, en donde se encuentra una confiabilidad de .902 a nivel general y valores entre .643 y .734 para las dimensiones (ver anexo 4).

### **Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS - J)**

Este instrumento es uno de los más influyentes y usados para medir el bienestar psicológico en población adolescente junto al de Ryff, esta escala fue construida por Casullo en el año 2002. Cuenta con cuatro dimensiones que agrupan un total de 13 ítems los cuales miden el constructo con tres tipos de respuesta en los ítems que van desde el acuerdo hasta el desacuerdo con el reactivo.

Su aplicación puede ser dada de forma general o individual, el tiempo aproximado es de 10 minutos y la población en la cual debe ser aplicable son

adolescentes y jóvenes. Su calificación se realiza mediante la suma de los ítems y se obtiene un puntaje directo por dimensión y para el constructo general, de modo tal que se pueda establecer un diagnóstico o apreciación referente al bienestar.

En Argentina, Casullo (2000) realizó la validez de la escala por medio de análisis discriminante de los ítems y análisis factorial, en este último, las cargas de los factores fueron mayores a .40 y los ítems se ubicaron en sus dominios o dimensiones. Asimismo, obtuvo su confiabilidad por medio del coeficiente de alfa, que demuestra un índice de .74.

Este instrumento ha sido validado en diversos países en población adolescentes en los cuales se ha visto evidencia aceptada respecto a sus propiedades psicométricas. En la presente investigación, se hará uso de la versión estandarizada por Cortez (2016) en la cual el autor aplicó la escala en Trujillo para evaluar la evidencia de validez y confiabilidad, para ello, trabajó con cinco muestras tres de estas sirvieron para la validez, una para la confiabilidad y otra para la construcción de baremos. Denotó que, el instrumento cuenta con validez interna debido a los coeficientes mayores a .40 y el contraste menor a 0.01. Asimismo, los factores fueron mayores a .40 en cada ítems correspondientes a sus dimensiones. Respecto a su fiabilidad, la escala tuvo un índice de .710 alcanzado con el coeficiente de alfa. De igual manera, esta escala fue revisada en cuanto a su fiabilidad, en donde encuentran valores entre .542 y .731 para las dimensiones mientras que a nivel general se encontró .82, lo que evidencia una adecuada confiabilidad. (ver anexo 4)

### ***Procedimiento de ejecución de la investigación***

Se realizó la fase de ejecución de la presente investigación, se procedió de la siguiente manera:

- a) Se registró el proyecto de investigación previamente aprobado, en el SIDISI, para la obtención del código pertinente.
- b) Se presentó el proyecto de investigación al comité de ética para su evaluación y posterior aceptación con el fin de dar comienzo a la ejecución del estudio.
- c) Se envió a través de mesa de partes una solicitud dirigida al director de la institución educativa que cuenta con la población escogida para el estudio, para obtener el permiso correspondiente con el fin de llevar cabo la ejecución del proyecto de investigación, que adjunta una copia de la solicitud de permiso.
- d) Se realizó una reunión de manera presencial, con el coordinador de TOE y con los Tutores de cada aula para brindarles información sobre el estudio a realizar con alumnos del nivel secundario.
- e) Se realizó con los padres de familia una reunión, de manera presencial, para informales sobre el estudio a realizar con sus hijos. Asimismo, se explicó que para la aplicación de esta investigación es importante su consentimiento informado. Del mismo modo, se recalcó que es opcional y no es obligatorio.
- f) Se realizó una reunión con los alumnos en las horas de tutoría, que explica el motivo del estudio. Asimismo, para la aplicación es importante que ellos puedan decidir si aceptan o no participar de la investigación y para ello deberán firmar un asentimiento informado.
- g) Se brindó a los padres el consentimiento informado, ya que los estudiantes son menores de edad. Asimismo, a los estudiantes se les brindó el asentimiento para confirmar su participación voluntaria, dichos documentos se ofrecieron de manera física.

- h) Los alumnos firmaron su asentimiento informado y cuyos padres firmaron el consentimiento informado, se les proporciono de manera física los instrumentos: Resiliencia y Bienestar psicológico para su aplicación correspondiente.
- i) Una vez recolectada la información se ingresó a una base de datos para el análisis estadístico.

### ***Consideraciones éticas***

El principio de beneficencia se materializó en la medida en que se capacitó a los participantes y a sus padres o uno de ellos a través de una charla informativa sobre la resiliencia, sus beneficios y consecuencias positivas de desarrollarla, así como también sobre la importancia del bienestar psicológico. Durante la misma, se entregó los folletos y dípticos que permite ser revisados en casa. Asimismo, en beneficio de los participantes, considerando sus limitaciones tecnológicas, se ha modificado la forma de ejecución de los instrumentos, facilitando la participación de todos los estudiantes o la mayoría, además esto reduce la maleficencia debido a que se estuvo presente para aclarar dudas de los participantes al momento de resolver los instrumentos.

En cuanto al principio de justicia, se puso en práctica al momento de realizar la aplicación de instrumentos a todos los participantes que cumplan con los criterios de inclusión sin distinción, de manera presencial, que considera que no todos cuentan con acceso a internet estable siendo esta una de sus limitaciones tecnológicas, que brinda, con ello, un trato igualitario hacia todos.

Se mantuvo la confidencialidad de los datos personales de los adolescentes al momento de resolver los instrumentos cuando se les entregó los instrumentos con un código numérico por ejemplo 0001, 0002, 0003, etc. Además, no se les solicitó ningún



dato personal en la ficha sociodemográfica y tampoco se publicó el nombre de la institución en donde se realizó el estudio.

Asimismo, el principio integridad se puso en práctica al momento de explicar honestamente tanto a los estudiantes como a los padres de familia en una reunión presencial sobre el objetivo de la investigación realizada y no se realizó acuerdos con los padres de familia o alumnos sobre alguna recompensa monetaria.

### ***Plan de análisis de datos***

Después de aplicarse los cuestionarios, se procedió a generar una matriz de datos correspondiente a cada instrumento, dicha matriz se generó en el programa de Microsoft Office Excel 2013, luego, se importó los datos al programa SPSS Versión 26, el mismo que se ha comprado por lo que se cuenta con licencia, a través de este programa se analizó las frecuencias y porcentajes de los niveles de ambas variables. Se determinó los estadísticos correlacionales se utilizó la prueba de normalidad Shapiro-Wilk la misma que permitió conocer la distribución de los datos y determinar el uso del estadístico no paramétrico (Spearman).

## VI. RESULTADOS

Con respecto a la tabla 1, se observa una correlación directa, baja y altamente significativa ( $r_s = .481$ ;  $p < .001$ ) entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de 13 a 17 años de una institución educativa en contexto virtual, Olmos 2021. En cuanto al tamaño del efecto, este es mediano, pero de considerable valor puesto indica que la resiliencia explica el bienestar psicológico en un 23.1%. (Domínguez, 2018).

**Tabla 1**

*Correlación entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de 13 a 17 años de una institución educativa en contexto virtual, Olmos 2021*

		Bienestar psicológico
n=172		
Rho de Spearman ( $r_s$ )		.481**
Resiliencia	<i>P</i>	.000
	TE	.231

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01

### 6.1. Resultados descriptivos

De acuerdo con la tabla 2 en donde se presentan los resultados obtenidos en los estudiantes de una institución educativa según el nivel de resiliencia se puede observar que predomina el nivel promedio con 99 estudiantes que representa el 57% de la muestra, seguido del nivel alto con un 25% es decir 44 estudiantes y, un grupo minoritario (29) se encuentra en un nivel bajo con el 16.9%.

**Tabla 2**

*Nivel de resiliencia predominante en estudiantes de 13 a 17 años de una institución educativa en contexto virtual, Olmos 2021*

<b>Niveles</b>	<b><i>f</i></b>	<b>%</b>
Nivel bajo	29	16.9
Nivel promedio	99	57.6
Nivel alto	44	25.6
Total	172	100.0

En la tabla 3, se presentan los resultados según el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa en contexto virtual, se puede observar que el nivel que predomina es el promedio con 92 estudiantes que representa el 53.5 % de la muestra, seguido del nivel alto con un 32.6 % es decir 56 estudiantes y, un grupo minoritario (24) se encuentra en un nivel bajo con el 14.0%.

**Tabla 3**

*Nivel de bienestar psicológico predominante en estudiantes de 13 a 17 años de una institución educativa en contexto virtual, Olmos 2021*

<b>Niveles</b>	<b><i>f</i></b>	<b>%</b>
Nivel bajo	24	14.0
Nivel promedio	92	53.5
Nivel alto	56	32.6
Total	172	100.0

## 6.2. Resultados inferenciales

En la tabla 4, se observa una correlación directa, baja y altamente significativa ( $r_s = .377$ ;  $p < .001$ ) entre la resiliencia y el factor control de situaciones del bienestar psicológico, en estudiantes de 13 a 17 años de una institución educativa en contexto virtual, Olmos 2021. En cuanto al tamaño del efecto, este es pequeño, pero de considerable valor puesto indica que la resiliencia explica al control situacional en un 14.2% (Domínguez, 2018).

**Tabla 4**

*Correlación entre resiliencia y el factor control de situaciones del bienestar psicológico, en estudiantes de 13 a 17 años de una institución educativa en contexto virtual, Olmos 2021*

n=172		Control de situaciones
	Rho de Spearman ( $r_s$ )	.377**
Resiliencia	$P$	.000
	TE	.142

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01

En el siguiente resultado descrito en la tabla 5, se observa una correlación directa, baja y significativa ( $r_s = .308$ ;  $p < .001$ ) entre la resiliencia y el factor vínculos psicosociales de bienestar psicológico, en estudiantes de 13 a 17 años de una institución educativa en contexto virtual, Olmos 2021. Con respecto al tamaño del efecto, este es pequeño, pero de considerable valor puesto indica que la resiliencia explica los vínculos psicosociales en un 9.4%. (Domínguez, 2018).

**Tabla 5**

*Correlación entre resiliencia y el factor vínculos psicosociales de bienestar psicológico, en estudiantes de 13 a 17 años de una institución educativa en contexto virtual, Olmos 2021*

n=172		Vínculos psicosociales
Rho de Spearman ( $r_s$ )		.308**
Resiliencia	<i>P</i>	.000
	TE	.094

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01

Asimismo, en la tabla 6, se observa una correlación baja y altamente significativa ( $r_s = .374$ ;  $p < .001$ ) entre la resiliencia y el factor *proyecto de vida* de bienestar psicológico, en estudiantes de 13 a 17 años de una institución educativa en contexto virtual, Olmos 2021. Con respecto al tamaño del efecto, este es pequeño, pero de considerable valor puesto indica que la resiliencia explica el proyecto de vida en un 13.9% (Domínguez, 2018).

**Tabla 6**

*Correlación entre la resiliencia y el factor proyecto de vida de bienestar psicológico, en estudiantes de 13 a 17 años de una institución educativa en contexto virtual, Olmos 2021*

n=172		Proyecto de vida
	Rho de Spearman ( $r_s$ )	.374**
Resiliencia	<i>P</i>	.000
	TE	.139

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01

En la tabla 7, se observa una correlación directa, baja y altamente significativa ( $r_s = .335$ ;  $p < .001$ ) entre la resiliencia y el factor *aceptación de sí* de bienestar psicológico, en estudiantes de 13 a 17 años de una institución educativa en contexto virtual, Olmos 2021. Con respecto al tamaño del efecto, este es pequeño, pero de considerable valor puesto indica que la resiliencia explica el proyecto de vida en un 11.2% (Domínguez, 2018).

#### Tabla 7

*Correlación entre la resiliencia y el factor aceptación de sí de bienestar psicológico, en estudiantes de 13 a 17 años de una institución educativa en contexto virtual, Olmos 2021*

n=172		Aceptación de sí
	Rho de Spearman ( $r_s$ )	.335**
Resiliencia	<i>P</i>	.000
	TE	.112

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01

#### 4.3. Contrastación de hipótesis

Con respecto a la tabla 8, se observa que existe una correlación directa, baja y altamente significativa ( $r_s = .481$ ;  $p < .001$ ) entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de 13 a 17 años de una institución educativa en contexto virtual, Olmos 2021. En cuanto al tamaño del efecto, este es mediano, pero de considerable valor puesto indica que la resiliencia explica el bienestar psicológico, en un 23.1% (Domínguez, 2018).

**Tabla 8**

*Existe correlación entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de 13 a 17 años de una institución educativa en contexto virtual, Olmos 2021*

		Bienestar
n=172		psicológico
	Rho de Spearman ( $r_s$ )	.481**
Resiliencia	$p$	.000
	TE	.231

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01

## VII. DISCUSIÓN

En la presente investigación, se planteó como objetivo principal determinar la relación entre la resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de 13 a 17 años de edad en una institución educativa de Olmos, durante la educación virtual.

En consonancia con lo expresado, uno de los hallazgos más importantes de la presente investigación es haber verificado la existencia de una relación directa entre la variable resiliencia y bienestar psicológico ( $r_s = .481$ ;  $p < .001$ ), se contrasta aquí la importancia de la relación entre las variables no solo desde el punto de vista de la alta significancia, sino, también, desde la implicancia práctica la misma que se evalúa a consideración en cuanto al tamaño del efecto que es mediano, pero de considerable valor puesto indica que la resiliencia explica el bienestar psicológico en un 23.1%. (Domínguez, 2018). Este resultado concuerda con las investigaciones de Mamani (2020), Canchari (2020), Bustamante (2019) Fernández (2018) y con la de Benavente y Quevedo (2018), quienes determinaron que ambos constructos tienen una relación de forma directa y estadísticamente significativa. Al respecto, Wagnild y Young (1993) definen a la resiliencia como una característica de la personalidad el cual permite la adaptación del ser humano a nuevos contextos y reduce los efectos del estrés alcanzado por situaciones aversivas. Eso podría explicar, en la medida en que los adolescentes se perciban como valientes y capaces de adaptarse al contexto, porque han desarrollado la resiliencia. De igual manera, Casullo (2002) afirma que el bienestar psicológico es un estado que experimenta la persona la cual permite mantener adecuadas relaciones interpersonales y dominar el entorno, basado en sus experiencias emocionales y cognitivas, evaluados por sus sentimientos positivos y negativos. Se ha llegado a la conclusión, que en el grupo de estudio los adolescentes del distrito de Olmos al enfrentarse a situaciones difíciles, como ha sido la pandemia sin contar con recursos



tecnológicos se ha adaptado y ha sabido regular sus emociones y ha podido mantener un estado de bienestar.

De acuerdo al primer objetivo específico, los resultados indican que los adolescentes de la investigación presentan un nivel de resiliencia promedio como el predominante, que equivale al 57%, esto podría explicar que los adolescentes perciben tener la capacidad para afrontar y resistir adversidades recuperándose de ellas, tal como ha sucedido en la época de pandemia, este estudio coincide con la investigación de Ordoñez (2020), donde se determinó que el nivel moderado es el predominante, sin embargo, difiere con la investigación de Rebaza (2021), quien encontró que el nivel alto fue predominante en un grupo de adolescentes. Esta diferencia puede deberse a la zona de aplicación que es totalmente diferente, así como los recursos que se pueden encontrar en el mismo (zona rural=Olmos, zona urbana=Lima). Finalmente, la resiliencia podría ser tomada como un rasgo de personalidad y está formada por cinco componentes, la ecuanimidad, satisfacción personal, soledad existencial, perseverancia y autoconfianza, las cuales a su vez se asocian a dos criterios, la aceptación de uno mismo y de la vida y la competencia o destreza personal alcanzada (Wagnild & Young, 1993).

En cuanto al nivel de bienestar psicológico, que se propone identificar como segundo objetivo específico, se evidencia que también predomina el nivel promedio con un 53.5 %, esto posiblemente porque los adolescentes buscan desarrollar capacidades adecuadas y poseen una percepción positiva de sus experiencias y valoración personal. Este resultado coincide con los estudios de Rebaza y Canchari (2020) quienes también reportaron que el bienestar psicológico presenta un nivel medio. Al respecto. García y González (2000) afirman que el bienestar psicológico es una variable caracterizada por un conjunto de emociones positivas y constructivas, por el cual la persona desarrolla su

potencial mental e interaccional. Así, cada ser humano valora sus pensamientos y sentimientos de acuerdo a sus experiencias, las cuales, a su vez, genera un mejor estado de tranquilidad mental.

En cuanto a tercer objetivo específico, en donde se ha considerado la relación entre resiliencia y el factor control de situaciones del bienestar psicológico, se encontró una correlación directa, baja y altamente significativa ( $r_s = .377$ ;  $p < .001$ ). Esto indica que los adolescentes tienen el dominio sobre diferentes eventos de su vida partiendo desde un análisis personal, a partir de ello podrán afrontar y resolver los conflictos que puedan tener como, por ejemplo, con sus padres y con sus compañeros de clases. Cabe resaltar que, los estudios dados sobre el bienestar psicológico hacen referencia al desarrollo personal, formas de afrontamiento, comportamiento positivo y persistencia sobre las metas (Ryff, 1989). Asimismo, Casullo (2002) define al control de situaciones, en el cual el ser humano desarrolla un dominio sobre diferentes eventos de su vida, aquí corresponde al uso de competencias de autoeficacia y sentimientos de seguridad.

Con respecto a la asociación entre resiliencia y el factor vínculos psicosociales de bienestar psicológico, se halló que la relación en ambas variables es directa, bajo y significativa ( $r_s = .308$ ;  $p < .001$ ), los adolescentes logran establecer adecuadas relaciones interpersonales como, por ejemplo: ser un buen compañero de clases, ser un buen amigo. Fernández (2018), quien determinó que existe una correlación muy significativa entre la resiliencia, vínculos, proyectos correspondientes al bienestar psicológico ( $p < 0.01$ ). De igual manera, Casullo (2002) menciona que los vínculos psicosociales son las relaciones interpersonales positivas y que alcanzan un alto grado de satisfacción, se requiere de habilidades como empatía, humor, confianza, afecto y comunicación asertiva. Ante ello los adolescentes desarrollan vínculos adecuados, en

donde se muestra como la capacidad de contruir relaciones comprometidas con los demas.

En cuanto a la resiliencia y el factor proyecto de vida de bienestar psicológico, se halló una correlación baja y altamente significativa ( $r_s = .374$ ;  $p < .001$ ), es decir, la capacidad que tienen los adolescentes, del estudio, para superar las adversidades le permiten buscar alternativas de solución a hechos negativos como haber estudiado de manera virtual, en época de pandemia, para así poder logras sus objetivos personales como, por ejemplo, terminar el colegio. Por otro lado, en cuanto a lo académico, pensar en una carrera técnica o universitaria. Esta investigación reporta resultados similares a Bustamante (2019), donde la dimensión proyectos del BP y con la dimensión confianza en sí mismo de la resiliencia, tuvo una asociación positiva baja. Asimismo, Casullo (2002) define la palabra proyectos como el diseño y establecimiento de objetivos y metas, el ser humano usa competencias como visualización cognitiva, temple, tenacidad y creatividad. La persona alcanza un alto grado de interacción entre sus pensamientos, emociones y conducta establecida.

En la relacion entre resiliencia y el factor aceptación de sí de bienestar psicológico, se halló una correlación directa, baja y altamente significativa ( $r_s = .335$ ;  $p < .001$ ). Los adolescentes tendrán la oportunidad de valorarse a sí mismo y reconocer sus fortalezas y debilidades, lo que les permitida adaptarse a situaciones conflictivas que puedan surgir en su entorno. Al respecto, Casullo (2002) indica que la persona reconoce sus conductas, acepta sus debilidades y fortalezas y valida todo comportamiento que haya sido parte de su vida a fin de aceptarlos y mejorar mediante esta aceptación.

## VIII. CONCLUSIONES.

Tras el análisis hecho a partir de la investigación sobre la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico, se ha llegado a las siguientes conclusiones:

- El hallazgo más importante de la presente tesis es haber verificado de la existencia de una relación directa entre las variables *resiliencia* y *bienestar psicológico*: cuanto mayor es la resiliencia, mayor es el bienestar psicológico.
- En función del primer objetivo específico, se encontró que predomina un nivel promedio en cuanto a la resiliencia; es decir, los adolescentes tienen la capacidad de afrontar infortunios.
- En cuanto al segundo objetivo específico sobre el nivel de bienestar psicológico, se encontró que también predomina un nivel promedio; esto quiere decir que los adolescentes tienen la capacidad de afrontar adversidades.
- Para el tercer objetivo específico, se concluyó que existe una relación directa entre la resiliencia y el control de situaciones, lo que implica que los adolescentes que tienen una percepción positiva para enfrentar las adversidades son capaces de dominar los diferentes aspectos de su vida.
- De acuerdo con el cuarto objetivo específico, se concluyó que existe una relación positiva entre la resiliencia y los vínculos psicosociales, lo que explica que los adolescentes que tienen una percepción positiva para enfrentar las adversidades tienen la habilidad de establecer adecuadas y satisfactorias relaciones interpersonales.
- En virtud del quinto objetivo, se confirmó la existencia de una asociación directa entre la resiliencia y el proyecto de vida; en otras palabras, los adolescentes que son capaces de superar las adversidades pueden buscar alternativas de solución a hechos negativos y lograr sus objetivos.

- Finalmente, la resiliencia y la autoaceptación se relacionan de manera directa, puesto que los adolescentes tienen la capacidad no solo de superar las adversidades, sino de ser conscientes tanto de sus fortalezas como de sus debilidades.

## **IX. RECOMENDACIONES**

- Con relación al objetivo principal, se recomienda a los directivos de la I.E. gestionar, a través del departamento psicológico el desarrollo de talleres o programas dirigido a maestros y estudiantes, propuestos en el área de Tutoría y Orientación Educativa, así como también escuelas de padres que fortalezcan y beneficien el desarrollo del bienestar psicológico y la resiliencia.
- Teniendo en cuenta el aporte de la teoría de la personalidad, se sugiere que el departamento de psicología realice talleres grupales aplicando la técnica “Mándala de la resiliencia” con los estudiantes para potenciar en ellos la creatividad, independencia, capacidad de interacción, iniciativa, moralidad, entre otros.
- En cuanto al bienestar psicológico, se sugiere desarrollar estrategias fundamentadas en los principios de la teoría de la adaptación para fortalecer en los adolescentes la capacidad de valorar sus recursos personales para hacer frente a las adversidades.
- Por otro lado, se recomienda a los directivos de la institución educativa que junto a los responsables del departamento psicológico y de TOE diseñen un programa anual que fortalezca cada una de las dimensiones del bienestar psicológico en asociación con actividades que potencien la resiliencia.
- Metodológicamente, se recomienda realizar estudios explicativos o de ecuaciones estructurales que permitan conocer no solo la relación entre las variables sino la función moderadora o causal de otras variables como, bienestar subjetivo, inteligencia emocional, estilos de crianza, habilidades sociales, funcionamiento familiar, estilos de afrontamiento, entre otras. También, se sugiere replicar el estudio con una muestra más amplia y compararlos con otros colegios aledaños.

## X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Benavente, M. y Quevedo, M. (2018). Resiliencia, bienestar psicológico y afrontamiento en universitarios atendiendo a variables de personalidad y enfermedad. *Revista de psicología y educación*, 13(2), 99-112.

<https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.161>

Borras, T. (2014). Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. *Revista Correo Científico Médico*, 18 (1), 1-2.

<http://www.revcoemed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/1703/455>

Bustamante, D. (2019). Resiliencia y bienestar psicológico en mujeres internas por tráfico ilícito de drogas en un establecimiento penitenciario de Lima [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipan]. Repositorio institucional USS

<https://hdl.handle.net/20.500.12802/6166>

Canchari, Y. (2020). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa estatal de la ciudad de Lima [Tesis de pregrado, Universidad Señor y Sipan]. Repositorio institucional USS.

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/7510/Canchari%20Flores%2c%20Yanet.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Campos, D. (2018). Bienestar psicológico en estudiantes (según semestre de estudios y género) de una universidad privada de Lima [Tesis de pregrado, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio institucional URP.

<http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1624>

Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2018). *Panorama Social de América Latina*.

[https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/44395/11/S1900051\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/44395/11/S1900051_es.pdf)

Castro, M. (2020). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de una institución educativa de la ciudad de Chiclayo, 2020 [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio institucional USS

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/9021/Castro%20Espinoza%20Maritza%20Giovanna.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Casullo, M. y Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentino. *Revista de Psicología de la PUCP*, 18(1), 37- 67.

<https://doi.org/10.18800/psico.200001.002>

Casullo, M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. Buenos Aires, Argentina: Paidós.

Castro, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 43-72.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066004>

Comisión Económica para América Latina y el Caribe y la Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2020). La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19.

[https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510_es.pdf)

Defensoría del Pueblo (2019). Advertimos preocupante aumento del trabajo en adolescentes. Perú.

<https://www.defensoria.gob.pe/advertimos-preocupante-aumento-del-trabajo-en-adolescentes/>



- Delgado, A. y Tejeda, M. (2020). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios latinoamericanos [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio institucional Universidad CC  
<http://hdl.handle.net/20.500.12494/16343>
- Estrada, E. y Mamani, H. (2020). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de educación superior pedagógica. *Revista de Investigación Apuntes Universitarios*, 10(4), 55-68.  
<https://doi.org/10.17162/au.v10i4.491apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe>
- Espinoza, M. y Matamala, A. (2012). Resiliencia: una mirada sistémica. Construcción y validación preliminar de test [Tesis de pregrado, Universidad Bio-Bio]. Repositorio institucional Universidad Bio-Bio  
[http://cybertesis.ubiobio.cl/tesis/2012/espinoza\\_m/doc/espinoza\\_m.pdf](http://cybertesis.ubiobio.cl/tesis/2012/espinoza_m/doc/espinoza_m.pdf)
- El Comercio (2016). Perú: 73% de la población rural carece de conexión a Internet. Perú.  
<https://elcomercio.pe/economia/peru/peru-73-poblacion-rural-carece-conexion-internet-211598-noticia/?foto=2>
- Ezaine, M. (2019). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios, con pareja y sin pareja de las facultades de una universidad privada de Trujillo [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio institucional UPAO  
<https://hdl.handle.net/20.500.12759/5852>
- Fischer, L. y Navarro, A. (1996). Introducción a la investigación de mercado. (3ª ed.). McGraw Hill.

- García, Y. (2018). Resiliencia en adolescentes infractores del servicio de orientación del adolescente. Huaura 2019 [Tesis de pregrado, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. Repositorio institucional UNFSC  
<http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/3487>
- Gómez, M. (2019). Estandarización de la escala de resiliencia de Wagnild & Young en universitarios de Lima metropolitana [Tesis de pregrado, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio institucional URP  
<http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1921>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. (6ª edición). McGraw-Hill.  
<http://observatorio.epacartagena.gov.co/wpcontent/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Instituto Peruano de Economía (2018). Educación en cifras. Perú.  
<https://www.ipe.org.pe/portal/15947-2/>
- Jiménez, D. (2018). Resiliencia en adolescentes y jóvenes del programa de formación y empleo de la fundación forge Lima Norte, 2017 [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villareal]. Repositorio institucional UNFV  
<http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2624>
- La American Psychological Association (2010). Camino a la resiliencia.  
<https://www.apa.org/topics/resilience/camino>
- Martínez, M. (2021). Asociación entre resiliencia con rasgos de personalidad en adolescentes de la unidad educativa nacional tena en la provincia de Napo,

Ecuador [Tesis de maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio institucional UPCH

<https://hdl.handle.net/20.500.12866/9698>

Matallana, S. (2019). Bienestar psicológico y calidad de vida en estudiantes del tercer año de secundaria de una institución educativa privada de Lima [Tesis de pregrado, Universidad Científica del Sur]. Repositorio institucional Universidad Científica del Sur

<https://www.doccity.com/es/tesis-bienestar-psicologico-y-calidad-de-vida/5518221/>

Ministerio de salud y Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2020). La salud mental de niñas, niños y adolescentes en el contexto de la covid-19. Perú.

<https://www.unicef.org/peru/informes/salud-mental-ninas-ninos-adolescentes-contexto-covid-19-estudio-en-linea-peru-2020>

Núñez, L. (2019). El bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018 [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio institucional UIGV

<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4179>

Núñez, A. y Vásquez, F. (2022). Resiliencia y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 8502-8515.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i6.4016](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4016)

Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud (2021). En esta vuelta a clases: #CadaDíaCuenta.

<https://www.paho.org/es/noticias/5-3-2021-esta-vuelta-clases-cadadiacuenta>

Ordoñez, D. (2020). Resiliencia y compromiso académico en estudiantes de una universidad de Quevedo, 2020 [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejos]. Repositorio institucional UCV

<https://hdl.handle.net/20.500.12692/47952>

Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud (2017). Pautas éticas internacionales para la investigación relacionada con la salud con seres humanos.

[https://cioms.ch/wp-content/uploads/2017/12/CIOMS-EthicalGuideline\\_SP\\_INTERIOR-FINAL.pdf](https://cioms.ch/wp-content/uploads/2017/12/CIOMS-EthicalGuideline_SP_INTERIOR-FINAL.pdf)

Paez, M. (2020). La salud desde la perspectiva de la resiliencia. *Arch Med (Manizales)*, 20(1), 203-2016.

<https://doi.org/10.30554/archmed.20.1.3600.2020>

Pérez, K., Aroca, K., Pacheco, R. y Jiménez, S. (2022). Relación entre resiliencia y bienestar psicológico en adolescentes que viven en un contexto violento de una ciudad del Caribe colombiano. *Journal of Applied Cognitive Neuroscience*, 3(2), e00294648.

<https://doi.org/10.17981/JACN.3.2.2022.03>

Rebaza, R. (2021). Resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Víctor Larco, 2019 [Tesis de maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio institucional UPCH

<https://hdl.handle.net/20.500.12866/9667>

Rodríguez, A. (2009). Resiliencia. *Revista de Psicopedagogía*, 26(80), 291-302.

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0103-84862009000200014](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0103-84862009000200014)

Rojas, Y. (2016). Resiliencia y afrontamiento del estrés en estudiantes de una institución educativa secundaria. Chiclayo – 2016 [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipan]. Repositorio institucional USS

<https://hdl.handle.net/20.500.12802/3241>

Ryff, C. y Keyes, C. (1995). La estructura del bienestar psicológico. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 5(1), 95-104.

Santisteban, W. (2018). Habilidades sociales y resiliencia en internos de un centro de rehabilitación de Chiclayo, 2018 [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipan]. Repositorio institucional USS

<https://hdl.handle.net/20.500.12802/6610>

Santamaría, L. (2020). Bienestar psicológico en estudiantes que realizan prácticas preprofesionales de psicología de una universidad particular de Chiclayo, agosto-diciembre 2018 [Tesis de pregrado, Universidad Católica Santo Toribio De Mogrovejo]. Repositorio institucional USAT

<http://hdl.handle.net/20.500.12423/2530>

Sociedad de Comercio Exterior del Perú (2020). 230,000 estudiantes dejaron de ir al colegio en 2020. Perú.

<https://www.comexperu.org.pe/articulo/230000-estudiantes-dejaron-de-ir-al-colegio-en-2020>

Tello, J. (2018). Calidad de vida y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima metropolitana [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villareal]. Repositorio institucional UNFV

<http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2260>

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

<http://www.resiliencescale.com/wp-content/uploads/2014/06/Wagnild-Young-psychomR.pdf>

Yataco, J. (2019). Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de ingeniería de sistemas de una universidad privada de Lima Sur test [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio institucional Universidad Autónoma del Perú

<http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/>

## **XI. ANEXOS**

### **Anexo N° 01: CONSENTIMIENTOS**

#### **CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA AUTORIZAR LA PARTICIPACIÓN EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN**

**(Padres de familia de adolescentes de 13 a 17 años)**

**Título del estudio:** Resiliencia y bienestar psicológico, en estudiantes de 13 a 17 años de una institución educativa en contexto virtual, Olmos 2021.

**Investigadora:**

**Institución:** Universidad Peruana Cayetano Heredia

**Propósito de estudio:**

El propósito del estudio es conocer la relación entre la resiliencia y bienestar psicológico, en estudiantes de 13 a 17 años de una institución educativa en contexto virtual, Olmos 2021. En ese sentido se le invita a usted como padre a brindar la autorización para que su menor hijo participe en el estudio. Asimismo, dicha investigación se realizará por mi persona como postulante a optar el grado de Maestro en Psicología Clínica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

En los últimos dos años, el ser humano se ha visto expuesto a un contexto cambiante en donde ha experimentado diversos cambios en razón a las situaciones sociales que arremetieron contra el mundo, entre ellos el tema de la pandemia por COVID-19, sobre todo en el ámbito educativo, afectando de una manera a los estudiantes, ya que por el estado de emergencia dictado por el gobierno se tuvo que cambiar la modalidad de estudio de la presencialidad a la virtualidad. Cabe mencionar que la resiliencia es la capacidad que tiene el ser humano de sobreponerse a momentos críticos y adaptarse

luego de experimentar alguna situación imprevista. Por otro lado, el bienestar psicológico se dará a través de la expresión del sentir del individuo de manera positiva y esto estará asociado a aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social.

### **Procedimiento:**

Si Usted decide que su menor hijo (a) participe en el estudio deberá tener en cuenta lo siguiente:

1. Se le brindará de manera física a su menor hijo (a) **dos cuestionarios que evalúa Resiliencia y otro el bienestar psicológico.**
2. Usted decidirá libremente si acepta que su hijo (a) sea parte de la investigación marcando en la primera sección “si acepto” en la parte final de este documento.
3. Posteriormente, su hijo (a) responderá de manera sincera y confidencial a cada una de las preguntas de ambos instrumentos sin omitir ninguna de ellas. Al finalizar deberá verificar que los instrumentos hayan sido llenados completamente.
4. Si su hijo (a) después de haber iniciado con la aplicación de los instrumentos, quisiera dejar de responder, estará en todo su derecho y podrá dejar de completarlo, de este modo se respetará su decisión.

### **Riesgos:**

No existen riesgos que atenten la integridad de los participantes debido a que los instrumentos que se utilizarán cuentan con un lenguaje sencillo y comprensible, además como se aplicará de manera presencial estaremos atentos a cualquier duda o consulta en todo el proceso de evaluación por parte de los participantes.

### **Beneficios:**

Cuando culmine la investigación su hijo (a) recibirá una invitación para participar de un taller sobre la resiliencia y bienestar psicológico, que le permitirá reflexionar sobre la importancia que tiene manejar de manera asertiva las diversas situaciones difíciles (académicas, personales y familiares), en



este taller, se le brindará tips que le permitirán hacer frente de manera positiva a los problemas y a desarrollar acciones que le permitan aceptarse, establecer buenas relaciones y diseñar su proyecto de vida, lo que indicaría el desarrollo de su propio bienestar.

### **Costos y compensación:**

Usted no deberá pagar nada si decide que su hijo(a) participe en el estudio. Igualmente, no se le brindará ningún incentivo económico por la participación de su hijo(a).

### **Confidencialidad:**

Se mantendrá la confidencialidad de los datos personales de los adolescentes al momento de resolver los instrumentos cuando se les entregará los instrumentos con un código numérico por ejemplo 0001, 0002, 0003, etc. Además no se les solicitará ningún dato personal en la ficha sociodemográfica y tampoco se publicará el nombre de la institución en donde se realizará el estudio.

Usted puede hacer todas las preguntas que desee antes de decidir si su hijo(a) participa o no, para ello puede hacer uso del correo o número de teléfono [REDACTED] En ambos casos le responderé detalladamente. Una vez que usted haya aceptado que su hijo(a) participe, si posteriormente se desanima o ya no desea que su hijo(a) continúe, puede hacerlo sin ninguna preocupación, no se realizará comentarios, ni habrá ningún tipo de acción en su contra.

### **Derechos del participante:**

Si usted posteriormente decide retirar a su hijo(a) en alguna parte del estudio tiene todo el derecho de hacerlo, sin daño alguno. Si se presentara alguna duda adicional de su parte, por favor puede llamar al teléfono o correo señalado en el párrafo anterior.

Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que su menor hijo (a) ha sido tratado(a) injustamente puede contactar al Dr. Luis Saona Ugarte, presidenta del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al teléfono 01-3190000 anexo 201355 o al correo electrónico: [duict.cieh@oficinas-upch.pe](mailto:duict.cieh@oficinas-upch.pe).

Asimismo, puedes ingresar a este enlace para comunicarte con el Comité Institucional de Ética en Investigación UPCH: <https://investigacion.cayetano.edu.pe/etica/ciei/consultasquejas>

**Una copia de este consentimiento informado le será entregada.**

**Declaración y/o consentimiento:**

Acepto voluntariamente que mi hijo(a) participe en este estudio, comprendo de las actividades en las que participara si decido que ingrese al estudio, también entiendo que puedo decidir que mi hijo(a) no participe y que puedo retirarlo del estudio en cualquier momento.

---

**Nombres y Apellidos**

---

**Fecha y hora**

**Padre de familia**

---

**Nombres y Apellidos**

---

**Fecha y hora**

**Investigadora**

fecha \_\_ de \_\_\_\_\_ del 2022

# ASENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

(13 a 17 Años)

**Título del estudio:** Resiliencia y bienestar psicológico, en estudiantes de 13 a 17 años de una institución educativa en contexto virtual, Olmos 2021.

**Investigadora:**

**Institución:** Universidad Peruana Cayetano Heredia

## **Propósito de estudio:**

El propósito del estudio es conocer la relación entre la resiliencia y bienestar psicológico, en estudiantes de 13 a 17 años de una institución educativa en contexto virtual, Olmos 2021. En ese sentido se le invita a usted como padre a brindar la autorización para que su menor hijo participe en el estudio. Asimismo, dicha investigación se realizará por mi persona como postulante a optar el grado de Maestro en Psicología Clínica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

En los últimos dos años, el ser humano se ha visto expuesto a un contexto cambiante en donde ha experimentado diversos cambios en razón a las situaciones sociales que arremetieron contra el mundo, entre ellos el tema de la pandemia por COVID-19, sobre todo en el ámbito educativo, afectando de una manera a los estudiantes, ya que por el estado de emergencia dictado por el gobierno se tuvo que cambiar la modalidad de estudio de la presencialidad a la virtualidad. Cabe mencionar que la resiliencia es la capacidad que tiene el ser humano de sobreponerse a momentos críticos y adaptarse luego de experimentar alguna situación imprevista. Por otro lado, el bienestar psicológico se dará a través de la expresión del sentir del individuo de manera positiva y esto estará asociado a aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social.

**Procedimiento:**

**Si decides participar en el estudio debes tener en cuenta que se realizará lo siguiente:**

1. Se le otorgará de manera física a uno de tus padres, dos cuestionarios (**uno que evalúa Resiliencia y otro bienestar psicológico**) los mismos que están dirigidos a ti, para que puedas responder luego de que tu padre/madre acepten el consentimiento informado. Además, tú también deberás estar de acuerdo en ser parte de la investigación.
2. De confirmar tu participación en el estudio deberás marcar “si acepto” en la parte final de este documento.
3. Posteriormente, responderás de manera sincera y confidencial a cada una de las preguntas de ambos instrumentos sin omitir ninguna de ellas. Al finalizar deberás verificar que los instrumentos hayan sido llenados completamente.
4. Si, después de haber iniciado el desarrollo de los cuestionarios, quisieras dejar de responder los instrumentos, estarás en todo tu derecho y podrás dejar de completarlos, de este modo se respetará tu decisión.

**Riesgos:**

No existen riesgos que atenten la integridad de los participantes debido a que los instrumentos que se utilizarán cuentan con un lenguaje sencillo y comprensible, además como se aplicará de manera presencial estaremos atentos a cualquier duda o consulta en todo el proceso de evaluación por parte de los participantes.

**Beneficios:**

Cuando culmine la investigación recibirá una invitación para participar de un taller sobre la resiliencia y bienestar psicológico, que te permitirá reflexionar sobre la importancia que tiene manejar de manera asertiva las diversas situaciones difíciles (académicas, personales y

familiares), en este taller, se te brindará tips que te permitirán hacer frente de manera positiva a los problemas y a desarrollar acciones que te permitan aceptarse, establecer buenas relaciones y diseñar tu proyecto de vida, lo que indicaría el desarrollo de tu propio bienestar.

### **Costos y compensación:**

No se pagará nada por participar en el estudio. Tampoco se recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

### **Confidencialidad:**

Se mantendrá la confidencialidad de los datos personales, al momento de resolver los instrumentos, se te entregará los instrumentos con un código numérico por ejemplo 0001, 0002, 0003, etc. Además no se les solicitará ningún dato personal en la ficha sociodemográfica y tampoco se publicará el nombre de la institución en donde se realizará el estudio.

Puedes hacer todas las preguntas que desees antes de decidir si participarás o no, para ello puede hacer uso del correo o número de teléfono [REDACTED] En ambos casos te responderé detalladamente. Una vez que hayas aceptado y posteriormente te desanimas o ya no deseas continuar, puede hacerlo sin ninguna preocupación, no se realizará comentarios, ni habrá ningún tipo de acción en tu contra.

### **Derechos del participante:**

Si decides participar en el estudio, puedes retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del mismo, sin daño alguno. Si tienes alguna duda adicional, por favor, llame al teléfono 951482519 o escriba al correo [jessica.oblitas.m@upch.pe](mailto:jessica.oblitas.m@upch.pe)

Si tienes preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o crees que has sido tratado injustamente puede contactar al Dr. Luis Saona Ugarte, presidenta del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al teléfono 01-3190000 anexo 201355 o al correo electrónico: [duict.cieh@oficinas-upch.pe](mailto:duict.cieh@oficinas-upch.pe).

Asimismo, puedes ingresar a este enlace para comunicarte con el Comité Institucional de Ética en Investigación UPOCH: <https://investigacion.cayetano.edu.pe/etica/ciei/consultasquejas>

**Una copia de este consentimiento informado le será entregada.**

**Declaración y/o consentimiento:**

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo de las actividades en las que participaré si decido ingresar al estudio, también entiendo que puedo negarme y que me puedo retirar en cualquier momento.

---

**Nombres y Apellidos**

**Participante**

---

**Fecha y hora**

---

**Nombres y Apellidos**

**Investigadora**

---

**Fecha y hora**

fecha \_\_ de \_\_\_\_\_ del 2022

## Anexo N° 2: Escala de Resiliencia (ER)

(Versión adaptada por Gómez (2019) -Lima)

### INSTRUCCIONES

A continuación, se te presentarán una serie de afirmaciones que describen diferentes aspectos de tu vida, para cada una deberás indicar que **tan de acuerdo** o **en desacuerdo** esta con ellas (según el número que elijas). Recuerda que no hay respuestas correctas e incorrectas. De acuerdo a los siguiente criterios

**1=Totalmente en desacuerdo    2= En desacuerdo            3= Parcialmente en desacuerdo**

**4= Indiferente    5= Parcialmente de acuerdo    6= De acuerdo    7= Totalmente de acuerdo.**

ITEMS	TD	ED	L D	I	L A	D A	TA
1. Cuando planifico algo lo realizo.	1	2	3	4	5	6	7
2. Soy capaz resolver mis problemas.	1	2	3	4	5	6	7
3. Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo sin depender de los demás.	1	2	3	4	5	6	7
4. Para mí es importante mantenerme interesado(a) en algo.	1	2	3	4	5	6	7
5. Si debo hacerlo, puedo estar solo(a).	1	2	3	4	5	6	7
6. Estoy orgulloso(a) de haber podido alcanzar metas en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
7. Generalmente me tomo las cosas con calma.	1	2	3	4	5	6	7
8. Me siento bien conmigo mismo(a).	1	2	3	4	5	6	7
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6	7

10. Soy decidido(a).	1	2	3	4	5	6	7
11. Soy amigo(a) de mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7
12. Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
13. Considero cada situación de manera detallada.	1	2	3	4	5	6	7
14. Puedo superar las dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares.	1	2	3	4	5	6	7
15. Soy autodisciplinado(a).	1	2	3	4	5	6	7
16. Por lo general encuentro de que reírme.	1	2	3	4	5	6	7
17. La confianza en mí mismo(a) me permite atravesar momentos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
18. En una emergencia soy alguien en quien pueden confiar.	1	2	3	4	5	6	7
19. Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista.	1	2	3	4	5	6	7
20. A veces me obligo a hacer cosas me gusten o no.	1	2	3	4	5	6	7
21. Mi vida tiene sentido.	1	2	3	4	5	6	7
22. No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control.	1	2	3	4	5	6	7
23. Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5	6	7
24. Tengo suficiente energía para lo que debo hacer.	1	2	3	4	5	6	7
25. Acepto que hay personas a las que no les agrado.	1	2	3	4	5	6	7



**Anexo N° 03: Escala de Bieps-J (Jóvenes Adolescentes)**

*(Versión adaptada por Cortez (2016)- Trujillo)*

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

Marcar con una cruz las opciones que correspondan

Mujer

Varón

**Educación**

Primaria completa  Secundaria Completa  Terciario Incompleto

Primario Incompleta  Secundaria Incompleta  Terciario/ Univ. Completo

Lugar donde nací \_\_\_\_\_

Lugar donde vivo ahora \_\_\_\_\_

Ocupación actual \_\_\_\_\_ Personas con quienes

vivo \_\_\_\_\_

Te pedimos que leas con atención las frases siguientes. Marca tu respuesta en cada una de ellas sobre la base en lo que pensaste y sentiste en el último mes. Las alternativas de respuestas son: - **ESTOY DE ACUERDO-NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO-ESTOY EN DESACUERDO**. No hay respuestas buenas o malas; todas sirven. No dejes frases sin responder. Marca tu respuesta con una cruz(o aspa) en uno de los tres espacios

	<b>De acuerdo</b>	<b>Ni de acuerdo ni en desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>
1. Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.			

2. Tengo amigos/as en quienes confiar.			
3. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
4. En general estoy conforme con mi cuerpo que tengo.			
5. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
6. Me importa pensar que haré en el futuro.			
7. Generalmente caigo bien a la gente.			
8. Cuento con personas que me ayuden si lo necesito.			
9. Estoy bastante conforme con mi forma de ser.			
10. Si estoy molesto/a por algo, soy capaz de cómo cambiarlo.			
11. Creo que en general me llevo bien con la gente.			
12. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
13. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			

## Anexo N° 04: Análisis de confiabilidad de los instrumentos

**Tabla 9**

*Análisis de confiabilidad de la Escala de Resiliencia*

	<b>N de elementos</b>	<b>Alfa</b>
Satisfacción personal	4	.643
Ecuanimidad	4	.734
Sentirse Bien Solo	4	.654
Confianza en sí mismo	6	.705
Perseverancia	7	.676
Escala general de Resiliencia	25	.902

**Tabla 10**

*Análisis de confiabilidad de la Escala de Bienestar Psicológico*

	<b>N de elementos</b>	<b>Alfa</b>
Control de situaciones	4	.656
Vínculos Psicosociales	3	.731
Proyecto de vida	3	.542
Aceptación de sí	3	.576
Escala general de Bienestar Psicológico	13	.824