



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

**“RESILIENCIA Y BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE
SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA DEL DISTRITO DE
VICTOR LARCO, 2019”**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE
MAESTRO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

ROCIO DEL PILAR REBAZA REYES

LIMA – PERÚ

2021

ASESOR

DR. GIANCARLO OJEDA MERCADO

JURADO DE TESIS

DR. HUGO SALAZAR JAUREGUI

PRESIDENTE

DRA. ELIZABETH DANY ARAUJO ROBLES

VOCAL

MG. CECILIA PATRICIA CASTRO CHAVARRY

SECRETARIA

DEDICATORIA.

A mis amados padres por su enseñanzas y motivarme a seguir mis metas.

A mi hermano por su apoyo constante.

A ti mi Chelita que has estado en cada momento de mi vida alentándome, y ahora me cuidas desde el cielo.

A mi Andrito y abuelo por su amor y cariño.

AGRADECIMIENTO.

A Dios por la fortaleza inpartida

Al Dr. Giancarlo Ojeda por guiarme en el transcurso de
mi tesis

FUENTES DE FINANCIAMIENTO.

Tesis Autofinanciada

FORMATO PARA LA DECLARACIÓN DE AUTOR			
FECHA	08	01	2021
APELLIDOS Y NOMBRES DEL EGRESADO	REBAZA REYES ROCIO DEL PILAR		
PROGRAMA DE POSGRADO	MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA		
AÑO DE INICIO DE LOS ESTUDIOS	05	04	2013
TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN DE GRADO	RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEL DISTRITO DE VICTOR LARCO, 2019		
MODALIDAD (marcar)	Tesis	X	Sustentación temática
Declaración del Autor			
<p>La presente Tesis es un Trabajo de Investigación de Grado original y no es el resultado de un trabajo en colaboración con otros, excepto cuando así está citado explícitamente en el texto. No ha sido ni enviado ni sometido a evaluación para la obtención de otro grado o diploma que no sea el presente.</p>			
Teléfono de contacto (fijo / móvil)	950807871		
E-mail	rocio.rebaza.r@upch.pe		



Firma del egresado

DNI 42648358

INDICE

RESUMEN

ABSTRACT

I.	INTRODUCCIÓN.....	1
II.	MARCO TEÓRICO.....	8
2.1.	ASPECTOS CONCEPTUALES PERTINENTES.....	8
2.1.1.	RESILIENCIA:.....	8
2.1.2.	FACTORES QUE COMPOEN LA RESILIENCIA:.....	14
2.1.3.	CLASIFICACIÓN:.....	18
2.1.4.	DIMENSIONES:.....	19
2.1.5.	MODELOS:.....	20
2.1.6.	VENTAJAS DE LA RESILIENCIA:.....	27
2.1.7.	RESILIENCIA Y ADOLESCENCIA:.....	27
2.2.1.	BIENESTAR PSICOLÓGICO.....	32
2.2.2.	FACTORES BÁSICOS DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO.....	38
2.2.3.	MODELOS DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO:.....	40
2.2.	DEFINICIONES CONCEPTUALES Y OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE:.....	60
2.3.	HIPOTESIS:.....	61
III.	METODOLOGÍA.....	62
3.1	DISEÑO DEL ESTUDIO.....	62
3.2	POBLACIÓN.....	63
3.3	MUESTRA.....	63
3.4.	INSTRUMENTOS.....	65
3.5	MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCION DE DATOS: ...	69
3.6	TECNICAS DE ANÁLISIS DE DATOS.....	69
3.7.	CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	70
IV.	RESULTADOS.....	71
V.	DISCUSIÓN:.....	82
VI.	CONCLUSIONES.....	89
VII.	RECOMENDACIONES.....	91
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:.....	93
	ANEXOS (INSTRUMENTOS)	

INDICE DE TABLAS Y FIGURA

Tabla 1: Operacionalización de variables resiliencia.....	64
Tabla 2: Operacionalización de variables bienestar psicológico.	64
Tabla 3: Nivel de Resiliencia	72
Tabla 4: Nivel de Bienestar Psicológico	73
Figura 1: Gráfico de dispersión de la correlación entre bienestar psicológico y resiliencia.....	71
Figura 2: Gráfico de dispersión de la correlación entre resiliencia y el factor del Bienestar Psicológico - Control de Situaciones	74
Figura 3: Gráfico de dispersión de la correlación entre resiliencia y el factor del Bienestar Psicológico – Vínculos psicosociales	76
Figura 4: Gráfico de dispersión de la correlación entre resiliencia y el factor del Bienestar Psicológico – Proyecto de vida	78
Figura 5: Gráfico de dispersión de la correlación entre resiliencia y el factor del Bienestar Psicológico – Aceptación de sí	80

RESUMEN

El presente estudio tuvo como finalidad hallar la correlación entre la Resiliencia y el Bienestar Psicológico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa del Distrito de Víctor Larco. El tipo de investigación es no experimental con un diseño descriptivo correlacional. La población con la que se trabajó en este estudio estuvo formada por 265 estudiantes del nivel secundario de ambos sexos de una institución educativa estatal mixta del distrito de Víctor Larco, Trujillo; los datos fueron recolectados por medio de un estudio de datos secundarios proporcionado por la IE que puso a disposición de la investigadora. Como instrumentos de medición se empleó la escala de Resiliencia (ER) de Wagnild Young y la escala de Bienestar Psicológico (BIEPS – J). Como resultados se muestra que el coeficiente de correlación entre la resiliencia y el bienestar psicológico es de ,391 lo que evidencia que la correlación entre ambas variables es baja. Puede observarse que cuando la resiliencia es baja o es alta, a medida que esta se incrementa el bienestar psicológico disminuye. Con respecto a la resiliencia, los adolescentes poseen predominantemente un nivel alto (29.8 %) y con respecto al bienestar psicológico poseen predominantemente un nivel medio bajo (37.0 %).

Palabras clave: Resiliencia, bienestar psicológico, adolescentes.

ABSTRACT

The purpose of this study was to find the correlation between Resilience and Psychological Well-being in high school students from an Educational Institution of the Víctor Larco District. The type of research is non-experimental with a descriptive correlational design. The population with which we worked in this study consisted of 265 high school students of both sexes from a mixed state educational institution in the district of Víctor Larco, Trujillo; data were collected through a secondary data study provided by EI made available to the investigator. The Wagnild Young Resilience (ER) scale and the Psychological Well-being scale (BIEPS - J) were used as measurement instruments. As results, it is shown that the correlation coefficient between resilience and psychological well-being is .391, which shows that the correlation between both variables is low. It can be observed that when resilience is low or high, as it increases, psychological well-being decreases. Regarding resilience, adolescents have a predominantly high level (29.8%) and with regard to psychological well-being they predominantly have a medium-low level (37.0%).

Keywords: Resilience, psychological well-being, teenagers.

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, en nuestro país, debido a que el adolescente se halla en un medio en el que predomina la libertad de acción, hecho que no suele ser común en instituciones de educación secundaria, les será fácil optar por modelos negativos si se percibe problemas familiares, sociales y económicos (Ramírez, 2004) de tal manera que, las familias disfuncionales con bajos recursos económicos han incrementado; caracterizándose por conflictos y abuso, influyendo de manera negativa en el bienestar psicológico de los adolescentes, generando una sociedad deshumanizada centrada en el individualismo (Andina, 2018). Tal como lo muestra la Organización mundial de la salud (2018), la violencia (incluyendo maltratos e intimidaciones) seguido de problemas sociales y económicos es reconocida como diversos factores de riesgo que determinan el bienestar psicológico del adolescente.

La población en la que se trabajó es una zona urbana marginal donde las personas en su mayoría no cuentan con recursos económicos suficientes para una vida plena y oportunidades en la vida para desarrollar sus potencialidades.

Sin embargo; hay personas que han logrado sobresalir y llevar una vida cómoda, por lo que nos hace pensar que en esta población debe existir un grado de resiliencia y bienestar psicológico mayor en esas personas en comparación a los demás, porque no todos llevan la misma calidad de vida.

Esto se puede evidenciar en el acontecimiento sucedido en el mes de marzo del 2017 donde se experimentó un desastre natural como fue el fenómeno del niño costero donde se activó las quebradas San Carlos y San Idelfonso generando pérdidas, accidentes y muertes; siendo los alumnos, del distrito de Víctor Larco Herrera, los más afectados al perder sus casas, familiares y animales; declarándose así este distrito en estado de emergencia según el diario El Correo en el 2017.

Frente a este hecho, la población en general supo afrontar esta situación, pero, sobre todo, los adolescentes fueron quienes demostraron su nivel de resiliencia; ante esto, Villalba (2014) menciona que en toda persona o grupo que haya atravesado situaciones de alto riesgo y hechos estresantes o momentos traumáticos, se obtienen resultados mejores a los esperados; ya que se adaptan adecuadamente ante hechos negativos.

En un estudio realizado por Murillo (2014), se obtuvieron resultados significativos en cuanto a los niveles de la resiliencia, hallando que el 72% de los adolescentes de Trujillo, presentan niveles medios y altos en los factores Insight, Interacción, Moralidad, Humor e Iniciativa de la conducta resiliente tanto en varones como en mujeres y el 28% restante presentan niveles medios y bajos.

Así mismo cabe resaltar que la adolescencia es una fase compleja; la cual debe ser guiada por personas significativas, con la finalidad de contribuir al

desarrollo de sus capacidades, habilidades y aptitudes que permitan satisfacer sus necesidades alcanzando su bienestar psicológico. En esta etapa, todos los adolescentes participan de cambios emocionales y físicos; y lidiarán con varios problemas que los afectan tanto en lo personal como socialmente.

Tal como menciona el Instituto Nacional de Salud Mental en el 2012, el 47,1 % de adolescentes no perciben que necesitan ayuda y/o un tratamiento psicológico cuando experimentan malestar emocional y cerca del 50 % si reconoce la necesidad, optando por no acudir pues prefieren resolverlo solos. El Instituto de Opinión Pública Pontificia Universidad Católica del Perú (2018) encontró algo similar, pero en una muestra nacional, donde el 80 % había experimentado estrés en los últimos dos años y en un poco más del 60% se dieron cambios en su estado de ánimo. Pese a ello, el 70 % no buscó ayuda y el 30 % restante sin importar su condición socioeconómica acudió a un psicólogo.

En la adolescencia, todo ser humano va a formar parte de cambios emocionales como corporales y lidiará con diferentes problemas que aquejan a nivel tanto personal como social.

Pues bien, se sabe que el bienestar psicológico en el adolescente peruano se ve afectado, tanto en el aspecto emocional (comportamiento agresivo, plasmado en infracciones y delitos) como en el aspecto económico (Romani, 2009).

Al tratarse, la adolescencia, de una etapa en la que suceden cambios en la personalidad, es muy importante que desarrollen un nivel adecuado de resiliencia y como consecuencia su bienestar psicológico, siendo esto importante por lo mismo que se va definiendo la identidad personal y empiezan a elaborar su proyecto de vida (Castro, 2000).

Es por ello que es importante que los adolescentes desarrollen un nivel de resiliencia adecuado con la finalidad de que cuenten con recursos que generen su bienestar psicológico (Casas, 2010).

La resiliencia; actualmente, es conceptualizada como la capacidad, que tiene el ser vivo, de adaptarse ante un agente perturbador o una situación o estado adverso y el bienestar psicológico al principio se asociaba al sentirse bien con la imagen física, la inteligencia, etc.; pero actualmente se ha podido localizar que el bienestar psicológico no sólo se relaciona con estas variables sino también con la subjetividad personal (Diener, et al; 1997).

Ambas variables son complementarias; con respecto al ámbito afectivo, los sentimientos y emociones suelen extenderse pero al mismo tiempo cuando lo hacen muestran mayor inestabilidad, por ende se producen reacciones marcadas primordialmente ante las críticas o juicios de los demás; así mismo, la formación de la identidad en esta etapa es relevante, pues se evidencia la influencia del medio en el que el adolescente se desenvuelve al experimentar vivencias desarrollando sus propios valores e ideas y cuando ya se haya forjado su identidad mostrará su autoestima y autonomía. Del mismo modo, los lazos positivos y estrechos que establecen con su medio

son los que ayudarán a afrontar de manera adecuada y positiva los obstáculos que se les presenten sin darse por vencidos. (Ruiz, 2013 y UNICEF, 2002).

En cuanto a la justificación; a nivel teórico, facilitará el revisar y estudiar conceptos relacionados a las variables con el fin de sumar conocimiento existente sobre la resiliencia y bienestar psicologico mediante los productos adquiridos para que favorezcan a las siguientes investigaciones con poblaciones similares a esta.

A nivel práctico, se contribuirá con los resultados obtenidos a tener una visión amplia sobre la realidad de los adolescentes del distrito de Víctor Larco Herrera; es decir, al identificar niveles bajos de resiliencia y bienestar psicológico, pondrá en estado de alerta a los docentes, padres de familia y futuros investigadores para que desarrollen y ejecuten actividades como por ejemplo talleres, programas, charlas y capacitaciones con el objetivo de prevenir y evitar que los adolescentes permanezcan con niveles bajos y se vea afectado el ámbito académico, social y familiar.

Así mismo los resultados encontrados en este estudio aportarán a la sociedad sobre todo a los expertos de la salud mental como línea basal para la creación y elaboración de programas y/o actividades necesarias que ayuden a mejorar las variables estudiadas mediante el enfoque cognitivo conductual; centrándose, sobre todo en los resultados negativos o deficientes.

Del mismo modo; este trabajo aportará mediante los resultados obtenidos, sobre todo los negativos y deficientes, a los pedagogos de las instituciones educativas a fomentar en sus alumnos recursos y capacidades (resiliencia y bienestar psicológico) por medio de programas y talleres formativos, los cuales favorecerán su desarrollo.

Esta investigación será considerada como un antecedente de investigación, mediante la correlación de variables y resultados, para futuras investigaciones y desarrollo de programas de tratamiento.

Ante hechos como este, desastres naturales, los adolescentes ingresan en un estado de crisis trayendo consigo ansiedad y confusión causado por este hecho inesperado que vivencian como una amenaza y resulta insuperable con los mecanismos y herramientas habituales que tiene la persona para enfrentar problemas, es por ello que la resiliencia y el bienestar psicológico juegan un papel importante en el afrontamiento de estas situaciones permitiendo en muchos casos obtener resultados favorables.

Teniendo en cuenta esta realidad se dio la iniciativa de realizar una investigación que demuestre la relación existente entre la resiliencia de los adolescentes residentes del distrito de Víctor Larco y el bienestar psicológico que poseen; por lo que se dispondrá estudiar la población de un colegio de secundaria de la zona. Realizando la siguiente pregunta de investigación:

¿Qué correlación existe entre la Resiliencia y el Bienestar Psicológico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa del Distrito Víctor Larco, 2019?

Teniendo como objetivo principal Conocer la correlación entre la Resiliencia y el Bienestar Psicológico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa del Distrito de Víctor Larco. Así mismo se pretende:

- Identificar el nivel de Resiliencia predominante en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa del Distrito de Víctor Larco.
- Identificar el nivel de Bienestar Psicológico predominante en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa del Distrito de Víctor Larco.
- Identificar la correlación entre la Resiliencia y el factor del Bienestar Psicológico 'Control de Situaciones', en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa del Distrito de Víctor Larco.
- Identificar la correlación entre la Resiliencia y el factor de Bienestar Psicológico 'Vínculos Psicosociales', en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa del Distrito de Víctor Larco.
- Identificar la correlación entre la Resiliencia y el factor de Bienestar Psicológico 'Proyecto de Vida', en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa del Distrito de Víctor Larco.
- Identificar la correlación entre la Resiliencia y el factor de Bienestar Psicológico 'Aceptación de Sí', en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa del Distrito de Víctor Larco.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. ASPECTOS CONCEPTUALES PERTINENTES

2.1.1. RESILIENCIA:

Wagnild y Young (1993), la definen como una peculiaridad de la personalidad que consiente al sujeto anteponerse a un evento hostil, obteniendo la adaptación a factores estresantes que implica dicha situación.

Así mismo; consideran que esta es un rasgo de personalidad perdurable que está formada por cinco elementos interrelacionados. Estos incluyen la autoconfianza, ecuanimidad, satisfacción personal, perseverancia y soledad existencial; acompañado de dos principios: competencia personal y aceptación de uno mismo y de la vida (Wagnild y Young, 1993).

Ante ello; plantearon la teoría del rasgo de personalidad, pues Wagnild y Young (1993) consideran cinco dimensiones dentro de su teoría las cuales se evidencian en el instrumento de escala de resiliencia (ER):

- Confianza en sí mismo: el cual se considera como la aptitud para confiar y creer en las capacidades propias; reconociendo sus fuerzas y limitaciones; lo que acontece según la manera de cómo sus progenitores han cultivado el compromiso de transferir respeto y aceptación, como también instruirlos a pensar y resolver sus propios conflictos; lo que ocasionaría satisfacción caracterizándose por la autoconfianza y adecuada autoestima. Esto se da cuando el sujeto siente tranquilidad consigo mismo ya que acepta y conoce sus limitaciones enfocándose mayormente en las aptitudes positivas.

Es confiar en las habilidades y capacidades que posee cada sujeto.

- Ecuanimidad: Es la competencia de conservar un equilibrio entre la vida propia y experiencias, evocando la capacidad de visualizar un campo extenso de experiencias, enfrentando las situaciones adversas; por ende, generará respuestas extremas ante la adversidad. Enfrentar situaciones problemáticas con firmeza de tal modo que se serenar las emociones fuertes, hallando un equilibrio entre la razón y la emoción, aprobando la objetividad en los sujetos y decisiones; y entablado relaciones interpersonales estables.

- Perseverancia: Definida como la constancia de los infortunios pese al desaliento y adversidades. Es tener ansias de logros y autodisciplina sugiriendo el anhelo de seguir confrontando para reformar la vida de sí mismo, practicando la autodisciplina y permanencia. La perseverancia se caracteriza también por realizar acciones cruciales para efectuar los objetivos planeados; aun si ocurren problemas o presenten desmotivación.

Se concluye como la persistencia y firmeza en eventos adversos o estímulos negativos por anhelar el logro y autodisciplina.

- Satisfacción personal: Consiste en comprender el significado de la vida analizando el yo personificado saber por qué vivir y el observar que existe armonía entre la importancia de la vida y el rol que se cumple en ella. Asimismo, sentirse satisfecho personalmente, representa felicidad en su vida, sentirse en paz y complacido por actos y resultados obtenidos. En términos generales, reside en

entender y reconocer el valor de la vida y cómo cada persona favorece a esta.

- El sentirse bien solo: Es comprender que los caminos de cada persona en su vida son únicos y las experiencias vividas son compartidas. Para sentir la libertad y sentirse únicos es necesario estar en soledad. Para el autor, es el sentirse únicos, importantes y libres, además de ostentar una valoración positiva de la soledad siendo esta necesaria para la satisfacción personal y el refuerzo de la identidad; es decir, aquella persona que se sienta satisfecha en su soledad, encontrará en su entorno una automotivación para la vida y espacio permitiéndole reflexionar.

Entiende la satisfacción que forja la libertad y el estar al tanto de que es importante y único.

El autor de este modelo refiere que, la resiliencia consistiría en un estado personal que conduce al individuo a la capacidad inherente que modera el efecto negativo del estrés obteniendo como producto una adaptación satisfactoria tras una crisis o adversidad.

Actualmente son muchos los autores que definen y proponen desde sus perspectivas el concepto de resiliencia, por ende, el concepto va evolucionando con el pasar del tiempo.

Por ejemplo; Haase (2004) considera que la resiliencia es uno de los procedimientos psicológicos con más estudios en los 10 últimos años en el área de ciencias sociales, propio de la relevancia que este elemento

constituye para el desarrollo de los individuos y comunidades después de afrontar situaciones con impacto físico y emocional.

En el campo de la psicología, existen diversas perspectivas en cuanto a la terminología, siendo novedoso. Esta palabra indica principios que favorecen (efectivamente) que un sujeto enfrente de forma asertiva cualquier obstáculo o problema.

Por su parte, la American Psychological Association (APA, 2010), indica que la resiliencia es “el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo / financieras”

Munist y Suárez (2007) consideran a la resiliencia como una índole humana en la que los individuos revelan su habilidad para salir adelante y afrontar situaciones desfavorables, esto le servirá para enfrentar momentos sorprendentes. Es decir, es un cambio constante de enfrentar momentos difíciles, caracterizándose como el desarrollo intrapsíquico y social que benefician una vida estable en medio de lo negativo, estos procesos se llevan a cabo con el transcurso del tiempo, generando cambios entre las particularidades del individuo, ámbito familiar, social y cultural.

Para Suárez (2001), la resiliencia indica la destreza que el ser humano desarrolla al recuperarse frente a la adversidad, sobre todo al convertir los conflictos o complicaciones en un estímulo y elemento de desarrollo; en otras palabras hace referencia a la capacidad de enfrentar de manera

favorable y positiva los eventos adversos, lo que podría convertirse en un factor de vencimiento y generar un aprendizaje a partir de ello, también se considera parte fundamental del proceso evolutivo que puede ser aprendida y desarrollada desde la infancia (Grotberg, 1995).

Según Rodríguez (2009), la resiliencia es la capacidad para enfrentar experiencias difíciles y sobreponerse fortificando sus cualidades y optimizando sus competencias.

La resiliencia es considerada como un proceso constante, el cual persiste en el transcurso de los años, mediante la interacción entre el sujeto y su entorno; es el resultado de un homeostasis entre los diversos elementos de riesgo, protectores, estructura familiar, y personalidad; sin embargo, con el paso de los años esto puede variar debido al contexto actual; además, involucra sobreponerse a hechos negativos, pues se incluye la transformación o construcción sobre ellas. “Así, la resiliencia no solo supone continuar viviendo, sino tener éxito en algún aspecto vital y disfrutar de ella en general” (Pereira, 2007).

Así mismo, Ortunio y Guevara (2016) testifican que en términos psicológicos, la resiliencia es un constructo muy tocado desde diversos puntos; ya que está relacionado con salud mental y estrategias de adaptación al medio por parte de los individuos; es por ello que, para que un sujeto evolucione la resiliencia es primordial considerar las características de la familia, comunidad y sociedad, ya que ellos son quienes promueven que sus

recursos personales surjan, permitiéndoles la autogestión para su desarrollo a nivel personal y social (García, 2000).

Grotberg (1995), considera que es la “Capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida e inclusive, ser transformado por ellas” (p.3). Del mismo modo existen diversos factores o fenómenos que ocasionan en las personas, ya sea alta o baja resiliencia, identificando aquellos aspectos internos, tales como la habilidad de socialización, factores externos: familia, contexto social y relaciones de amistad; e inteligencia emocional.

Sin embargo; la resiliencia, para Vanistendael (1994), discrepa por dos elementos que son: la capacidad de establecer una conducta positiva ante medios dificultosos y la capacidad de salvaguardar la integridad propia cuando se encuentra bajo presión.

González y Valdéz (2013) señalan que en diversos estudios la resiliencia es un proceso que se va desarrollando hasta culminar el ciclo de vida y que va en ascenso según avance la edad lo cual se demuestra al revisar investigaciones donde comparan las edades.

Cabe resaltar también que la resiliencia es considerada como una cualidad que se puede desarrollar en la edad adulta, no necesariamente como un proceso referido exclusivamente de la infancia; pues, todos en algún momento de la vida atraviesan por eventos negativos o traumáticos superándolas (Grané y Fores, 2008).

Por otro lado, Castañeda y Guevara (citado en Cahuana y Carazas, 2018) refieren que para que el individuo logre desarrollar la resiliencia, es necesario desenvolver mecanismos de defensa los cuales ayuden a sobresalir y transformar obstáculos y eventos negativos mediante la creación de alternativas de solución, mejorando tanto los recursos de afronte que adquiere a nivel personal como los recursos exteriores.

La mayoría de los estudios coinciden en suponer a la resiliencia como la competencia, habilidad y capacidad del sujeto para lograr el éxito y/o anteponerse favorablemente ante situaciones estresantes y adversas que mayormente generan consecuencias negativas.

2.1.2. FACTORES QUE COMPONEN LA RESILIENCIA:

Wagnild y Young (1993), plantean el desarrollo de dos factores que componen principalmente la escala de resiliencia:

- El I factor es la competencia personal, este comprende la independencia, decisión, ingenio, invencibilidad, autoconfianza, perseverancia y poderío.
- El II factor es la aceptación de sí mismo y de la vida, este incluye el balance, flexibilidad, perspectiva de vida estable, aceptación de sí mismo, adaptabilidad y el sentimiento de tranquilidad a pesar de la adversidad

Según la APA (2010), señalan cinco factores:

- El tener vínculo de apoyo y afecto familiar, donde se genere amor y confianza, facilitan ejemplos a seguir, otorgando seguridad.
- La habilidad de tener metas realistas y seguir una estructura para realizarlos.
- Una adecuada confianza y percepción de sí mismo en sus fortalezas y habilidades.
- Habilidades comunicativas para la solución de problemas.
- La capacidad para el manejo de emociones y control de impulsos.

Existen diversos autores que consideran que la resiliencia se edifica asociándose a dos factores primordiales: el factor protector y factor de riesgo.

El primero se entiende como aquel factor que origina la adaptación de las personas contrarrestando el riesgo que sucede en situaciones complejas (Laya, 2016).

Otros autores como Espinoza y Matamala (2012), creen que los factores protectores no deberían ser considerados como universales; ya que, entre ambos factores no es conveniente afirmar que una sea más relevante que otra; ni que los resultados hallados sean semejantes para cada individuo.

Respecto al factor de riesgo, Munist, et al (1998) considera que este es una condición o característica propia de la persona dentro de la sociedad que

ocasiona algún desorden psicológico social que perjudica tanto la salud física como mental.

Así mismo; existen factores personales que la resiliencia toma en cuenta (Panez, 2002):

- Autoestima: Esta es una variable considerada como fundamental para la resiliencia; ya que el tener autoestima adecuada favorecerá al afrontamiento y solución de conflictos. Esta es considerada como la valoración que el sujeto tiene de sí mismo a raíz de sentimientos e ideas que se generan del autoconocimiento y de su medio.
- Empatía: Se define como aquella experiencia afectiva encargada de los sentimientos de otros sujetos, se considera como producto del transcurso interactivo entre componentes afectivos – cognitivos que evolucionan conforme avanza el desarrollo.
- Autonomía: Es considerada como la destreza que posee el individuo de tomar decisiones y ejecutar de manera independiente acciones que guardan concordancia con los intereses de acuerdo al desarrollo.
- Humor: Conceptualizada como la predisposición del espíritu de la alegría, facilita distanciarse del foco de tensión, buscar lo cómico dentro de lo malo o trágico. Es la habilidad que posee la persona, expresada por palabras y cambios físicos y corporales, las cuales contienen elementos hilarantes con efecto placentero.

- Creatividad: Se dice que es la destreza de generar orden y cumplir metas mediante la imaginación, todo ello en medio de la adversidad o caos.

2.1.3. CLASIFICACIÓN:

En los últimos periodos el término Resiliencia ha evolucionado de acuerdo a los diversos campos de ejecución; es por ello que Rodríguez, Fernández, Pérez, y Noriega (2011) consideran lo siguiente:

- Resiliencia psicológica: Definida como aquella “conexión de rasgos personales positivos y de respuestas o conductas de afrontamiento que facilitan la gestión exitosa de los cambios inesperados o estresantes en la vida”.
- Resiliencia familiar: Se refiere al grupo de métodos relacionados entre los integrantes de la familia que fortifican los lazos afectivos a través del tiempo generando nuevas creencias, recursos y limitaciones internas permitiendo la adaptación a su entorno psicosocial.
- Resiliencia comunitaria: Hace referencia a la condición social frente al desastre permitiendo la reestructuración frente al trauma atravesado en una comunidad
- Resiliencia vicaria: Se refiere a la consecuencia positiva de enfrentarse después de un trauma, esto también suele darse en grupos de apoyo tales como familia, amigos, grupo sociales, laborales.
- Resiliencia espiritual: Es la capacidad vital, de amar, perdonar, comprender y servir a los demás que le van a permitir enfrentar hechos estresantes y eventos negativos que no se relacionan con síntomas patológicos crónicos.

- Resiliencia académica: Esta se caracteriza porque los individuos, pese a las dificultades pueden superarlas de manera exitosa, el sujeto se adapta a retos sobre desarrollo de competencias y aprendizaje nuevo (Mondragón, 2007).

2.1.4. DIMENSIONES:

Para Prado y del Águila (2000) existen dimensiones básicas de la resiliencia:

- Insight: el cual consiste en la facultad de conciencia propia, de sus acciones y de su medio.
- Independencia: catalogado como la habilidad de establecer distancia física y emocional en el medio social y propio, sin la necesidad de distanciarse del todo cada que sea necesario.
- Interacción: considerado como la capacidad que favorece el entablar relaciones afectivas con individuos anhelados, cuya finalidad es subsanar la necesidad de agrado y asistencia de los sujetos.
- Moralidad: definida como la aptitud que otorga la internalización de valores en base a lo positivo y negativo para que el sujeto pueda desarrollar un agradable vivir.
- Humor: basado en poder rescatar algo positivo o gracioso de lo malo, viéndole siempre lo bueno a las situaciones de tragedia o desgracia.
- Iniciativa: se refiere al ser capaz de dominar y manejar por decisión propia las circunstancias complicadas.
- Creatividad: es la facultad de innovar trabajos, realizar actividades novedosas y poco comunes.

2.1.5. MODELOS:

Existen varios autores los cuales plantean desde su punto de vista diversos modelos sobre la resiliencia; entre ellos tenemos:

- Modelo de “La casita de Vanistendael”: Modelo cualitativo presentado por Vanistendael (1994) basado en un enfoque sistémico, el cual reúne una serie de elementos de la resiliencia que se hallan en diversos contextos. Este autor fundó su modelo, apoyándose en la metáfora de una casa, en la que cada piso sujeta los elementos precisos para la formación de resiliencia. De este modo, el todo establece la representación del hogar donde se desarrolla la vida, la base de la casa asienta las necesidades básicas fisiológicas para iniciar el proceso, como el comer, vestir, etc., las cuales al mismo tiempo enlazan con la naturaleza donde se asienta el hogar. El subsuelo constituye los cimientos en los que se basa la seguridad de la persona formada en su infancia, como lo son su familia, educación y relaciones amicales. En el primer piso se encuentra el significado de la vida siendo este el núcleo central, es dónde la persona implanta objetivos y se dirige al cumplimiento de ellos, hallándose el compromiso y altruismo. En el segundo piso se halla la formación de aptitudes sociales y personales, los cuales son aspectos fundamentales para la resiliencia, sujetas al éxito social, autoestima, creatividad y sentido del humor, siendo esta parte relevante para el autor ya que ayuda a distanciarse y relajarse del problema. La última parte y la zona más alta de la casa, sería el ático, el cual consigna a las expectativas que el sujeto tiene sobre su futuro;

es decir, la esperanza. Además, ahí se hallan experiencias que ejercen una consecuencia diferente en cada uno con respecto a la formación de su proceso resiliente. Este modelo considera dos puntos; por un lado, pretende propagar a un modelo de casa y, por otro lado, se debe individualizar las intromisiones, es decir que debe abordar a cada individuo de manera especial ya que no hay dos sujetos iguales. Pues no sólo se enfoca en los problemas, sino también, en los recursos potenciales además de favorecer la formación favorable de lazos emocionales.

- Modelo de “desafío”, este modelo se enfoca en escudos protectores que forjan amparo a la posible amenaza de factores de riesgo desencadenando en las personas la competencia de afrontar adversidades (Polo, 2009).
- Rodríguez (2009) refiere que para una mejor comprensión y abordaje considera cuatro pilares básicos de la resiliencia, que otorgan el desarrollo individual y colectivo. Como primer pilar considera a la Competencia Social, donde aquellos sujetos con niveles altos de resiliencia poseen mejores relaciones sociales, existe agrado al interaccionar con otros sujetos, mostrándose dinámicos socialmente, lo que les beneficia al adaptarse en diversos contextos, teniendo estilos de comunicación asertivos, y empáticos.

Resolución de problemas es el segundo pilar, donde se hallan los individuos que son resilientes en nivel alto logrando la resolución de conflictos de manera eficaz y espontánea a diversos conflictos, siendo

flexibles a nivel cognitivo-social, muestran la habilidad de dominar diversos temas especialmente lo filosófico, el reflexionar y proponer nuevas teorías es su fuerte.

La autonomía es el tercer pilar, el cual consiste en la identidad propia del individuo, es la destreza de accionar independientemente según las necesidades del contexto.

Como último pilar, considera al Sentido de propósito y futuro, mencionando que aquella persona que no posee una proyección ni proyecto de vida con metas claras no encontrará el éxito al no poder reconstruirse, ni afrontar situaciones adversas. En este pilar se localizan cualidades como el control de situaciones, confianza y esperanza en un mejor futuro, siendo estos relevantes en la resiliencia. Pese a que los cuatro pilares se enfocan en lo personal, la resiliencia también existe de manera grupal, es decir, en la familia y comunidad donde se identifican con lo antes mencionado

Por lo tanto, la resiliencia es entonces la aptitud que poseen las personas tanto a nivel individual como grupal; para prevenir y promover acontecimientos saludables frente a la adversidad.

- Modelo de Mándalas de Wolin y Wolin

Propuesto por un matrimonio de investigadores en el año 1993, donde introdujeron la definición de mándala para revelar los pilares en los que la resiliencia se asienta.

Él mándala de la resiliencia, ayuda en la concentración de fuerzas naturales y energía interna para favorecer la calidad de vida. Por ende, las fortalezas personales que el sujeto desarrolla son base de este modelo. (Puig y Rubio, 2011). Dichos pilares son los siguientes:

- ✓ Introspección (Insight): Hace referencia a la destreza que posee el individuo para cuestionarse y responder honestamente a ellas; gracias a ello, los sujetos pueden responder de manera realista sobre lo que acontece.
- ✓ Independencia: Alude al distanciamiento emocional y físico de los principios de problemas propios de la vida sin aislarse.
- ✓ Relaciones: Es tener adecuadas relaciones con el círculo social que nos rodea, permitiendo ser competentes para establecer lazos íntimos y con los demás.
- ✓ Iniciativa: Indica asumir problemas con responsabilidad, capacidad de tomar el control y establecerse metas cada vez más rigurosas.
- ✓ Creatividad: Emplear la imaginación y diversas formas de expresarse mediante el arte, refiere también el tener la destreza de plantear y establecer nuevas hipótesis y alternativas de solución ante situaciones, pensando sobre todo en los pensamientos propios.
- ✓ Humor: Señala el hallar y rescatar lo bueno de lo malo; mediante el humor se pueden relativizar los conflictos.

- ✓ Moralidad: Representa el actuar basándose en la conciencia propia, siendo competente al momento de comprometerse con sí mismo y con los demás.
- Modelo de Verbalizaciones de Edith Grotberg:

Este modelo fue originado por Edith Grotberg en su proyecto internacional de investigación en Resiliencia (International Resilience Research Project) en 1995, en el cual señaló que para lograr la resiliencia es necesario establecer tres factores convertidos a verbalizaciones:

El primer factor es el Yo tengo - Soporte social; es decir sujetos en los que confía y considera incondicional, personas que limitan el aprendizaje de alternativas de solución ante los problemas, aquellos sujetos que mediante su comportamiento muestran la manera adecuada de proceder, personas que motivan al desenvolvimiento de sí solo y acuden cuando uno lo necesita sobre todo en enfermedad o riesgo.

Como segundo factor considera al Yo soy y yo estoy; en este factor suelen tener pensamientos como: los demás sienten aprecio y cariño por como soy, me siento bien cuando demuestro mi afecto y hago cosas por los otros, me respeto a mí mismo y al prójimo, asumo mis actos y sé que todo saldrá bien. Cuando me siento triste, puedo identificarlo y expresarlo con la seguridad de contar con apoyo ya que los que me rodean me apoyan.

Por último, Yo puedo – Habilidades, este factor indica el hablar sobre las inquietudes y temores, posee la habilidad de solución de conflictos, tener control de impulsos y estilo de comunicación asertivo, buscar ayuda cuando se necesite, cometer errores sin perder el afecto.

- Modelo de la Rueda de Resiliencia de Henderson y Milstein

Hederson y Milstein (2003) enfocaron su modelo en centros educativos con el fin de propagar el proceso tanto en alumnos como en docentes; al cual denominó rueda de la resiliencia. En este modelo se plantean 6 pasos, donde los tres primeros fueron diseñados con el fin de aminorar el peligro y los tres últimos tienen el fin de instaurar la resiliencia.

- Enriquecer los vínculos: En este primer paso, hace referencia al desarrollo de conexiones sociales entre estudiantes, docentes e institución con la finalidad de reforzar lazos y propagar la confianza, lo que favorece la promoción en el aumento de seguridad y reducción de conductas de riesgo relacionados a hábitos perjudiciales
- Fijar límites firmes y claros: En este paso se establecen metas y objetivos según la percepción hacia la conducta y el rendimiento normal del estudiante; para ello lo más conveniente es relatarlo de manera escrita para el ajuste de las interpretaciones según el contexto.
- Enseñar habilidades para la vida: Esto señala el auto concepto que desarrollan, el reconocer las habilidades y destrezas las cuales favorecen en los momentos de conflicto o dificultades durante el ciclo de vida.

- Brindar apoyo y afecto: No solo de la familia ni personas cercanas a su círculo social, si no a todas aquellas personas a las que considere fundamental o modelo a seguir; en los que necesita ver apoyo incondicional, mostrando interés por sus proyectos.
- Establecer y transmitir expectativas elevadas: Esto indica que para que un sujeto pueda lograr lo que se propone, es necesario presionarlo y asignarle más de lo que cree es capaz de hacer, debe confiar y querer siempre conseguir lo mejor de sí. Existen diversas teorías que complementan lo mencionado.
- Brindar oportunidades de participación significativa: esto quiere decir, que los alumnos deben tener la oportunidad de ser partícipes en la toma de decisiones de manera creativa, lo que fomenta el sentirse parte de un pacto imprescindible para el óptimo funcionamiento de la comunidad educativa y construcción de su realidad propia.
- Modelo de Richardson, Neiger, Jensen y Kumpfer: Este modelo fue propuesto en 1990, en el que describe los procesos por los que un sujeto atraviesa ante la adversidad, empieza en un punto de equilibrio biopsicoespiritual donde el sujeto opta cuerpo, espíritu y mente a los momentos de la vida. Los factores externos serán atenuados por los factores protectores propios del medio ambiente (Richardson, Neiger, Jensen y Kumpfer, 1990).

Luego de haber descrito y analizado los diversos modelos de resiliencia, se consideró conveniente trabajar con el modelo propuesto por Rodríguez (2009), quien se enfocó en cuatro pilares fundamentales para poder desarrollar la resiliencia

ya sea de manera individual o colectiva. Estos pilares son: resolución de problemas, competencia social, sentido de propósito / futuro y autonomía; siendo estos similares a las dimensiones que evalúa el cuestionario que utilizamos para la recolección de datos.

2.1.6. VENTAJAS DE LA RESILIENCIA:

Una de las ventajas de ser resiliente, para Haidt (2006), es que, al hacer cara frente a una situación de conflicto, el individuo puede reconocer fortalezas que anteriormente no las había reconocido; generando ayuda, incluso, para cambiar la perspectiva de su vida y relaciones sociales. Por el contrario, el sujeto que no desarrolla resiliencia, no genera relaciones cercanas con los demás y tiene problema al dar a conocer sus emociones.

2.1.7. RESILIENCIA Y ADOLESCENCIA:

La adolescencia es parte del desarrollo en las etapas de la vida, la cual se relaciona con la resiliencia; así mismo, se considera como el segundo nacimiento, donde el individuo se enfrenta a la sociedad, desarrollando su autonomía frente a su entorno familiar generando una diferenciación psicosocial lo que lleva a que se planteen nuevos constructos.

Díaz y Morales (2011) establecen que esta, es relevante, sobre todo en esta fase, ya que brindará factores protectores a los adolescentes con el fin de tener la capacidad de sobrellevar los cambios internos y externos. Fergusson y Lynskey (1996) llevaron a cabo una investigación en infantes que se

desarrollaron en un medio de alto riesgo y comentaron que la resolución de conflictos y la inteligencia son algunos factores de protección ante posibles peligros que puedan acontecer, estos factores se ven reflejados por las personas resilientes.

Durante las etapas del desarrollo, conforme pasen los años, surgen muchos planteamientos en torno a su espacio psicosocial logrando nuevos recursos para enfrentar diferentes situaciones y desenvolverse en su entorno (Aubert, 2017).

Los adolescentes van recolectando destrezas y necesidades que generan que prueben nuevos procesos cognitivos y capacidades físicas; obteniendo respuestas que se basan mayormente en la comprensión propia de lo que es una situación de riesgo potencial, en la autoeficacia para responder a los riesgos y en la toma de decisiones ante los problemas (Guillén, 2005). Es así, que cuando el adolescente es resiliente, exteriorizará peculiaridades relacionadas con la resolución de conflictos que se presentan en el vivir diario, de manera autónoma y adecuada. Demuestran competencias para desenvolverse con sus pares, formando nuevas y verdaderas amistades duraderas. Del mismo modo, evidencian la capacidad de enfrentar problemas con valentía y seguridad; muestran capacidad de asentar sus amistades mutuamente; son capaces de autocontrolarse en momentos de dolor y utilizarlos de manera favorable; con la habilidad de implantar aspectos cognitivos que le ayuden en su vida diaria.

Munist, et al. (1998), consideran que la adolescencia es parte del ciclo vital identificado por cambios en el ámbito social, psicológico y biológico que

demandan un seguimiento integral para que los adolescentes se adapten de manera adecuada a su medio, de tal modo que esta etapa proporciona resultados positivos en la promoción de competencias resilientes, forjando un aporte significativo a la edificación del tejido social y la mitigación de las problemáticas a las que se exponen dichos jóvenes, del mismo modo, la adolescencia genera espacios de resiliencia siendo esta primordial, pues favorecerá el desligamiento factores protectores que les proporcionen sobreponerse a diversas adversidades, desarrollarse y crecer adecuadamente, logrando la formación de individuos adultos competentes, a pesar de pronósticos desfavorables.

Además, la adolescencia, es un periodo factible propio de los cambios evidentes que afectan diversos niveles como el personal, familiar y social; es por ello que, en este periodo se promueve diversos cambios comportamentales generando que los adolescentes indaguen y exploren su propia identidad. Pues, para Guillén (citado por Castro y Morales, 2014) el núcleo familiar es de gran importancia al ser soporte para los jóvenes, priorizando en la dinámica familiar el aprendizaje de valores, competencias y actitudes que permitan la flexibilidad para la resolución de conflictos y adaptarse ante ellos.

Las características que se muestran en los adolescentes resilientes, son la habilidad de adaptarse a cambios que exige el contexto, por consiguiente, se adaptan fácilmente a demandas propuestas por la sociedad. Así mismo exhiben raciocinio en la toma de decisiones, tienen claridad en metas a largo plazo y son críticos. Sin embargo, para que se conserven y se fortalezcan es

necesario reforzarlas y estimularlas en el ámbito, familiar, social y contextual (González, 2010).

Morales (2013) argumenta que en el transcurso de la adolescencia; la resiliencia cumple un rol importante, pues es en esta etapa en la que se necesita de un ajuste continuo, debido no solo a cambios intrínsecos sino también a cambios externos que presionan al adolescente a tomar conductas dirigidas al cumplimiento de sus objetivos y entrenamiento para su función en la adultez.

Por su parte, Llobet (2005) enfatiza cuatro áreas del desarrollo en el transcurso de la adolescencia identificando en cada una la presencia de vulnerabilidad para el proceso de la resiliencia; estas áreas son: afectiva, cognitiva, social y física. En el área afectiva o desarrollo emocional se identifica como vulnerabilidad el deterioro o ausencia del vínculo con la familia o sociedad, e incluso la pérdida de relación constante de cuidado y protección por parte de un adulto. En cuanto al área cognitiva, se observa la presencia de consecuencias debidas al consumo de drogas, déficit en la concentración y atención, memoria, temporalidad y problemas de deserción y pobre educación, todos ellos como vulnerabilidad. En el área social, reconoce como vulnerabilidad a los estereotipos y exclusión que forman la imagen de la población; así mismo como presencia de estrategias resilientes, el deseo de superación y búsqueda de oportunidades. En las relaciones sociales, toma como vulnerabilidad a la inestabilidad y oportunismo; mientras que como factores positivos considera al cuidado mutuo, establecimiento de nuevos vínculos y reciprocidad. Por último, en cuanto al

desarrollo físico considera como factor de riesgo la exposición a inclemencias climáticas, falta de abrigo, consumo de drogas, falta de alimentación, exposición a accidentes y violencia y enfermedades crónicas o de transmisión sexual.

2.2.1. BIENESTAR PSICOLÓGICO

Casullo (2002), refiere que el bienestar psicológico es la “habilidad de tener buenas relaciones sociales y buen control en el contexto, en base a las propias experiencias.” (pág. 135); el cual, es evaluado por medio de sentimientos positivos y negativos, omitiendo la interpretación del comportamiento del sujeto, basándose en su propia experiencia.

El bienestar psicológico, para Casullo (2002), se sostiene de fundamentos filosóficos, los cuales se enraízan en la teoría del:

- Eudemonismo: Este término proviene del griego eudaimonía lo que significa felicidad, este se utiliza en todas las teorías éticas que consideran que la felicidad es el bien que todo ser humano busca por naturaleza. Aristóteles expresaba que el propósito de la vida consiste en alcanzar la felicidad, lo que indica que todo sujeto quiere ser feliz de manera innata, pero para lograrlo es necesario poner en práctica las virtudes dianoéticas y éticas (prudencia) que transportan a la sabiduría generando que la felicidad sea un estado ideal. Por lo que se concluye que un sujeto halla su felicidad mientras más virtuosa sea en su vida. El eudemonismo considera que la razón fundamental del comportamiento del sujeto es el afán de la felicidad ya sea, según el eudemonismo individualista en el ámbito personal y según el eudemonismo social de manera colectiva (Rosental, 1984). Por lo tanto, este sustenta que el criterio fundamental de la moralidad (medio en la que el sujeto se

desenvuelve) y la base del comportamiento moral del sujeto es la aspiración a la felicidad personal y social.

- Epicureísmos: Este método filosófico lo fundó Epicuro, quien por particularidad consideraba la búsqueda de la felicidad desde la proporción del placer y separación de los miedos que ocasiona el destino, muerte o dioses.

Según el epicureísmo, el origen de la existencia humana habita en el bienestar de la mente y cuerpo, por lo que el sujeto debía valerse de la impavidez, es decir el equilibrio adecuado entre ambos (Rosental, 1984). Por ende, el objetivo filosófico fundamental de Epicuro fue el evitar el sufrimiento y generar la felicidad.

Ante ello, Casullo (2002) menciona el modelo de Bienestar Psicológico, se basa en una triárquica que tiene influencia en las emociones (aspectos positivos y negativos), componentes cognitivos (creencias y pensamientos) y por ultimo convergen en una relación (cognición y afecto). Al conjugar los distintos afectos se tiene como consecuencia la intensidad y frecuencia; los cuales marcan la salud mental del individuo considerando que el bienestar psicológico se conforma por la satisfacción (componente cognitivo), que en el trascurso de los procesos mentales lo identifican según la satisfacción y situación en la que se encuentren.

Ryff (1995), buscando el equilibrio entre diversas perspectivas, ejecutó el modelo multidimensional bajo la perspectiva eudaeumónica para justificar el bienestar psicológico (BP) facilitando rigurosas elaboraciones científicas. Por ende, lo define como el proceso de crecimiento personal y capacidades,

donde el sujeto evidencia indicadores de funcionamiento positivo; dentro del cual consideró seis dimensiones: autonomía, autoaceptación, crecimiento personal, dominio del entorno, propósito de vida y relaciones positivas con otros. Del mismo modo, Ryff, asegura que diversas investigaciones sobre el bienestar psicológico ajustan su interés en el desarrollo personal de los sujetos, respecto a la manera y condición de confrontar retos vitales logrando las metas propuestas.

Existen diversos autores que definen el bienestar psicológico desde otras perspectivas; tales como: Sandoval, Dörner y Véliz (2017) integra lo mostrado por Ryff (1995) refiriendo que, el BP es la experiencia propia que se va cimentando mediante el proceso psicológico del sujeto y la capacidad para interactuar integrada y positivamente con vivencias propias de cada sujeto, considerando la asociación activa de medidas positivas no solo ante la ausencia de aspectos negativos que atraviesa.

Por ende, este modelo indica que si un sujeto presenta niveles óptimos de bienestar psicológico podrá desenvolverse asertivamente en el ámbito individual, familiar, académico y social; es por eso que las instituciones educativas deben promover su desarrollo.

Del mismo modo; el Bienestar psicológico, actualmente se considera tema primordial no solo para el área psicológica; sino también para otras ciencias sociales, lo que muestra que la salud mental no solo está vinculada necesariamente con factores psicológicos, si no con factores biológicos; ya que es parte de la salud en términos generales y se evidencia en todos los

ámbitos de la vida, además estos difieren según las etapas y condiciones del ciclo de vida, grupo social, profesional y educativo (Ballesteros, Argelia y Caycedo, 2004).

Diversas investigaciones creen conveniente considerar el bienestar psicológico como el nivel en que los sujetos critican totalmente su vida desde el punto de vista favorable; por otro lado, se considera que el bienestar psicológico es el producto de la valoración cognitiva en la cual los sujetos discrepan entre sus logros y aspiraciones planteadas (Álvarez, 2013).

Sánchez (2007), menciona que esta variable se relaciona con la felicidad y está relacionado con el logro de las metas, relaciones fructíferas y autorrealización; esto indica que el bienestar psicológico es tener una perspectiva positiva de futuro implicando la habilidad de amar, relacionarse socialmente, trabajar y controlar el medio (García, 2000).

El bienestar psicológico es la valoración del resultado obtenido con una peculiaridad de vida; es decir la estimación de logros y metas realizadas a lo largo de su vida partiendo de un análisis personal. Está compuesta por 6 dimensiones: relaciones positivas, dominio del entorno, propósito en la vida autoaceptación de sí mismo, autonomía y desarrollo personal (Ryff y Keyes, 1995). Sus cimientos se basan en la niñez y adolescencia, en el transcurso de experiencias, estilo de crianza y aprendizajes adquiridos que van ejerciendo poder por cómo perciben el mundo, ya sea positiva o negativamente, siendo también un indicador sobre su bienestar o malestar

psicológico en su adultez (Ramírez, 2014). Los efectos negativos pueden desencadenar en efectos que repercuten en el desarrollo del individuo.

El bienestar psicológico se demuestra como una definición multidimensional que frecuentemente se confunde con la calidad de vida y satisfacción vital; pues Ryff y Keyes (1995), distinguen al bienestar psicológico, conceptualizándolo como estado, sentimiento o percepción subjetiva; la calidad de vida se define como el valor que se le asigna a la vida según su percepción y satisfacción presentándose como la gratificación proporcionada por proyectos individuales.

Seligman (2011) considera que el bienestar está compuesto por elementos que atribuyen al bienestar psicológico con la finalidad de buscar que las personas encuentren elementos positivos para su vida; es así que los niveles de satisfacción y felicidad se encontrarán relacionadas con la autorrealización de sus metas y habilidades interpersonales. (Sánchez, 2007).

El bienestar psicológico, para Díaz; et al, (2006), abarca capacidades y desarrollo individual en el cual el sujeto denota indicadores de funcionamiento óptimo que nos facilitarán niveles elevados de bienestar psicológico que se mostrará a través de sentimientos adecuados y agradables en nuestras vidas.

Diener, 1994 (citado por Vallejo, 2007), plantean 3 rasgos del bienestar psicológico: subjetividad, presencia de indicadores positivos y no ausencia de factores negativos y valoración global de la vida. El bienestar psicológico

de cada persona depende de la estimación positiva de la vida que se mantiene con el tiempo, caso contrario, un bajo bienestar contribuye al desequilibrio entre lo que desea lograr y lo que logra el individuo.

El bienestar psicológico es catalogado como un indicador de calidad de vida del ser humano abarcando las competencias de éste, las condiciones externas y la calidad percibida en su vida; revela la apreciación que el individuo hace de sí mismo con relación a los aspectos antes mencionados. En esa línea, el bienestar psicológico no es consecuente de las opiniones de sí mismo, suma de competencias ni condiciones externas; en contraste, es la estimación de todas las condiciones tomando en cuenta intereses propios, valores, circunstancias y relación entre lo que se quiere cumplir y lo que se obtiene (Chávez, 2006). Este autor destaca la relación existente entre lo afectivo y cognitivo, por ello lo conceptualiza como la evaluación subjetiva que denota en el disfrute del individuo y la medida en que es complacido con los diversos aspectos de su vida donde preponderan los estados de ánimo positivos.

Para Veenhoven (1994), este vocablo puede definirse como el grado en el que el sujeto califica de manera global su vida en términos favorables, esta evaluación depende de tres componentes a saber: a. estados emocionales (positivos o negativos). b. componente cognitivo (procesamiento de información que se realiza sobre cómo les fue o les va en su vida) y c. relaciones vinculares entre ambos componentes. En esta ocasión, la literatura sobre el tema permite evaluar al bienestar psicológico como un constructo triarquico.

2.2.2. FACTORES BÁSICOS DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO

Para Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985), el bienestar psicológico se explica mediante tres factores básicos: el primero propone que la satisfacción con la vida es percibida como la estimación adecuada de la vida en su totalidad., el segundo factor es la frecuencia individual de afecto o emociones positivas. Y, por último, el afecto negativo que vendría a ser la frecuencia individual de emociones negativas. Ambos tipos de afecto se relacionan de manera negativa, de tal manera que la aparición de uno elimina la del otro. Por consiguiente; es necesario resaltar que lo vivido subjetivamente con la que el individuo experimenta su vida, guarda conexión directa con su autoconcepto, percepción y valoración de sí.

Mediante la exploración psicológica centrada en aspectos positivos se identificó unos factores variantes que influyen en el bienestar psicológico. En esta oportunidad se mencionarán algunos de ellos: sistemas de creencias, contexto socio-cultural y rasgos de personalidad.

Con respecto al contexto socio cultural, se puede asegurar que la mayoría de sujetos a interiorizado mediante sus relaciones con el entorno afectivo, cultural y social variedad de creencias sobre el “sentirse bien”, “estar bien” o “tener bienestar”, pues estas creencias fueron transmitidas de varias maneras mediante 2 tendencias: colectivismo e individualismo (D’Anello, 2006).

La tendencia al colectivismo, para Diener, Suh y Oishi (1997), presume algunos peligros en el goce y mantenimiento del bienestar psicológico, especialmente en casos donde los sujetos privilegian su vida, acatan normas y exigencias del grupo referencial, comunidad, trabajo y familia; mientras que la predisposición al

individualismo aumenta de manera contraria, las alternativas de metas personales y necesidades psicológicas, al bienestar psicológico compartido. Desde esta perspectiva, mediaciones culturales e instituciones de cada contexto socio cultural se podría impulsar fundamentalmente en los sujetos en el transcurso de su vida, el sostenimiento de equilibrio entre demandas internas individuales y expectativas ajenas, reduciendo así el conflicto de prevalecer en ellas la alienación, narcisismo, anomia y egocentrismo.

En cuanto al rasgo de personalidad, Bisquerra (2000), confirma que la existencia de la felicidad y extroversión son rasgos de personalidad que favorecen el bienestar. Desde este punto de vista, las personas felices y extrovertidas tienen un propósito en su estatus profesional y desempeño, pues obtienen felicidad mayormente al establecer y conservar relaciones amicales, mostrándose seguras de sí mismas, aprendiendo rápido al participar en actividades grupales, interpretando positivamente diversas situaciones de la vida, siendo más decididas, energéticas, cooperadoras y creativas, logrando organizar su tiempo, mostrándose emocionalmente, autónomas y auto determinadas.

2.2.3. MODELOS DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO:

Casullo (2002) considera cuatro dimensiones dentro de su escala de Bienestar psicológico BIEPS – J, las cuales son:

- Control de situaciones: Aquí se evidencia la habilidad del sujeto para ser partícipe de su medio empleando talentos e intereses mediante la autocompetencia y sensación de control, crea y manipula medios para adecuarlos a sus necesidades e intereses; es decir, es cuando el individuo tiene el control motivado por una carencia. Cabe resaltar que, aquellos que exteriorizan baja sensación de control poseen dificultades en el manejo de los asuntos de la vida diaria y se creen incapaces de transformar el ambiente en base a sus necesidades.
- Aceptación de sí: Es reconocer y admitir los antecedentes individuales, incluyendo los momentos positivos y negativos sin importarle su pasado; esto se incumbe con la satisfacción que siente el sujeto en cuanto a sus propias características; siendo esto primordial en la salud mental ya que la persona al aceptarse refleja alta autoestima. A pesar de las dificultades sentirse bien; pues él no aceptarse a sí mismo es muestra de desilusión en cuanto a la vida pasada y genera sentimiento de cambio, ser diferente a cómo es.

Casullo (2002), refiere también que este es un rasgo fundamental para una salud mental adecuada, fortaleciendo y favoreciendo el bienestar psicológico a nivel global, lo que, al mismo tiempo, contribuye a constructos sociales productivos y saludables.

- Vínculos Psicosociales: Establece vínculos positivos y satisfactorios mostrando capacidad para la empatía, afectividad y confianza incrementando el bienestar psicológico. Es donde existe interacción con los demás, la persona ostenta habilidad para concebir amor por otro generando reducción del estrés e incrementa el bienestar psicológico. El no desarrollar vínculos adecuados significa que la interacción con los demás no es buena, generando frustración y aislamiento; es la incapacidad de constituir relaciones comprometidas con los demás.
- Proyectos: Se refiere al planteamiento de metas, el sujeto se orienta, ubica y guía su vida con un propósito establecido, evidenciando un funcionamiento positivo; es decir, tiene objetivos que le permiten dar sentido a su vida.

Finalmente, se considera que el nivel de satisfacción vital de las personas se halla directamente relacionados con el grado de interacción que se produce entre emociones tanto positivas como negativas, las cuales perjudican al sujeto.

Ryff(1995) concretó 6 dimensiones por las que se puede valorar el continuo positivo - negativo del BP de un sujeto. Estas dimensiones son:

- Autoaceptación: “la cual se define por el mantenimiento de una actitud positiva hacia sí mismo. La persona reconoce y acepta la multiplicidad de aspectos que lo componen, incluyendo componentes positivos y no tan positivos.”

- Relaciones positivas con otros: determinada como la habilidad de establecer relaciones estrechas con otros sujetos, asentadas en la confianza mutua, además por la preocupación de una persona con realidad ajena a ella.
- Autonomía es la capacidad de actuar según su punto de vista, de manera independiente a la opinión del otro; así mismo defender sus derechos, expresar tus opiniones y realizar sugerencias, lo que implica que el individuo se dirija solo, independientemente con capacidad para autorregularse; en base a ello, si la persona no hace valer su estimación se sentirá insatisfecho y por tanto su bienestar psicológico reducirá.
- Control ambiental se basa en poder aprovechar oportunidades que ofrece el entorno, así mismo poder elegir o cambiar aquellos que no se ajusten a sus necesidades.
- Propósito en la vida es el saber cuál es tu propósito ya que te permitirá ser el director de tu propia vida, establecer objetivos y metas basándose en las acciones que se realizaran y saber decir no a cosas que no favorecen ni te ayuden a superar.
- Crecimiento personal se refiere a la impresión de estar desarrollándose continuamente, a la misión y visión de sí mismo como abierto a vivencias nuevas que enriquecen y realizan el potencial.

Del mismo modo, otros autores plantean diversos modelos como por ejemplo:

- Modelo de la teoría del flujo: Esta teoría fue creada por Csikszentmihalyi en 1996 (citado por Cuadra y Florenzano, 2003), manifestando que el bienestar psicológico se halla en hechos, más no en el éxito logrado ni la satisfacción; esto muestra que el sujeto, al realizar dichas acciones, genera un sentimiento de flujo, lo que se relaciona con la exploración de lo que para la persona significa hallarse, revelando su particularidad, evaluando y experimentando el medio en el que se desenvuelve.
- Modelo de arriba – arriba (bottom-up): Este modelo plantea que el bienestar psicológico descende de la generalidad de vivencias e instantes que ocasionan placer, satisfacción y displacer en diversos espacios; es decir, que las experiencias agradables establecen satisfacción en los sujetos. Existen conceptos básicos de este modelo que destacan el bienestar como algo que se obtiene cuando se satisface una necesidad (Vielma y Alonso, 2010). Para García (2002), este modelo plantea que el bienestar proviene de la unión de vivencias y momentos placenteros y displacenteros, o de la suma de la satisfacción en diversos mandos; es decir, el individuo se satisface porque experimenta vivencias placenteras y displacenteras.
- Modelo de arriba – abajo (top-down); En este modelo, los sujetos se expresan predispuestos a experimentar y rebelarse ante situaciones diversas de ya sea de modo efectivo o no. Las peculiaridades de la personalidad constituyen el bienestar; por ende, los individuos que manifiestan felicidad exploran ese sentimiento porque gozan sentirse

así identificando vivamente el disfrute. Este modelo considera diversos factores influyentes en el bienestar, tales como los rasgos de personalidad y factores genéticos, neuroticismo y extroversión; y el afecto positivo y negativo. (Vielma y Alonso, 2010).

Para García (2002), este modelo establece que las personas están dispuestas a experimentar y reaccionar de manera positiva y negativa ante diversos eventos o circunstancias, estableciendo que los componentes de la personalidad estipulan los niveles del bienestar; de tal manera que los seres humanos son felices porque les gusta esa sensación y al mismo tiempo pretende sentir placer y no necesariamente por sentirse satisfechos todo el tiempo.

Este modelo (Top-Down) se basa en factores precisos que promueven actitudes, incluyendo el predominio de rasgos de personalidad y factores genéticos tales como la extroversión, neurocitismo y afectividad positiva o negativa (Csikszentmihalyi, 1996). Dichas bases se apoyan en la percepción de los objetivos vitales de uno mismo, los cuales influyen en el placer general de la vida y aspectos concretos, tal como se establecen en las discrepancias solidas entre los sujetos, estas bases se anteponen eventualmente a los diversos juicios sobre la satisfacción de aspectos precisos de la vida.

- Modelo de acercamiento a la meta: Consiste en el alcance de las metas u objetivos establecidos manteniendo el bienestar especialmente en el aspecto que cada individuo crea relevante; pues cada vez que aplacen sus valores y metas, la satisfacción se verá perjudicada con la

postergación. Esto indica que, cada sujeto posee características peculiares las cuales los diferencia a unos de otros, lo que les genera bienestar; refiriendo así, que lo que cada persona quiere alcanzar y los valores que poseen son prototipos básicos de su proceder, ya que lo que cada uno realice particularmente en su vida, son logros de menor nivel (Cuadra y Florenzano, 2003).

En ese sentido, se considera, que los seres humanos obtienen su bienestar psicológico al relacionar los recursos que tienen con lo que quieren obtener. Cabe resaltar, que estos predictores varían según creencias, culturas, necesidades y valores predominantes.

- Teoría de la autodeterminación: Propuesta por Ryan y Deci, 2000 (citado por Cuadra y Florenzano, 2003), donde mencionan que los sujetos pueden, comprometerse con lo que hacen al tener iniciativa; así mismo, ser individuos alienados y apáticos; lo que dependerá de la manera en cómo funcionan y se van desarrollando. Manifiestan también que las personas llegan al mundo con necesidades psicológicas las cuales son base de una personalidad integrada y automotivada; del mismo modo, el ámbito social en el que se desenvuelven, obstaculiza o promueve procesos positivos; de tal modo que en el ámbito social es concluyente para un funcionamiento y desarrollo exitoso. Por otro lado, existe soporte ante las necesidades psicológicas que evitan la presencia de enfermedades.

Este modelo habla también de la automotivación, considerando que aquellas personas que se automotivan poseen la capacidad para lograr

y cumplir retos que son cada vez mayores; señalando que la preeminencia y avance hacia las metas, favorecen el impacto en el bienestar subjetivo del individuo (Sheldon & Cols, 1996 citados por Cuadra y Florenzano, 2003).

2.2.4 BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ADOLESCENCIA

El estudiar la variable de bienestar psicológico es de mucho interés; ya que, hace referencia al estado físico y mental del sujeto, pues es básico tener en cuenta que el sujeto hace una evaluación externa sobre su estatus, influyendo esto en su conducta y toma de decisiones, sobre todo en la adolescencia cuya población es vulnerable, propia de la etapa complicada que atraviesan por cambios y adaptaciones que repercuten en su vida diaria. Considerando los aspectos del bienestar mencionados por Ryff (1995) se puede explicar que los adolescentes, propio de su etapa, experimentan situaciones de cambio en relación a sí mismos y su entorno, lo que da inicio al desarrollo de la autoapreciación y empleo de recursos para hacer frente desde lo interpersonal e intrapsíquico a circunstancias adversas. Al evaluar esto desde otro enfoque interesaría, no solo la identificación de factores de riesgo, sino también factores protectores de salud (Casullo, 2002).

El bienestar psicológico al relacionarlo con la adolescencia, hace referencia también a la autoestima como predictor de mayor impacto y consistencia; ya que, ha demostrado que aquellos adolescentes que tienen satisfacción en alto nivel poseen una adecuada autoestima demostrando que tienen todo bajo control, lo que resulta ser permanente con el bienestar en la niñez, adolescencia y adultez.

Los adolescentes manifiestan, mediante conductas, confianza en sí mismos, son leales en las relaciones afectivas, establecen relaciones adecuadas con sus pares y también presentan destreza para “prenderse” y “desprenderse” de los padres, amigos y compañeros con sorprendente agilidad y sin

presentar angustia. La “normalidad” en este descender consiste en la habilidad de adaptación al medio social y vivir en completa armonía con la mayoría de los pares, en vez de ocasionar conflictos. De tal manera, el adolescente adquirirá y desarrollará una autoestima que le suministre confianza para extender conductas participativas y seguras, tanto con el grupo primario y la sociedad, permitiéndole desarrollar su propio bienestar psicológico (Dulanto, 2000).

ANTECEDENTES:

- NACIONALES

Velezmoro (2018) en su proyecto denominado “Cohesión familiar y resiliencia en adolescentes de una institución educativa estatal de Trujillo” aplicó una muestra de 100 adolescentes de una I.E.E. de Trujillo, empleó la Escala de Evaluación de Cohesión (FACES III) y la Escala de Resiliencia para Adolescentes (ERA), donde se encontró una correlación directa entre ambas variables. Obteniendo así, una cohesión familiar amalgamada (76%) así como un nivel medio (38%) con tendencia a un nivel alto (36%) de resiliencia en los adolescentes. Así mismo, se encontró un nivel alto en la dimensión iniciativa (37%) y un nivel medio en Insight (57%), Independencia (60%), Interacción (55%), Moralidad (37%), Humor (45%) y Creatividad (45%) de la resiliencia. Se halló también una correlación directa significativa entre cohesión familiar y las dimensiones de resiliencia, además de una correlación directa no significativa con las dimensiones de humor, creatividad e independencia. Por último, la hipótesis general fue comprobada al evidenciar que la resiliencia y cohesión familiar se correlacionan directamente con un grado medio y significativo ($r = .50$).

Padilla (2018), realizó un estudio entre el manejo de conflictos y bienestar psicológico en estudiantes de Lima; donde como objetivo planteó analizar la relación entre el Bienestar Psicológico y Manejo de Conflictos en alumnos de 5to de secundaria de centros educativos de Comas, trabajando en total con 277 estudiantes. Su estudio fue correlacional y empleó el test de BIEPS – J de Carol Ryff (2002) y el Inventario de Manejo de Conflictos de Thomas

Killman (2003). Encontrando relación directa y significativa; a su misma vez evidenció que el 40,7% de los alumnos del sexo masculino se hallan en un nivel de bienestar psicológico bajo, mientras que el 70,5% de alumnos de sexo femenino obtuvieron en manejo de conflictos un nivel alto.

En cuanto a los niveles de resiliencia, Aire (2018) en su trabajo de investigación basado en los niveles de resiliencia hallaron que en el nivel de capacidad con mayor resiliencia sobresale un mayor porcentaje de mujeres con un 41.8% a diferencia de un 27.2% de los hombres; realizó su proyecto descriptivo – comparativo en una muestra de 366 estudiantes, denominada “Niveles de resiliencia entre instituciones educativas públicas y privadas del distrito de Huancayo, 2017”, con el objetivo de determinar la presencia de diferencias significativas en los niveles de resiliencia entre las dos instituciones del distrito de Huancayo; como instrumentos manejaron la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, el cual evaluó el grado de resiliencia individual, mediante cinco dimensiones. Se utilizó el Alfa de Cronbach y criterio de jueces para la validación del instrumento con una prueba piloto de 386 estudiantes. La hipótesis fue contrastada con la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov y la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney. Obteniendo como producto la ausencia de diferencias significativas en el nivel de resiliencia entre ambas I.E.; sin embargo, se encontraron diferencias significativas según género y grado de estudios.

Huamán y Guevara (2019) ejecutaron un estudio sobre “Resiliencia en adolescentes mujeres de una institución educativa estatal de la ciudad de Cajamarca”, planteando como finalidad comprobar los niveles de resiliencia

en una muestra de 288 escolares solo del sexo femenino, con edades entre 12 - 17 años, el diseño de investigación empleado fue descriptivo no experimental, con respecto a la variable resiliencia identificaron que el nivel bajo tuvo mayor porcentaje que en el nivel alto. En relación a sus dimensiones, existe mayor desarrollo de resiliencia en capacidad de insight y creatividad y moralidad.

Salluca (2016) realizó la investigación “Nivel de resiliencia y personalidad en estudiantes del 5to grado de educación secundaria de la I.E. 50707 Simón Bolívar, Picchu Alto, Cusco, 2016”, hallando como resultados, altos niveles de resiliencia por las diferentes personalidades que pudieran tener los adolescentes. Los sujetos están en continuo ajuste y adaptación ante las circunstancias funcionales y especiales que se dan en las etapas de la niñez y adolescencia, siendo etapas difíciles en el desarrollo del individuo.

Gutiérrez (2018) realizó el estudio denominado “Relación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento en los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa del distrito San Martín de Porres”. Este estudio fue correlacional descriptivo. La muestra estuvo compuesta por 260 alumnos (136 mujeres y 124 varones) del segundo al quinto año del nivel secundario. Para ello se utilizó la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis y la escala de bienestar psicológico para jóvenes adolescentes (BIEPS-J) de Casullo. Como consecuencia se halló relaciones significativas y positivas entre el bienestar psicológico y las estrategias del estilo de afrontamiento dirigido a la resolución de conflictos. Del mismo modo, se encontró relaciones significativas y positivas entre las

estrategias del estilo de afrontamiento relacionado a los otros y el bienestar psicológico. Con respecto a la relación entre las estrategias de afrontamiento del estilo improductivo y bienestar psicológico se halló una correlación significativa negativa.

Ramos, Rodríguez, Fernández, Revuelta, & Axpe (2015) realizaron un estudio sobre “Resiliencia y bienestar subjetivo en función del sexo y del nivel educativo en la adolescencia”; estableciendo como objetivo analizar la relación entre resiliencia y dimensiones del bienestar subjetivo, su muestra estuvo compuesta por 1250 estudiantes; para lo cual emplearon tres escalas: la Escala de Connor-Davidson de Resiliencia (CD-RISC 2003), la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985) y la Escala de Balance Afectivo de Bradburn (1969). Como producto hallaron que los estudiantes resilientes evidencian calificaciones significativamente elevadas que los que no son resilientes en satisfacción con la vida y afecto positivo y puntuaciones bajas en afecto negativo. Por lo que se concluye que tanto en el sexo y nivel educativo los resultados fueron semejantes.

Sánchez (2019), su investigación se basó en describir el bienestar psicológico en alumnos de nivel secundaria de una I.E. de Cajamarca, para lo cual consideró rasgos y características del fenómeno a estudiar; su diseño de investigación fue descriptivo – no experimental, empleando la adaptación de la escala de Ryff (Scales of Psychological Well-Being, SPWB), siendo esta adaptada por Rafael Leal Zavala y Ricardo Silva Guzmán, constituido por 32 ítems. Se trabajó con una población y muestra de 376 alumnos; obteniendo como resultados que el nivel de desarrollo representativo del

bienestar psicológico de los alumnos de nivel secundaria es promedio; resaltando que los alumnos del sexo femenino y masculino tienen un mayor porcentaje con nivel alto en relaciones positivas y autonomía respectivamente, y en crecimiento personal ambos sexos menor nivel.

En la misma ciudad, Vásquez y Pajares (2015) desarrollaron una investigación en adolescentes tuteladas del Hogar Belén de Cajamarca, con el fin de hallar la correlación entre ideación suicida y bienestar psicológico. Para lo cual, como primer paso se analizó la relación entre las dimensiones del bienestar psicológico e ideación suicida. El tipo de estudio fue correlacional y emplearon el Cuestionario de Ideaciones Suicidas de Reynolds y Mazza (SIQ) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en una población de 29 estudiantes. El análisis de estos datos se ejecutó mediante la matriz de tabulación del programa SPSS 20. Los resultados revelan que aproximadamente, un tercio de las adolescentes protegidas presentan ideaciones suicidas de riesgo; por consiguiente, mostró que la mitad de las adolescentes evaluadas evidencian de bajo a muy bajo nivel en bienestar psicológico. Del mismo modo, se encontró la existencia de relación negativa elevada entre el nivel de ideaciones suicidas y bienestar psicológico, asimismo; solo, dominio del entorno, propósito de vida y auto-concepto tuvieron una relación significativa con ideaciones suicidas.

Por otro lado, Aguilar y Yopla (2018) ejecutaron su investigación de tipo descriptivo – correlacional, donde plantearon establecer la correlación entre ella actividad física y bienestar psicológico en una muestra de 217 adolescentes de secundaria y del sexo femenino y masculino, empleando la

Escala de Bienestar Psicológico SPWB_LS, dentro de sus resultados halló: 99% de los alumnos se encuentran en un nivel muy bajo en bienestar psicológico, el 98% de los hombres se hallan en el nivel muy bajo mientras que el 100% de las mujeres están en un nivel muy bajo.

- INTERNACIONALES

Piña y López (2017), investigó el “Bienestar psicológico y resiliencia en jóvenes universitarios” cuyo objetivo fue determinar el grado de relación entre resiliencia y bienestar psicológico. Se trabajó con una muestra no probabilística de 350 jóvenes, entre 17 y 20 años, de ambos sexos estudiantes de diferentes universidades públicas. Aplicaron las escalas de resiliencia de González-Arratia (2011) y la escala de bienestar psicológico de González (2013). La evaluación del nivel socioeconómico se realizó con indicadores propuestos de la Regla A.M.A.I., 8x7 (Asociación Mexicana de Agencias de Investigación de Mercados y Opinión Pública, 2011). Se realizó análisis descriptivo y correlación de Pearson encontrando niveles altos de bienestar y resiliencia, sugiriendo que el bienestar psicológico y la resiliencia son habilidades indispensables para la vida, mismas que deben ser potencializadas en los sujetos, especialmente en los universitarios, donde se resume que es preciso continuar analizando variables que ejercen efecto directo sobre la resiliencia y el bienestar psicológico de los individuos.

Axpe, Ros, y Ramos (2015), realizaron una investigación a la que denominaron “Resiliencia y bienestar subjetivo en estudiantes de secundaria: Diferencias en función de variables sociopersonales”, en la que su finalidad fue indagar la relación y diferencias entre el bienestar subjetivo y la

resiliencia en función a las características sociopersonales. Esta investigación tuvo una muestra de 1250 estudiantes; empleando la Escala de Resiliencia de Connor y Davidson (CD-RISC), Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y Escala de Balance Afectivo (EBA), para la obtención de datos. Obtuvieron como resultados la existencia de diferencias significativas en resiliencia y en las dimensiones de bienestar subjetivo a favor de los varones; estas diferencias benefician a los estudiantes de menor edad, sobre todo a quienes cursan el primer grado; en resiliencia como en las dimensiones de afecto positivo y satisfacción con la vida.

García, Soler y Achard (2017), realizaron la investigación “Promoción del bienestar psicológico en la secundaria, una experiencia piloto”, cuyo objetivo fue analizar la promoción del bienestar psicológico en centros educativos, para lo cual diseñaron una experiencia psicoeducativa basada en el cultivo de las fortalezas del carácter para estudiantes de educación secundaria. Como objetivos específicos se estableció: determinar el nivel de bienestar psicológico en los adolescentes de secundaria; analizar las relaciones entre bienestar psicológico y las fortalezas del carácter; establecer si existen diferencias de género y de acuerdo con el tipo de centro educativo con respecto al bienestar psicológico – sus dimensiones- y las fortalezas del carácter en los adolescentes de secundaria. Su investigación fue descriptiva con diseño transversal y correlacional a través de la recolección de datos por medio de medidas psicométricas con adecuados índices de confiabilidad y validez. Se concluyó que los adolescentes tienen niveles adecuados de bienestar psicológico, correlaciones significativas entre el bienestar y las

fortalezas del carácter de valentía, gratitud, perseverancia, autocontrol e inteligencia social; del mismo modo, presentan diferencias significativas en la dimensión de fortaleza de la inteligencia emocional y aceptación del bienestar psicológico de acuerdo al género de los estudiantes.

Casullo y Castro (2000), plantearon un estudio sobre la “Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos”, cuyo propósito fue desarrollar una breve escala para evaluar la revisión de sus características psicométricas y el bienestar psicológico en adolescentes. Así mismo, se intentó comprobar la aparición de discrepancias individuales entre edad, lugar de residencia y sexo de los evaluados. Participaron (N=1270) adolescentes entre los 13 y 18 años de tres regiones de la Argentina (Región Metropolitana, Patagonia y Noroeste). Los instrumentos gestionados fueron escalas tradicionales para la evaluación de la satisfacción (Escala SWLS y D-T), escala de bienestar (BIEPS-J) y un listado de síntomas psicopatológicos (SCL90). Cuyos resultados mostraron que las escalas clásicas que evalúan satisfacción con la vida presentan indicadores poco válidos para la evaluación del bienestar psicológico auto percibido. Las variables contexto sociocultural, edad y género no parecen afectar la percepción subjetiva del bienestar psicológico.

Barreno (2015) desarrolló su tesis sobre estilo parental y su influencia en el Bienestar Psicológico en adolescentes de 14 a 17 años en el Colegio Tirso De Molina, su muestra fue de 519 adolescentes a los cuales les aplicó la Escala de Baumrind, evaluando estilo parental, y la Escala de Bienestar Psicológicos, donde se pudo comprobar que el estilo parental, imparte de los,

valores, creencias y principios que intervienen concisamente sobre el bienestar psicológico percibido en la adolescencia. Ante ello, hallaron que el 48.94% presentan bienestar psicológico bajo, mientras que el 32.37% presenta bienestar psicológico alto y el 18.69% presentó un bienestar psicológico medio. Estos resultados denotan la importancia del establecer una convivencia familiar óptima como base para el progreso del bienestar psicológico, ya que esto contribuye al crecimiento personal que se vivencian en los diversos ámbitos de la vida diaria.

Aubert (2017) ejecutó una investigación correlacional, relacionando el bienestar psicológico y afrontamiento en una muestra de 45 adolescentes diagnosticados con cáncer, cuyas edades oscilaron entre 15 y 20 años, emplearon la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J) adaptada por Casullo (2000) y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) validada por Canessa (2002). Como resultados obtuvieron que, a mayor bienestar psicológico global, mayor es la capacidad de afrontamiento, especialmente, con las estrategias de cómo desarrollarlo y el estilo de resolver un problema. Respecto a las dimensiones del bienestar psicológico, la escala de vínculos psicosociales obtuvo correlación directa con el estilo de recurrir a amistades, el control de situaciones indicó tener una correlación directa con las estrategias de resolución del problema y enfocarse en lo positivo y la dimensión proyectos mostró la misma correlación ante la búsqueda de diversión relajante y enfoque en lo positivo.

Del mismo modo, Figueroa et al. (2005), plasmaron un proyecto de investigación el cual consistió en hallar la relación entre el nivel de bienestar

psicológico y estrategias de afrontamiento, este fue descriptivo - cuantitativo, con una muestra de 150 adolescentes estudiantes de 13 a 17 años, de San Miguel de Tucumán (Argentina), para ello emplearon la Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes adapta por Casullo (BIEPS-J) y la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS), en la versión castellana editada por TEA, hallando discrepancias significativas en el uso de estrategias de afrontamiento en los adolescentes con nivel alto y en el bienestar psicológico nivel bajo.

Fuentes (2013), ejecutó un trabajo titulado “Resiliencia en los adolescentes entre 15 y 17 años de edad que asisten al juzgado de primera instancia de la niñez y adolescencia 19 del área metropolitana”, la cual estuvo conformada por una muestra de 25 adolescentes de ambos sexos; cuya finalidad fue determinar el nivel de resiliencia en los adolescentes, así mismo establecer peculiaridades resilientes que poseen más o menos fortalecidas e identificar la relación existente con la escolaridad, género y edad. Para ello, manejó la escala de resiliencia de Wagnild y Young (1998). Hallando como resultados que el 84% de los adolescentes se encuentran dentro del nivel alto de resiliencia y el 16% presentan un nivel medio; en cuanto a las características más fortalecidas se halló la confianza en sí mismos y menos fortalecida la capacidad de sentirse bien solos; además descubrió que las mujeres tienden a confiar más en sí mismas que los varones.

Salvador (2014) elaboró una indagación sobre el bienestar psicológico en usuarios de redes sociales de la Universidad Rafael Landívar de Guatemala, contando con una población de 100 estudiantes de ambos sexos. Su

metodología fue de tipo descriptivo, hallando como resultados que ambos sexos con edades entre 17 a 40 años, activos en redes sociales poseen un nivel alto de bienestar psicológico.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES Y OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE:

- RESILIENCIA

- a. DEFINICIÓN CONCEPTUAL

La resiliencia es una característica de la personalidad que equilibra el resultado negativo del estrés e induce la adaptación. (Wagnild y Young 1993).

- b. DEFINICIÓN OPERACIONAL

La resiliencia se operacionalizara por medio de la aplicación de la Escala de Resiliencia (ER). Este se define al obtener un puntaje en el manejo del instrumento, el cual evalúa 5 dimensiones.

- BIENESTAR PSICOLÓGICO

- a. DEFINICIÓN CONCEPTUAL

Es la capacidad de establecer control sobre el entorno, buenos vínculos, auto aceptación de sí y tener proyectos, el cual se valora a través de los estados emocionales adecuados o no, evadiendo la adjudicación de significado del desarrollo personal (Casullo, 2002).

- b. DEFINICIÓN OPERACIONAL

El bienestar psicológico se operacionalizará por medio de la aplicación de la Escala Bienestar Psicológico (BIEPS-J). Este se define al obtener un puntaje en el manejo del instrumento, el cual evalúa 4 dimensiones.

2.4. HIPOTESIS:

Hipotesis general:

Existe una alta correlación entre la Resiliencia y el Bienestar Psicológico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa del Distrito de Víctor Larco.

Hipotesis específicas:

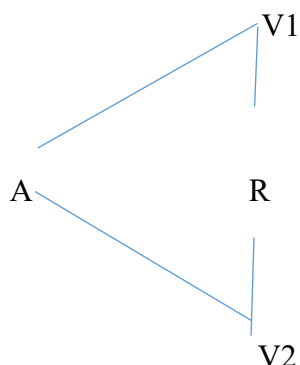
- Existe una alta correlación entre la Resiliencia y el factor del Bienestar Psicológico “Control de Situaciones” en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa del Distrito de Víctor Larco.
- Existe una alta correlación entre la Resiliencia y el factor del Bienestar Psicológico “Vínculos Psicosociales” en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa del Distrito de Víctor Larco.
- Existe una alta correlación entre la Resiliencia y el factor del Bienestar Psicológico “Proyecto de Vida” en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa del Distrito de Víctor Larco.
- Existe una alta correlación entre la Resiliencia y el factor del Bienestar Psicológico “Aceptación de Sí” en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa del Distrito de Víctor Larco.

III. METODOLOGÍA

3.1 DISEÑO DEL ESTUDIO

El presente trabajo de investigación es descriptivo correlacional (Hernández, Fernández & Bautista, 2010) pues identifica, explica y analiza la relación que existe entre la resiliencia y bienestar psicológico de los estudiantes de una Institución Educativa del Distrito de Víctor Larco, tiene como finalidad demostrar y explorar la relación de las variables a trabajar (Montero y León, 2007).

Para ello se tomó en cuenta la base de datos secundaria, que son recolectados mediante el plan de trabajo anual que realiza dicha Institución; los cuales fueron entregados de forma anonimizada a la investigadora.



Donde:

A: Estudiantes de una I. E. del Distrito de Víctor Larco

V1: Variable de Resiliencia

V2: Variable de Bienestar Psicológico

R: Relación

3.2 POBLACIÓN

La población accesible estuvo compuesta por 265 estudiantes adolescentes de una I.E. estatal mixto del distrito de Víctor Larco, Trujillo, con edades de 13 a 17 años ($Ds= 1.22$) de los cuales el 52% son del sexo femenino y el 48% del sexo masculino, la mayoría de ello se ubica en un nivel económico de medio a bajo.

Esta población fue recolectada por medio de un estudio de datos secundarios proporcionado por la IE que puso a disposición de la investigadora.

3.3 MUESTRA

En esta investigación no se empleó una muestra ya que la población fue evaluada censalmente, pues la I.E. posee un base de datos secundaria que ha sido recolectada en su plan anual siendo información brindada de manera anonimizada a la investigadora.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN:

Se consideró solo los registros de los estudiantes, según la base de datos secundaria entregada por la institución educativa a la investigadora.

Tabla 1:

Operacionalización de variables resiliencia

DIMENSIONES	INDICADORES
Satisfacción personal	16,21,22,25
Ecuanimidad	7, 8, 11 y 12.
Sentirse Bien Solo	5, 3 y 19
Confianza en sí mismo	6, 9, 10, 13, 17, 18 y 24.
Perseverancia	1, 2, 4, 14, 15, 20 y 23.

Tabla 2:

Operacionalización de variables bienestar psicológico.

DIMENSIONES	INDICADORES
Control de situaciones	1,5,10,13
Vínculos Psicosociales	2,8,11
Proyecto de vida	3,6,12
Aceptación de sí	4,7,9

3.4 INSTRUMENTOS:

Para el presente trabajo se empleó como instrumentos psicométricos: Escala de Resiliencia para Adolescentes (ERA) y Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS - J).

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

La escala de resiliencia (ER), a emplear en esta investigación fue estandarizada por Augusto Vega Cubas; en una muestra de 510 adolescentes de 13 a 17 años de edad en el Distrito de Víctor Larco-Trujillo, en el año 2018, la cual consiste en marcar con una X en la casilla, reflejando su manera de ser frecuentemente. Se espera una duración de 25 a 30 minutos, ya que no existe tiempo límite; y su aplicación es individual y/o colectiva. Sin embargo, la escala original tiene procedencia americana y fue construida en 1988 y revisada en 1993 por Wagnild y Young. Este instrumento consta de 25 ítems con un puntaje que varía de 25 a 175, es de tipo Likert, donde 1 indica total desacuerdo y 7 total de acuerdo. Su tiempo de aplicación es de 25 a 30 minutos. Su finalidad es establecer el nivel de la resiliencia y realizar un análisis psicométrico en los sujetos. Cuenta con dos factores: Aceptación de uno mismo y de la vida y competencia personal, además contienen cinco dimensiones: ecuanimidad, sentirse bien solo, perseverancia, confianza en sí mismo y satisfacción personal.

En cuanto a la Validez y Confiabilidad, Wagnild y Young (1993) refieren haber encontrado confiabilidades de 0.85 en una muestra de cuidadores de pacientes con Alzheimer, 0.86 y 0.85 en dos muestras de personas

graduadas, 0.90 en madres primerizas post parto y 0.76 en residentes de alojamientos públicos. Por otro lado, la validez de contenido se obtuvo a priori a medida que los ítems fueron seleccionados relacionándolos a lo que reflejaban según la definición de resiliencia. La validez concurrente para Wagnild y Young (1993), se efectúa al correlacionar variables altas, con mediciones establecidas de constructos vinculados como: Satisfacción con la vida, $r = 0.59$, Depresión, con $r = - 0.36$, salud, $r = 0.50$, moral $r = 0.54$ y autoestima. Por otro lado, Novella (2002) halló dos factores: el primero compuesto por 20 ítems y el segundo por 5, utilizando los mismos procedimientos estadísticos (rotación y factorización).

La confiabilidad se obtuvo mediante el coeficiente alfa, alcanzando una consistencia interna global de 0.87 y correlaciones ítems - test que oscilan entre .18 a .63, evidenciando coeficientes significativos al nivel de 0.1 ($p < .01$). Para la valoración de la calidad de los reactivos se calculó el coeficiente de correlación ítems – test (ítems reminder) o índice de discriminación (ID) en todos los ítems, mediante del coeficiente de correlación de Pearson.

Para el método de análisis se aplicó el instrumento en una muestra de adolescentes, procediendo a la tabulación en la herramienta virtual Microsoft Excel 2016. Posteriormente se obtuvo la información estadística mediante el programa de la IBM SPSS Statistics versión. 24, empleando la extensión del AMOS versión 24, siguiendo los procedimientos establecidos por Medrano y Núñez (2017), según el análisis factorial confirmatorio se cumplió el primer objetivo específico, de esta manera se halló la validez

basada en la estructura interna, mediante la técnica del análisis factorial confirmatorio, donde se utilizó el método de cuadrados mínimos no ponderados, debido a la presencia de normalidad univariada, en la asimetría y curtosis (Lloret, Ferreres, Hernández y Tomás, 2014), reportando, índices de ajuste, G.F.I., A.G.F.I., N.F.I., los cuales presentan sus puntos de corte para un buen ajuste en valores a partir de .90, del mismo modo para un óptimo ajuste desde .95, mientras que valores inferiores se toman como insuficientes, mientras que el PNFI, se considera un buen ajuste desde .80, y un ajuste óptimo de .90, por otro lado el SRMR y RMSEA, valores inferiores a .080 para un buen ajuste, e inferiores a .050 un óptimo ajuste (Escobedo, Hernández, Esteban y Martínez, 2016).

Se obtuvo la confiabilidad, considerando el punto de vista de Ventura-León (2017) a través del método de consistencia interna del coeficiente omega, y sus intervalos de confianza al 95%, con un bootstrap de 1000, se reportó la fiabilidad, donde Campo y Oviedo (2008) establecen su punto de corte para una confiabilidad adecuada a partir de .65, y elevada desde .90, mientras que valores inferiores se considera una fiabilidad inaceptable.

Los baremos del instrumento de Resiliencia (ER) que fueron considerados para esta investigación son los establecidos en el trabajo de investigación “Resiliencia y estilos de socialización parental en escolares de 4to y 5to año de secundaria de Lima Metropolitana” los cuales fueron validados en Perú – Lima Metropolitana por Mario Bulnes, Carlos Ponce, Rosa Huerta,

Carmen Álvarez, Willy Santiváñez, María Atalaya, Jaime Aliaga y José Morocho.

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

La escala a emplear en esta investigación fue estandarizada por Velásquez María Martina en Argentina, en adolescentes de 13 a 17 años de edad, en la cual deben colocar “X” en la casilla reflejando su manera de ser frecuentemente, tiene una duración de 10 minutos y es individual y/o colectiva.

Sin embargo; la escala original fue creado por Casullo (2002) consta, de 13 ítems consintiendo la evaluación del nivel de bienestar subjetivo, diferenciando a sujetos que presentan signos y síntomas de algún malestar en nivel moderado o severo entre los que mantienen un bienestar Psicológico.

La norma de corrección del instrumento está estructurada en el formato Likert planteando como alternativas: de acuerdo, ni en acuerdo ni en desacuerdo, en desacuerdo, obteniendo un puntaje máximo de 39 y mínimo de 13. Asimismo, el puntaje general se obtiene mediante la transformación de los percentiles sin diferenciación demográfica. La interpretación corresponde a: percentil de 75 a más evidencia un nivel alto de bienestar psicológico, mientras que los percentiles de 25 a menos muestran un bajo nivel de bienestar psicológico.

Los baremos del instrumento BIEPS-J que fueron considerados para esta investigación son los establecidos en el libro de Casullo “Evaluación del

bienestar psicologico en Iberoamérica” los cuales fueron validados en Perú – Lima Metropolitana por Patricia Martinez y Roxanna Morote.

3.5 MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCION DE DATOS:

- Obtención de la aprobación de la tesis, por parte del comité de ética de la UPCH.
- Se dirigió una carta al director de la IE, solicitando autorización para el uso de datos, que fue recolectada por la IE, como parte de sus labores habituales de su plan de trabajo anual.
- La data fue puesta a disposición obtenida de la base de datos que la institución puso a disposición de la investigadora, siendo la investigación un estudio de datos secundarios.

3.6 TÉCNICAS DE ANÁLISIS DE DATOS

La base de datos brindados por la I.E. ha aportado en la investigación, estos se procesaron y analizaron empleando tabla, las cuales se especificaron en porcentajes, media y desviación estándar. Posteriormente se usó un software especializado en el análisis cuantitativo de datos en la cual se realizó el procedimiento estadístico Kolmogorov-smirnov para evaluar la normalidad en la distribución de puntajes de las variables y se hizo uso de coeficientes de correlación no lineales para poner a prueba las hipótesis correlacionales.

3.7. CONSIDERACIONES ÉTICAS

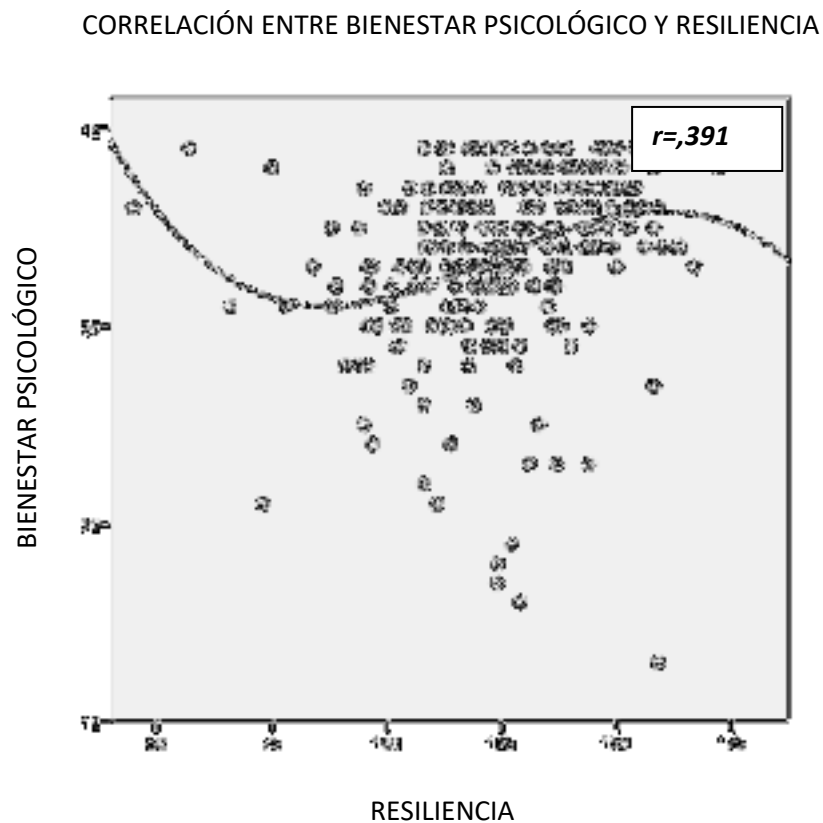
El Colegio de Psicólogos del Perú, en los artículos 79 al 87 del Código de Ética Profesional, señala que, al diseñar una investigación, el profesional a cargo asume toda responsabilidad en cuanto a información, aceptabilidad y cuidado de las personas participantes, así como del manejo de la información recolectada, librando de toda responsabilidad de los participantes.

Es por ello que la elaboración de este informe, al tener la aprobación del CIEI de la UPCH, la institución educativa brindó a la investigadora una base de datos anonimizada; con la cual trabajó la investigadora y una vez obtenidos los resultados los brindó de manera general es decir no se especificó a los participantes por nombres.

IV. RESULTADOS

A continuación, se presentarán, describirán e interpretarán los resultados del estudio, empezando por los correspondientes al objetivo general continuando con los objetivos específicos.

Figura 1: Gráfico de dispersión de la correlación entre bienestar psicológico y resiliencia



En la figura 1, el coeficiente de correlación entre resiliencia y bienestar psicológico es de ,391 lo que determina que la correlación entre ambas variables es baja. Es decir cuando los estudiantes tienen puntajes bajos y puntajes altos en resiliencia, observamos que cuando la resiliencia incrementa lo cual significa que posee capacidad de adaptación buscando alternativas de solución a hechos negativos el bienestar psicológico disminuye, lo que significa reduce en su autoaceptación y la

capacidad para estructurar los proyectos. Por otro lado cuando los estudiantes tienen niveles de resiliencia moderada y esta se incrementa el bienestar psicológico también se incrementa, esto quiere decir que incrementa la capacidad de adaptación buscando alternativas de solución a hechos negativos por lo tanto también aumentara la capacidad de mantener buenos vínculos, control del entorno, autoaceptación y la capacidad para estructurar los proyectos .

A continuación, se presentará el resultado correspondiente al primer objetivo específico referido al nivel de resiliencia predominante

Tabla 3:

Nivel de Resiliencia

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	79	29.8 %
Medio alto	52	19.6 %
Medio bajo	78	29.4 %
Bajo	56	21.1 %
Total	265	100 %

En la tabla 3, se evidencia que el nivel de resiliencia preponderante es el nivel alto (29.8 %) y el nivel que menos predomina es el nivel medio alto (19.6 %). Lo que significa que aquellos adolescentes que tienen niveles altos de resiliencia, poseen la capacidad de desarrollar la conexión de sus conductas de afrontamiento y rasgos personales positivos que posibilitan la gestión adecuada de los cambios inesperados en la vida; es decir, permite que se adapten fácilmente ante la adversidad, pese a las

dificultades, tensiones y/o conflictos familiares, personales respondiendo a estos de manera positiva planteando alternativas de solución.

A continuación, se presentará el resultado correspondiente al segundo objetivo específico referido al nivel de bienestar psicológico predominante.

Tabla 4:

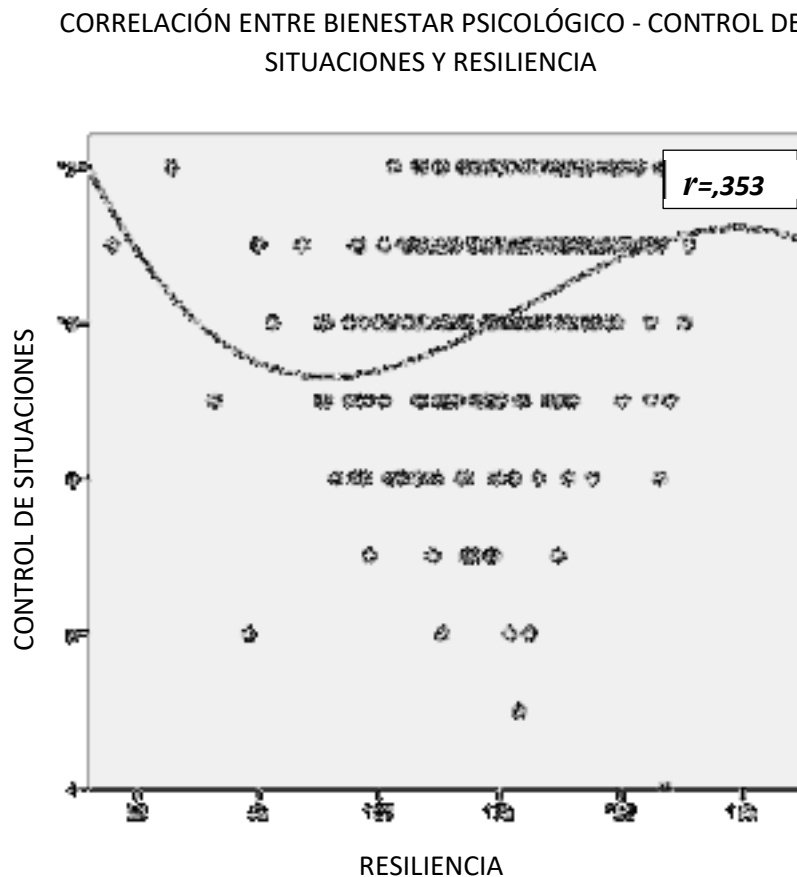
Nivel de Bienestar Psicológico

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	76	28.7 %
Medio alto	59	22.3 %
Medio bajo	98	37.0 %
Bajo	32	12.1 %
Total	265	100 %

La tabla 4 evidencia que el nivel de bienestar psicológico dominante en los adolescentes es el nivel medio bajo (37.0 %) y el nivel menos predominante es el nivel bajo (12.1 %). Estos resultados muestran que aquellos adolescentes que obtienen nivel medio bajo, poseen dificultad para identificar y valorar los resultados obtenidos, en el transcurso de su vida, en cuanto a las metas y objetivos trazados considerándolos como no satisfactorios (componente cognitivo), por ende, al relacionar su felicidad con la autorrealización y relaciones fructíferas, estos indican sentirse incompletos e insatisfechos.

A continuación, se presentará el resultado correspondiente al tercer objetivo específico referido a la correlación entre la resiliencia con la dimensión control de la variable bienestar psicológico.

Figura 2: Gráfico de dispersión de la correlación entre resiliencia y el factor del Bienestar Psicológico - Control de Situaciones

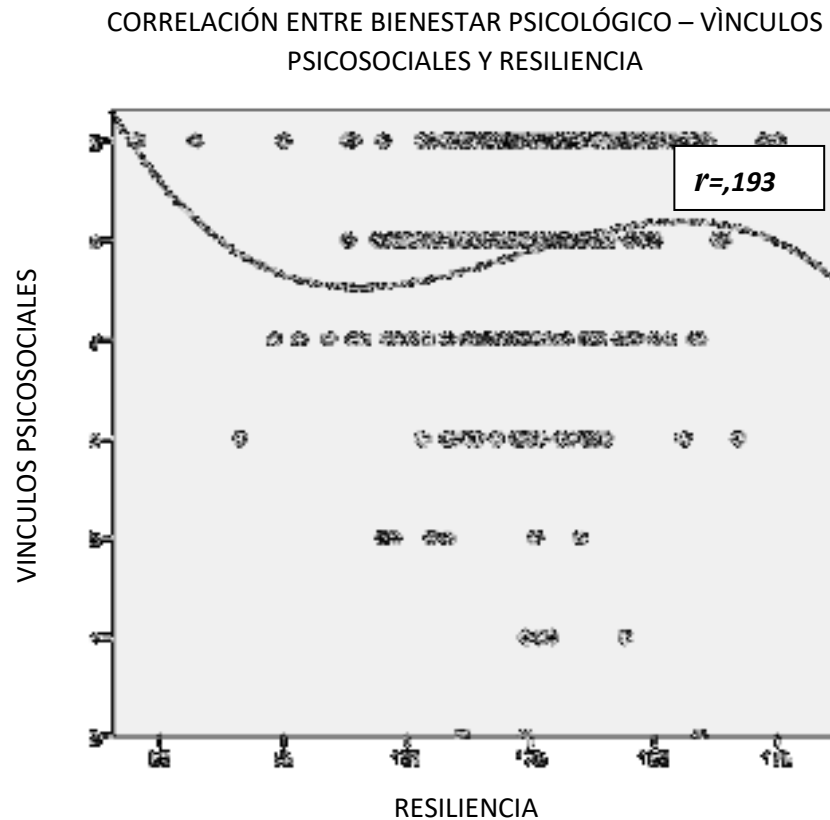


En la figura 2, puede observarse que el coeficiente de correlación entre la resiliencia y el factor del Bienestar Psicológico - Control de Situaciones es de ,353 lo que indica que la correlación entre ambas variables es baja. Puede observarse que cuando la resiliencia es baja o es alta, a medida que esta se incrementa el factor de bienestar psicológico - Control de Situaciones disminuye, esto quiere decir que a medida que se incrementa la capacidad de adaptación buscando alternativas de

solución a hechos negativos, la capacidad de control del entorno y manipulación de situaciones para adecuarlos a sus necesidades propias e intereses disminuye; mientras que cuando la resiliencia es moderada a medida que esta aumenta el bienestar psicológico - Control de Situaciones también se incrementa, esto quiere decir que a medida que se incrementa la capacidad de adaptación buscando alternativas de solución a hechos negativos, la capacidad del control del entorno y manipulación de situaciones para ajustarlas a sus necesidades e intereses se incrementa.

A continuación, se presentará el resultado correspondiente al cuarto objetivo específico referido a la correlación entre la resiliencia con la dimensión vínculos psicosociales de la variable bienestar psicológico.

Figura 3: Gráfico de dispersión de la correlación entre resiliencia y el factor del Bienestar Psicológico – Vínculos psicosociales

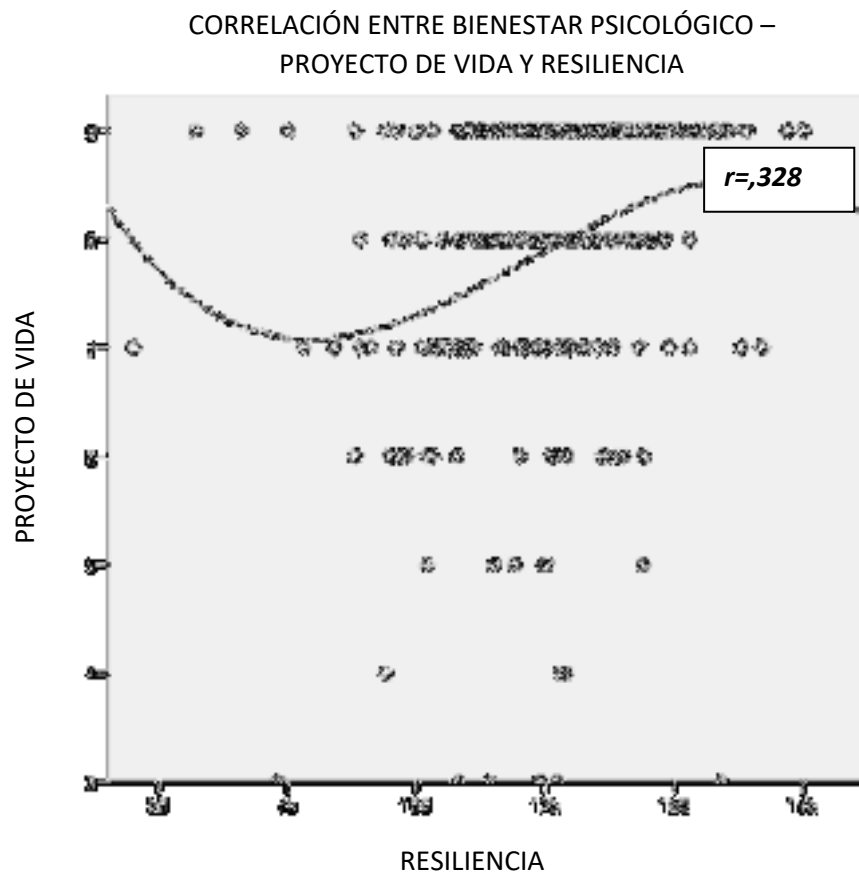


En la figura 3, puede observarse que el coeficiente de correlación entre la resiliencia y el factor del Bienestar Psicológico - Vínculos psicosociales es de ,193 lo que muestra que la correlación entre ambas variables es baja. Puede observarse que cuando la resiliencia es baja o es alta, a medida que esta se incrementa el factor de bienestar psicológico - Vínculos psicosociales disminuye, esto quiere decir que a medida que se incrementa la capacidad de enfrentar experiencias negativas buscando alternativas de solución, la capacidad de establecer vínculos positivos y satisfactorios disminuye; mientras que cuando la resiliencia es moderada a medida que esta se incrementa el bienestar psicológico - Vínculos psicosociales también se incrementa, esto quiere decir que a medida que se incrementa la capacidad de

adaptación buscando alternativas de solución a hechos negativos, la capacidad de establecer vínculos positivos y satisfactorios como la empatía y afectividad se incrementa.

A continuación, se presentará el resultado correspondiente al quinto objetivo específico referido a la correlación entre la resiliencia con la dimensión proyecto de vida de la variable bienestar psicológico.

Figura 4: Gráfico de dispersión de la correlación entre resiliencia y el factor del Bienestar Psicológico – Proyecto de vida

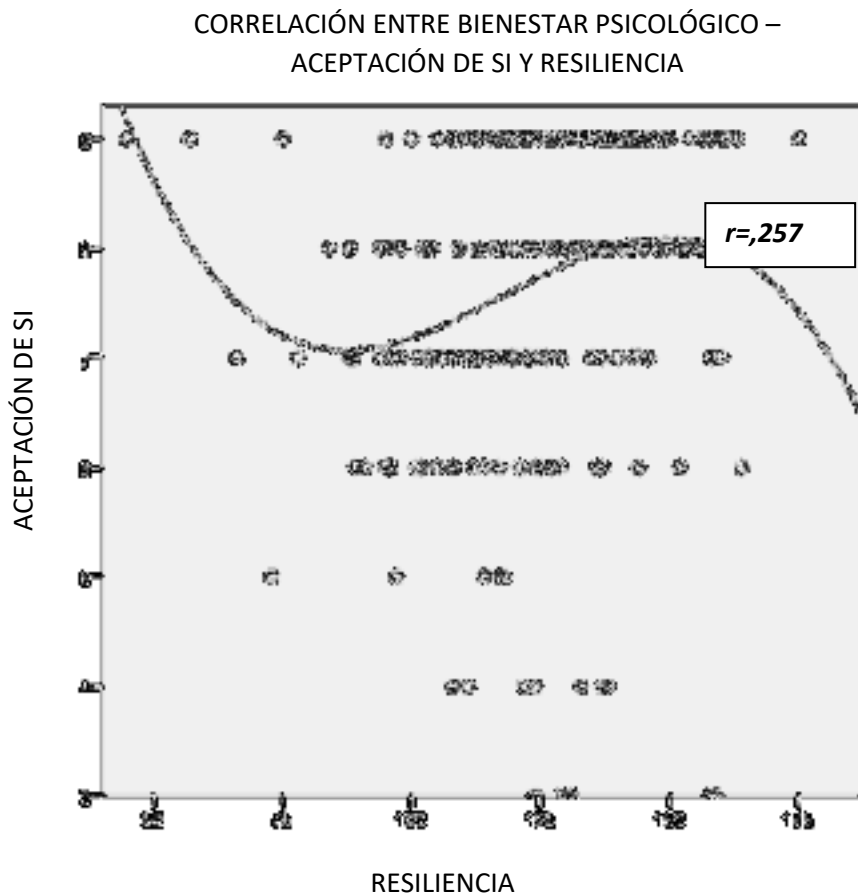


En la figura 4, se evidencia que el coeficiente de correlación entre la resiliencia y el factor del Bienestar Psicológico – Proyecto de vida es de ,328 lo que muestra que la correlación entre ambas variables es baja. Puede observarse que cuando la resiliencia es baja o es alta, a medida que esta se incrementa el factor de bienestar psicológico – Proyecto de vida disminuye, esto quiere decir que a medida que se incrementa la capacidad de enfrentar experiencias negativas buscando alternativas de solución, la capacidad de establecer proyectos que otorguen sentido de vida

disminuye; mientras que cuando la resiliencia es moderada a medida que esta se incrementa el bienestar psicológico - Vínculos psicosociales también se incrementa, esto quiere decir que a medida que se incrementa la capacidad de adaptación buscando alternativas de solución a hechos negativos, la capacidad de establecer metas, proyectos que otorguen significado y sentido de vida se incrementa.

A continuación, se presentará el resultado correspondiente al sexto objetivo específico referido a la correlación entre la resiliencia con la dimensión aceptación de sí de la variable bienestar psicológico.

Figura 5: Gráfico de dispersión de la correlación entre resiliencia y el factor del Bienestar Psicológico – Aceptación de sí



En la figura 5, puede observarse que el coeficiente de correlación entre resiliencia y factor del Bienestar Psicológico – Aceptación de sí es de ,257 lo que indica que la correlación entre ambas variables es baja. Puede observarse que cuando la resiliencia es baja o es alta, a medida que esta se incrementa el factor de bienestar psicológico – Aceptación de sí disminuye, esto quiere decir que a medida que se incrementa la capacidad de enfrentar experiencias negativas buscando alternativas de solución, la capacidad de desarrollar la visión y misión de sí mismo abierto a

experiencias nuevas que fortalezcan todo su potencial disminuye; mientras que cuando la resiliencia es moderada a medida que esta se incrementa el bienestar psicológico - Aceptación de sí también se incrementa, esto quiere decir que a medida que se incrementa la capacidad de adaptación buscando alternativas de solución a hechos negativos, la capacidad de desarrollar la visión y misión de sí mismo abierto a experiencias nuevas que fortalezcan todo su potencial se incrementa.

V. DISCUSIÓN:

El propósito de esta investigación fué hallar la relación entre Resiliencia y Bienestar Psicológico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa del Distrito de Víctor Larco.

Los resultados mostraron que el coeficiente de correlación entre Resiliencia y Bienestar Psicológico es bajo, contradiciendo así la hipótesis principal, lo cual podría ser debido a que los adolescentes propio del proceso evolutivo, van desarrollando, construyendo conscientemente su resiliencia, bienestar psicológico, potenciando sus recursos y posibilidades para encontrar alternativas de solución ante situaciones adversas, sobre todo desarrollar elementos resilientes para afrontar estas situaciones y percibir satisfacción con su vida. Estos resultados contradicen la investigación realizada por Estrada y Mamani (2020) quienes hallaron como resultados que el bienestar psicológico se relaciona alta y significativamente con la resiliencia; ya que obtuvieron un rho de 0,702. Esta discrepancia depende mucho del contexto en el que los adolescentes se desenvuelven y como es, que ellos perciben los problemas y adversidades manejando su bienestar psicológico; pues además influye también el factor familiar, social, económico y académico ofreciendo la competencia para establecer lazos con los demás y favorecer la promoción en el aumento de seguridad y reducción de conductas de riesgo relacionados a hábitos perjudiciales (Hederson y Milstein, 2003; Granda, 2013).

Así mismo, por medio de los resultados encontrados, se puede afirmar que los adolescentes del estudio presentan como nivel de resiliencia predominante el nivel alto; corroborando así la hipótesis planteada, esto se puede asociar a que éste está

determinado por la capacidad que el ser humano posee para afrontar y resistir adversidades recuperándose de ellas, encontrando respuestas ante la búsqueda de soluciones pese a la existencia simultánea de conflicto intrapsíquico y posibilidades Grotberg (1995). Pues cabe resaltar que el adolescente es quien tiene que adquirir su resiliencia, potenciando sus alternativas y recursos existentes para encaminar opciones de solución ante diversas situaciones, especialmente desarrollar elementos resilientes para sobresalir ante situaciones adversas en su vida cotidiana. Estos resultados se asemejan con los obtenidos por Fuentes (2013), hallando que la mayoría de los adolescentes presentan un nivel de resiliencia alto y en cuanto a las características más fortalecidas se halló la confianza en sí mismos; además descubrió que las mujeres confían mayormente en ellas mismas más que los varones. Tal como mencionan Wagnild y Young (1993) existen cinco dimensiones dentro de su teoría que, en esta investigación, permiten desarrollar en los adolescentes la autoconfianza, ecuanimidad, perseverancia, el sentirse bien solo y satisfacción personal; es decir, los adolescentes de este estudio ejercen la capacidad de sentir tranquilidad consigo mismos aceptando y reconociendo sus limitaciones, enfocándose mayormente en las aptitudes positivas desarrollando la resolución de conflictos con firmeza de tal modo que serenar las emociones fuertes, hallando un equilibrio entre la razón y la emoción. Del mismo modo, se caracterizan por realizar acciones cruciales para efectuar sus objetivos planeados; pese a dificultades o desmotivaciones; evidenciando el sentimiento de satisfacción al entender el significado de la vida y evalúa las contribuciones propias, al igual que se sienten únicos, libres e importantes al encontrar en su entorno una automotivación para la vida y espacio permitiéndole reflexionar. Todo ello transmitido por los padres a

través de la crianza y por el medio en el que se desenvuelven según sus propias experiencias.

En cuanto al bienestar psicológico, los estudiantes presentan como nivel predominante el nivel medio bajo, lo que contradice a la hipótesis planteada, esto posiblemente porque los adolescentes no desarrollan la capacidad adecuada de poseer una percepción positiva de sus experiencias y valoración personal, pues se sabe que el bienestar psicológico se entiende como el grado en el que el sujeto evalúa su propia vida en su totalidad en términos satisfactorios y favorables siendo una dimensión primordial, ya que evalúa la valoración de los resultados obtenidos por una forma determinada de vida. Este resultado podría darse a que no cumple con las características establecidas para lograr un adecuado bienestar psicológico, tal como lo plantea Veenhoven (1994); quien describe el bienestar psicológico en 3 elementos: el primero es el carácter subjetivo, el cual se basa en la experiencia de la persona, el segundo es su dimensión global, que determina la valoración de todas sus áreas de vida y por último la valoración positiva, que implica ir más allá de la ausencia de factores negativos; de tal manera que al no desarrollar estas características poseen dificultad en tener adecuado bienestar psicológico. Este hallazgo contradice los resultados hallados por García, Soler y Achard (2017), quienes obtuvieron niveles adecuados de bienestar psicológico en los adolescentes estudiantes y Piña y López (2017) encontraron altos niveles de resiliencia y bienestar donde sugieren que la resiliencia y bienestar psicológico son habilidades primordiales para la vida, las cuales deben ser potencializadas en los sujetos, principalmente en los universitarios. Del mismo modo, Aguilar y Yopla (2018) en su investigación donde plantearon hallar la relación entre la actividad física y

bienestar psicológico obteniendo como resultados que el 99% de los alumnos obtienen un nivel muy bajo en bienestar psicológico, el 0,5% puntúan bajo y el restante 0,5% puntúan en el nivel promedio coincidiendo estos resultados con los obtenidos en esta investigación.

Considerando los factores y dimensiones respectivamente, se pudo hallar que la correlación entre resiliencia y factor del Bienestar Psicológico - Control de Situaciones es baja, contradiciendo así la hipótesis planteada. Esto probablemente se deba a que los adolescentes no estimen sus logros y metas realizadas a lo largo de su vida partiendo de su análisis personal en cuanto al afrontamiento y resolución de conflictos (Ryff y Keyes, 1995); pues al indicar que cuando la resiliencia es baja o es alta, a medida que esta se incrementa el factor de bienestar psicológico - Control de Situaciones disminuye, esto quiere decir que cuando se incrementa la capacidad de adaptación buscando alternativas de solución a hechos negativos, disminuye la capacidad de control del entorno y manipulación de contextos para adecuarlos a sus propias necesidades e intereses; mientras que si la resiliencia es moderada a medida que esta se incrementa el bienestar psicológico - Control de Situaciones también se incrementa, lo que significa que aumenta la capacidad de adaptación al buscar alternativas de solución a hechos negativos y la capacidad del control del entorno, manipulación de situaciones para ajustarlos a sus intereses y necesidades.

Con respecto a Resiliencia y el factor de Bienestar Psicológico - Vínculos Psicosociales, se halló que la correlación entre ambas variables es baja, lo que contradice la hipótesis planteada indicando que a medida que se incrementa la capacidad de adaptación buscando alternativas de solución a hechos negativos, la

capacidad de establecer vínculos positivos y satisfactorios como la empatía, afectividad y confianza disminuye, considerándose esta una dimensión primordialmente evaluativa que se relaciona con la valoración positiva del resultado obtenido con una determinada forma de vida, (Casullo, 2002 y Ryff, 1995). Ante ello, el no desarrollar vínculos adecuados genera frustración y aislamiento; mostrándose como la incapacidad de constituir relaciones comprometidas con los demás; a pesar que los adolescentes presenten dificultad en sus relaciones interpersonales, existirán otras áreas que complementen y fortalezcan la destreza de recuperarse frente a la adversidad, sobre todo al convertir los conflictos o complicaciones en un estímulo y elemento de desarrollo (Grotberg, 1995). Estos resultados discrepan con el trabajo realizado por Aubert (2017) donde hallo que la escala de vínculos psicosociales se relaciona directamente con el estilo de recurrir amistades. Cabe resaltar que depende mucho del círculo social en el que desenvuelven los adolescentes, permitiéndoles ser competentes para establecer lazos íntimos y con los demás; lo que favorece la promoción en el aumento de seguridad y reducción de conductas de riesgo relacionados a hábitos perjudiciales (Hederson y Milstein, 2003); tal como menciona Granda (2013) en su exploración en estudiantes de un colegio nacional en Ecuador, donde obtuvo como resultado que el factor familia y actitud facilitan el desarrollo de la resiliencia mediante el estilo de comunicación asertivo y relaciones inter e intra personales adecuadas.

En cuanto a la Resiliencia y el factor del Bienestar Psicológico - Proyecto de vida se halló que la correlación entre ambas variables es baja, lo que contradice la hipótesis planteada esto quiere decir que a medida que se incrementa la capacidad de adaptación buscando alternativas de solución a hechos negativos, va a disminuir

las metas que orienten, ubiquen y guien en su vida con un propósito establecido; indicando así, que la resiliencia es considerada como un proceso constante, el cual persiste en el transcurso de los años, mediante la interacción entre el sujeto y su entorno; es el resultado de un homeostasis entre los diversos elementos de riesgo, protectores, estructura familiar, y personalidad; sin embargo, con el paso de los años esto puede variar debido al contexto actual; además, involucra sobreponerse a hechos negativos, pues se incluye la transformación o construcción sobre ellas. “Así, la resiliencia no solo supone continuar viviendo, sino tener éxito en algún aspecto vital y disfrutar de ella en general” (Pereira, 2007). Pues tal como menciona Ryff (1995) el propósito en la vida consiste en establecer objetivos y metas basándose en las acciones que se realizaran y saber decir no a cosas que no favorecen ni te ayuden a superar, lo que no se evidencia en estos resultados posiblemente por la ausencia de la felicidad y extroversión; ya que estas son rasgos de personalidad que favorecen el bienestar psicológico Bisquerra (2000).

En la relación entre Resiliencia y el factor del Bienestar Psicológico - Aceptación de Sí, se halló que la correlación entre ambas variables es baja, lo que contradice la hipótesis planteada indicando; que a medida que se incrementa la capacidad de adaptación buscando alternativas de solución a hechos negativos, la capacidad de desarrollar la visión y misión de sí mismo dispuesto a experiencias nuevas que fortalezcan su potencial disminuyen; lo que muestra que los adolescentes al reconocer y aceptar sus antecedentes personales, incluyendo los buenos y malos momentos, mantendrán una actitud favorable de sí mismo identificando y aceptando la multiplicidad de aspectos que lo conformen, agregando componentes positivos y negativos (Casullo, 2002 y Ryff, 1995). Así, la resiliencia no solo

supone continuar viviendo, si no tener éxito en algún aspecto vital y disfrutar de ella en general (Pereira,2007). Estos resultados se asemejan al trabajo realizado por Salluca (2016) donde encontró altos niveles de resiliencia por las diferentes personalidades que pudieran tener los adolescentes. Los sujetos están en continuo ajuste y adaptación ante las circunstancias funcionales y especiales que se dan en las etapas de la niñez y adolescencia, siendo etapas difíciles en el desarrollo del individuo.

Cabe resaltar que estos resultados deben de considerarse teniendo en cuenta algunas limitaciones presentadas, para lo cual se debe describir que para este estudio no se trabajó con una muestra aleatoria, debido a ello los resultados de la investigación son aplicables solamente a la muestra de estudio, pero no a otras muestras que pudiesen provenir de la misma población; sin embargo, se trabajó con una base de datos estadísticos de nivel secundario brindada por la institución educativa donde se aplicó los cuestionarios.

VI. CONCLUSIONES

- Se rechaza la hipótesis general ya que la resiliencia y bienestar psicológico presentan un coeficiente de correlación baja en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Víctor Larco.
- Con respecto al primer objetivo específico el nivel de resiliencia predominante en los estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Víctor Larco, es el nivel alto.
- Con respecto al segundo objetivo específico el nivel de bienestar psicológico predominante en los estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Víctor Larco, es el nivel medio bajo.
- Se rechaza la hipótesis específica 1 ya que la resiliencia y bienestar psicológico - Control de Situaciones presentan un coeficiente de correlación baja en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Víctor Larco.
- Se rechaza la hipótesis específica 2 ya que la resiliencia y bienestar psicológico - Vínculos psicosociales presentan un coeficiente de correlación baja en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Víctor Larco.
- Se rechaza la hipótesis específica 3 ya que la resiliencia y bienestar psicológico – Proyecto de vida presentan un coeficiente de correlación baja en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Víctor Larco.

- Se rechaza la hipótesis específica 4 ya que la resiliencia y bienestar psicológico – Aceptación de sí presentan un coeficiente de correlación baja en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Víctor Larco.

VII. RECOMENDACIONES

- En base a los hallazgos obtenidos, en cuanto al objetivo principal, en relación a bienestar psicológico, se recomienda a los docentes y psicólogos de la institución desarrollar programas o talleres que refuercen y favorezcan el desarrollo de las variables trabajadas: bienestar psicológico y resiliencia.
- Con respecto al primer objetivo específico, se recomienda al área de psicología de la I.E. realizar un análisis y proponer un plan de mejora donde se trabajen las áreas de satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo y perseverancia manteniendo un nivel adecuado de resiliencia.
- Con respecto al segundo objetivo específico, se recomienda al área de psicología de la I.E. realizar un análisis y proponer un plan de mejora donde se trabajen las áreas de control de situaciones, vínculos psicosociales, proyecto de vida y aceptación de sí; favoreciendo el desarrollo de un nivel adecuado de bienestar psicológico.
- En base a los resultados hallados en el tercer objetivo específico en cuanto a la correlación entre resiliencia y bienestar psicológico - Control de Situaciones, se recomienda ejecutar programas o talleres donde se trabajen las áreas de satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo y perseverancia; las cuales permitan el desarrollo del nivel de resiliencia en aquellos adolescentes que obtuvieron un nivel intermedio.
- En base a los resultados hallados en el cuarto objetivo específico en cuanto a la correlación entre resiliencia y bienestar psicológico - Vínculos

psicosociales, se recomienda ejecutar programas o talleres donde se trabajen las áreas de satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo y perseverancia; las cuales permitan el desarrollo del nivel de resiliencia en aquellos adolescentes que obtuvieron un nivel intermedio.

- En base a los resultados hallados en el quinto objetivo específico en cuanto a la correlación entre resiliencia y bienestar psicológico - Proyecto de vida, se recomienda ejecutar programas o talleres donde se trabajen las áreas de satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo y perseverancia; las cuales permitan el desarrollo del nivel de resiliencia en aquellos adolescentes que obtuvieron un nivel intermedio.
- En base a los resultados obtenidos, según el sexto objetivo específico en cuanto a la correlación entre resiliencia y bienestar psicológico - Aceptación de sí, se recomienda ejecutar programas o talleres donde se trabajen las áreas de satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo y perseverancia; las cuales permitan el desarrollo del nivel de resiliencia en aquellos adolescentes que obtuvieron un nivel intermedio.
- Anivel general, se recomienda realizar investigaciones científicas cualitativas con otras variables que sean probables factores que expliquen y otorguen mejores resultados sobre las correlaciones obtenidas, especialmente medios y bajos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Aguilar, J. y Yopla, J. (2018). *Actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolares*. Tesis de pregrado. Universidad Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca-Perú.
- Aire, J. (2018). *“Niveles de resiliencia entre instituciones educativas públicas y privadas del distrito de huancayo, 2017”*. Tesis para optar título profesional de psicología. Universidad Peruana los Andes. Recuperado de: <http://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/UPLA/745/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Álvarez, B. (2013). *El bienestar psicológico percibido por jóvenes que viven en las distintas configuraciones familiares de la zona ZMG*. Jalisco, México
- American Psychological Association (2010). *El camino a la resiliencia*. Recuperado de: <https://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino>
- Andina (18 de junio del 2018). *Una familia disfuncional puede influir en la aparición de trastornos mentales en los hijos*. Recuperado de: <https://andina.pe/agencia/noticia-una-familia-disfuncional-puede-influir-la-aparicion-trastornos-mentales-los-hijos-617749.aspx>
- Aubert, F. (2017). *Afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes con cáncer*. Tesis de licenciatura. Pontificie Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. Recuperado de: http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/9528/AUBERT_CABRERA_AFRONTAMIENTO_Y_BIEN ESTA

R_PSICOLOGICO_EN_ADOLESCENTES_CON_CANCER.pdf?sequence=1 &isAllowed=y

Axpe, I., Ros, I., & Ramos, E. (2015). Resiliencia y bienestar subjetivo en estudiantes de secundaria: Diferencias en función de variables sociopersonales. *Proceedings of International Congress of Educational Sciences and Development*. 54(2), 15-19.

Ballesteros, B. ; Argelia, M., y Caycedo, C. (2004). *El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá*. Bogotá, Colombia: Univ. Psychol.

Barremo, J. (2015). *Estilo parental y su influencia en el Bienestar Psicológico en adolescentes de 14-17 años de edad del Colegio tirso de molina*. Ambato: Ecuador. Recuperado de: <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/10355/1/Tesis%20barremo%202015.pdf>

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Editorial Praxis S.A.

Cahuana, F. y Carazas, D. (2018). *Clima social familiar y resiliencia en adolescentes de 15 a 19 años de edad, internos del Centro Juvenil de Diagnóstico y Rehabilitación de Lima*. Tesis de pre-grado. Recuperado de [https://www.google.com.pe/search?q=Cahuana+y+Carazas+\(2018\).+Clima+social+familiar+y+resiliencia+en+adolescentes+de+15+a+19+a%C3%B1os+de+edad%2C+internos+del+Centro+Juvenil+de+Diagn%C3%B3stico+y+Rehabilitaci%C3%B3n+de+Lima.&oq=Cahuana+y+Carazas+\(2018\)](https://www.google.com.pe/search?q=Cahuana+y+Carazas+(2018).+Clima+social+familiar+y+resiliencia+en+adolescentes+de+15+a+19+a%C3%B1os+de+edad%2C+internos+del+Centro+Juvenil+de+Diagn%C3%B3stico+y+Rehabilitaci%C3%B3n+de+Lima.&oq=Cahuana+y+Carazas+(2018)).

- Casas, M. (2010). Calidad de vida del adolescente. Cuba. *Revista BVD*. 82(1), 4-10. Recuperado de: http://bvs.sld.cu/revistas/ped/vol82_4_10/ped12410.htm
- Castro, A. (2000). *Estilos de personalidad, objetivos de vida y satisfacción vital. Un estudio comparativo con adolescentes argentinos*. Tesis Doctoral inédita. Facultad de Psicología: Universidad Complutense de Madrid.
- Castro, G. y Morales, A. (2014). *Clima Social familiar y resiliencia en adolescentes del cuarto año de secundaria de una institución educativa estatal en Chiclayo 2013*. Tesis de pre grado. Chiclayo. Recuperado de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1009/Flor_Tesis_2018.pdf?sequence=5&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.
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Chávez, A. (2006). *Bienestar Psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior*. Tesis de maestría. Universidad de Colima, México. Recuperado de: http://digeset.ucol.mx/tesis_posgrado/pdf/ALFONSO_CHAVEZ_URIBE.Pdf
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Fluir.

- Cuadra, H. y Florenzano R. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*. 12(1), 83-96. doi:10.5354/0719-0581.2012.17380
- Diario El Correo. (2017). Trujillo: Se declara alerta roja tras la activación de las quebradas San Ildefonso y San Carlos. *Diario Correo*, pp. 1-1. Recuperado de: <https://diariocorreo.pe/edicion/la-libertad/trujillo-se-declara-alerta-roja-tras-la-activacion-de-las-quebradas-san-ildefonso-y-san-carlos-737107/>
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle C. y Van Dierendonck D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*.18(3), 572- 577.
- Díaz, D. y Morales, M. (2011). Estudio comparativo de la resiliencia en adolescentes: el papel del género, la escolaridad y procedencia. *Uaricha Revista de Psicología*. 8 (17), 62-77. Recuperado de <https://docplayer.es/18802110-Estudio-comparativo-de-la-resiliencia-en-adolescentes-el-papel-del-genero-la-escolaridad-y-procedencia.html>
- Diener, E.; Emmons, R., Larsen, R., y Griffin, S. (1985). “La escala de satisfacción con la vida”. *Diario de la personalidad y psicología social*. 6(5), 653-663.
- Diener, E., Suh, E., y Oishi, S. (1997). Hallazgos recientes sobre el bienestar subjetivo. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 1(6), 71-75. Recuperado de: https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/16295/1/2019_resiliencia_bienestar_estudiantes.pdf
- Dulanto, S. (2000). *El adolescente*. México: MaGraw-Hill.

- D'Anello, S. (2006). Efecto de las normas y emociones en los juicios sobre satisfacción con la vida en una muestra venezolana. *Revista Interamericana de Psicología*, 40, 371- 376.
- Espinoza, M., y Matamala, A. (2012). *Resiliencia: Una mirada sistémica. Construcción y validación preliminar de test*. Tesis de Licenciatura., Universidad de Bio Bio., Escuela de Psicología., Chillán.
- Estrada, E. y Mamani, H. (2020). *Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de educación superior pedagógica*. Tesis de bachiller. Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú. Recuperado de: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/491-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1031-1-10-20200717.pdf>
- Fergusson, D. y Lynskey, M. (1996). Adolescent resiliency to family adversity. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*. 37 (3), 281- 292. DOI: 10.1111/j.1469-7610.1996.tb01405.x
- Figuroa, M.; Contini, N.; Lacunza, A.; Levín, M., y Suedan, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. *Revista anales de psicología*. 21(1), 66-72. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16721108>
- García, C. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Psicosocial*. 56(1). 14-19.
- García, M. (2002). *El bienestar subjetivo*. Malaga: España
- García, D., Soler, M., Achard, L. (2017). *Promoción del bienestar psicológico en la secundaria: una experiencia piloto*. Uruguay

- González, N. y Valdéz, J. (2013). Resiliencia: Diferencias por edad en hombres y mujeres mexicanos. *ScienceDirect*. 3(1). 14-16
- Guillén, R. (2005). Resiliencia en la adolescencia. *Revista de la Sociedad Boliviana de Pediatría*. 44(1). 124-129.
- Granda, G. (2013). *La Funcionalidad Familiar y la Resiliencia de los estudiantes del colegio nacional "Adolfo Valarezo" de la ciudad de Loja, periodo 2012-2013*. Tesis de pre-grado. Recuperado de <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/4890/1/Gabriela%20Lourdes%20Granda%20Quezada.pdf>
- Grané, J. y Fores, A. (2008). *La resiliencia, crecer desde la adversidad*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Grotberg, E. (1995). *La resiliencia en el mundo de hoy. Como superar las adversidades*. Barcelona: Gedisa.
- Haase, J. (2004). The adolescent resilience model as a guide to interventions. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*. 21(1), 289-299.
- Haidt, J. (2006). *La hipótesis de la felicidad*. España: Gedisa.
- Henderson, V. y Milstein, M. (2003). *Resiliencia en la escuela*. Buenos Aires: Paidós
- Huamán, E. y Guevara, M. (2019). *Resiliencia en adolescentes mujeres de una institución educativa estatal de la ciudad de Cajamarca*. Tesis de pre-grado. Recuperado de <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1096/TESIS%20DE%20RESILIENCIA%20FINAL%2012-11-19.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- IOP PUCP (2018). Una mirada a la salud mental desde la opinión de los peruanos. Boletín Estado de la Opinión Pública del IOP PUCP, (150), pp. 1-25. Recuperado de: <http://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/112469>
- Laya, D. (2016). Educación y resiliencia en un estudiante con discapacidades motoras. Caso: U.E.N "Manuare". *Tesis de Maestría*. Universidad de Carabobo., Facultad de Ciencias de la Educación., Bárbula
- Llobet, V. (2005). *La promoción de resiliencia con niños y adolescentes: entre la vulnerabilidad y la exclusión*. Buenos Aires, Argentina: Noveduc.
- Mondragón, H. (2007). La Casita de Vanistendael: El juego digital un recurso didáctico para el concepto de resiliencia. En 7º Encuentro internacional de educación superior. Brasil. Recuperado de <http://recursos.portaleducoas.org/publicaciones/la-casita-de-vanistendaeljuego-digital>
- Morales, A. (2013). *Clima social familiar y resiliencia en adolescentes de cuarto año de secundaria de una institución educativa estatal en Chiclayo*. Tesis de licenciatura. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Perú. Recuperado de: http://tesis.usat.edu.pe/jspui/bitstream/123456789/331/1/TL_CastroCruzadoGlory_MoralesRoncalAng%C3%A9lica.pdf
- Montero, I., y León, O. (2007). Clasificación y descripción de las metodologías de investigación en Psicología. *Revista Internacional de Psicología clínica y de la salud*, 2(3), 503 - 508. Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33720308&fbclid=IwAR0m3XAnIUnbUS61LqSmZdTbIPuFAUtmQimuxL5cU-gYCVm8NPWTrH1rU>

Munist, M. & Suárez, E. (2007). Conceptos generales de resiliencia aplicados a adolescentes y jóvenes. *Adolescencia y resiliencia*. Buenos Aires: Paidós.

Munist, M., Santos, H., Kotliarenco, M. A., Suárez Ojeda, E., Infante, F., & Grotberg, E. (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. Washington.: Organización Panamericana de Salud.

Murillo ,C. (2014). *Resiliencia en adolescentes varones y mujeres de una institución educativa estatal del distrito de la esperanza, Trujillo*. Universidad privada Antenor Orrego. Recuperado de : http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1791/1/RE_PSICOLOGIA_RE_SILENCIA.ADOLESCENTES.GENERO_TESIS.pdf

Organización mundial de la salud (2018). *Salud mental del adolescente*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>

Ortunio, C., Magaly, S., & Guevara, R. (2016). Aproximación teórica al constructo resiliencia. *Comunidad y Salud*. 14(2), 96-105. Recuperado de <http://ve.scielo.org/pdf/cs/v14n2/art12.pdf>

Padilla, P. (2018). *Bienestar psicológico y manejo de conflictos en estudiantes de 5to de secundaria de centros educativos de Comas, 2018*. Tesis de licenciatura. UCV Lima. Recuperado de:

http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/40728/Padilla_PA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Panez, R. (2002). *Bases teóricas del modelo peruano de resiliencia*. En: *Por los caminos de la resiliencia*. Lima: Panez & Silva Consultores.
- Pereira, R. (2007). Resiliencia individual, familiar y social. *Psiquiatria*. 8(1), 55-56. Recuperado de <http://www.psiquiatria.com/tratamientos/resiliencia-individualfamiliarysocial/>
- Piña, K y López, N. (2017). “*Bienestar Psicológico y Resiliencia en Jóvenes Universitarios*”. Universidad Autónoma del Estado de México.
- Polo, C. (2009). *Resiliencia: Factores protectores en adolescentes de 14 a 16 años*. Tesis pregrado. Universidad de Aconcagua, Santiago, Chile.
- Prado, R. y del Águila, M. (2000). *Diferencia en la resiliencia según género y nivel socioeconómico en adolescentes*. Lima: San José. Recuperado de [http://fresno.ulima.edu.pe/sf/sf_bdfde.nsf/OtrosWeb/Persona6Diferencia/\\$file/09-PERSONA6-prado.pdf](http://fresno.ulima.edu.pe/sf/sf_bdfde.nsf/OtrosWeb/Persona6Diferencia/$file/09-PERSONA6-prado.pdf)
- Puig, G. y Rubio, J. (2011). *Manual de resiliencia aplicada*. Barcelona: Gedisa.
- Ramírez, M. (2004). *Funcionalidad familiar en adolescentes de preparatoria*. (Tesis para maestría). Universidad autónoma de nuevo león. Recuperado de: <http://eprints.uanl.mx/5481/1/1020149995.PDF>
- Ramirez, A. (2014). *Bienestar Psicológico en Adolescentes de un colegio en el distrito del Rímac*. Tesis de bachiller. Facultad de Psicología: Universidad San Ignacio de Loyola. Recuperado de: http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/9233/1/2019_Ramirez-Aliaga.pdf

- Ramos, E., Rodríguez, A., Fernández, A., Revuelta, L., & Axpe, I. (2015). Resiliencia y bienestar subjetivo en función del sexo y del nivel educativo en la adolescencia. *European Journal of Child Development, Education and Psychopathology*. 3(1), 19-22.
- Richardson G, Neiger B, Jensen S, Kumpfer K. (1990). The resiliency model. *Health Education*. 21, 33–39.
- Ryff, C. D. y Keyes, C. (1995). La estructura del bienestar psicológico. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 5(1), 95-104.
- Rodríguez, A. (2009). Resiliencia. *Revista Psicopedagogia*. 26(80), 291-302. Recuperado el 20 de noviembre de 2018, de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v26n80/v26n80a14.pdf>
- Rodríguez, M., Fernández, M., Pérez, M. & Noriega, R. (2011). Espiritualidad variable asociada a la resiliencia. *Cuadernos hispanoamericanos de Psicología*. 11(1), 24-29.
- Romani, F. (2009). *Auto-reporte de agresividad escolar y factores asociados en escolares peruanos de educación secundaria*. (Tesis de licenciatura). Instituto de Medicina Tropical “Daniel A. Carrión”, Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM), Lima.
- Rosental, I. (1984). *Diccionario de Filosofía*. Moscú: Editorial Progreso.
- Ruiz, P. (2013). Psicología del adolescente y su entorno. *Siete días médicos: revista de atención primaria*. Madrid, España. 7(1), 4-9. Recuperado de <http://www.sietediasmedicos.com/>
- Salvador, F. (2014). *Bienestar psicológico en usuarios de redes sociales*. Quetzaltenango: Guatemala. Recuperado de:

http://www.kilmanndiagnostics.com/sites/default/files/TKI_Brief.pdf Technical

Salluca, L. (2016). Nivel de resiliencia y personalidad en estudiantes del 5to grado de educación secundaria de la I.E. 50707 Simón Bolívar, Picchu Alto, Cusco, 2016. Cusco: Universidad Nacional de Educación.

Sandoval, S., Dorner, A. y Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Educación Médica*, 6(24), 260-266.

Sánchez, J. (2007). Escala de Bienestar Psicológico (EBP). Manual (2da. Ed.). Madrid: Ed. TEA.

Sanchez, M. (2019). *Bienestar psicológico en adolescentes de educación secundaria de una institución educativa de Cajamarca*. Tesis de licenciatura. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. Cajamarca. Recuperado de: <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/939/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Seligman, M. (2011). *La Auténtica Felicidad*. España: Zeta.

Suárez, N. (2001). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós

Vallejo, L. (2007). *Bienestar Subjetivo y Estrategias de Afrontamiento en Estudiantes del Colegio Perpetuo Socorro del Distrito de Trujillo*. Tesis para optar el grado de Licenciado en Psicología. Universidad César Vallejo. Trujillo

- Vanistendael, S. (1994). La resiliencia: un concepto largo tiempo ignorado. *Oficina Internacional Católica de la Infancia*, 5(3), 4-5. Recuperado de: <https://bice.org/es/una-definicion-sencilla-de-la-resiliencia>.
- Vanistendael, S. (1994). *La resiliencia: desde una inspiración hacia cambios prácticos*. En 2º Congreso Internacional de los Trastornos del comportamiento en niños y adolescentes. Madrid, España
- Vásquez, L. y Pajares, E. (2015). *Relación entre ideación suicida y bienestar psicológico en las adolescentes tuteladas del hogar Belén de Cajamarca 2015*. Tesis de maestría. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrello, Cajamarca; Perú.
- Velezmore, G. (2018). “*Cohesión familiar y resiliencia en adolescentes de una institución educativa estatal de Trujillo*”. Tesis de pos-grado. Cayetano Heredia: Lima. Recuperado de [https://www.google.com.pe/search?q=Velezmore+\(2018\).+RESILIENCIA+EN+ADOLESCENTES+DE+UNA+INSTITUCI%C3%93N+EDUCATIVA+ESTATAL+DE+TRUJILLO%E2%80%9D.&oq=Velezmore+\(2018\)](https://www.google.com.pe/search?q=Velezmore+(2018).+RESILIENCIA+EN+ADOLESCENTES+DE+UNA+INSTITUCI%C3%93N+EDUCATIVA+ESTATAL+DE+TRUJILLO%E2%80%9D.&oq=Velezmore+(2018)).
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3, 87-116.
- Vielma, J. y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Revista Educere-Artículos arbitrados*. 49, 265 – 275. Recuperado de: <http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/32748/1/articulo2.pdf>

Villalba, C. (2014). El concepto de Resiliencia individual y familiar. Aplicaciones en la Intervención social. *Revista de Intervención Psicosocial*. (12) 3, 283-299.

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

ANEXOS

1. INSTRUMENTOS: ANEXO N° 1: Escala de Resiliencia (ER)

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

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

ANEXO N° 2:

Escala de Bieps-J (Jóvenes Adolescentes)

(Versión traducida Velázquez-en la ciudad de 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.

	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo
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			

