



**UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP**

**FACULTAD DE SALUD Y NUTRICIÓN**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

**“RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN  
ESTUDIANTES ADULTOS DE UN CENTRO DE  
EDUCACIÓN EJECUTIVA” SAN ISIDRO, 2020**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**AUTOR:**

**Bach. CASTRO HORTA, LESLY EUNICE**

**LIMA - PERÚ**

**2020**

**ASESOR DE TESIS**

---

**Dra. NANCY MERCEDES CAPACYACHI OTÁROLA**

## **JURADO EXAMINADOR**

---

**Dra. MARCELA ROSALINA BARRETO MUNIVE**  
**Presidente**

---

**Dra. ROSA ESTHER CHIRINOS SUSANO**  
**Secretario**

---

**Dr. WILLIAM MOGROVEJO COLLANTES**  
**Vocal**

## **DEDICATORIA**

La presente tesis la dedico a mi persona principalmente, ya que logré realizar esta meta a pesar de los obstáculos que se me presentaron.

A mis padres por todo su apoyo.

## **AGRADECIMIENTO**

A mi asesor y a la Universidad Privada TELESUP por la educación brindada.

A Brenda, por ser parte importante en mi superación personal y profesional, a Ralph por impulsarme a realizar este anhelo, a Violeta por su paciencia y sabiduría, a mi Nats por su ayuda y motivación, y, a Sandra por creer en mí.

Al maravilloso equipo del Centro Yo Me Quiero, por lo aprendido; a Jazmín por confiar en mí y permitirme conocer a fondo las satisfacciones que brinda mi carrera.

Al Centro de Educación Ejecutiva ADPH Group por su calidad humana, profesional y por permitirme realizar mi investigación en su institución.

## RESUMEN

Hace ya algunos años se ha generado una tendencia hacia el desarrollo de una vida más positiva, calmada y con felicidad, por ello los temas de resiliencia y bienestar psicológico son reconocidos en la mayor parte del mundo, ya que son conceptos importantes para lograr un equilibrio mental a nivel psicológico y poder tener una mejor calidad de vida.

La presente tesis se realizó con el objetivo de determinar la relación entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva de San Isidro en el año 2020. La hipótesis planteada fue conocer si existió una relación significativa entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva de San Isidro en el año 2020; el tipo de investigación es básica de nivel descriptivo correlacional con un diseño no experimental de corte transversal y enfoque cuantitativo; la población objetivo para este estudio estuvo constituida por 100 estudiantes adultos del Centro de Estudios Ejecutivos ADPH Group. Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron La Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (ER) para medir el nivel de resiliencia, y La Escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS-A) para determinar el nivel de bienestar psicológico. Para la prueba de normalidad se utilizó el estadístico Kolmogorov-Smirnov, ya que la presente población es mayor a 50 y en razón a que esta prueba arrojó la no normalidad de los datos se utilizó la prueba estadística Rho de Spearman para la correlación de hipótesis que determinó la relación existente entre las variables.

Esta investigación tuvo como conclusión que sí existe una relación significativa positiva entre Resiliencia y Bienestar Psicológico en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva en San Isidro.

**Palabras Clave:** resiliencia, bienestar psicológico, bienestar.

## ABSTRACT

Some years ago, a trend was generated, it was about the development of a positive, calm and happy life, so the resilience and psychological well-being topics are recognized by the most of the world because they're important concepts to achieve mental balance and a psychological level and can have a better life quality.

The present Thesis was realized with the objective of determining the relation between resilience and psychological well-being of adult students of an educative executive center of San Isidro on 2020. The hypothesis raised was to know if there was a significant relationship between resilience and psychological well-being in adult students of an educative executive center of San Isidro on 2020, the type of this investigation is basic with non-experimental design and a descriptive and correlational level, transverse. The target population, for this research, was constituted by 100 adult students of the executive studies center ADPH Group. The instruments used for recollecting the data were the Resilience Scale by Wagnild and Young to measure the level of resilience, and the Psychological Well-being for adults Scale to determine the level of psychological well-being. For the normality test was used the Kolmogorov-Smirnov Statist because the present population is greater than 50, and because this test showed the abnormality of the data, the Spearmans Rho test was used as an estadistic test to determine the existing relation between the variables.

This research concluded that exists a positive significative relation between resilience and psychological well-being on adult students of an Executive Education Center of San Isidro.

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

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>CARÁTULA</b> .....	<b>i</b>
<b>ASESOR DE TESIS</b> .....	<b>ii</b>
<b>JURADO EXAMINADOR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DEDICATORIA</b> .....	<b>iv</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	<b>v</b>
<b>RESUMEN</b> .....	<b>vi</b>
<b>ÍNDICE DE CONTENIDOS</b> .....	<b>viii</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b> .....	<b>xi</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURA</b> .....	<b>xii</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b> .....	<b>16</b>
1.1. Planteamiento del problema.....	16
1.2. Formulación del problema .....	18
1.2.1. Problema general.....	18
1.2.2. Problemas específicos.....	19
1.3. Justificación y aportes .....	19
1.3.1. Justificación teórica.....	19
1.3.2. Justificación práctica.....	19
1.3.3. Justificación metodológica .....	20
1.4. Objetivos de la investigación .....	20
1.4.1. Objetivo general.....	20
1.4.2. Objetivos específicos .....	20
<b>II. MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>21</b>
2.1. Antecedentes de la investigación .....	21
2.1.1. Antecedentes Nacionales .....	21
2.1.2. Antecedentes internacionales .....	27
2.2. Bases teóricas de las variables .....	35
2.2.1. Variable Resiliencia .....	35
2.2.2. Variable Bienestar Psicológico.....	45
2.3. Definición de términos básicos.....	54

<b>III. MÉTODOS Y MATERIALES .....</b>	<b>57</b>
3.1. Hipótesis de la investigación .....	57
3.1.1. Hipótesis general .....	57
3.1.2. Hipótesis Estudiantes Adultos de un Centro de Educación Ejecutiva específicas .....	57
3.2. Variables de estudio .....	57
3.2.1. Definición conceptual .....	57
3.2.2. Definición operacional.....	58
3.3. Tipo y nivel de la investigación .....	58
3.4. Diseño de la investigación .....	58
3.5. Población y muestra de estudio.....	59
3.5.1. Población .....	59
3.5.2. Muestra.....	59
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	60
3.6.1. Técnicas de recolección de datos .....	60
3.6.2. Instrumentos de recolección de datos .....	61
3.7. Métodos de análisis de datos .....	65
3.8. Aspectos éticos .....	65
<b>IV. RESULTADOS .....</b>	<b>66</b>
4.1. Descripción.....	66
4.2. Prueba de normalidad .....	71
4.3. Pruebas de Hipótesis .....	72
<b>V. DISCUSIÓN .....</b>	<b>77</b>
5.1. Análisis de discusión de resultados.....	77
<b>VI. CONCLUSIONES .....</b>	<b>80</b>
<b>VII. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>81</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>82</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>90</b>
Anexo 1: Matriz de consistencia .....	91
Anexo 2: Matriz de operacionalización .....	93
Anexo 3: Instrumentos .....	95
Anexo 4: Validación de Instrumentos.....	100
Anexo 5: Matriz de datos .....	106

Anexo 6: Propuesta de valor..... 110

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Niveles de la variable Resiliencia según Bienestar Psicológico .....	66
Tabla 2.	Niveles de la variable Resiliencia según dimensión autonomía .....	67
Tabla 3.	Niveles de la variable Resiliencia según dimensión Vínculos Sociales	68
Tabla 4.	Niveles de la variable Resiliencia según dimensión Proyecto de Vida	69
Tabla 5.	Niveles de la variable Resiliencia según dimensión Aceptación y Control.....	70
Tabla 6.	Prueba de normalidad .....	71
Tabla 7.	Resultados de la prueba Rho de Spearman entre la Resiliencia y el Bienestar Psicológico en estudiantes adultos del centro de estudios ejecutivos ADPH Group.....	72
Tabla 8.	Resultados de la prueba Rho de Spearman entre la Resiliencia y la dimensión Autonomía en estudiantes adultos del centro de estudios ejecutivos ADPH Group.....	73
Tabla 9.	Resultados de la prueba Rho de Spearman entre la Resiliencia y la dimensión Vínculos Sociales en estudiantes adultos del centro de estudios ejecutivos ADPH Group. ....	74
Tabla 10.	Resultados de la prueba Rho de Spearman entre la Resiliencia y la dimensión Proyecto de vida en estudiantes adultos del centro de estudios ejecutivos ADPH Group. ....	75
Tabla 11.	Resultados de la prueba Rho de Spearman entre la Resiliencia y la dimensión Aceptación y Control en estudiantes adultos del centro de estudios ejecutivos ADPH Group. ....	76

## ÍNDICE DE FIGURA

Figura 1. Niveles de la variable Resiliencia según Bienestar Psicológico. ....	66
Figura 2. Niveles de la variable Resiliencia según dimensión autonomía .....	67
Figura 3. Niveles de la variable Resiliencia según dimensión Vínculos Sociales...	68
Figura 4. Niveles de la variable Resiliencia según dimensión Proyecto de Vida.	69
Figura 5. Niveles de la variable Resiliencia según dimensión Aceptación y Control.	70

## INTRODUCCIÓN

La resiliencia y el bienestar psicológico son variables utilizadas en el campo de la psicología, la primera se refiere a la capacidad que presenta el individuo respecto a ella, puede darse en distintos niveles, o presentarse o no dependiendo de cada persona o grupo social; y la segunda, se conceptualiza como el estado en que se encuentra cada persona de acuerdo a su condición de vida. Desde hace algunos años, en el campo psicológico del Perú existen diversas propuestas, investigaciones e intervenciones sobre ambas variables.

En la revisión del Centro de Educación Ejecutiva ADPH Group de San Isidro en Lima-Perú, se observó que estas variables en adultos sí mantenían una correlación significativa positiva entre ellas.

Este trabajo de investigación se realizó para determinar la relación entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva de San Isidro en el año 2020, por estimarlo como un problema que aquejaba a los estudiantes de este centro de educación ejecutiva a comienzos del presente año.

La información de la presente tesis permitió conocer que sí existe una correlación significativa entre resiliencia y bienestar psicológico; a su vez, se observó que se encuentra una relación positiva entre resiliencia y las dimensiones de bienestar psicológico: autonomía, vínculos sociales, aceptación y control, sin embargo, se halló que la relación entre resiliencia y la dimensión proyecto de vida no es significativa. Con estos datos obtenidos se conoce a mayor detalle, estas variables para futuras investigaciones, encontrándose un hecho significativo en los estudiantes adultos del centro de estudio en mención, ya que éstos desarrollaron favorablemente ambas variables en su persona al ir atravesando, la pandemia sobre el Covid-19 en el Perú, a pesar de sus problemas económicos, laborales, sociales y pérdidas familiares y amicales durante la misma.

La presente investigación cuenta con una estructura dividida en siete capítulos:

Capítulo I. Problema de investigación, abarca los antecedentes de mayor importancia que se relacionan con el tema de investigación en los últimos años, los problemas generales y específicos los que queremos hallar, la justificación sobre la que está construida la presente investigación y los aportes brindados y, por último, se encuentran los objetivos generales y específicos de la presente tesis.

Capítulo II. Marco teórico; comprende los antecedentes nacionales e internacionales en los últimos años en cuanto a los estudios efectuados de las variables estudiadas en la presente investigación; incluye también el desarrollo de cada variable estudiada, sus definiciones, historia, entre otra teoría importante a conocer.

Capítulo III. Métodos y materiales; contiene la hipótesis general y las hipótesis específicas cuestionadas en la presente tesis, definiciones conceptuales y operacionales de las variables estudiadas, la descripción del tipo, nivel, diseño, población y muestra, así como se encuentran las técnicas e instrumentos de recolección de datos, métodos de análisis de datos utilizados y los aspectos éticos de la presente investigación.

Capítulo IV. Resultados; comprenden los resultados estadísticos de acuerdo al objetivo general y objetivos específicos que se obtuvieron al realizar el análisis de los datos recolectados de acuerdo a la muestra de la tesis en cuestión realizados por un estadista capacitado.

Capítulo V. Discusión; contiene las coincidencias de los trabajos de investigación mencionados en el punto de antecedentes del presente estudio para poder visualizar si se obtuvieron los mismos resultados o no, observando las distintas realidades, población y muestra entre esas investigaciones y la presente investigación, entre otras diferencias que cada una lleva.

Capítulo VI. Conclusiones; abarca las conclusiones sobre el objetivo general y las conclusiones de cada objetivo específico propuesto en la presente investigación.

Capítulo VII. Recomendaciones; comprende las recomendaciones propiamente dichas de acuerdo a los resultados y conclusiones brindadas que se detallan en la presente tesis.

Así mismo, las referencias bibliográficas se elaboraron teniendo en cuenta las normas APA.

Finalmente, se presentaron los anexos ordenadamente.

## **I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1. Planteamiento del problema**

A lo largo de nuestra vida debemos enfrentar diversas situaciones de toda clase, como emocionales, de índole traumático o vicisitudes. Para ello, tenemos que utilizar un recurso llamado resiliencia, el cual nos ayudará a afrontarlas, y así, retornar a nuestro equilibrio y bienestar emocional.

A nivel mundial, La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), tiene la labor de aumentar la resiliencia de las personas y sus medios de vida ante amenazas y crisis, definiendo a la Resiliencia como “la capacidad de las personas, las comunidades o sistemas que hacen frente a catástrofes o crisis a preservarse de los daños y recuperarse rápidamente”, logrando basarse en cuatro pilares como la creación de un entorno favorable, vigilancia para salvaguardar, aplicar medidas de reducción del riesgo y de la vulnerabilidad, preparación y respuesta.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) tuvo el objetivo de explicar a técnicos y profesionales del campo del desarrollo y la salud en qué consta un enfoque de la seguridad humana y el modo en el que se puede aplicar para llevar a las personas y comunidades al logro virtuoso de un ciclo de bienestar, buena salud y resiliencia. Cómo este enfoque de seguridad humana va a abordar la relación entre distintas fuentes de amenazas para la salud y que las intervenciones sean integradas para obtener y mantener resiliencia en la salud individual comunitaria e institucional (2016).

En Latinoamérica, Martha Luz Páez Cala en su publicación “La Salud desde la Perspectiva de la Resiliencia” (Revista Manizales, 2020) tiene como objetivo identificar la manera en cómo se incorpora la definición de resiliencia a la salud y desde qué paradigma se desarrolla el diálogo integrador.

Obteniendo como resultado que la resiliencia cuenta con el apoyo de la OMS y la OPS, implica una mirada optimista, en la que intervienen aspectos emocionales, cognitivos, interaccionales y sociales. Es de prioridad, articular la resiliencia para potenciar la salud general, el bienestar y la calidad de vida,

enfocado en personas, grupos sociales o instituciones. “Se establece su complejidad y condición multifactorial, que implica asumir una mirada compleja, ecosistémica, integral y contextual del fenómeno de lo humano. Se destaca el papel activo y protagónico de las personas en el mejoramiento de su condición de salud y calidad de vida”.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) realizó el Taller “Fortaleciendo la Resiliencia” en Sitios Culturales del Patrimonio Mundial ante desastres, conflictos y el cambio climático cuya finalidad fue fortalecer las capacidades de los actores públicos responsables de gestionar y salvaguardar un centro histórico que es uno de los tantos emblemáticos que existen en América Latina. El fin del taller reveló que los fines del proyecto podrán realizarse únicamente con el trabajo coordinado y persistente de las instituciones comprendidas para proteger el patrimonio cultural contando con un equipo técnico profesional y multidisciplinario (2017).

En el Perú, el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD, Taller Internacional PERÚ RESILIENTE (2021-2017) indica que debido a la causa de los desastres ocurridos en 2011 y 2012 en Tailandia, Japón y Estados Unidos, es de suma necesidad informar al país debido a que de los treinta riesgos que se detallan en el ranking del Foro económico mundial, al Perú se le considera como el número seis y el número once en catástrofes naturales y así poder crear un Perú resiliente debido a este tipo de desastres naturales. Este es un proyecto en el que su objetivo es cofinanciar soluciones novedosas en la etapa de atención, prevención y recuperación al suscitarse un desastre natural. Para poder lograr su objetivo, este taller contará con seis temas en dónde existirán oportunidades de cambio y así poder agilizar la administración de riesgo en su conjunto, en la competitividad y sostenibilidad de nuestro país.

El Ministerio de la Producción (Produce) realizó el concurso “Reto Perú Resiliente” (2017), el cual destinó más de 7 millones de soles para financiar soluciones para la gestión de riesgo de desastres elaborados por emprendedores, empresarios, investigadores e instituciones. Estos planes brindaron soluciones novedosas en las etapas de preparación, reacción y recuperación de un desastre natural en las zonas que se vieron afectadas.

La Revista Anales de Salud Mental realizó un estudio Epidemiológico de Salud Mental en Lima Rural dio a conocer cómo se encontraba la población y detalló que la resiliencia está en la salud mental positiva, la satisfacción con la vida, bienestares, recursos y calidad de vida, siendo importantes para la salud mental y general del ser humano. El resultado arrojó predominio de los puntajes de varones frente a los de mujeres; su escala tuvo un rango de 14 a 56 puntos donde su mayor puntuación correspondía a mayor resiliencia, obteniéndose una media de 44.6 (2007).

Con relación a la problemática que nos ocupa, se tomó el conocimiento que en el Centro de Educación Ejecutiva ADPH Group, donde se realizó la presente investigación, existieron indicios que dejaron entrever la presencia de falta de ecuanimidad, soledad, ausencia de perseverancia, insatisfacción y ausencia de confianza en sí mismo.

Mediante la observación y análisis conductual previos en dicho centro de educación ejecutiva se concluyó que estas dimensiones mencionadas estaban siendo afectadas por una escasa aceptación y control, dificultades con los vínculos sociales, proyecto de vida trancos, falta de autonomía; dañando las relaciones, bienestar personal y estabilidad familiar; por lo que sería factible buscar reforzar estas dimensiones con arterapias, talleres y/o prácticas de meditación.

Lo mencionado fue motivo para desarrollar esta investigación en el Centro de Educación Ejecutiva ADPH Group ya que al estar presentes los indicadores que muestran el problema, se pretendió encontrar la relación de la resiliencia con el bienestar psicológico y poder hallar las recomendaciones necesarias que puedan colaborar en mejorar sus relaciones interpersonales y bienestar personal.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

PG 1 ¿Cuál es la relación entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva San Isidro, 2020?

### **1.2.2. Problemas específicos**

PE 1 ¿Cuál es la relación entre resiliencia y la dimensión autonomía en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva San Isidro, 2020?

PE 2 ¿Cuál es la relación entre resiliencia y la dimensión vínculos sociales en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva San Isidro, 2020?

PE 3 ¿Cuál es la relación entre resiliencia y la dimensión proyecto de vida en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva San Isidro, 2020?

PE 4 ¿Cuál es la relación entre resiliencia y la dimensión aceptación y control en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva San Isidro, 2020?

### **1.3. Justificación y aportes**

La justificación de esta investigación es valiosa tanto en nuestro país como en el mundo, ya que la resiliencia y el bienestar psicológico en el ser humano son conceptos de suma importancia para poder llevar una vida saludable mentalmente, sobretodo en estos tiempos y por lo que, al pasar de los años, nos vemos expuestos a distintas y mayores dificultades que debemos atravesar durante nuestras vidas, pudiendo afectar a todo segmento poblacional.

#### **1.3.1. Justificación teórica**

Esta investigación permitió conocer con mayor detalle sobre la resiliencia y el bienestar psicológico. De acuerdo a los resultados obtenidos, conocemos que sí existe una relación significativa entre las variables estudiadas en la población adulta, y en qué niveles se encuentran éstas; lo cual es favorable para contribuir al conocimiento de la psicología en Perú ya que este estudio no ha sido muy desarrollado en nuestro país.

#### **1.3.2. Justificación práctica**

Con esta investigación se podrá ejecutar los planes sobre los aportes descritos en la misma, para así poder colaborar a mejorar la salud mental y las interrelaciones personales y familiares de los estudiantes del Centro de Educación Ejecutiva ADPH Group.

### **1.3.3. Justificación metodológica**

En este estudio se aportó con instrumentos validados para este fin, debido a que puede permitirse encontrar nuevos métodos y técnicas para la obtención de datos, aplicando instrumentos ad hoc y herramientas de vanguardia.

## **1.4. Objetivos de la investigación**

### **1.4.1. Objetivo general**

OG Determinar la relación entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva San Isidro, 2020.

### **1.4.2. Objetivos específicos**

OE 1 Precisar la relación entre resiliencia y la dimensión autonomía en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva San Isidro, 2020.

OE 2 Establecer la relación entre resiliencia y la dimensión vínculos sociales en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva San Isidro, 2020.

OE 3 Comparar la relación entre resiliencia y la dimensión proyecto de vida en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva San Isidro, 2020.

OE 4 Analizar la relación entre resiliencia y la dimensión aceptación y control en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva San Isidro, 2020.

## **II. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Antecedentes de la investigación**

#### **2.1.1. Antecedentes Nacionales**

Chávarry, L. (2019) en su tesis para optar el título profesional de licenciada en Psicología: “Autoestima y resiliencia en los pobladores damnificados post desastre del AA.HH Los Huertos de Cajamarquilla, distrito de Lurigancho-Chosica, LIMA, 2019” en la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Perú, tuvo como objetivo determinar la relación entre la autoestima y resiliencia en los pobladores damnificados post desastre del Asentamiento Humano Los Huertos de Cajamarquilla, en el distrito de Lurigancho Chosica en Lima, 2019. Tuvo una metodología de enfoque cuantitativo, tipo de investigación básica con un nivel descriptivo y un diseño correlacional no experimental, transversal. Los instrumentos utilizados fueron: escala de autoestima de Coopersmith y la escala de Wagnild y Young. Se dio lugar a la hipótesis siguiente: existe relación directa y significativa entre la autoestima y la resiliencia en los damnificados post desastre del Asentamiento Humano “Los Huertos de Cajamarquilla” Lurigancho-Chosica, 2019. La población estuvo conformada por 110 participantes del Asentamiento Humano Los Huertos de Cajamarquilla. La muestra fue no probabilística de 110 adultos damnificados de los refugios de carpas en el Asentamiento Humano Los Huertos de Cajamarquilla en el distrito de Lurigancho-Chosica en Lima. Como resultado se obtuvo que sí hay correlación significativa de autoestima y resiliencia en damnificados post desastre del Asentamiento Humano Los Huertos de Cajamarquilla; a mayor nivel de autoestima, mayor nivel de resiliencia y menor nivel de autoestima, menor nivel de resiliencia. Concluyendo que se pudo demostrar que existe relación altamente directa y significativa entre Autoestima y Resiliencia en damnificados post desastre del Asentamiento Humano Los Huertos de Cajamarquilla, distrito de Lurigancho-Chosica en Lima 2019; se encontró una relación directa y significativa entre autoestima y las dimensiones de la resiliencia en damnificados post desastre del Asentamiento Humano Los Huertos de Cajamarquilla, distrito de Lurigancho-Chosica en Lima 2019; en los damnificados encuestados del Asentamiento Humano Los Huertos de Cajamarquilla, distrito,

Lurigancho Chosica, Lima 2019, predomina el nivel de autoestima bajo; y, en los damnificados encuestados del Asentamiento Humano Los Huertos de Cajamarquilla, distrito, Lurigancho Chosica, Lima, 2019 predomina el nivel de resiliencia bajo.

El antecedente es importante porque además de coincidir con la variable resiliencia, coincide con una población similar, evidenciando que existe una relación positiva importante entre el nivel de autoestima y resiliencia. Esto me ayuda a clarificar cómo se relaciona la variable resiliencia con otra variable, la cual no es la tomada en la presente investigación.

Rondon, K. (2020) en su tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología: “Autoconcepto y resiliencia en homosexuales adultos de Lima” en la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, tuvo como objetivo analizar la correlación entre los niveles de autoconcepto y resiliencia en homosexuales adultos de Lima. Tuvo una metodología de enfoque cuantitativo, no experimental, de tipo correlacional. Los instrumentos utilizados fueron: Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y la Escala de Autoconcepto Personal. Se dio lugar a la hipótesis siguiente: a mayor nivel de autoconcepto mayor será la resiliencia en homosexuales adultos de Lima Metropolitana. La muestra fue no probabilística intencional de 122 participantes de ambos géneros; el 45.9% hombres (n=56) y el 54.1% mujeres (n=66) cuyas edades fluctúa entre los 18 y 67 años siendo la edad promedio 26 años (7.239). Como resultado se obtuvo que hay evidencia que existe una correlación inversa altamente significativa (-.561\*\*) entre ambas variables. Concluyendo que: no existe una correlación directa entre las variables autoconcepto y resiliencia, ya que a menor nivel de autoconcepto, mayores serían los niveles de resiliencia.

El antecedente es importante porque investigó la misma variable Resiliencia y se realizó con una población similar, concluyendo que no se halla una correlación directa entre las variables autoconcepto y resiliencia. Esta investigación me permite conocer que ambas variables no tienen implicancia, y a su vez, me sirve para comparar los datos utilizados con el mismo instrumento de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young en la versión adaptada en 2016.

Escalante C. Y Paz, E. (2018) en su tesis para optar el título profesional de licenciada en Psicología: “Síndrome de Burnout y resiliencia en operarios de una empresa pesquera de la provincia de Casma” en la Universidad Privada del Norte, Perú, tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre las dimensiones del síndrome de Burnout y la resiliencia en operarios de una empresa pesquera de la provincia de Casma. Tuvo una metodología de enfoque cuantitativo, diseño no experimental transversal. Los instrumentos utilizados fueron: cuestionario de Maslach Burnout Inventory-General Survey y la escala de resiliencia de Wagnild y Young, ambos validados por las autoras de la tesis (Escalante Marquez, Carla y Paz Castillo, Elba). Se dio lugar a la hipótesis siguiente: Existe un nivel de correlación entre las dimensiones del síndrome de Burnout y la resiliencia en operarios de una empresa pesquera de la provincia de Casma. La población estuvo conformada por 233 operarios entre desvalvadores, empaquetadores, revisadores, plaqueadores, y otros en la empresa pesquera de la provincia de Casma. Su muestra fue probabilística por muestreo aleatorio simple, estuvo conformada por los 145 trabajadores operarios. Como resultados se obtuvo que existe una correlación inversa con un tamaño del efecto pequeño entre las dimensiones del síndrome de Burnout (agotamiento emocional, cinismo y eficacia profesional) y la resiliencia (ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo, perseverancia y satisfacción); además se muestra una correlación inversa con un tamaño del efecto trivial entre la dimensión cinismo y escala de resiliencia. Se denota una correlación directa con un tamaño del efecto pequeño entre la realización personal con la resiliencia y sus indicadores sentirse bien solo, confianza en sí mismo. Concluyendo que: se logró comprobar que el nivel de correlación es pequeño entre las variables de síndrome de Burnout y resiliencia en los operarios de una empresa pesquera de la provincia de Casma; se comprobó que existe nivel alto de síndrome de Burnout en un 63%, de nivel medio en un 24% y de nivel bajo en un 13% de los operarios de una empresa pesquera de la provincia de Casma. También, se comprobó que existe agotamiento emocional de nivel alto en un 48%; así mismo un cinismo de nivel medio en un 49%; además una realización personal de nivel medio en un 51%; se comprobó que existe resiliencia de nivel alto en un 66% de los operarios de una empresa pesquera de la provincia de Casma. Así mismo, se comprobó que existe un nivel alto en los indicadores satisfacción personal en un

57%, ecuanimidad en un 52%, sentirse bien solo en un 54%, confianza en sí mismo en un 61%, perseverancia en un 57%; se comprobó que existe una correlación inversa con un tamaño del efecto pequeño entre el síndrome de Burnout y la resiliencia con sus indicadores sentirse bien solo y confianza en sí mismo en los operarios de una empresa pesquera de la provincia de Casma; y se comprobó que existe una correlación no un tamaño del efecto trivial entre el Síndrome de Burnout (cuyas dimensiones son agotamiento emocional, cinismo, eficacia profesional) con los indicadores satisfacción personal, ecuanimidad y perseverancia de la resiliencia en los operarios de una empresa pesquera de la provincia de Casma.

El antecedente es importante porque coincide con mi variable resiliencia, y, así mismo, tiene una población similar, evidenciando que existe un nivel de correlación pequeño entre las variables Síndrome de Burnout y Resiliencia. Esto me permite conocer que dicha variable tiene poca implicancia con la variable resiliencia.

Uzuriaga, C. (2019) en su tesis para optar el título profesional de licenciada en Psicología: “Estrés laboral y bienestar psicológico en el personal docente y administrativo de la Universidad Nacional del Centro del Perú, 2019” en la Universidad Cesar Vallejo, Perú tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés laboral y el bienestar psicológico en el personal docente y administrativo de la Universidad Nacional del Centro del Perú, 2019. Tuvo una metodología con enfoque cuantitativo, tipo de investigación básica, de diseño no experimental-transversal, de alcance descriptivo correlacional. Los instrumentos utilizados fueron: escala de bienestar psicológico BIEPS-A y Escala de Estrés Laboral OIT-OMS. Se dio lugar a la hipótesis siguiente: Existe una relación inversa y significativa entre el estrés laboral y el bienestar psicológico en el personal docente y administrativo de la Universidad Nacional del Centro del Perú, 2019. La población estuvo conformada por trabajadores administrativos y también a los docentes que conforman la UNCP, en ese sentido, la población total de docentes es de 781 personas y la de administrativos es de 474 personas. Su muestra fue de 258 docentes y 213 administrativos de la Universidad Nacional del Centro del Perú, de la provincia de Huancayo. Como resultados se obtuvo que existe una relación inversa ( $r=-0.206$ ) y significativa ( $p<0.05$ ) entre el estrés laboral y el bienestar

psicológico en docentes de la UNCP, 2019; a menos estrés laboral mayores serán los niveles de bienestar psicológico en docentes. Concluyendo que: en cuanto a la hipótesis general, los resultados del estudio permitieron determinar que existe una relación inversa ( $r=-0.206$ ) y significativa ( $p<0.05$ ) entre estrés laboral y bienestar psicológico en docentes; así mismo, los resultados también indican que existe una relación inversa ( $r=-0.266$ ) y significativa ( $p<0.05$ ) entre el estrés laboral y el bienestar psicológico en el personal administrativo de la Universidad Nacional del Centro del Perú. Con respecto a la hipótesis específica, los resultados de la investigación permiten evidenciar que existe una relación inversa y significativa entre el estrés laboral y todas las dimensiones del bienestar psicológico tanto en docentes como en administrativos de la Universidad Nacional del Centro del Perú. Siendo mayor correlación inversa entre la variable estrés laboral y la dimensión de vínculos sociales tanto para el personal docente ( $r=-.215$ ) como para el personal administrativo ( $r=-.299$ ) de la Universidad Nacional del Centro del Perú; en cuanto al análisis descriptivo de frecuencias se observó que la mayoría del personal docente presentó niveles bajos de estrés laboral (50.8%), así como también, la mayor parte del personal administrativo presentó niveles bajos de estrés laboral (60.6%), en la Universidad Nacional del Centro del Perú; con respecto a los resultados descriptivos sobre las dimensiones del estrés laboral, se evidenció que la dimensión que presenta con más frecuencia niveles altos en el personal docente es la estructura organizacional (10.9%), mientras que, en el personal administrativo es la dimensión clima organizacional (13.6%) la que sobresale; y en lo que respecta a los resultados descriptivos sobre el bienestar psicológico, se identificó que la mayoría del personal docente presenta niveles altos de bienestar psicológico (91.1%; mientras que, en el personal administrativo predomina también, los niveles altos de bienestar psicológico (88.7%), en la Universidad Nacional del Centro del Perú.

El antecedente es importante porque coincide con la variable bienestar psicológico y con similar población, encontrándose que existe una relación inversa e importante entre las variables estrés laboral y bienestar psicológico. Esto me permite conocer que dicha variable tiene poca implicancia con la variable bienestar psicológico, así como también me servirá para comparar la información al usar el mismo instrumento escala de bienestar psicológico BIEPS-A.

Cardozo, A. (2019) en su tesis para optar el título profesional de licenciada en Psicología: “Calidad de vida laboral y Bienestar Psicológico en docentes de dos colegios estatales del distrito de Villa el Salvador, 2019” en la Universidad Cesar Vallejo, Perú. Tuvo como objetivo determinar la relación entre la calidad de vida laboral y el bienestar psicológico en docentes de dos colegios estatales del distrito Villa el Salvador. Tuvo una metodología con un enfoque cuantitativo de diseño correlacional de corte transversal debido a que los datos fueron obtenidos en un tiempo determinado. Los instrumentos utilizados fueron: escala de calidad de vida laboral (WRQoL) y la escala de bienestar psicológico (PWB). Se dio lugar a la hipótesis siguiente: existe relación directa significativa entre la calidad de vida laboral y el bienestar psicológico en docentes de dos colegios estatales del distrito de Villa el Salvador, 2019. La población estuvo conformada por 90 docentes de los niveles de inicial, primaria y secundaria que forman parte de los dos colegios estatales “colegio 1” y “colegio 2” ambos pertenecen a la UGEL N°1. Siendo este el total de docentes donde se desarrolla la investigación, Carrasco (2007). Su muestra fue representada por un tipo de muestra censal, debido a que se ha considerado a todos los docentes que forman parte del universo; de acuerdo a Tamayo (2005). Se tomó como muestra a todo el personal docente de ambos colegios. Como resultados se obtuvo que no existe una correlación entre las variables estudiadas. Concluyendo que: Se afirma que no se corrobora la existencia de una relación entre nuestras variables estudiadas siendo la CVL y BP de los docentes. Por ende, llegamos a la conclusión que ambas variables actúan de manera independiente en dicha población; se observa que las dimensiones del bienestar psicológico tales como la autoaceptación, las relaciones positivas con otros, la autonomía y personalidad, dominio del entorno y crecimiento personal, no se relacionan con la calidad de vida laboral, más si con el propósito de la vida; se observa que existe diferencias significativas en la calidad de vida laboral en docentes de los dos colegios públicos del distrito de villa el Salvador, 2019, según Sexo ( $p=0,007$ ); se observa que no existe diferencias significativas en la calidad de vida laboral en docentes de los dos colegios públicos de según su condición de laboral ( $p=0,388$ ), significando que sin importar que sean estos nombrados o contratados, su calidad de vida laboral es la misma; se observa que no existe diferencias significativas en el bienestar psicológico en los docentes de los dos

colegios públicos de según el sexo ( $p=0,858$ ); se observa que no existe diferencias significativas en el bienestar psicológico en docentes de los dos colegios públicos de según su condición de servicio ( $p=0,949$ ), los docentes contratados y nombrados cuentan con igual de posibilidades de mantener un adecuado bienestar psicológico; se observa que la calidad de vida laboral está representada con el 37.8% en un nivel medio, mientras que el 31,3% se encuentran en un nivel bajo, siendo similar el porcentaje para aquellos que perciban su calidad de vida laboral en un nivel alto, es decir el 31,3%, ello da a conocer que los docentes tienen percepciones totalmente opuestas en cuanto a su calidad de vida laboral, esto debido a que sus objetivos varían en cuanto a su labor como docentes sin importar las condiciones sean estas adecuadas o no; se observa que en el bienestar psicológico el 30% percibe un nivel alto, mientras que el 27% considera que mantiene un nivel promedio, sin mucha diferencia el 26% lo percibe como bajo y finalmente el 18% lo considera elevado, esto muestra que los docentes pese a contar con diversos estresores tanto 31 en casa como en el trabajo buscan encontrar un equilibrio en su vida diaria no permitiendo que sus condiciones laborales repercutan en su bienestar.

El antecedente es importante porque coincide con la variable bienestar psicológico y con similar población, pero en este caso está relacionado con calidad de vida laboral, lo cual, me ha permitido tomar conocimiento que dicha variable no tiene implicancia con resiliencia.

### **2.1.2. Antecedentes internacionales**

Ruvacalba, N., Orozco, M., Alfaro, L. y Bravo, H. (2019) en su artículo de investigación "Fortalezas de carácter como predictoras de Resiliencia en adultos mexicanos", en la Revista Psicodebate, México. Tuvo como objetivo investigar el valor predictivo de las fortalezas del ser humano sobre los componentes de la resiliencia en la población de México. Se usó el Inventario de Fortalezas y Virtudes (IvyF), así como la versión validada para México de la escala de resiliencia para adultos (RSA) a 590 personas residentes de Guadalajara, Jalisco. Obteniendo como resultado mediante el análisis de regresiones lineales, encontrándose que las fortalezas de carácter que predicen mejor los factores de la resiliencia son la gratitud, la inteligencia social y la perspectiva; estos resultados se comparan con

previas investigaciones, discutiéndose sus implicaciones y recomendaciones hacia nuevos estudios.

El antecedente es importante porque coincide con la variable resiliencia y con similar población. Esto me permite conocer que existen fortalezas de carácter que pueden predecir con mayor efectividad los factores de la resiliencia como lo son la gratitud, la inteligencia social y la perspectiva; este hecho puede ser relevante o no para mi investigación.

Romero, O. (2020) en su tesis para optar el título profesional de licenciada en Psicología: “Niveles de Resiliencia y tipos de sexismo en madres de una escuela del distrito metropolitano de Quito” en la Universidad Central del Ecuador. Tuvo como objetivo analizar los niveles de resiliencia y tipos de sexismo en las madres de familia de la Escuela Particular Santo Ángel de Guamaní. Tuvo una metodología con enfoque de investigación cuantitativa de diseño no experimental correlacional con muestra no probabilística. Los instrumentos utilizados fueron: escala de resiliencia de Wagnild, G. y Young y la escala de sexismo general. Se dio lugar a la hipótesis siguiente: el nivel de resiliencia se relaciona directamente con el nivel de sexismo en las madres de la escuela santo ángel de Guamaní. La población estuvo conformada por 100 madres de familia de la escuela Santo Ángel de Guamaní, que refieren se perciben en un estrato económico medio, mismas que mantienen asistencia en talleres de diversos temas que sirven para fortalecer a su familia. La muestra fue no probabilística de 100 madres. Como resultados se obtuvieron que la mayor parte de la población mantiene un 56% de resiliencia alta. Como conclusión se obtuvo: cabe mencionar que los datos presentados pueden deberse al hecho de que, el grupo de madres de familia de la Escuela Santo Ángel de Guamaní, se mantiene en constante asistencia a un grupo de participación para el cuidado de la familia, dentro del plantel educativo que se trabaja en el año lectivo; con temas referentes a buenas prácticas del cuidado de sus hijos, incluyendo el crear ambientes adecuados de desarrollo. Con el fin de que los estudiantes mantengan ambientes óptimos de aprendizaje tanto en el ambiente educativo, como en su ambiente familiar; se analizaron las características sociodemográficas, donde se observa que, el estado civil de las participantes, casi la mitad de la muestra (47%) indica estar casada; referente al estatus socioeconómico,  $\frac{3}{4}$  de la

muestra (75%) indicaron pertenecer a un estatus medio; el mayor porcentaje de la edad se sitúa en una edad entre 30 a 39 años con un 39%; finalmente, un 45% de la muestra expresó que tiene 2 hijos; con respecto a las preguntas sobre la violencia y su experiencia hacia ella, se encontró que el 71% de las madres de familia han sido víctima de violencia, de las cuales un 48% sufrió violencia física, 39% violencia psicológica, 9% violencia sexual, y 35% violencia patrimonial; un 47% no ha puesto en conocimiento de las autoridades la violencia que ha vivido; un 64% actualmente no tiene una boleta de auxilio a nombre suyo o de su grupo familiar, por lo cual se concluye que se necesita trabajar de mejor manera para evitar limitantes dentro del grupo de madres de familia hacia el área legal de los procesos de VIF; 66% considera que no siempre necesita protección del género masculino, de lo cual se concluye que se compagina la información de primera mano puesto que la población no es idéntica con niveles altos de sexismo de ningún tipo; y finalmente un 63% , no considera que las mujeres son el sexo débil; se evidenció con respecto al nivel de resiliencia, que la mayor parte con un 56% presentan un nivel de resiliencia alto, un 25% un nivel medio, un 8% un nivel bajo y un 11% un nivel muy bajo; con respecto al nivel de sexismo se identifica que el mayor porcentaje con un 47% presenta un nivel de tendencia baja, un 36% un nivel medio, un 12% un nivel de tendencia alta y un 5% un nivel alto; al hablar del tipo de sexismo, se observa que un 51% manifiesta una tendencia baja de sexismo hostil, y un 55% refleja una tendencia baja de sexismo benevolente; por lo cual se puede concluir que la presente muestra se inclina en un cierto porcentaje hacia un sexismo benevolente; al relacionar la resiliencia y el nivel de sexismo, se evidencia la presencia de un nivel alto de resiliencia que se distribuye en un 27% que se identifica en un sexismo de tendencia baja de igual forma un 21% en tendencia media; un 6% puntúa en tendencia alta y un 2% como cantidad mínima en un sexismo alto; como principal logro a destacar en la investigación se identifica que para correlacionar la resiliencia y el nivel de sexismo mediante Chi-cuadrado se analizó el nivel de resiliencia en relación con el nivel de sexismo en las madres de la escuela Santo Ángel de Guamaní; se observa en la tableta que, el valor de significación asintótica es menor a 0,05.

El antecedente es importante porque coincide con la variable resiliencia y con similar población evidenciando que el nivel de resiliencia es alto en la mayor

parte de la población tomada con un 56%; también me permite conocer que el nivel de resiliencia no está relacionado con el nivel de sexismo.

González, J. Veray, J., Rosario, A. (2017) en su investigación: “Diferencias sociodemográficas en el bienestar psicológico de adultos puertorriqueños: un estudio preliminar” en la revista Griot de Puerto Rico. Tuvo como objetivo analizar las diferencias de bienestar psicológico en adultos puertorriqueños en función de la edad, género, nivel socioeconómico, estado civil, religión y preparación académica. Como método, se administró una versión breve de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, adaptada y validada en Puerto Rico por González-Rivera, Quintero, Veray-Alicea y Rosario-Rodríguez (2016), a una muestra de 328 participantes (200 mujeres y 128 hombres) entre las edades de 21 a 65 años. Sus resultados fueron que no existen diferencias significativas en los niveles de bienestar psicológico según la edad, género, nivel socioeconómico, estado civil y religión; y se encontraron diferencias significativas según la preparación académica. Como conclusión: La única variable sociodemográfica que, parece tener un efecto significativo en el bienestar psicológico de los puertorriqueños es la preparación académica. No obstante, se requieren investigaciones de mayor envergadura, que ausculten minuciosamente la relación entre las variables sociodemográficas y el bienestar psicológico en Puerto Rico.

El antecedente es importante porque además de coincidir con la variable bienestar psicológico y contar con similar población, evidenciaría que sólo hay una variable sociodemográfica que pudiera tener relevancia en el bienestar psicológico de los pobladores de Puerto Rico, como lo es la preparación académica, hecho que pudiera repercutir o no con mi investigación.

Parada, P. (2015) en su tesis para optar por el título profesional de licenciada en Psicología: “Resiliencia, bienestar psicológico y autoeficacia en relación con el estrés en el docente joven y las prácticas encaminadas a la prevención de la violencia escolar” en la Universidad Piloto de Colombia. Tuvo como objetivo analizar la posible relación entre la resiliencia, el bienestar psicológico, y la autoeficacia con el estrés y las prácticas docentes encaminadas al fomento de la convivencia pacífica al interior del aula. Tuvo una metodología con diseño descriptivo, correlacional, explicativo y de corte transversal. Los instrumentos

utilizados fueron: escala de resiliencia docente (Guerra 2013), la escala de bienestar psicológico de RYFF, la escala de autoeficacia docente elaborada por Prieto (2007), Escala estrés docente – 6 para su evaluación construida por Gutiérrez, Morán y Sanz (2005), y el cuestionario de prácticas docentes encaminadas a la reducción de la violencia escolar creada por Martínez y Morales (2014). Como muestra se tuvo a 101 docentes con edades entre los 25 y los 36 años y con un máximo de 6 años de experiencia en su labor, residentes en la ciudad de Bogotá, Colombia. Se dieron lugar a las hipótesis siguientes: el nivel de resiliencia, bienestar psicológico y autoeficacia percibidos se relaciona significativamente de manera positiva con los niveles de estrés de los docentes adultos jóvenes; el nivel de estrés y tipo de prácticas que emplean los docentes adultos jóvenes en la ciudad de Bogotá para el fomento de la convivencia pacífica al interior del aula, se relacionan significativa y negativamente; la resiliencia, el bienestar psicológico y la autoeficacia percibidos se relacionan positivamente con las prácticas docentes encaminadas a fomentar una convivencia pacífica; y, la relación entre la resiliencia, el bienestar psicológico y la autoeficacia percibidos es significativamente positiva. Como resultados se evidenció que las variables predictivas no se relacionan de forma directa con el estrés, sin embargo, sí con el desarrollo de las prácticas docentes encaminadas al abordaje de los conflictos al interior del aula. De acuerdo con lo planteado por Rutter (1990) citado por Badilla (1997) en referencia a la variable resiliencia, se puede decir que el hecho de que los docentes en su ejercicio profesional cuenten con la capacidad de restaurarse frente o posterior al evento estresor garantiza el éxito y el control del docente frente al mismo, es decir a mayor resiliencia menor es la vulnerabilidad, sin que al parecer – y sobre todo, lo cual el autor no precisa – tenga relación directa y significativa y por el contrario al enfrentarse a un factor amenazante puede recurrir a varios recursos internos diferentes a la resiliencia o puede que dicha descarga de estrés se asocie significativamente con ansiedad, depresión, hipoactividad y/o manifestaciones somáticas. Szejfman (2010). En la muestra de investigación se observó un nivel de resiliencia moderadamente más alto en comparación con las demás variables de estudio. Hecho que podría explicar aún más la poca asociación, de esta con el estrés, y adicionalmente, quizás la ausencia de relación entre la autoeficacia y el estrés. Por otra parte, el bienestar psicológico

directamente relacionado con la percepción de resiliencia, y autoeficacia no parece tener incidencia sobre la variable estrés. Según lo planteado por Ryff (1981) citado por Coronel, Levin y Mejail (2011) gran parte de los recursos internos están mediados por la percepción de bienestar de cada persona, el fortalecimiento continuo y aprovechamiento de las oportunidades de mejora, de acuerdo con los resultados de este estudio, no implicaría necesariamente un incremento o reducción del nivel de estrés. Para el caso de los docentes jóvenes en donde su labor se desarrolla en un contexto escolar cambiante que exige esfuerzos tanto laborales, personales y de competencias no es ajeno que esto afecte o repercuta en la calidad de vida del individuo, no obstante lo esperado es que el estrés se relacione directamente con el bienestar psicológico, para el caso de esta muestra no parece ser de ese modo, para efectos explicativos Ivancevich y Matteson (1992), Dolan et al. (2005), Bresó (2008) citado por Durán (2010) exponen, que el nivel de estrés percibido afecta sobre el bienestar psicológico de acuerdo al nivel y a la manifestación del evento estresor, y que para afrontarlo se debe contar con ciertas habilidades o recursos internos que para efectos de esta investigación no fueron objeto de estudio como por ejemplo: autoestima, autonomía, percepción del apoyo social, autocontrol entre otros. Durán (2010). Se concluyó que se evidenció que la resiliencia, el bienestar psicológico y la autoeficacia no se encuentran relacionadas con los niveles de estrés que presentan los docentes jóvenes para el desarrollo de las prácticas encaminadas a la prevención de la violencia al interior del aula, al parecer las variables que determinan el nivel de estrés que afectan la labor docente están fundamentadas en factores externos ajenos a los recursos internos con los que cuenta el profesional; se identificó que la muestra presenta un nivel de resiliencia moderadamente más alto en relación con las demás variables, sin embargo conserva una relación significativamente positiva con el bienestar psicológico y con la autoeficacia, variables que articuladas entre sí reúnen una serie de rasgos inherentes a la labor del docente, son capaces de generar empatía, se permite descubrir, fortalecer y transformar una idea, un pensamiento o un entorno, se sobrepone a las dificultades, se prepara para el éxito y es capaz de crear un clima escolar sano.

El antecedente es importante porque coincide con dos de las variables en las que está basada mi investigación, como lo son resiliencia y bienestar

psicológico, a su vez, cuenta con similar población, mostrando en dicho análisis que la variable resiliencia, el bienestar psicológico y la autoeficacia no se relacionan con los niveles de estrés que tienen los docentes en cuanto al desarrollo de las prácticas para prevenir la violencia en el aula ya que pareciera que las variables que determinan el grado de estrés que afectan la labor del docente se fundamentan en factores que son externos a los recursos internos que tiene el profesional. Este estudio me permite conocer que las variables resiliencia y bienestar psicológico no se relacionan con niveles de estrés.

Viteri, J. (2019) en su tesis para optar el Título Profesional de Psicólogo Clínico en Psicología: “Desgaste Profesional y Bienestar Psicológico en Docentes Universitarios. Estudio Descriptivo Correlacional” en la Universidad Pontificia Universidad Católica de Ecuador, Ecuador. Tuvo como objetivo determinar la relación existente entre Desgaste Profesional y Bienestar Psicológico en los docentes universitarios de la Pontificia Universidad Católica Ambato. Tuvo una metodología con diseño no experimental, de modalidad cuantitativa, con un alcance descriptivo, correlacional y de corte transversal. Los instrumentos utilizados fueron: Maslach Burnout Inventory (MBI-Ed) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, versión adaptada de 39 ítems. Se dio lugar a la hipótesis siguiente: El Desgaste Profesional se relaciona con el Bienestar Psicológico experimentado por los docentes universitarios que laboran en la Pontificia Universidad Católica Ambato. Esto se traduce en que, el nivel de Desgaste Profesional existente se vincula con el grado de Bienestar Psicológico presente en la población docente. La población estuvo conformada por 76 docentes pertenecientes a las diferentes escuelas que integran la PUCE Ambato. Los resultados obtenidos muestran la presencia de una correlación moderada negativa entre el desgaste profesional y el bienestar psicológico, particularmente entre las sub-escalas de cansancio emocional y despersonalización con las dimensiones y el resultado global de bienestar psicológico. A su vez, se evidencia una correlación moderada positiva entre la sub-escala de realización personal y el bienestar psicológico. Por otro lado, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre las características sociodemográficas y las variables de estudio propuestas. Por último, se especifica la importancia de continuar con exámenes periódicos que faculten conocer el nivel de Burnout en relación con el grado de bienestar psicológico evidenciado en

la planta docente. Se concluyó: el desgaste profesional presenta una correlación moderada negativa con el bienestar psicológico en la población docente de la PUCE Ambato, lo cual implica que la presencia de valores altos para la primera variable gestará valores bajos para la segunda variable. Así mismo, y en sentido contrario, valores altos en bienestar psicológico significan valores bajos en desgaste profesional; las sub-escalas que comprenden el desgaste profesional se insertan dentro de niveles medios, por lo cual no se puede hablar de la presencia de Burnout como tal dentro de los docentes universitarios. Sin embargo, es destacable que determinadas dimensiones de la escala que mide el desgaste profesional ocasionan cambios en las dimensiones que integran la escala de bienestar psicológico; las dimensiones que comprenden el bienestar psicológico se insertan dentro de niveles altos, por lo cual se puede hablar de la presencia de bienestar psicológico dentro de la población docente universitaria. No obstante, las puntuaciones medias obtenidas señalan encontrarse al límite entre el valor medio y alto para esta variable. Esto se debe a que los puntajes alcanzados para determinadas sub-escalas de desgaste profesional actúan sobre las dimensiones de bienestar psicológico; no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas entre las características sociodemográficas de la población universitaria y las variables de estudio propuestas. Esto señala la independencia tanto en desgaste profesional como de bienestar psicológico y los niveles en los cuales, esto se encuentren en relación con la información demográfica recabada; la presencia de desgaste profesional y bienestar psicológico en la población docente de la PUCE Ambato se inserta dentro de las teorías de orden bio-psico-social, a partir de las cuales los sujetos dentro de ambientes de servicio asistencial experimentarán diferentes cambios para las esferas propuestas, lo cual determina la existencia de niveles mayores de Burnout o bienestar psicológico en cada caso.

El antecedente es importante porque coincide con la variable Bienestar Psicológico y con similar población, mostrando que la primera variable al tener altos valores otorgará valores bajos a la segunda variable y viceversa. Este estudio me permite clarificar que existe una correlación negativa de tipo moderado entre las variables Desgaste Profesional y Bienestar Psicológico.

## **2.2. Bases teóricas de las variables**

### **2.2.1. Variable Resiliencia**

#### **2.2.1.1. Definición**

El término resiliencia es conocido hace muchos años atrás; se ha escrito sobre ella en diversas ocasiones, incluso dieron a conocerse la vida de varias personas así como comunidades que han atravesado circunstancias extremas y estresantes saliendo victoriosas. Existen diversas definiciones acerca de este término, entre ellas tenemos las siguientes:

Acero, P. (2011). "La resiliencia es la capacidad de un individuo, grupo o comunidad de poder, de manera rápida y eficaz, lograr una buena recuperación de las perturbaciones psicológicas asociadas con incidentes críticos."

Cyrułnik, B. (2017). "No hay nada más sencillo que la definición de la resiliencia: la continuación de un nuevo desarrollo después de un trauma psíquico."

Grotberg, E. (2012). "La resiliencia es la capacidad humana para resistir y afrontar ese bombardeo incesante de eventos que nos causan sufrimiento, de tal forma que la experiencia nos fortalece, adquirimos mayor confianza en nuestras habilidades y nos volvemos más sensibles a los padecimientos que otras personas están experimentando, así como más hábiles para generar cambios y minimizar o erradicar las fuentes originarias del estrés o el trauma".

Martin, L. (2013). "La resiliencia puede entenderse como un perfil de personalidad complejo que abarca una serie de rasgos que lo conforman y que le proporcionan una manifestación diferente en cada individuo. Esa configuración, lejos de ser estática, es constantemente cambiante y dinámica y en ese proceso intervienen de manera interactiva las características del sujeto con las de las circunstancias que atraviesa".

Wagnild, G. & Young, H. (1993). "La resiliencia es una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés, promoviendo así el proceso de adaptación, implicando fuerza emocional, valentía y adaptabilidad".

### **2.2.1.2. Historia**

El término resiliencia se deriva del latín “resilio” que significa dar un salto, volver atrás, resurgir o rebotar. Su concepto fue usado en sus comienzos en la física y luego se utilizó en las ciencias sociales por Michael Rutter para determinar la capacidad de los individuos de evolucionar psicológicamente y socialmente a pesar de vivir circunstancias de riesgo tanto en personas como en grupos que logran sobreponerse a entornos que no están favorecidos a nivel sociocultural y a recuperarse de situaciones traumáticas. Al pasar el tiempo, se usó la resiliencia en Psicología al referirse a la cualidad que tienen las personas que a pesar de atravesar por circunstancias extremas o estresantes en sus vidas no se ven afectadas en su salud mental. En la ingeniería se usa la palabra resiliencia cuando un material recupera su forma después de haber cambiado debido a un agente externo.

Los estudios iniciales sobre resiliencia se realizaron en individuos que vivieron situaciones límites (en campos de concentración, en las calles por pobreza, mujeres que sufrieron violencia); las personas que continuaron con sus vidas sin derrumbarse, y bajo este esquema se les llamó resilientes.

En los años ochenta, Werner y Smith evaluaron a 505 niños de Kauai en Hawai por un tiempo de 40 años iniciando en su etapa prenatal desde 1955 hasta la edad adulta; estos individuos sufrieron condiciones adversas. Veinte años después, esta investigación nos brindó información en la que el 30% de la muestra no se hundió, caso contrario, los adultos se mostraron adaptados. El 50% de adultos no presentó problemas patológicos y se identificaron factores que pudieron diferenciar a las personas que se adaptan de manera positiva con las que asumieron conductas de riesgo. Los niños que atravesaron circunstancias de trauma no mostraron después de un tiempo patologías de comportamiento y personalidad. Se dedujo que una experiencia mala no es condicionante para que se desarrolle una patología.

### **2.2.1.3. Tendencias conceptuales**

En cuanto a las tendencias conceptuales he encontrado a Puig y Rubio, ellos exponen tres tendencias:

- 1) **Centrado en el individuo.**- Cada persona desarrolla sus propios recursos internos, explotándolos para su beneficio de crecimiento y superación al atravesar situaciones extremas.
- 2) **Centrado en el resultado.**- Los individuos pueden desarrollar la resiliencia, no se nace con ella, se adquiere al pasar el tiempo.
- 3) **Centrada en el proceso.**- El sendero que cada individuo debe atravesar para poder superar las dificultades.

### **2.2.1.4. Ámbitos de aplicación**

Dentro de los ámbitos de aplicación encontré a Michaud, refiriendo que existen cuatro áreas en las que se aplica la resiliencia:

- 1) **Biológico:** capacidad para tener una vida digna a pesar de tener incapacidades físicas por efecto de accidentes o enfermedades.
- 2) **Familiar:** existe un desarrollo positivo en los niños que vienen de familias sin estructura, conflictivas, maltratadas, víctimas de abandono y abuso; teniendo deficiencias en su medio de socialización primaria, pero a pesar de ello siguen esforzándose, siendo persistentes y logrando sus propios objetivos.
- 3) **Microsocial:** los individuos que crecen en barrios pobres con riesgos sociales y carencias, generalmente conviven con agresiones sociales, y logran surgir basándose en el fomento de sus capacidades con apoyo de sus pares y el estado.
- 4) **Macrosocial:** sobrevivir a desastres naturales, guerras, deportaciones, acontecimientos que dañan el medio de socialización secundario, pero aún, así se impulsan para lograr adaptarse y luchar por sus proyectos (Michaud, citado en Cyrulnik, 2002).

### **2.2.1.5. Tipos**

Durante mi investigación encontré cinco tipos o modalidades de resiliencia comentados por Laurentt, Y.:

- 1) **Psicológica:** características personales positivas, de conductas y respuestas para afrontar situaciones inesperadas o estresantes.
- 2) **Familiar:** interacciones que se dan entre los miembros de una familia para fortalecer a cada individuo y a toda la familia y adaptarse a su organización, creencias, recursos y limitaciones, así como adaptarse también a desafíos psicosociales generados externamente.
- 3) **Comunitaria:** disposiciones, valores y movilizaciones colectivas para que algunas poblaciones puedan enfrentar de manera solidaria los daños que causan los desastres naturales pudiendo salir airoosamente de dichas crisis y con fortaleza y cohesión entre sus individuos.
- 4) **Vicaria:** el psicoterapeuta se transforma debido a la resiliencia de un paciente que sobrevivió a algún trauma, este proceso puede ser también generalizado en ámbitos diferentes como en el familiar, amical, laboral o religioso.
- 5) **Espiritual:** responder a factores de estrés, dificultades, eventos traumáticos no presentando síntomas patológicos crónicos o disminuyendo capacidades esenciales del espíritu, de la mente y del cuerpo haciendo que se fortalezcan más.

### **2.2.1.6. Teorías**

Dentro de las teorías de resiliencia me parecieron interesantes las siguientes:

#### **1) Teoría de Boris Cyrulnik,**

Refiere que contamos con un mecanismo de autoprotección que disminuye el momento traumático y se desarrolla desde la niñez mediante la experiencia afectiva y emocional. El individuo tiene reservas biológicas-psicológicas permitiéndoles sobreponerse a las dificultades, conflictos, sufrimientos

conservando los valores y contando con la ayuda del entorno. Cada individuo tiene su propia capacidad de resiliencia de acuerdo a sus vínculos afectivos y la relación que tiene con su entorno.

## **2) Teoría de Wagnild & Young,**

Comentan que la resiliencia se manifiesta positivamente en la personalidad que va a permitir que el individuo resista obstáculos y presiones realizando correctamente las cosas. Es también la capacidad que tiene el individuo para superar, fortalecer y transformar adversidades, y frustraciones. Se hallan dos factores: la competencia personal caracterizada por la autoconfianza, decisión, independencia, perseverancia e ingenio; y la aceptación de uno mismo y de la vida, manifestando flexibilidad, balance, adaptabilidad y perspectiva de la vida equilibrada con una sensación de tranquilidad a pesar de las dificultades que se presenten.

## **3) Teoría de Vanistendael,**

Expone que resiliencia es la capacidad de vivir, triunfar y poder desarrollarse aceptablemente en el ámbito social a pesar de las adversidades y el estrés que puedan presentarse como un riesgo de gravedad de algún resultado negativo. El individuo puede salir de ese trauma sin que necesite ayuda profesional o ser superdotado. Vanistenda el señala como dimensión inicial la resistencia a la destrucción, la capacidad de proteger la integridad propia ante adversidades; como dimensión secundaria señala una capacidad de edificar, crear una vida en la que el individuo pueda vivir más allá de los problemas.

El autor nos detalla que los factores de resiliencia están basados en redes de apoyo social, poder encontrar un sentido en la vida, sentimientos para dominar su vida, aptitudes, amor propio y sentido de humor.

### **2.2.1.7. Características de la resiliencia**

Dentro de las características de la resiliencia, hallé a Wagnild y Young que señalan las siguientes:

- 1) **Ecuanimidad.-** Perspectiva equilibrada de la vida propia y las experiencias, tomar las cosas que pasan de una manera tranquila y moderando las actitudes frente a situaciones difíciles.
- 2) **Perseverancia.-** Persistencia frente a situaciones de dificultad, deseos de lograr objetivos, autodisciplina.
- 3) **Confianza en sí mismo.-** Creer en sí mismo y en sus aptitudes.
- 4) **Satisfacción personal.-** Entender lo que significa la vida y la manera de cómo contribuir a la misma.
- 5) **Sentirse bien solo.-** Libertad, el ser únicos e importantes.

Además, encontré a Peña que nos refiere ocho características para las personas resilientes:

- 1) **Cuentan con la cualidad de detectar la raíz de los problemas:** éstas previenen que la situación se repita, reflexionan, saben que la responsabilidad es propia y no culpan a los demás ni se victimizan.
- 2) **Su postulado es el cambio propio si la circunstancia no se arregla:** Manejan adecuadamente sus emociones y pensamientos, así como logran controlar su pensamiento para que ninguna emoción negativa los afecte.
- 3) **Guardan calma en circunstancias de estrés:** siguen en pie durante el caos y afrontan situaciones de dificultades.
- 4) **Se ajustan a la realidad:** son optimistas acerca de lo que les pueda pasar, aprenden de las circunstancias difíciles preguntándose el para qué les pasó para poder crecer en lo personal.
- 5) **Tienen autoconfianza:** confían en sus capacidades para afrontar y superar dificultades.

- 6) **Son empáticos:** se ponen en el lugar de los demás, son optimistas por más que pasen circunstancias extremas en sus vidas.
- 7) **Tienen automotivación:** sus planes son claros y tienen un sentido de vida.
- 8) **Se preguntan cómo, no por qué:** preguntarse por qué significan muchas preguntas que no tienen respuesta y tienden a generar crisis neuróticas y negativas, así como cuestionamientos continuos. Las personas resilientes ven la manera de afrontar las situaciones.

#### **2.2.1.8. Factores**

Durante mi estudio descubrí que fuentes detalla que existen los siguientes factores de resiliencia:

##### **1) Factores de riesgo.-**

Circunstancias que alteran relacionadas a adversidades que provocan en nosotros mismos traumas o nos marcan la psique (duelos, pérdidas).

Factores sociales y ambientales relacionados con la precariedad, falta de empleo y el no cumplimiento de necesidades básicas.

Problemas de salud crónicos relacionados a enfermedades que puedan afectar a las personas tanto física como psicológicamente.

Desastres naturales y sociales relacionados a huaycos, temblores, incendios, entre otros, en dónde el individuo creció desamparado tanto afectivamente como a nivel gubernamental en situaciones de crisis.

##### **2) Factores protectores.-**

Estos factores se relacionan al tener un sentido de la vida dentro de los problemas que nos toca vivir, relacionado también con el buen humor, relaciones afectivas y equilibrio emocional.

Los seres humanos tenemos la cualidad de poder escoger de qué forma atravesar hechos extremos cuando éstos no pueden ser reemplazados, aceptando y encontrándole sentido a estas dificultades para poder aprender de ellas y seguir con nuestra vida.

Igualmente, encontré que Wagnild y Young expusieron dos factores:

- 1) **Competencia personal.-** se refiere a la autoconfianza, determinación, independencia, control, perseverancia e ingenio.
- 2) **Aceptación de uno mismo y de su vida.-** es la capacidad de adaptarse, flexibilidad, equilibrio y perspectiva de una vida equilibrada.

#### **2.2.1.9. Componentes**

Descubrí que según Saavedra y Villalta existen doce componentes de resiliencia:

- 1) **Identidad.-** Yo soy, condiciones base. Cómo cada individuo resuelve sus problemas.
- 2) **Autonomía.-** Yo soy, visión de sí mismo. El individuo conoce el aporte que brinda al medio en el que vive, así como se relaciona con el concepto de sí mismos.
- 3) **Satisfacción.-** Yo soy, Visión del problema. Cómo el individuo deduce el problema.
- 4) **Pragmatismo.-** Yo soy, respuesta resiliente. Interpretación y coherencia de actos.
- 5) **Vínculos.-** Yo tengo, condiciones de bases. Búsqueda del individuo para relacionarse socialmente.
- 6) **Redes.-** Yo tengo, Visión de sí mismo. Vínculos afectivos y emocionales dentro de la sociedad.
- 7) **Metas.-** Yo tengo, respuesta. Objetivos del individuo.
- 8) **Afectividad.-** Yo puedo, condiciones base.- El individuo entabla relaciones personales de confianza.
- 9) **Autoeficacia.-** Yo puedo, visión de sí mismo. Capacidad de superar problemas y aprender de ellos.
- 10) **Aprendizaje.-** Yo puedo, visión del problema. Aprender de las situaciones difíciles para edificar la vida.

- 11) **Generatividad.-** Yo puedo, respuesta. Ayuda de otros individuos para solucionar dificultades.

#### **2.2.1.10. Pilares**

Sobre los pilares de resiliencia hallé a Prado y Del Águila, 2000 que comentan que de acuerdo a la teoría de Wolin & Wolin son siete pilares:

- 1) **Insight o Introspección.-** cada individuo se plantea interrogantes y se da una respuesta verídica.
- 2) **Interacción.-** vínculos afectivos, relaciones de afecto. Tiene que ver con la autoestima.
- 3) **Independencia.-** establecer límites y actuar de forma independiente con respeto, confianza y veracidad.
- 4) **Iniciativa.-** exigencia de cada individuo poniéndose a prueba retos con altos grados de dificultad.
- 5) **Humor.-** sobreponerse a las dificultades que atravesamos durante nuestra vida tomando las cosas con humor y sobreponiéndonos a las dificultades.
- 6) **Creatividad.-** poder imaginar, crear, buscar opciones nuevas para los problemas que se susciten.
- 7) **Moralidad.-** se relaciona con los valores y el saber distinguir lo que trae beneficios para la vida de lo que no.

#### **2.2.1.11. Dimensiones**

Dentro de las dimensiones de resiliencia he encontrado las de Wagnild & Young, donde explican cinco dimensiones:

- 1) **Ecuanimidad.-** estado mental de una persona capaz de reflejar equilibrio y estabilidad emocional aún estando en medio de una situación extrema que pueda generar el desequilibrio psicológico.
- 2) **Sentirse bien solo.-** cuando nos encontramos con nosotros mismos, hacemos conscientes nuestras virtudes y defectos y no necesitamos a otras personas para sentirnos bien y completos.

- 3) **Confianza en sí mismo.**- se trata de saber, internamente y con serenidad, que eres una persona capaz.
- 4) **Perseverancia.**- firmeza y constancia en la manera de ser o de obrar.
- 5) **Satisfacción.**- sentimiento de bienestar o placer que se tiene cuando se ha colmado un deseo o cubierto una necesidad.

#### **2.2.1.12. Niveles**

Según Prado y Del Águila, descubrí que se determinan los siguientes:

- 1) **Alto.**- la persona soporta, tolera y se reconstruye luego de pasar situaciones difíciles.
- 2) **Medio.**- la persona tiene mediana capacidad para soportar, tolerar y reconstruirse luego de pasar situaciones difíciles.
- 3) **Bajo.**- la persona tiene problemas para soportar, tolerar y reconstruirse luego de pasar situaciones difíciles.

#### **2.2.1.13. Fuentes**

En mi investigación me percaté que Grotberg expuso tres premisas:

- 1) **Yo tengo – Apoyo externo.**- cuando existen individuos de la familia en los que puede confiar y amar incondicionalmente, así como individuos fuera de la familia en los que también se puede confiar, al tener personas que promueven la independencia o hay modelos óptimos que pueden imitarse.
- 2) **Yo soy – Fuerza interior.**- se desarrolla cuando el individuo es agradable para la mayoría de personas, logra sus objetivos, siente respeto de sí mismo, hacia los demás, tiene empatía y tiende a preocuparse por personas de su entorno.
- 3) **Yo puedo – Capacidades interpersonales y Resolución de conflictos.**- produce rutas nuevas para realizar cosas, revelar propios sentimientos y pensamientos, impulsarse para resolver situaciones complicadas y buscar autorregulación personal.

#### **2.2.1.14. Estrategias para construir la resiliencia**

Las estrategias propias de la persona determinan caracteres y actitudes resilientes en la vida como entablar relaciones reconociendo la ayuda que da la persona que escucha y comprende, aumentando la conexión emocional con las demás personas; intentar no ver las dificultades como obstáculos que no pueden superarse, adoptando una actitud optimista en la que al presentarse situaciones de crisis de pie a interpretar positivamente los hechos buscando aprender de ellas. Así mismo, reconocer que los cambios forman parte de la vida y resignarse firmemente al pasar eventos inesperados aprendiendo a que en lo sucesivo existirán aspectos donde se podrá tener un enfoque que logre mejoras personales, objetivos viables y reales, esforzándose con energía para cumplir las metas que llevarán al objetivo final; tomar acciones firmes y actuar con determinación para poder resolver las diversas circunstancias que se presenten, tolerando tanto las propias frustraciones como las del entorno, permitiendo así, rescatar los rasgos más beneficiosos, y los que no lo son, se tomarán como mecanismos para salir adelante (APA, 2014).

#### **2.2.1.15. Importancia**

De acuerdo a la importancia de la resiliencia, investigué que Carretero comenta que la resiliencia fomenta la salud mental y resulta de interactuar las variables personales y del ambiente para llegar a adaptarse.

Mientras que Wagnild & Young comentan que la resiliencia ayuda a que los efectos negativos mantengan un equilibrio ya que pueden generar estrés (como el rechazo), permitiendo adaptarse.

### **2.2.2. Variable Bienestar Psicológico**

#### **2.2.2.1. Definición**

El bienestar psicológico ha sido estudiado años atrás por muchos autores de distintos enfoques en el área de la psicología. Entre las siguientes definiciones tenemos:

Ryff, C. (1995). "El bienestar es el desarrollo del verdadero potencial de uno mismo donde el bienestar y la felicidad no serán el principal motivo de una persona, sino el resultado de una vida bien vivida."

Sánchez-Canovas (2008). “El bienestar psicológico es de carácter subjetivo y se relacionan con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social asociado con la felicidad, aspectos positivos, percepción subjetiva sobre ingresos económicos, posiciones materiales cuantificables, satisfacción laboral, mantenimiento de relaciones satisfactorias de pareja. Donde se percibe como determinantes del bienestar y funcionamiento favorable del sujeto”.

González, N. (2014). “El bienestar puede definirse como la evaluación que las personas hacen de sus vidas, e incluye una dimensión cognitiva (que se refiere a la satisfacción con la vida en su totalidad o por áreas específicas, como la matrimonial, laboral, etc.) y otra afectiva (relacionada con la frecuencia e intensidad de emociones positivas y negativas), que mediante una compleja interacción generan en el individuo percepciones que abarcan un espectro de vivencias que transita desde la agonía hasta el éxtasis.

Casullo (2002). “El bienestar psicológico es la ausencia de malestar emocional o de algún trastorno psicológico, siendo una persona satisfecha con la vida”.

### **2.2.2.2. Historia**

El bienestar psicológico es conocido y estudiado hace muchos años atrás; Melillo y Suárez comentan que desde que se dio origen a la psicología se ha puesto como tema más importante, el estudiar la conducta patológica y disfuncional para poder conocer los estados patológicos o desadaptativos de las personas, dedicándose a especificar las enfermedades.

El término Bienestar Psicológico se acuñó en los años sesenta por Norman Bradburn; y en los años setenta el desarrollo de la salud mental y los mecanismos adaptativos fue estudiado por George Vaillant.

Las primeras investigaciones sobre bienestar psicológico se realizaron aproximadamente hace cuatro décadas y se dieron debido a una inadvertencia en las investigaciones ya que las personas mostraban un buen funcionamiento de la mente porque en esas épocas, los que investigadores conocían y explicaban las insuficiencias que tenían los individuos y buscar qué aspectos patológicos los

originaban para poder restaurarlas en las personas, se decía que las personas que eran felices eran mayoría a las que eran infelices.

Existieron controversias sobre los conceptos de bienestar psicológico y bienestar subjetivo, determinándose, alrededor del año 2000, que para poder diferenciarlos, se denominaría como experiencia subjetiva para expresar manifestaciones psíquicas.

A finales del siglo XX es dónde se llega a un interés teórico por el bienestar psicológico; sus pensamientos incluían la “vida buena”, “vida virtuosa”, “cuidado del alma” se pueden visualizar en lo que Aristóteles, Platón, Confucio, Seneca nos dieron a conocer. Este tema da pie a que se quiera conocer más sobre la felicidad, por ello el hinduismo, el budismo, el taoísmo realizan investigaciones sobre la misma.

El presidente de la Psychological Association (APA), ya en el siglo XXI, decidió incluir la investigación del bienestar psicológico a pesar que ya habían algunas sobre bienestar subjetivo y algunos temas que se relacionaban.

### **2.2.2.3. Dimensiones**

Durante mi investigación hallé a muchos investigadores que convienen que el bienestar psicológico es multidimensional. Casullo & Castro exponen cinco dimensiones:

- 1) **Aceptación/Control de situaciones.**- los aspectos positivos y negativos de cada individuo deben ser aceptados por sí mismos; logrando autocompetencia y poder cambiar escenarios de acuerdo a la necesidad e interés del individuo, pudiendo controlar las circunstancias así como a uno mismo.
- 2) **Autonomía.**- capacidad para la toma de decisiones, asertividad y confianza en el propio juicio.
- 3) **Vínculos psicosociales.**- capacidad para interrelacionarse adecuadamente en el área social basada en la confianza y el afecto para con los demás, para no llegar a frustraciones o aislamientos.

- 4) **Proyectos.-** capacidad para programar objetivos y así tener un sentido de la vida.

#### **2.2.2.4. Perspectivas**

Encontré que Amasifuen expuso que el bienestar psicológico originó dos perspectivas:

- 1) Hedónica.- se enfoca en estudiar al bienestar subjetivo.
- 2) Eudaemónica.- se enfoca en el bienestar psicológico.

#### **2.2.2.5. Modelos/Teorías**

Me parecieron interesantes los diversos enfoques que tuvieron muchos autores, entre ellas descubrí los siguientes modelos y teorías.-

##### **1) Modelo Multidimensional de Ryff.**

Apoyado en las interacciones entre las dimensiones centrándose en el desarrollo de las capacidades y crecimiento personal.

Tiene una estructura de seis factores: autoaceptación, relaciones positivas con otros, dominio del entorno, habilidad personal para elegir o crear entornos favorables y satisfacer nuestras necesidades, propósito de la vida. Ryff propuso seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento del entorno y propósito de la vida.

##### **2) Modelo Bottom-up y top-down de Diner.**

Incluye el modelo psicológico “abajo-arriba”. Cree que el bienestar se consigue cuando se alcanza una necesidad. El bienestar proviene del conjunto de situaciones y experiencias que han sido agradables o no llegando o no a la satisfacción. El modelo “arriba-abajo” proviene en los factores que predisponen las actitudes, comprendiendo el influir de los factores genéticos y rasgos de personalidad. Las personas pueden experimentar y responder a situaciones tanto positivamente como negativamente.

### **3) Teorías Universalistas o télicas de Diener & Laren.**

Es la satisfacción a la que llega el ser humano al lograr sus metas y sus necesidades básicas, dándose el bienestar al lograrlos durante las etapas en la vida de cada uno. Ryan et al da a conocer tres necesidades básicas universales: autonomía, competencia y relaciones. Con ellas, las personas llegarían a una satisfacción más intrínseca; a mayor felicidad, más serán sus metas vitales.

### **4) Teoría de Autodeterminación de Ryan & Deci.**

Se origina por algunas necesidades que son innatas y serían la base de la personalidad del individuo; depende de la función del entorno social donde van a desarrollarse.

Parten del supuesto que los individuos pueden ser proactivos y comprometidos o también pueden ser inactivas o alienadas, esto depende como una función de la condición social donde se desarrollan y funcionan.

### **5) Teorías de la Adaptación de Myers.**

Para entender la felicidad es vital adaptarse. Al presentarse circunstancias extremas los individuos deben adaptarse para regresar al nivel de bienestar que poseían previamente.

Se encuentran algunas investigaciones en las que exponen que el nivel de bienestar puede cambiar y dependería de las situaciones adversas que se vivan, pudiéndose decir que las personas se adaptan pero no logran hacerlo completamente.

### **6) Teoría del flujo de Csikszentmihályi.**

El bienestar engloba en un todo a las personas, no solo se logra al llegar a un objetivo. La persona realiza el determinante de una emoción que es positiva.

Indica que el bienestar estaría en la actividad humana en sí y no en la satisfacción o logro de la meta final. Lo que las personas hacen genera un sentimiento especial de flujo. Esta actividad que produce el sentimiento es lo que se refiere a descubrir de forma constante y permanente lo que el individuo vive

siendo único, así como reconoce y experimenta lo complejo del mundo en el que vive.

#### **7) Modelo de Acercamiento a la meta de Florenzano, R. & Cuadra, H.**

Tiene en cuenta las diferencias de cada individuo y los cambios de desarrollo en los marcadores del bienestar. Las metas y valores son las guías más importantes en la vida, en cambio, la lucha personal son metas que no son principales. El presente modelo nos dice que los marcadores del bienestar cambian en función de las metas y los valores en cada individuo. La premisa de la meta como un modelo moderador es que las personas ganan y mantienen su bienestar en el área que le dan una importancia especial en la medida que las personas difieren en sus metas y valores, difiriendo en sus fuentes de satisfacción.

#### **8) Teoría de Seligman.**

Esta teoría se basa en la felicidad comenzando con exponer la función de la psicología positiva en el entorno. En la psicología positiva hay un centro de atención que es el bienestar, la satisfacción por la vida; comenta que la psicología positiva hace que el bienestar florezca. Refiere que la felicidad es algo real y que el bienestar es un constructo. Seligman redacta que en su teoría existen cinco dimensiones positivas del bienestar: emociones positivas, compromiso, significado, logro, relaciones positivas.

#### **9) Modelo de Bradhum.**

Su estudio intentó dar a conocer una perspectiva que comienza en el enfoque psicosocial sobre la salud mental en personas que no padecían patologías mentales. Se enfocaba en los problemas cotidianos de las personas que mantenían una búsqueda constante de superación y objetivos de vida; sus intentos fueron para dar un nuevo giro a la medición de la salud mental. Explica que las personas no son del todo independientes, dependerá de otras personas para lograr sus objetivos. Comenta que es importante que el ser humano interactúe con la sociedad para tener satisfacción y autorrealización personal.

## 10) **Modelo de Jahoda.**

Su enfoque está en la salud mental ya que gusta de estudiar sobre la necesidad del individuo de un bienestar en la salud física y aspectos sociales. Exponen que es importante una salud mental integral por medio del modelo de seis dimensiones que diseñó Jahoda, que habla sobre las actitudes hacia uno mismo, la interpretación de eventos externos que hacen que se ponga en práctica procesos psíquicos como: autoestima e identidad, crecimiento, auto ajuste y desarrollo, motivación a la vida; integración, visión íntegra de la vida y oposición al estrés; autonomía, autorregulación e independencia; percepción de la realidad, empatía y sensibilidad; amor, control del ambiente, capacidad de ajuste, relaciones interpersonales y solución de problemas.

### **2.2.2.6. Características**

Me percaté que existen distintas características de acuerdo a lo postulado por Torres Acuña:

- Se basa en la propia experiencia del individuo según sus percepciones y evaluaciones sobre la misma.
- Incluye medidas positivas, y no sólo la ausencia de aspectos negativos.
- Incluye algún tipo de evaluación global sobre toda la vida de una persona.
- Corresponde a las dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, que, llevan a las personas a que actúen de un modo positivo.
- Depende de las condiciones sociales y personales y cómo los individuos se enfrentan a ellas.
- Está relacionada con la valoración positiva de las circunstancias y eventos de vida.
- Está involucrado con las variables como: personalidad, la autoestima, la orientación a las metas y las estrategias para afrontar el estrés.

De igual manera, encontré que Vásquez, Hervás, Rahona & Gómez expone las características siguientes para las personas que cuentan con bienestar psicológico:

- Se sienten bien consigo mismas a pesar de ser conscientes de sus limitaciones.

- Progresaron y conservaron relaciones sociales de calidad con las personas de su entorno.
- Se adecúan a su entorno para satisfacer sus necesidades y deseos.
- Desarrollaron un agudo sentido de individualidad y libertad personal.
- Descubrieron un objetivo que une el esfuerzo y los retos.
- Conserva una dinámica de aprendizaje y de progreso continuo de sus capacidades.

### ***2.2.2.7. Claves para mejorar el bienestar psicológico***

Osho (2017). “Si usas tu energía como conciencia te acercas al centro de tu existencia”; para ello debemos realizar estos alcances que nos brinda:

- 1) **Aceptar:** La transformación solo es posible cuando se acepta lo que existe, cualquiera que sea, y se da también al aceptarse uno mismo incondicionalmente. El ser humano es infeliz, siente angustia, por eso busca un estado de felicidad, de unirse con la existencia. Aceptar la vida en su totalidad.
- 2) **Meditar:** para establecer una unidad perfecta de la con la existencia ya que la conciencia tiene que unificarse; no se debe rechazar nada que sea empíricamente cierto. Por ejemplo, el tener miedo es una realidad existencial, se puede negar, pero se reprimiría y se abriría una herida en el ser, y al no prestarle atención se convertiría en una parte del ser que no se podría ver. Todo lo que se niega a ver se va quedando en el ser, mientras más fragmentado esté el ser humano, más infeliz será.
- 3) **Dejar las ideas preconcebidas:** la conciencia tiene que dejar de identificarse con todas las ideas preconcebidas con las que está identificada, ya que sino no quedaría sitio para otra realidad que no esté de acuerdo con esas ideas preconcebidas.
- 4) **No tener ideales:** si la persona no tiene ideales no tiene problemas; no tener ideales de ser valiente por ejemplo hará que no se critiquen ni se rechacen por ser cobardes, no se reprimirían y no se tendrían que esconder dentro de

sí mismos para no tener que enfrentarlo. Lo que se esconde en el inconsciente causa daño. El ideal es una fantasía de la mente.

- 5) **No tener conceptos rígidos de uno mismo:** las personas piensan que deberían ser de una forma. Se debería sacrificar las fantasías por la realidad y la vida comenzará a formar un todo, las partes reprimidas aflorarán y se sentirá una especie de totalidad.
- 6) **Dejar de elegir:** elegir es sentir angustia, y al no elegir se desvanecen las preocupaciones.
- 7) **Dejar las emociones negativas:** estas emociones necesitan energía, por ello consumen al individuo. En cambio, las actitudes positivas dan energía y no agotan.
- 8) **Observar:** usar la energía de la observación para cambiar el ser y proporcionar más felicidad y bendiciones. Observar permitirá a las personas a reírse de sí mismas, quizás porque todos los días tropiezan con la misma piedra así decidir no volver a tropezar con ella; y, el querer acercarse a esa piedra hará que se olviden las decisiones.
- 9) **Entender que la vida es paradójica:** la vida no es lógica, si lo fuera no habría paradoja. Si existiera el amor sin el odio, el amor no existiría.

#### **2.2.2.8. Importancia**

En cuanto a la importancia del bienestar psicológico, descubrí que Blanco & Díaz refieren que es primordial para las personas durante su vida porque les ayudará a la búsqueda del equilibrio entre las experiencias, creencias, ideas, satisfacción, realidades y competencias personales. Centrándose en cómo el individuo se desarrolla, el cómo afrontan los retos vitales, el estilo, el esfuerzo y afán para lograr sus objetivos.

#### **2.2.2.9. Componentes**

Hallé que Casullo & Col. expone tres componentes donde la literatura permite ver al bienestar psicológico como un constructo triárquico.

- El de los estados emocionales positivos y negativos.
- El cognitivo.
- El de las relaciones vinculares entre ambos componentes.

#### **2.2.2.10. Teoría psicológica que fundamenta la investigación**

Para el fin de esta investigación se utilizó el concepto de Wagnild y Young, ya que como base importante para la misma, se usó su instrumento con la adaptación, validación y confiabilidad correspondientes al país y población donde se realizó el estudio; refiriéndose a la resiliencia como una característica de la personalidad que aplacaría el efecto nocivo del estrés y así, fomentar el proceso de adecuación, comprometiendo la fuerza emocional, valentía y adaptabilidad.

Concluyo esta fundamentación puntualizando que se utilizará este concepto, debido a que los autores son los creadores del instrumento que se usará para la presente y, a su vez, su definición de resiliencia tiene concordancia con el conocimiento de que la resiliencia dependería de las características de la personalidad de cada individuo, a sus experiencias previas y al entorno en el que viven, intentando sobrellevar las situaciones límite para continuar con éxito el camino de la vida.

### **2.3. Definición de términos básicos**

**Adaptación.** Capacidad de la persona para adecuar su conducta a las características del medio en el que vive. Ander-Egg, E. (2016).

**Autoestima.** Concepto, idea y valoración que una persona tiene de sí misma. Ander-Egg, E. (2016).

**Autocontrol.** Capacidad de la persona de someter las propias acciones, deseos, pulsiones y actitudes a normas trazadas por uno mismo. Implica un elevado grado de equilibrio emocional. Ander-Egg, E. (2016).

**Autonomía.** Capacidad de la toma de decisiones de forma asertiva y llegar a tener un juicio propio. Casullo (2002).

**Bienestar.** Estado que da satisfacción y felicidad. Supone salud, pero no es equivalente a ella; se puede estar sano y no ser feliz. Ander-Egg, E. (2016).

**Calidad de vida.** No es un estado de bienestar lo que necesitamos alcanzar como objetivo de la política social sino asumir un nuevo estilo de vida para mejorar la calidad de vida, mediante el desarrollo pleno del ser humano. Ander-Egg, E. (2016).

**Confianza en sí mismo.** Se trata de saber, internamente y con serenidad, que eres una persona capaz. Wagnild & Young (1993).

**Ecuanimidad.** Estado mental de una persona capaz de reflejar equilibrio y estabilidad emocional aún, estando en medio de una situación extrema que pueda generar el desequilibrio psicológico. Wagnild & Young (1993).

**Hipótesis.** Proposición o enunciado que, como tentativa de explicación provisional, anticipa la naturaleza de las relaciones entre dos o más fenómenos. Ander-Egg, E. (2016).

**Perseverancia.** Firmeza y constancia en la manera de ser o de obrar. Wagnild & Young (1993).

**Proyectos.** Tener en claro nuestros objetivos y metas de vida, implica también visualizar nuestra proyección a futuro, agregando significado y valor a nuestra vida. Casullo (2002).

**Resiliencia.** Capacidad para superar la adversidad y recuperar el estado de equilibrio después de un impacto negativo provocado por experiencias difíciles y salir fortalecido de ellas. Ander-Egg, E. (2016).

**Satisfacción.** Sentimiento de bienestar o placer que se tiene cuando se ha colmado un deseo o cubierto una necesidad. (Wagnild & Young, 1993).

**Sentirse bien solo.** Cuando nos encontramos con nosotros mismos, hacemos conscientes nuestras virtudes y defectos y no necesitamos. Otras personas para sentirnos bien y completos. Wagnild & Young (1993).

**Crisis.** Hay situaciones de crisis normales y en otros casos, la crisis psicológica expresa una patología reflejada en conflictos neuróticos o alteraciones emocionales. Ander-Egg, E. (2016).

**Trauma.** Conjunto de efectos patógenos a nivel psíquico all haber vivido emociones de gran intensidad, sin haber descargado el cúmulo de excitación interna que ellas han producido y sin capacidad de asimilarlas psíquicamente. Ander-Egg, E. (2016).

**Vínculos** Personas que tienen capacidad para mantener buenas relaciones sociales, son estables, poseen la disposición de amar, existe confianza, afecto para con sus semejantes, además de empatía. Casullo (2002).

### **III. MÉTODOS Y MATERIALES**

#### **3.1. Hipótesis de la investigación**

##### **3.1.1. Hipótesis general**

HG Existe relación significativa entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva. San Isidro.

##### **3.1.2. Hipótesis Estudiantes Adultos de un Centro de Educación Ejecutiva específicas**

HE 1 Existe relación significativa entre resiliencia y la dimensión autonomía en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva. San Isidro.

HE 2 Existe relación significativa entre resiliencia y la dimensión vínculos sociales en. San Isidro.

HE 3 Existe relación significativa entre resiliencia y la dimensión proyecto de vida en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva. San Isidro.

HE 4 Existe relación significativa entre resiliencia y la dimensión aceptación y control en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva. San Isidro.

#### **3.2. Variables de estudio**

V1: Resiliencia

V2: Bienestar Psicológico

##### **3.2.1. Definición conceptual**

###### **3.2.1.1. Resiliencia**

“La resiliencia es una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés, promoviendo así el proceso de adaptación, implicando fuerza emocional, valentía y adaptabilidad.” (Wagnild & Young, 1993).

### **3.2.1.2. Bienestar Psicológico**

“El Bienestar psicológico se considera como la ausencia de malestar emocional o de algún trastorno psicológico, siendo una persona satisfecha con la vida” (Casullo, 2002).

### **3.2.2. Definición operacional**

#### **3.2.2.1. Resiliencia**

Comprende los resultados que se obtengan mediante la aplicación del instrumento, midiendo cinco dimensiones: ecuanimidad, satisfacción, sentirse bien solo, confianza en sí mismo y perseverancia. (Wagnild & Young, 1993).

#### **3.2.2.2. Bienestar Psicológico**

El Bienestar psicológico se define por los puntajes y categorías obtenidas tras la aplicación de la escala de Bienestar Psicológico para Adultos” (Casullo, 2002).

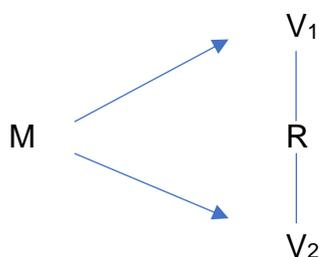
### **3.3. Tipo y nivel de la investigación**

La presente investigación es de tipo básico con enfoque cuantitativo porque utiliza la recolección de datos para probar hipótesis basándose en la medición con números y un análisis estadístico para poder establecer pautas de comportamiento y probar teorías; de nivel descriptivo ya que describe tendencias de un grupo o población y correlacional porque se asocian las variables mediante un patrón que es predecible para la población de estudio. (Hernández, Fernández & Baptista et al 2014).

### **3.4. Diseño de la investigación**

De acuerdo al objetivo de la investigación es un estudio básico al permitir agregar contenido informativo sobre dichas variables; es no experimental porque no se manipuló ninguna variable y sólo se observará los fenómenos en su ambiente natural para poder analizarlos; y de corte transversal ya que recopilan datos en un periodo de tiempo y espacio determinado. (Hernández, Fernández & Baptista et al 2014).

En la presente investigación se buscó determinar cuál es la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva. San Isidro, 2020.



En donde:

- M : Muestra de la investigación
- V<sub>1</sub> : Variable Resiliencia
- V<sub>2</sub> : Variable Bienestar Psicológico
- R : Relación que existe entre las variables de estudio

### 3.5. Población y muestra de estudio

#### 3.5.1. Población

Hernández, Fernández & Baptista (2014) define a la población como “Conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones”.

La población objetiva para este estudio estuvo constituida por 100 estudiantes adultos del Centro de Estudios Ejecutivos ADPH Group, divididos en tres grupos según cursos llevados.

#### 3.5.2. Muestra

Hernández, Fernández & Baptista (2014) define a la muestra como “un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectarán datos, y que tiene que definirse y delimitarse de antemano con precisión, además de que debe ser representativo de la población”.

Por tratarse de una población manejable se optó por investigar a toda la población que corresponde a la misma población objetivo, por lo que la muestra corresponde a 100 adultos que es el total de la población objetivo. Así como lo expresó Arias (2006), no se extrae la muestra si la población es accesible en su totalidad de acuerdo al número de unidades que la componen. Por ello, se puede estudiar a toda la población objetivo sin que sea necesariamente un censo.

### **Criterios de selección**

#### **1) Criterios de Inclusión**

- Tener entre 23 y 55 años de edad.
- Sexo femenino y masculino.
- Pertenecer a la comunidad de alumnos de ADPH Group.
- Participación voluntaria en la investigación.

#### **2) Criterios de Exclusión**

- No aceptar colaborar con la investigación.
- Adultos con cuestionarios incompletos.
- Adultos que marcaron más de una respuesta.
- Estar fuera de las edades establecidas.
- No pertenecer a la comunidad de alumnos de ADPH GROUP.

### **3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **3.6.1. Técnicas de recolección de datos**

La técnica que se utilizó es de dos instrumentos adaptados al Perú y a la población de estudio para realizar la recolección de datos; uno es sobre resiliencia y el otro sobre bienestar psicológico. Éstos fueron aplicados a 100 estudiantes adultos pertenecientes al Centro de Educación Ejecutiva de ADPH Group.

El primer instrumento es la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young que consta de 25 ítems con cinco dimensiones y se dividió en tres partes: la primera fue una información general de la aplicación del cuestionario y consentimiento personal para la participación voluntaria, la segunda parte consta de las

características de la población (nombre, edad, sexo), y en la tercera parte se encuentra el cuestionario.

El segundo instrumento es la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) por Casullo (2002) que consta de 13 ítems con cuatro dimensiones y se dividió en tres partes: la primera fue la información general de la aplicación del cuestionario y consentimiento personal para la participación voluntaria, la segunda parte consta de las características de la población (nombre, edad, sexo), y en la tercera parte se encuentra el cuestionario.

### **3.6.2. Instrumentos de recolección de datos**

#### **A) Variable Resiliencia**

Instrumento:	Escala de Resiliencia (ER)
Autores:	Gail M. Wagnild y Heather M. Young (1993)
Procedencia:	Estados Unidos
Adaptación Peruana:	Humberto Castilla Cabello Tomás Caycho Rodríguez Midori Shimabukuro Amalia Valdivia María Fernanda Torres-Calderón
Año de Adaptación:	2014
Escala:	Tipo Likert de siete alternativas.
Finalidad:	Identificar el grado de resiliencia individual.
Población:	Adolescentes, adultos y adultos mayores.
Nº Items:	25, tipo cerrado.
Aplicación:	Individual y colectiva.
Duración:	10 minutos

#### **Dimensiones:**

5. Evalúa ecuanimidad (7, 8, 11, 12), sentirse bien solo (3, 5, 19), confianza en sí mismo (6, 9, 10, 13, 17, 18, 24), perseverancia (1, 2, 4, 14, 15, 20, 23) y satisfacción (16, 21, 22, 25). Considera también una escala total.

### **Confiabilidad:**

La confiabilidad por el coeficiente Alfa de Cronbach ( $\alpha = .906$ ). Coeficiente de dos mitades de Spearman-Brown ( $r = .848$ ). Alta confiabilidad de la escala.

### **Validez:**

Adaptación de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) = .919. Test de esfericidad de Barlett con un valor de 3483,503 significativo al .00.

Las validaciones de este instrumento para poder realizar la presente tesis de investigación fueron brindadas por: Dra. Rosa Esther Chirinos Susano y Dra. Shadia Samira Segovia Boluarte; ambas fueron validadas en el año 2020 en Lima-Perú.

### **Corrección y Puntuación:**

1 a 126 puntos	Muy baja resiliencia
127 a 139 puntos	Baja resiliencia
140 – 147 puntos	Medio/Promedio
148 – 175 puntos	Alta resiliencia

### **Valor de respuesta:**

Totalmente en desacuerdo = 1

Desacuerdo = 2

Algo en desacuerdo = 3

Ni en desacuerdo ni de acuerdo = 4

Algo de acuerdo = 5

Acuerdo = 6

Totalmente de acuerdo = 7

### **B) Variable Bienestar Psicológico**

Nombre del Test: Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A (adultos)

Autor: María Martina Casullo

Año: 2002

Procedencia: Argentina

Adaptación Peruana: Domínguez Lara, Sergio Alexis (2014)

Particularidad:	Instrumento de exploración psicológica.
Administración:	Individual o colectiva.
Aplicación:	Adultos
Nº Items:	13 ítems
Duración:	10 a 30 minutos aproximadamente.
Aplicación:	Desde los 16 años
Objetivo:	Definir los niveles de bienestar psicológico en personas adultas.
Área de aplicación:	Ámbito clínico, educativo y organizacional.
Estructura:	Se divide en 4 dimensiones o subescalas <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autonomía (4, 9, 12)</li> <li>• Vínculos sociales (5, 7, 8)</li> <li>• Proyecto de vida (1, 3, 6, 10)</li> <li>• Aceptación y control (2, 11, 13)</li> </ul>

Escala: Se califica con la escala de Likert:

1=En desacuerdo, 2=Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y 3=De acuerdo.

Materiales: Manual, cuestionario, lápiz.

Puntuación: Se determinan los niveles o rangos siguientes:

- Bajo (13 – 21)
- Medio (22 – 36)
- Alto (37 a más)

### **Validez y Confiabilidad:**

Casullo (2002) efectuó el estudio psicométrico aplicándolo a 359 adultos argentinos de 18 a 61 años; hizo un análisis sobre los componentes más importantes utilizando la rotación varimax en donde se determinaron 4 dimensiones y se explicaron al 53% la varianza del instrumento. El análisis de confiabilidad se obtuvo con un índice de Alfa de Cronbach de 0.70 de modo general.

En cuanto a la confiabilidad y validez de Domínguez (2014) para Lima – Perú, se hizo un estudio piloto en donde el análisis factorial obtuvo un índice bondad-ajuste de 0.961 y un índice del cuadrado medio del residuo de 0.32, siendo éstos los valores apropiados por cada indicador, confirmándose así los 4 factores

propuestos por Casullo. El análisis de consistencia interna por cada dimensión arrojó lo siguiente: aceptación y control obtuvo 0.884, autonomía obtuvo 0.836, vínculos sociales obtuvo 0.871 y proyecto de vida obtuvo 0.908. El índice Alfa de Cronbach sobre la escala total fue de 0.966 indicando confiabilidad de alto nivel.

En nuestro medio, en la investigación de Sevillano (2018) realizada con muestra piloto a 50 docentes, se encontró la validez del instrumento que se realizó mediante el criterio de jueces usando el estadístico V de Aiken, obtuyéndose un valor mayor de 0.5. En cuanto a su confiabilidad, en su muestra piloto se obtuvo un Alfa de Cronbach de 0.828 a lo cual se evidencia un valor apropiado de confiabilidad del instrumento.

Así mismo, se validó el instrumento por criterio de jueces y realizando una muestra piloto en la investigación de Cynthia Uzuriaga Cáceres (2019) llamada "Estrés laboral y Bienestar psicológico en el personal docente y administrativo de la Universidad Nacional del Centro del Perú, 2019" obtuyéndose su validez por medio del estadístico V de Aiken con un coeficiente de 0.9 utilizando Microsoft Excel 2013. Su confiabilidad se determinó con una muestra piloto con 40 profesores usando el Alfa de Cronbach, hallándose un valor de 0.84 indicando una buena confiabilidad del instrumento.

Las validaciones de este instrumento para poder realizar la presente tesis de investigación fueron brindadas por: Dra. Rosa Esther Chirinos Susano y Dra. Shadia Samira Segovia Boluarte; ambas fueron validadas en el año 2020 en Lima-Perú.

### **Dimensiones:**

**Autonomía:** capacidad de la toma de decisiones de forma asertiva, y llegar a tener un juicio propio.

**Vínculos Sociales:** personas que tienen capacidad para mantener buenas relaciones sociales, son estables, poseen la disposición de amar, existe confianza, afecto para con sus semejantes, además de empatía.

**Proyectos:** tener en claro nuestros objetivos y metas de vida, implica también visualizar nuestra proyección a futuro, agregando significado y valor a nuestra vida.

**Aceptación y Control:** aceptación y confianza en sí mismo, lo cual beneficia a la persona en cuanto a la expresión de necesidades e intereses, creando así un contexto favorable congrolado por la misma.

### **3.7. Métodos de análisis de datos**

Al recolectar toda la información requerida se codificó para tener una mejor organización y control para poder procesarlas usando el paquete estadístico SPSS V.25 con la cual se obtuvo la base de datos, tablas de frecuencias con el orden siguiente:

- Resultados evaluando los ítems de acuerdo a población total.
- Tabulación de los resultados por grado de asociación entre variables.
- Tabulación de resultados por grado de asociación entre la resiliencia y las dimensiones de bienestar psicológico.

La elaboración de gráficos y tablas se hizo con el programa informático EXCEL ya que se puede manejar de una manera más óptima y es versátil.

### **3.8. Aspectos éticos**

El proceder de esta investigación resguardó los datos privados de todos los participantes. Sus fines y resultados son transparentes y abiertos a las comisiones de ética y supervisión de la comunidad científica.

Este estudio cumplió con las declaraciones de Helsinki estipulada en 52<sup>o</sup> Asamblea Médica General, llevada a cabo en Edimburgo, Escocia, en octubre del año 2000; toda vez que la aplicación de los instrumentos no representa riesgo para los participantes.

Dentro del respeto a los derechos, seguridad y confidencialidad de la información nuestro estudio se registró bajo el código de ética del Colegio de Psicólogos del Perú y sus principios éticos.

## IV. RESULTADOS

### 4.1. Descripción

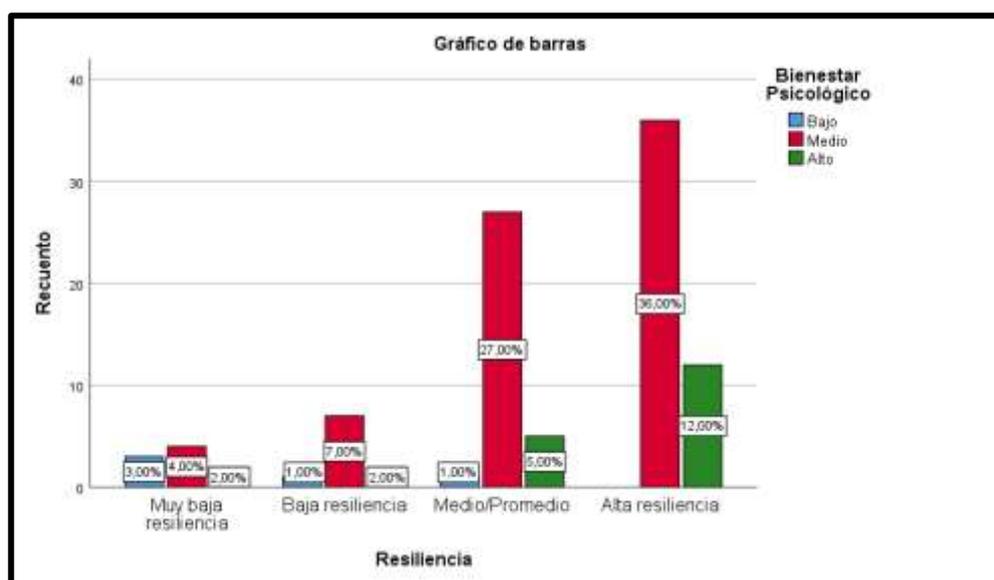
Descripción del análisis de los resultados se presenta de acuerdo a la variable y sus dimensiones, mediante la representación de tablas, gráficos y finalmente la interpretación de los datos, que permite presentar claramente y con eficacia los resultados obtenidos.

**Tabla 1.**

*Niveles de la variable Resiliencia según Bienestar Psicológico*

Resiliencia		Bienestar Psicológico			Total
		Bajo	Medio	Alto	
<b>Muy baja resiliencia</b>	fi	3	4	2	9
	%	3,0%	4,0%	2,0%	9,0%
<b>Baja resiliencia</b>	fi	1	7	2	10
	%	1,0%	7,0%	2,0%	10,0%
<b>Medio/Promedio</b>	fi	1	27	5	33
	%	1,0%	27,0%	5,0%	33,0%
<b>Alta resiliencia</b>	fi	0	36	12	48
	%	0,0%	36,0%	12,0%	48,0%
<b>Total</b>	fi	5	74	21	100
	%	5,0%	74,0%	21,0%	100,0%

Fuente: Elaboración propia



**Figura 1.** Niveles de la variable Resiliencia según Bienestar Psicológico.

Fuente: Elaboración propia

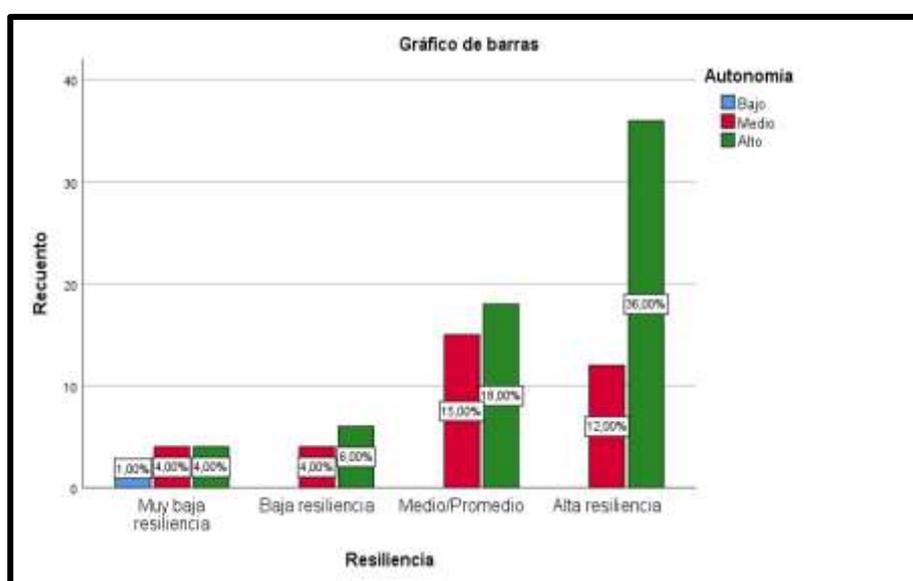
En la tabla 1 y gráfico 1 se observa que la mayoría de estudiantes adultos del centro de estudios ejecutivos ADPH Group que participaron en esta investigación tienen un nivel de Resiliencia Alta y un Bienestar Psicológico medio, un 27% de estudiantes tienen un nivel de Resiliencia Medio/Promedio y un nivel medio también en el Bienestar Psicológico.

**Tabla 2.**

*Niveles de la variable Resiliencia según dimensión autonomía*

Resiliencia		Autonomía			Total
		Bajo	Medio	Alto	
<b>Muy baja resiliencia</b>	fi	1	4	4	9
	%	1,0%	4,0%	4,0%	9,0%
<b>Baja resiliencia</b>	fi	0	4	6	10
	%	0,0%	4,0%	6,0%	10,0%
<b>Medio/Promedio</b>	fi	0	15	18	33
	%	0,0%	15,0%	18,0%	33,0%
<b>Alta resiliencia</b>	fi	0	12	36	48
	%	0,0%	12,0%	36,0%	48,0%
<b>Total</b>	fi	1	35	64	100
	%	1,0%	35,0%	64,0%	100,0%

Fuente: Elaboración propia



**Figura 2.** Niveles de la variable Resiliencia según dimensión autonomía

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 4 y gráfico 4 se observa que la mayoría de estudiantes adultos del centro de estudios ejecutivos ADPH Group que participaron en esta investigación tienen un nivel de Resiliencia alta y una Autonomía también alta, un

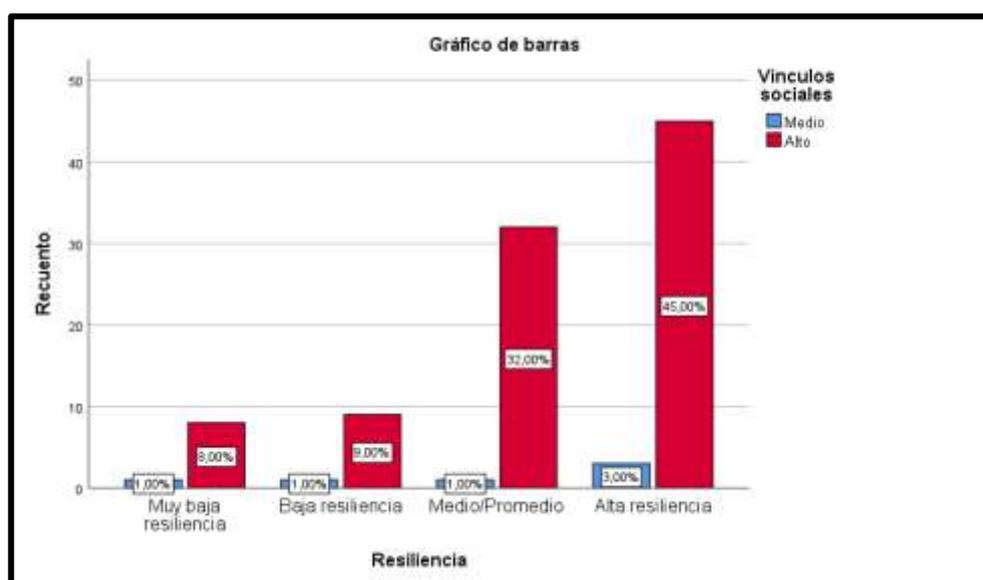
18% de estudiantes tienen un nivel de Resiliencia Medio/Promedio y un nivel alto de Autonomía.

**Tabla 3.**

*Niveles de la variable Resiliencia según dimensión Vínculos Sociales*

Resiliencia		Vínculos sociales			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Muy baja resiliencia	fi	0	1	8	9
	%	0,0%	1,0%	8,0%	9,0%
Baja resiliencia	fi	0	1	9	10
	%	0,0%	1,0%	9,0%	10,0%
Medio/Promedio	fi	0	1	32	33
	%	0,0%	1,0%	32,0%	33,0%
Alta resiliencia	fi	0	3	45	48
	%	0,0%	3,0%	45,0%	48,0%
Total	fi	0	6	94	100
	%	0,0%	6,0%	94,0%	100,0%

Fuente: Elaboración propia



**Figura 3.** Niveles de la variable Resiliencia según dimensión Vínculos Sociales.

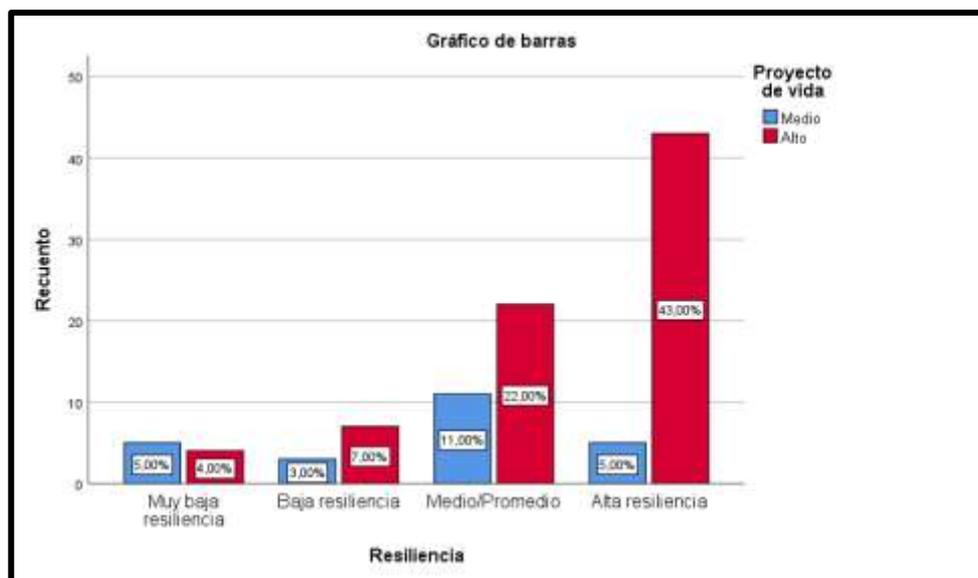
Fuente: Elaboración propia

En la tabla 3 y gráfico 3 se observa que la mayoría de estudiantes adultos del centro de estudios ejecutivos ADPH Group que participaron en esta investigación tienen un nivel de Resiliencia alta y Vínculos Sociales altos, un 32% de estudiantes tienen un nivel de Resiliencia Medio/Promedio y un nivel alto en Vínculos Sociales.

**Tabla 4.***Niveles de la variable Resiliencia según dimensión Proyecto de Vida*

Resiliencia		Proyecto de vida			Total
		Bajo	Medio	Alto	
<b>Muy baja resiliencia</b>	fi	0	5	4	9
	%	0,0%	5,0%	4,0%	9,0%
<b>Baja resiliencia</b>	fi	0	3	7	10
	%	0,0%	3,0%	7,0%	10,0%
<b>Medio/Promedio</b>	fi	0	11	22	33
	%	0,0%	11,0%	22,0%	33,0%
<b>Alta resiliencia</b>	fi	0	5	43	48
	%	0,0%	5,0%	43,0%	48,0%
<b>Total</b>	fi	0	24	76	100
	%	0,0%	24,0%	76,0%	100,0%

Fuente: Elaboración propia

**Figura 4.** Niveles de la variable Resiliencia según dimensión Proyecto de Vida.

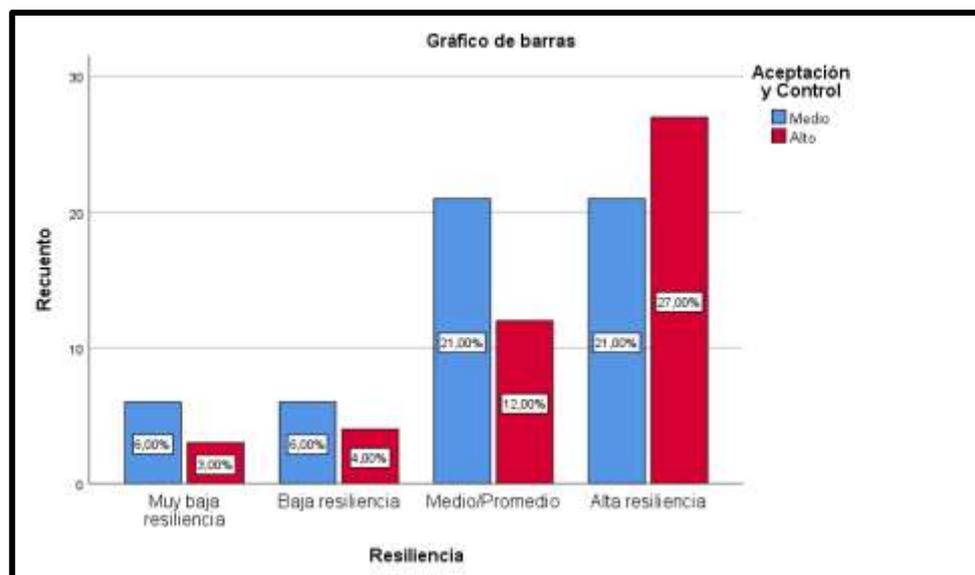
Fuente: Elaboración propia

En la tabla 4 y gráfico 4 se observa que la mayoría de estudiantes adultos del centro de estudios ejecutivos ADPH Group que participaron en esta investigación tienen un nivel de Resiliencia alta y Proyecto de Vida altos, un 22% de estudiantes tienen un nivel de Resiliencia Medio/Promedio y un alto nivel de Proyecto de Vida.

**Tabla 5.***Niveles de la variable Resiliencia según dimensión Aceptación y Control*

Resiliencia		Aceptación y Control			Total
		Bajo	Medio	Alto	
<b>Muy baja resiliencia</b>	fi	0	6	3	9
	%	0,0%	6,0%	3,0%	9,0%
<b>Baja resiliencia</b>	fi	0	6	4	10
	%	0,0%	6,0%	4,0%	10,0%
<b>Medio/Promedio</b>	fi	0	21	12	33
	%	0,0%	21,0%	12,0%	33,0%
<b>Alta resiliencia</b>	fi	0	21	27	48
	%	0,0%	21,0%	27,0%	48,0%
<b>Total</b>	fi	0	54	46	100
	%	0,0%	54,0%	46,0%	100,0%

Fuente: Elaboración propia

**Figura 5.** Niveles de la variable Resiliencia según dimensión Aceptación y Control

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 5 y gráfico 5 se observa que la mayoría de estudiantes adultos del centro de estudios ejecutivos ADPH Group que participaron en esta investigación tienen un nivel de Resiliencia alta y también un nivel alto en Aceptación y Control, un 21% de estudiantes tienen un nivel de Resiliencia Medio/Promedio y un nivel de Aceptación y Control también medio.

## 4.2. Prueba de normalidad

El test de Kolmogorov-Smirnov, es un test conveniente cuando el tamaño de la muestra es grande, es una prueba de bondad de ajuste para tamaño de muestra mayor a 50.

Para la variable Resiliencia, Bienestar Psicológico y sus dimensiones se plantearon las siguientes hipótesis para demostrar su normalidad:

H<sub>0</sub>: La variable tiene distribución normal.

H<sub>1</sub>: La variable no tiene distribución normal.

Consideramos la regla de decisión:

Si  $p < 0.05$ , se rechaza la H<sub>0</sub>.

Si  $p > 0.05$ , no se rechaza la H<sub>0</sub>.

Se procedió con el tratamiento en el software SPSS, el cual nos indicó los siguientes valores:

**Tabla 6.**  
*Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
<b>Resiliencia</b>	0.117	100	0,002 <sup>c</sup>
<b>Bienestar Psicológico</b>	0.159	100	0,000 <sup>c</sup>

Fuente: Elaboración propia

De la tabla 6, se puede observar la prueba de normalidad mediante el estadístico Kolmogorov-Smirnov, aplicado a las variables Resiliencia y Bienestar Psicológico, se observa que el p-valor para ambas es menor al nivel de significancia de 0.05, por lo cual se rechaza la hipótesis nula, y se concluye que estas variables no tienen distribución normal.

Así mismo, la prueba estadística a utilizar es la Rho de Spearman, la cual nos indica el grado de asociación entre dos variables.

### 4.3. Pruebas de Hipótesis

#### Hipótesis general

**H<sub>0</sub>:** No existe relación significativa entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva – San Isidro.

**H<sub>1</sub>:** Existe relación significativa entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva – San Isidro.

#### Tabla 7.

*Resultados de la prueba Rho de Spearman entre la Resiliencia y el Bienestar Psicológico en estudiantes adultos del centro de estudios ejecutivos ADPH Group.*

				Resiliencia	Bienestar Psicológico
Rho	de	Resiliencia	Coeficiente de correlación	de 1,000	,268**
			Sig. (bilateral)	.	,007
			N	100	100
Spearman	de	Bienestar Psicológico	Coeficiente de correlación	de ,268**	1,000
			Sig. (bilateral)	,007	.
			N	100	100

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

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 7 se observa el grado de asociación entre la Resiliencia y el Bienestar Psicológico mediante el coeficiente Rho de Spearman, encontrándose una relación débil y positiva. Su p-valor=0.007 menor al nivel de significancia (0.05), por lo cual se rechaza la hipótesis nula y se concluye que Existe relación significativa entre Resiliencia y Bienestar Psicológico en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva – San Isidro.

#### Hipótesis específica 1

**H<sub>0</sub>:** No existe relación significativa entre resiliencia y dimensión autonomía en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva – San Isidro.

**H<sub>1</sub>:** Existe relación significativa entre resiliencia y dimensión autonomía en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva – San Isidro.

**Tabla 8.**

*Resultados de la prueba Rho de Spearman entre la Resiliencia y la dimensión Autonomía en estudiantes adultos del centro de estudios ejecutivos ADPH Group.*

				<b>Resiliencia</b>	<b>Autonomía</b>
Rho de Spearman	<b>Resiliencia</b>	Coeficiente de correlación	de	1,000	,239*
		Sig. (bilateral)		.	,016
		N		100	100
	<b>Autonomía</b>	Coeficiente de correlación	de	,239*	1,000
		Sig. (bilateral)		,016	.
		N		100	100

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 8 se observa el grado de asociación entre la Resiliencia y la dimensión Autonomía mediante el coeficiente Rho de Spearman, encontrándose una relación débil y positiva. Su p-valor=0.016 menor al nivel de significancia (0.05), por lo cual se rechaza la hipótesis nula y se concluye que Existe relación significativa entre resiliencia y la dimensión Autonomía en estudiantes de un centro de educación ejecutiva – San Isidro.

### **Hipótesis específica 2**

**H<sub>0</sub>:** No existe relación significativa entre resiliencia y dimensión Vínculos Sociales en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva – San Isidro.

**H<sub>1</sub>:** Existe relación significativa entre resiliencia y dimensión Vínculos Sociales en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva – San Isidro.

**Tabla 9.**

*Resultados de la prueba Rho de Spearman entre la Resiliencia y la dimensión Vínculos Sociales en estudiantes adultos del centro de estudios ejecutivos ADPH Group.*

				<b>Resiliencia</b>	Vínculos sociales
Rho de Spearman	<b>Resiliencia</b>	Coeficiente de correlación	de	1,000	,256*
		Sig. (bilateral)		.	,010
		N		100	100
	<b>Vínculos sociales</b>	Coeficiente de correlación	de	,256*	1,000
		Sig. (bilateral)		,010	.
		N		100	100

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

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 9 se observa el grado de asociación entre la Resiliencia y dimensión Vínculos Sociales mediante el coeficiente Rho de Spearman, encontrándose una relación débil y positiva. Su p-valor=0.010 menor al nivel de significancia (0.05), por lo cual se rechaza la hipótesis nula y se concluye que Existe relación significativa entre Resiliencia y la dimensión Vínculos Sociales en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva – San Isidro.

### **Hipótesis específica 3**

**H<sub>0</sub>:** No existe relación significativa entre resiliencia y dimensión Proyecto de vida en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva – San Isidro.

**H<sub>1</sub>:** Existe relación significativa entre resiliencia y dimensión Proyecto de vida en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva – San Isidro.

**Tabla 10.**

*Resultados de la prueba Rho de Spearman entre la Resiliencia y la dimensión Proyecto de vida en estudiantes adultos del centro de estudios ejecutivos ADPH Group.*

			Resiliencia	Proyecto de vida
Rho de Spearman	de	Resiliencia	Coeficiente de correlación	1,000
			Sig. (bilateral)	,054
			N	,595
Proyecto de vida	de	Resiliencia	Coeficiente de correlación	100
			Sig. (bilateral)	,054
			N	,595

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 10 se observa el grado de asociación entre la Resiliencia y la dimensión Proyecto de Vida mediante el coeficiente Rho de Spearman, encontrándose una relación débil y positiva. Su p-valor=0.595 mayor al nivel de significancia (0.05), por lo cual no se rechaza la hipótesis nula y se concluye que No existe relación significativa entre resiliencia y la dimensión Proyecto de Vida en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva – San Isidro.

#### **Hipótesis específica 4**

**H<sub>0</sub>:** No existe relación significativa entre resiliencia y dimensión Aceptación y Control en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva – San Isidro.

**H<sub>1</sub>:** Existe relación significativa entre resiliencia y dimensión Aceptación y Control en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva – San Isidro.

**Tabla 11.**

*Resultados de la prueba Rho de Spearman entre la Resiliencia y la dimensión Aceptación y Control en estudiantes adultos del centro de estudios ejecutivos ADPH Group.*

				<b>Resiliencia</b>	Aceptación y Control
Rho de Spearman	Resiliencia	Coeficiente de correlación	de	1,000	,318**
		Sig. (bilateral)		.	,001
		N		100	100
	Aceptación y Control	Coeficiente de correlación	de	,318**	1,000
		Sig. (bilateral)		,001	.
		N		100	100

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

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 11 se observa el grado de asociación entre la Resiliencia y la dimensión Aceptación y Control mediante el coeficiente Rho de Spearman, encontrándose una relación moderada y positiva. Su p-valor=0.001 menor al nivel de significancia (0.05), por lo cual se rechaza la hipótesis nula y se concluye que Existe relación significativa entre Resiliencia y la dimensión Aceptación y Control en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva – San Isidro.

## **V. DISCUSIÓN**

### **5.1. Análisis de discusión de resultados**

En el presente trabajo de investigación se tuvo como objetivo general determinar la relación entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva en San Isidro y se planteó como hipótesis que existe una relación significativa entre ambas variables, contándose para ello con 100 estudiantes para realizar las evaluaciones de la Escala de Resiliencia – ER (2014) de Wagnild & Young, y la Escala de Bienestar Psicológico para adultos BIEPS-A de Casullo (2002), ambas adaptadas y validadas a la población peruana. Los resultados de esta investigación expusieron un detalle importante, dejando este tema como objeto de futuros estudios ya que, a pesar de no ser una investigación dirigida a esta etapa en la que vivimos y que el mundo está atravesando por la pandemia del virus Covid-19, a comienzos del presente año en el que se comenzó la investigación, se encontró que en el grupo estudiado existían indicios de falta de ecuanimidad, soledad, ausencia de perseverancia, insatisfacción y ausencia de confianza en sí mismo, y que dichas dimensiones estaban siendo afectadas por una escasa aceptación y control, dificultades con los vínculos sociales, proyecto de vida trancos, falta de autonomía; sin embargo, al culminar la investigación presente, se observó que dichas variables ya no se presentaban como un problema al culminar las evaluaciones después de unos meses de estar viviendo entre esta pandemia.

Los resultados que se arrojaron mediante la prueba estadística Rho de Spearman nos permite conocer que: el grado de relación entre resiliencia y bienestar psicológico presentó una relación débil y positiva, confirmándose la hipótesis presentada; en cuanto al objetivo general, el 36% de los estudiantes evaluados muestran un nivel alto de resiliencia y en cuanto a su bienestar psicológico muestran un nivel medio, precisándose una relación significativa entre ambas variables; a su vez, se obtuvieron los siguientes resultados sobre los objetivos específicos: el 36% tiene un nivel alto de resiliencia y un nivel alto en la dimensión autonomía; un 45% de los estudiantes tiene un nivel alto de resiliencia y vínculos sociales altos, un 32% tiene nivel medio/promedio de resiliencia y un nivel

alto en vínculos sociales; un 43% tienen un nivel alto de resiliencia y proyecto de vida alto, el 22% tiene un nivel de resiliencia medio/promedio y un nivel alto de proyecto de vida; el 27% tiene un alto nivel de resiliencia y alta aceptación y control.

Se aprecia que, de acuerdo a Parada, P. (2015) en su tesis: “Resiliencia, bienestar psicológico y autoeficacia en relación con el estrés en el docente joven y las prácticas encaminadas a la prevención de la violencia escolar”, la cual tuvo una muestra de 101 docentes con edades entre los 25 y 36 años en Bogotá-Colombia. En esta investigación se encontró un nivel de resiliencia moderadamente más alto en comparación a la variable bienestar psicológico, sin embargo, se expone que se conserva una relación significativamente positiva con el bienestar psicológico. Este estudio coincide en parte con la presente investigación, ya que también se encontró una relación positiva entre la variable resiliencia y bienestar psicológico en adultos. Podría variar el grado o nivel de relación por encontrarse en otro país ya que los estilos de vida son diferentes.

Por otra parte, Uzuriaga, C. (2019) en su tesis: “Estrés laboral y Bienestar psicológico en el personal docente y administrativo de la Universidad Nacional del Centro del PERÚ, 2019”, la cual tuvo una muestra total de 471 personas en las que se encontraba personal administrativo y docente de la provincia de Huancayo, se observa que no existe coincidencia con el nivel de bienestar psicológico obtenido en el presente estudio ya que sus resultados arrojaron un nivel de bienestar psicológico alto en docentes (91.1%) así como en el personal administrativo (88.7%), frente a los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación en los que se obtuvo un nivel de bienestar psicológico medio en los pobladores limeños. Para ambas investigaciones se utilizó el instrumento Escala de Bienestar Psicológico para adultos BIEPS-A (Casullo 2002) y se dirigió a población adulta, sin embargo, se observa que el nivel de bienestar psicológico obtenido en la presente investigación puede deberse a la etapa de pandemia por el virus Covid-19, así como tratarse de poblaciones distintas en cuanto a lugar y estilos de vida.

Según Chávarry, L. (2019) en su tesis: “Autoestima y resiliencia en pobladores damnificados post desastre del AA.HH Los Huertos de Cajamarquilla, Distrito de Lurigancho- Chosica, LIMA, 2019” la cual tuvo una población conformada por 110 participantes adultos, no existe coincidencia con el nivel de

resiliencia obtenido en la presente investigación, ya que, los pobladores damnificados de dicha investigación presentan, en su mayoría, un nivel de resiliencia bajo; a lo que a la presente investigación los estudiantes adultos presentan un nivel de resiliencia alto en su mayoría. Ambas investigaciones se realizaron con el instrumento de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young. Esta falta de coincidencia se podría deber a los perfiles socio-económicos de los pobladores de ambos estudios y al estar atravesando la pandemia por el virus Covid-19 en el presente estudio.

## VI. CONCLUSIONES

De acuerdo a las hipótesis del presente trabajo se establecieron las conclusiones siguientes:

- 1) Existe relación significativa entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva en San Isidro de acuerdo a lo estipulado mediante el coeficiente Rho de Spearman ya que su  $p$ -valor=0,007 es menor al nivel de significancia de 0.05, siendo una relación débil positiva cuyo coeficiente de correlación es de 0,268.
- 2) Existe relación significativa entre resiliencia y la dimensión autonomía en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva en San Isidro de acuerdo a lo descrito mediante el coeficiente Rho de Spearman ya que su  $p$ -valor=0,016 es menor al nivel de significancia de 0.05, siendo una relación débil y positiva cuyo coeficiente de correlación es de 0,239.
- 3) Existe relación significativa entre resiliencia y la dimensión vínculos sociales en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva en San Isidro de acuerdo a lo expuesto mediante el coeficiente Rho de Spearman ya que su  $p$ -valor=0,010 es menor al nivel de significancia de 0.05, siendo una relación débil y positiva cuyo coeficiente de correlación es de 0,256.
- 4) No existe relación significativa entre resiliencia y la dimensión proyecto de vida en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva en San Isidro de acuerdo a los datos obtenidos mediante el coeficiente Rho de Spearman ya que su  $p$ -valor=0,595 es mayor al nivel de significancia de 0.05, siendo una relación débil y positiva cuyo coeficiente de correlación es de 0,054.
- 5) Existe relación significativa entre resiliencia y la dimensión aceptación y control en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva en San Isidro de acuerdo a los datos obtenidos mediante el coeficiente Rho de Spearman ya que su  $p$ -valor=0,001 es menor al nivel de significancia de 0.05, siendo una relación moderada y positiva cuyo coeficiente de correlación es de 0,318.

## **VII. RECOMENDACIONES**

De acuerdo a la experiencia obtenida en el presente trabajo de investigación se sugiere realizar lo siguiente:

- 1) Conforme a la hipótesis general, se propone realizar talleres de Arteterapia para así mejorar su nivel de bienestar psicológico y reforzar su nivel de resiliencia.
- 2) De acuerdo a lo descrito en la hipótesis específica 1, se plantea crear y desarrollar programas para mejorar la autonomía en los estudiantes adultos.
- 3) En cuanto a lo expuesto en la hipótesis específica 2, se sugiere dictar talleres para tratar temas relativos a cómo crear y desarrollar vínculos sociales.
- 4) A lo referido en la hipótesis específica 3, se recomienda realizar talleres de meditación para que los estudiantes tengan un mejor conocimiento de ellos mismos, aliviar su estrés para así poder tener más claridad y disposición para realizar sus proyectos de vida.
- 5) A lo relacionado con la hipótesis específica 4, se propone brindar talleres para crear autoconfianza y autoaceptación a los estudiantes adultos del centro de educación en mención.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acero, P. (2014). *La otra cara de la tragedia. Resiliencia y crecimiento post traumático*. Editorial San Pablo. ISBN 10: 9587155335 / ISBN 13: 9789587155334. Colombia.
- Amasifuen, C. (2016). *Bienestar psicológico e involucramiento laboral en colaboradores de un organismo descentralizado de la municipalidad provincial de Trujillo-2016*. Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo, Perú.
- American Psychological Association. (2014). *The road to resilience (El camino a la resiliencia)*. APA Publicaciones. Estados Unidos. Recuperado de: <https://goo.gl/LmbiYA>
- Ander-Egg, E. (2016). *Diccionario de psicología*. 2º Edición. Editorial Brujas. Córdoba, Argentina.
- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (6º. Ed.). Pg. 81. Editorial Episteme. Caracas, Venezuela.
- Arriaga, N. (2018). *Bienestar psicológico en jóvenes estudiantes del nivel superior*. Universidad Autónoma de México. México.
- Bacca, D., Moyano, E., Quintero, D. & Soler, D. (2014). *Factores protectores presentes en el proceso de resiliencia de pacientes adultos en cuidados paliativos del hospital universitario San Ignacio*. Pontificia Universidad Javeriana. Colombia.
- Banda, O., Ibarra Gonzalez, C., Carbajal, F., Maldonado, G., De los Reyes Nieto, L., & Montoya, R. (2017). *Estilos de Afrontamiento y Resiliencia en Adultos Mayores con Enfermedad Crónica*. Universidad Autónoma de Tamaulipas. Ciudad Victoria, México.
- Basilio, E. (2019). *Inteligencia emocional y resiliencia en los estudiantes de cuarto y quinto año de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco – 2018*. Universidad Nacional “Hermilio Valdizán”. Perú.

- Blanco, A., & Díaz, D. (2005). *El bienestar social: su concepto y medición [Social well-being: Theoretical structure and measurement]*. *Psicothema*, 17(4), 582-589.
- Begazo, L., Apaza, R. Rodrigo, E. (2019). *Relación de los Estilos de Apego con la Resiliencia en Mujeres Víctimas de Violencia Conyugal*. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Perú.
- Cabello, H., Coronel, J. & Barboza-Palomino, M. (2016). *Validez y confiabilidad de la Escala de Resiliencia (Scale Resilience) en una muestra de estudiantes y adultos de la Ciudad de Lima Validity and reliability of the Scale Resilience in a sample of students and adults from Lima City*. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*. 2016. 121-136.
- Caldera, J., Aceves, B., & Reynoso, O. Recibido: 29 de Octubre de 2015 / Aceptado: 11 de mayo de 2016. *Resiliencia en estudiantes universitarios. Un estudio comparado entre carreras*. Universidad de Guadalajara, México.
- Cardozo, A. (2019). *Calidad de vida laboral y bienestar psicológico en docentes de dos colegios estatales del distrito de Villa el Salvador, 2019*. Universidad Cesar Vallejo. Perú.
- Castilla, H., Caycho, T., Shimabukuro, M, Valdivia, A., & Torres-Calderón, M. (2014). *Análisis exploratorio de la escala de resiliencia de Wagnild y Young en una muestra de adolescentes, jóvenes y adultos universitarios de Lima Metropolitana*. *Revista de Psicológica de Arequipa*, 4(1), 80-93. Perú.
- Castro, A. & Saavedra, E. (2016). *Construcción de un Instrumento de evaluación de Resiliencia Familiar*. Universidad Católica del Maule, Chile.
- Casullo, M., & Castro, A. (2000). *Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos*. *Revista De Psicología*, 18(1), 35-68.
- Casullo, M. (2002). *Evaluación de bienestar psicológico en Iberoamérica*. Editorial Paidós. Buenos Aires – Barcelona – México.
- Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. (2017). *Manual de ejercicios de psicología positiva aplicada. Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar*. España.

- Cuadra, H., & Florenzano R. (2003). *El bienestar subjetivo: Hacia una psicología positiva*. Revista de Psicología de la Universidad de Chile, Vol. XII, N°1: Pág. 83-96. Chile.
- Cyrułnik, B. (2013). *Los patitos feos*. Editorial Debolsillo. España.
- Cyrułnik, B. (2017). *Conferencia "Resiliencia y Arte, los relatos del trauma"*. Recuperado de: [https://www.youtube.com/watch?v=6CC\\_g157QL0](https://www.youtube.com/watch?v=6CC_g157QL0)
- Chávarry, L. (2019). *Autoestima y Resiliencia en los Pobladores Damnificados Post Desastre el AA.HH Los Huertos de Cajamarquilla, Distrito de Lurigancho-Chosica, Lima, 2019*. Universidad Católica Los Ángeles Chimbote. Perú.
- Chávez, E. (2018). *La relación entre la resiliencia y la calidad de vida de los estudiantes de una universidad pública de Cajamarca – 2018*. Universidad Privada del Norte. Perú.
- Del Río, T. (2018). *Resiliencia en estudiantes de psicología de la Universidad San Pedro de Caraz, 2017*. Universidad San Pedro. Perú.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). *Subjective Well-Being: Three Decades of Progress*. Psychological Bulletin, 125, 276-302.
- Domínguez, S. (2014). *Análisis Psicométrico de la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos en estudiantes universitarios de Lima: Un enfoque de ecuaciones estructurales, Perú*.
- Escalante, C. & Paz, E. (2018). *Síndrome de burnout y resiliencia en operarios de una empresa pesquera de la provincia de Casma*. Universidad Privada del Norte. Perú.
- Fernandes de Araújo, L., Teva, I. & Bermúdez, M. (2013). *Resiliencia en adultos: una revisión teórica*. Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento (CIMCYC). Universidad de Granada, España.
- Fínez-Silva, M., Morán-Astorga, C., & Urchaga-Litago, J. (2019). *Resiliencia Psicológica a través de la Edad y el Sexo*. Universidad de León y Universidad Pontificia de Salamanca. España.

- Franco, G. (2019). *Bienestar psicológico y compromiso organizacional en docentes de instituciones educativas de la ciudad de Trujillo*. Universidad Cesar Vallejo. Perú.
- Fuentes, P. (2013). *Resiliencia en los adolescentes entre 15 y 17 años de edad que asisten al juzgado de primera instancia de la niñez y adolescencia del área metropolitana*. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- González, N. (2014). *Bienestar y familia. Una mirada desde la psicología positiva*. Editorial Notabilis Scientia. ISBN: 978-607-8289-84-4. México.
- González, J., Veray, J., & Rosario, A. (2017). *Diferencias Sociodemográficas en el Bienestar Psicológico de Adultos Puertorriqueños: Un Estudio Preliminar*. Revista Griot (ISSN 1949-4742), Vol.10, Num. 1, 2017. Universidad Carlos Albizu, Recinto de San Juan, Puerto Rico.
- Grotberg, E. (2006). *¿Qué entendemos por resiliencia?, ¿cómo promoverla?, ¿cómo utilizarla?*. Editorial Gedisa. España.
- Grotberg, E. (2012). *Nuevas tendencias en resiliencia*. En A. Melillo & E.N. Suárez Ojeda, *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas* (pp. 19-30). Buenos Aires : Paidós.
- Hernández, Fernández & Baptista (2014). *Metodología de la investigación*. 6ª Edición. Editorial Mc Graw Hill / Interamericana Editores, S.A. de C.V. México.
- Informe de actividades del bienio 2016-2017: Bolivia, Colombia, Ecuador y Venezuela (2017). *Proyecto “Plan de Acción para la Gestión del Riesgo de Desastres en la Ciudad de Quito” – Fondo Fiduciario del Gobierno de España / UNESCO*. República de Ecuador. Pg.100.
- Instituto Nacional de Salud Mental. (2008). *Estudio Epidemiológico de Salud Mental en Lima Rural 2007*. Revista Anales. N°1 y 2°.
- Institute of HeartMath. (2014). *Guía Construyendo Resiliencia Personal. Habilidades HeartMath para la efectividad personal*. Estados Unidos de Norteamérica.

- Jave, T., Palian, K., & Tineo, E. (2019). *Resiliencia en estudiantes del segundo al quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada "General Ollantay", Carabayllo-2016*. Universidad de Ciencias y Humanidades. Perú.
- Julcapoma, C. (2017). *Síndrome de Burnout y Bienestar Psicológico en el personal militar del destacamento aéreo de Tacna en el año 2017*. Universidad Privada Telesup. Perú.
- León, A., González, S., González, N., & Barcelata, B. (2019). *Estrés, autoeficacia, rendimiento académico y resiliencia en adultos emergentes*. Universidad Autónoma del Estado de México, Toluca. México. Editorial Universidad de Almería. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 17 (1), 129-148. ISSN: 1696-2095. 2019. N°47
- Laurentt, Y. (2018). *Resiliencia en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San José Marelló Huaraz-2017*. Universidad San Pedro. Perú.
- Linares, Jackeline del Pilar (2019). *Actitudes Maternas y Bienestar Psicológico en Mujeres de un Centro de Salud de Chiclayo*. Universidad Señor de Sipán. Perú.
- Martin, L. (2013). *La personalidad resiliente*. Editorial Síntesis, S.A. ISBN: 978-84-995880-8-7. Madrid, España.
- Martínez, J. (2020). *Los Estilos de Familia y Resiliencia. Estudio de la Ruptura en la Relación de Pareja en la Provincia de Almería*. Universidad de Almería, España.
- Mateu, R., García, M., Gil & Caballer, A. (2010). *¿Qué es la resiliencia? Hacia un modelo integrados*. Fórum de recerca, Universitat Jaume I. España.
- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E., & Meléndez, J. (entregada 2015, aprobada 2016). *Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción*. Universidad de Valencia. *Revista Pensamiento Psicológico*, Vol. 14, N°2, 2016, pp. 101-112. España.
- Michaud, P. (1999). *La resilience: un regard neuf sur les soins et la prévention [Resilience: a new look at medical care and prevention]*. *Arch Pediatr.*, 6(8):827-831.

- Ministerio de Producción (2017). *Reto Perú Resiliente*. Perú.
- Moreta, R., Gaibor, I. & Barrera, L. (2017). *El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de Universitarios Ecuatorianos*. Pontificia Universitaria Católica del Ecuador. Ecuador.
- Noruega, K. (2017). *Bienestar Espiritual y Resiliencia en Estudiantes de dos universidades de Lurigancho, 2016*. Universidad Peruana Unión. Perú.
- Ordóñez, P. (2015). *Autoconcepto Físico y Bienestar Psicológico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos*. *Agora Rev. Cient.*2015; 02(02): 188-195. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Perú.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. FAO. *Programa de Resiliencia 2017 – 2020*. Colombia.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. FAO. (2020). *Resiliencia*.
- Organización Panamericana de la Salud (2016). *Salud, Resiliencia y Seguridad Humana: Hacia la Salud para Todos*.
- Osho (2017). *Bienestar emocional: superar el miedo, el odio y los celos con la energía creativa*. Editorial Debolsillo. ISBN-10: 6073150105 / ISBN-13: 978-6073150101. España.
- Pactac, M. (2017). *Nivel de resiliencia en adolescentes de cuarto y quinto año de educación secundaria que sufren violencia familiar de dos instituciones educativas del distrito de independencia*. Universidad Cesar Vallejo, Perú.
- Páez, M. (2020). *La salud desde la perspectiva de la resiliencia*. *Arch Med (Manizales)* 2020; 20(1):203-16.
- Parada, P. (2015). *Resiliencia, Bienestar Psicológico y Autoeficacia en Relación con el Estrés en el Docente Joven y las Prácticas Encaminadas a la Prevención de la Violencia Escolar*. Universidad Piloto de Colombia. Colombia.

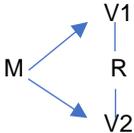
- Prado, R. & Del Águila, M. (2003). *Diferencia en la resiliencia según género y nivel socioeconómico en adolescentes*. Persona, num. 6, 2003, pp. 179-196. Universidad de Lima. Perú.
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (2017). *Taller internacional "Perú Resiliente 2021"*. Revista online Perú Resiliente 2021.
- Puig, G. & Rubio, J. (2012). *Manual de resiliencia aplicada*. Prólogo de Stefan Vanistendael. Barcelona: Editorial Gedisa S.A. 287pp. España.
- Quispe, L. (2019). *Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en el personal de enfermería de un hospital del distrito de Comas, 2019*. Universidad César Vallejo. Perú.
- Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española, 23ª ed.*, (versión 23.3 en línea).
- Rojas, Y. (2016). *Resiliencia y afrontamiento del estrés en estudiantes de una institución educativa secundaria*. Chiclayo-2016. Universidad Señor de Sipán, Perú.
- Rodríguez, M. (2019). *Relación entre satisfacción con la vida y grado de resiliencia en madres de programa social del Distrito Andres Avelino Caceres Dorregaray-Ayacucho-2019*. Universidad Católica Los Ángeles Chimbote. Perú.
- Romero, O. (2020). *Niveles de resiliencia y tipos de sexismo en madres de una escuela del distrito metropolitano de Quito*. Universidad Central del Ecuador. Ecuador.
- Rondon, K. (2020). *Autoconcepto y resiliencia en homosexuales adultos de Lima*. Universidad Peruana de ciencias Aplicadas. Perú.
- Ruiz, K. (2019). *Bienestar Psicológico en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana*. Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Perú.
- Ruvacalba, N., Orozco, M., Alfaro, L. & Bravo, H. (2019). *Fortalezas de carácter como predictoras de resiliencia en adultos mexicanos*. Universidad de Guadalajara, México. Revista Psicodebate, Vol.19, Nº1, Junio 2019 – Diciembre 2019. ISSN: 1515-2251 e ISSN: 2451-6600. 7-17.

- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited, *Journal of personality and social psychology*. 69, 719-727.
- Saavedra, E, & Villalta, M. (2008). *Escala de resiliencia (SV-RES) para jóvenes y adultos*. CEANIM. Santiago, Chile.
- Sanchez-Canovas, J. (2008). *Manual Escala de Bienestar Psicológico*. Madrid. TEA Ediciones. España.
- Sevillano, T. (2019). *Calidad de vida laboral y bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas del distrito de Jesús María, 2018*. Universidad César Vallejo. Perú.
- UNESCO Quito. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2017). *Taller “Fortaleciendo la Resiliencia en Sitios Culturales del Patrimonio Mundial ante Desastres, Conflictos y el Cambio Climático”*.
- Uzuriaga, C. (2019). *Estrés laboral y Bienstar psicológico en el personal docente y administrativo de la Universidad Nacional del Centro del Perú, 2019*. Universidad Cesar Vallejo. Perú.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de psicología clínica de la salud*. Universidad Complutense de Madrid. España.
- Velezmoro, G. (2018). *Cohesión familiar y resiliencia en adolescentes de una institución educativa estatal de Trujillo*. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Perú.
- Viteri, J. (2019). *Desgaste Profesional y Bienestar Psicológico en Docentes Universitarios. Estudio Descriptivo Correlacional*. Pontificia Universidad Católica de Ecuador. Ecuador.
- Wagnild, G., & Young, H. (1993). *Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale*. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178. University of Washington. Springer Publishing Company. Estados Unidos.

## **ANEXOS**

## Anexo 1: Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Formulación de hipótesis	Tipo, nivel y diseño de la investigación	Variables de investigación	Metodología
<p><b>PROBLEMA GENERAL</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva. San Isidro, 2020?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b></p> <p>Determinar la relación entre Resiliencia y Bienestar Psicológico en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva. San Isidro, 2020.</p>	<p><b>HIPÓTESIS GENERAL</b></p> <p>Existe relación significativa entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva. San Isidro.</p>	<p><b>TIPO DE INVESTIGACIÓN</b></p> <p>Es una investigación de tipo cuantitativo porque utiliza la recolección de datos para probar hipótesis basándose en la medición con números y un análisis estadístico para poder establecer pautas de comportamiento y probar teorías. (Hernández, Fernández &amp; Baptista et al 2014).</p>	<p><b>VARIABLE:</b></p> <p>V1: Resiliencia</p>	<p><b>1. POBLACIÓN Y MUESTRA</b></p> <p>La población objetiva para este estudio está constituida por 100 estudiantes adultos del centro de estudios ejecutivos ADPH Group, divididos en tres grupos según cursos llevados. En cuanto a la muestra se optó por investigar a toda la población que corresponde a la misma población objetivo, por tratarse de una población manejable, y corresponde a 100 estudiantes adultos.</p> <p><b>2. TÉCNICAS INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b></p> <p>La técnica que se utilizó en la investigación es la encuesta, aplicándose dos instrumentos: La Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young (1993), y La Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) de Casullo (2002). Ambas validadas al Perú.</p> <p><b>PROCESAMIENTO DE DATOS</b></p> <p>Una vez recolectada la información se codificó para una mejor organización y control para su procesamiento, utilizando el paquete estadístico IBM SPSS</p>
<p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre resiliencia y la dimensión autonomía en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva. San Isidro, 2020?</p>	<p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p> <p>Precisar la relación entre Resiliencia y la dimensión autonomía en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva. San Isidro, 2020.</p>	<p><b>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</b></p> <p>Existe relación significativa entre resiliencia y la dimensión autonomía en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva. San Isidro.</p>	<p><b>NIVEL DE INVESTIGACIÓN</b></p> <p>La investigación abordada es de nivel descriptivo ya que describe tendencias de un grupo o población y correlacional porque se asocian las variables mediante un patrón que es predecible para la población de estudio. (Hernández, Fernández &amp; Baptista et al 2014).</p>	<p><b>VARIABLE:</b></p> <p>V2: Bienestar Psicológico</p>	
<p>¿Cuál es la relación entre resiliencia y la dimensión vínculos sociales en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva. San Isidro, 2020?</p>	<p>Establecer la relación entre Resiliencia y la dimensión vínculos sociales en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva. San Isidro, 2020.</p>	<p>Existe relación significativa entre resiliencia y la dimensión vínculos sociales en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva. San Isidro.</p>	<p><b>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</b></p> <p>De acuerdo al objetivo de la investigación es un estudio básico al permitir agregar contenido informativo sobre dichas variables; es no</p>	<p><b>VARIABLE:</b></p> <p>V2: Bienestar Psicológico</p> <p><b>DIMENSIONES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Autonomía</li> <li>Vínculos sociales</li> <li>Proyecto de vida</li> <li>Aceptación y Control</li> </ul>	

<p>¿Cuál es la relación entre resiliencia y la dimensión proyecto de vida en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva. San Isidro, 2020?</p> <p>¿Cuál es la relación entre resiliencia y la dimensión aceptación y control en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva. San Isidro, 2020?</p>	<p>Comparar la relación entre Resiliencia y la dimensión Proyecto de vida en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva. San Isidro, 2020.</p> <p>Analizar la relación entre Resiliencia y la dimensión Aceptación y Control en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva. San Isidro, 2020.</p>	<p>Existe relación significativa entre resiliencia y la dimensión proyecto de vida en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva. San Isidro,.</p> <p>Existe relación significativa entre resiliencia y la dimensión aceptación.y control en estudiantes adultos de un centro de educación ejecutiva. San Isidro.</p>	<p>experimental porque no voy a manipular ninguna variable y sólo se observará los fenómenos en su ambiente natural para poder analizarlos; y de corte transversal ya que recopilan datos en un periodo de tiempo y espacio determinado (Hernández, Fernández &amp; Baptista et al 2014).</p> <p>La investigación se representa con el diagrama:</p>  <p><b>Dónde:</b></p> <p><b>M:</b> Muestra de la investigación</p> <p><b>V1:</b> Variable Resiliencia</p> <p><b>V2:</b> Variable Bienestar Psicológico</p> <p><b>R:</b> Relación que existe entre las variables de estudio.</p>	<p>Statistics 25 para obtener una base de datos.</p> <p><b>3. PLAN DE ANÁLISIS</b> En la investigación a nivel inferencial se estableció lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Para determinar la relación entre las variables se utilizó la prueba estadística de Rho de Spearman, la cual nos indica el grado de asociación entre ellas.</li> <li>Para la prueba de la hipótesis se tuvo en cuenta los objetivos, hipótesis y variables planteadas en la investigación, y para la comprobación de la hipótesis se utilizó la prueba Rho de Spearman.</li> </ol> <p><b>4. CONSIDERACIONES ÉTICAS</b> Los criterios éticos que se tuvieron en cuenta son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Sus fines y resultados son transparentes y abiertos a las comisiones de ética y supervisión de la comunidad científica.</li> <li>*Cumplió con las declaraciones de Helsinki estipulada en 52º Asamblea Médica General.</li> <li>*Los instrumentos aplicados no representan riesgo para los participantes.</li> <li>*Este estudio es regido bajo el código de ética del Colegio de Psicólogos del Perú y sus principios éticos.</li> </ul>
---	---	--	---	--

## Anexo 2: Matriz de operacionalización

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	INDICADORES	ESCALA ÍNDICE VALORIZACIÓN
<b>Resiliencia</b>	Según Wagnild & Young (1993). "La resiliencia es una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés, promoviendo así el proceso de adaptación, implicando fuerza emocional, valentía y adaptabilidad."	"Comprende los resultados que se obtengan mediante la aplicación del instrumento midiendo cinco dimensiones: ecuanimidad, satisfacción, sentirse bien solo, confianza en sí mismo y perseverancia". (Wagnild & Young, 1993).	Ecuanimidad	Estado mental de una persona capaz de reflejar equilibrio y estabilidad emocional aún estando en medio de una situación extrema que pueda generar el desequilibrio psicológico. (Wagnild & Young, 1993).	Perspectiva de la propia vida. Perspectiva de las experiencias. Actitudes ante la diversidad.	Se trabajó con la Escala Likert con las siguientes opciones:  Totalmente en desacuerdo. 1  Desacuerdo. 2  Algo en desacuerdo 3  Ni en desacuerdo ni de acuerdo. 4  Algo de acuerdo. 5  Acuerdo 6  Totalmente de acuerdo 7
			Sentirse bien solo	Cuando nos encontramos con nosotros mismos, hacemos conscientes nuestras virtudes y defectos y no necesitamos a otras personas para sentirnos bien y completos. (Wagnild & Young, 1993).	Comprensión de que la persona es única. Enfrentar las situaciones solo. Libertad y el significado de sentirse bien solo.	
			Confianza en sí mismo	Se trata de saber, internamente y con serenidad, que eres una persona capaz. (Wagnild & Young, 1993).	Creencia en sí mismo. Creencia en sus capacidades. Reconocer sus fuerzas y limitaciones.	
			Perseverancia	Firmeza y constancia en la manera de ser o de obrar. (Wagnild & Young, 1993).	Persistencia ante la adversidad. Deseo de construir la vida de uno mismo. Disciplina	
			Satisfacción	Sentimiento de bienestar o placer que se tiene cuando se ha colmado un deseo o cubierto una necesidad. (Wagnild & Young, 1993).	Comprensión del significado de la vida. Adecuar las experiencias al aprendizaje.	

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	INDICADORES	ESCALA ÍNDICE VALORIZACIÓN
<b>Bienestar Psicológico</b>	Casullo (2002). "El bienestar psicológico se considera como la ausencia de malestar emocional o de algún trastorno psicológico, siendo una persona satisfecha con la vida".	"El bienestar psicológico se define por los puntajes y categorías obtenidas, tras la aplicación de la escala de Bienestar Psicológico para Adultos". (Casullo, 2002)	Autonomía	Es la capacidad de la toma de decisiones de forma asertiva y llegar a tener un juicio propio. (Casullo, 2002).	Independencia	Se trabajó con la Escala Likert con las siguientes opciones:  En desacuerdo 1  Ni de acuerdo, ni en desacuerdo. 2  De acuerdo 3
			Vínculos sociales	Se refiere a las personas que tienen capacidad para mantener buenas relaciones sociales, son estables, poseen la disposición de amar, existe confianza, afecto para con sus semejantes, además de empatía. (Casullo, 2002).	Relaciones interpersonales.	
			Proyecto de vida	Significa tener en claro nuestros objetivos y metas de vida, implica también visualizar nuestra proyección a futuro, agregando significado y valor a nuestra vida. (Casullo, 2002).	Metas a futuro.	
			Aceptación y Control	Hace referencia a la aceptación y confianza en sí mismo, lo cual beneficia a la persona en cuanto a la expresión de necesidades e intereses, creando así un contexto favorable controlado por la misma. (Casullo, 2002).	Autocontrol  -Autoestima	

### Anexo 3: Instrumentos

#### INSTRUCCIONES

A continuación, encontrará una serie de frases que le permitirán pensar acerca de su forma de ser. Deseamos que conteste a cada una de las siguientes afirmaciones y marque la respuesta con un aspa (X), que describa mejor cuál es su forma habitual de actuar y pensar. Solo una respuesta por pregunta.

“No existen respuestas correctas o incorrectas, buenas o malas. Procure responder a todas las frases. Recuerde responder con espontaneidad, sin pensar mucho. Puede empezar.”

Totalmente en desacuerdo	Desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni en desacuerdo ni acuerdo	Algo de acuerdo	Acuerdo	Totalmente de acuerdo

	ITEMS	1	2	3	4	5	6	7
1	Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.							
2	Dependo más de mí mismo que de otras personas.							
3	Me mantengo interesado en las cosas.							
4	Generalmente tengo confianza en mí mismo de una manera u otra.							
5	Puedo estar solo si tengo que hacerlo.							
6	Crear en mí mismo me permite afrontar tiempos difíciles.							
7	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.							
8	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.							
9	Mi vida tiene sentido.							
10	Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.							
11	Cuando planeo algo lo realizo.							
12	Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.							

13	Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.							
14	Soy amigo de mí mismo.							
15	No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.							
16	Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.							
17	Tomo las cosas una por una							
18	Usualmente veo las cosas tal cual son							
19	Tengo autodisciplina.							
20	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.							
21	Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.							
22	Puedo enfrentar las dificultades porque las que he experimentado anteriormente.							
23	Soy decidido(a)							
24	Por lo general, encuentro algo de qué reírme.							
25	En una emergencia soy una persona en quién se puede confiar.							

## ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO BIEPS-A (Adultos)

**Sexo:**

**Edad:**

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: Estoy de acuerdo – Ni de acuerdo ni en desacuerdo – Estoy en desacuerdo. No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con una cruz (aspa) en uno de los tres espacios.

Nº	ENUNCIADO	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo
1	Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
2	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
3	Me importa pensar qué haré en el futuro.			
4	Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas			
5	Generalmente le caigo bien a la gente.			
6	Siento que podré lograr las metas que me propongo			
7	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
8	Creo que en general me llevo bien con la gente.			
9	En general hago lo que quiero, soy poco influenciable			
10	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
11	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			
12	Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.			
13	Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias			



## Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A)

Estimados Sres. y Sras.: Mi nombre es Lesly Castro y estoy realizando este cuestionario a la comunidad de estudiantes de ADPH Group Executive Education con el objetivo de poder lograr el grado de Licenciada en Psicología en la Universidad Privada Telesup. Por ello solicito por favor su apoyo y agradeceré de antemano la colaboración brindada.

Mi trabajo de investigación lleva por nombre "Resiliencia y Bienestar Psicológico en estudiantes adultos de un Centro de Educación Ejecutiva. San Isidro, Perú 2020". Los datos recolectados en este formulario son anónimos y tendrán su consentimiento y participación voluntaria, estos datos brindados serán utilizados de una forma científica, no teniendo en cuenta el resultado individual de la misma.

**\*Obligatorio**

¿Confirma su participación voluntaria? \*



- Sí
- No

**Siguiente**



## Escala de Resiliencia (ER)

Estimados Sres. y Sras.: Mi nombre es Lesly Castro y estoy realizando este cuestionario a la comunidad de estudiantes de ADPH Group Executive Education con el objetivo de poder lograr el grado de Licenciada en Psicología en la Universidad Privada Telesup. Por ello solicito por favor su apoyo y agradeceré de antemano la colaboración brindada.

Mi trabajo de investigación lleva por nombre "Resiliencia y Bienestar Psicológico en estudiantes adultos de un Centro de Educación Ejecutiva. San Isidro, Perú 2020". Los datos recolectados en este formulario son anónimos y tendrán su consentimiento y participación voluntaria, estos datos brindados serán utilizados de una forma científica, no teniendo en cuenta el resultado individual de la misma.

**\*Obligatorio**

¿Confirma su participación voluntaria? \*



- Sí
- No

Siguiente

## Anexo 4: Validación de Instrumentos

### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Nº	Dimensiones / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>	Relevancia <sup>2</sup>	Claridad <sup>3</sup>	Sugere ncias
	<b>Autonomía</b>	X	X	X	
04	Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.	X	X	X	
09	En general hago lo que quiero, soy poco influenciado.	X	X	X	
12	Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.	X	X	X	
	<b>Vínculos Sociales</b>	X	X	X	
05	Generalmente le caigo bien a la gente.	X	X	X	
07	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.	X	X	X	
08	Creo que en general me llevo bien con la gente.				
	<b>Proyecto de Vida</b>	X	X	X	
01	Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.	X	X	X	
03	Me importa pensar qué haré en el futuro.	X	X	X	
06	Siento que podré lograr las metas que me propongo.	X	X	X	
10	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto de vida.				
	<b>Aceptación y Control</b>	X	X	X	
02	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.	X	X	X	
11	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.	X	X	X	
13	Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.	X	X	X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): **ES SUFICIENTE**

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [ X ] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. Rosa Esther Chirinos Susano

DNI: 08217185

Especialidad del validador: Psicólogo Clínico Educativo

30 de Junio del 2020

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Rosa E. Chirinos Susano

C.Ps.C. N°3090

Firma del Experto Informante.

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS  
VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE RESILIENCIA**

Nº	Dimensiones / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>	Relevancia <sup>2</sup>	Claridad <sup>3</sup>	Sugere ncias
	<b>Confianza en si mismo</b>				
06	Crear en mí mismo me permite afrontar tiempos difíciles.	X	X	X	
09	Mi vida tiene sentido.	X	X	X	
10	Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.	X	X	X	
13	Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.	X	X	X	
17	Tomo las cosas una por una.	X	X	X	
18	Usualmente veo las cosas tal cual son.	X	X	X	
24	Por lo general, encuentro algo de que reírme.	X	X	X	
	<b>Ecuanimidad</b>				
07	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	X	X	X	
08	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	X	X	X	
11	Cuando planeo algo lo realizo.	X	X	X	
12	Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera.	X	X	X	
	<b>Perseverancia</b>				
01	Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.	X	X	X	
02	Dependo más de mí mismo que de otras personas.	X	X	X	
04	Generalmente tengo confianza en mí mismo de una manera u otra.	X	X	X	
14	Soy amigo de mí mismo.	X	X	X	
15	No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	X	X	X	
20	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	X	X	X	
23	Soy Decidido (a).	X	X	X	
	<b>Satisfacción Personal</b>				
16	Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	X	X	X	
21	Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.	X	X	X	
22	Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	X	X	X	
25	En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.	X	X	X	
	<b>Sentirse Bien Solo</b>				
03	Me mantengo interesado en las cosas.	X	X	X	
05	Puedo estar solo si tengo que hacerlo.	X	X	X	
19	Tengo autodisciplina.	X	X	X	

**Observaciones (precisar si hay suficiencia): ES SUFICIENTE**

**Opinión de aplicabilidad: Aplicable [ X ] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]**

**Apellidos y nombres del juez validador. Dr. Rosa Esther Chirinos Susano**

**DNI: 08217185**

**Especialidad del validador: Psicólogo Clínico Educativo**

**30 de Junio del 2020**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Rosa E. Chirinos Susano

C.Ps.C. N°3090

Firma del Experto Informante.

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS  
VARIABLE INDEPENDIENTE: RESILIENCIA**

Nº	DIMENSIONES / items	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		claridad <sup>3</sup>		sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>Confianza en si mismo</b>							
06	Crear en mí mismo me permite afrontar tiempos difíciles.	X		X		X		
09	Mi vida tiene sentido.	X		X		X		
10	Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.	X		X		X		
13	Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.	X		X		X		
17	Tomo las cosas una por una.	X		X		X		
18	Usualmente veo las cosas tal cual son.	X		X		X		
24	Por lo general, encuentro algo de que reírme.	X		X		X		
	<b>Ecuanimidad</b>							
07	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	X		X		X		
08	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	X		X		X		
11	Cuando planeo algo lo realizo.	X		X		X		
12	Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.	X		X		X		
	<b>Perseverancia</b>							
01	Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.	X		X		X		
02	Dependo más de mí mismo que de otras personas.	X		X		X		
04	Generalmente tengo confianza en mí mismo de una manera u otra.	X		X		X		
14	Soy amigo de mí mismo.	X		X		X		

15	No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	X		X		X	
20	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	X		X		X	
23	Soy Decidido (a).	X		X		X	
<b>Satisfacción Personal</b>							
16	Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	X		X		X	
21	Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.	X		X		X	
22	Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	X		X		X	
25	En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.	X		X		X	
<b>Sentirse Bien Solo</b>		<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
03	Me mantengo interesado en las cosas.	X		X		X	
05	Puedo estar solo si tengo que hacerlo.	X		X		X	
19	Tengo autodisciplina.	X		X		X	

**Observaciones (precisar si hay suficiencia): SI HAY SUFICIENCIA**

**Opinión de aplicabilidad: Aplicable [ X ] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]**

**Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: SHADIA SAMIRA SEGOVIA BOLUARTE**

**DNI: 10645773 Especialidad del validador: PSICOLOGA CLINICA**

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**05 de Julio del 2020**

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

  
 Shadia Samira Segovia Bolearte  
 Psicóloga Clínica  
 CPSP 19876

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS  
VARIABLE DEPENDIENTE: BIENESTAR PSICOLÓGICO**

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		claridad <sup>3</sup>		sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>Autonomía</b>							
04	Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.	X		X		X		
09	En general hago lo que quiero, soy poco influenciable.	X		X		X		
12	Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.	X		X		X		
	<b>Vinculos Sociales</b>							
05	Generalmente le caigo bien a la gente.	X		X		X		
07	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.	X		X		X		
08	Creo que en general me llevo bien con la gente.	X		X		X		
	<b>Proyecto de Vida</b>							
01	Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.	X		X		X		
03	Me importa pensar qué haré en el futuro.	X		X		X		
06	Siento que podré lograr las metas que me propongo.	X		X		X		
10	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto de vida.	X		X		X		
	<b>Aceptación y Control</b>							
02	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.	X		X		X		
11	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.	X		X		X		
13	Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.	X		X		X		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia): SI HAY SUFICIENCIA**

**Opinión de aplicabilidad: Aplicable [ X ] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]**

**Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: SHADIA SAMIRA SEGOVIA B OLUARTE**

**DNI: 10645773 Especialidad del validador: PSICOLOGA CLINICA**

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**05 de Julio del 2020**

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Shadia Samira Segovia Boluarte  
Psicóloga Clínica  
CPsP 19576

## Anexo 5: Matriz de datos

MATRIZ DE DATOS DE RESILIENCIA																													
	Edad	Sexo	ECUANIMIDAD				SENTIRSE BIEN SOLO			CONFIANZA EN SÍ MISMO							PERSEVERANCIA					SATISFACCIÓN					TOTAL	RESULTADOS	
			P7	P8	P11	P12	P3	P5	P19	P6	P9	P10	P13	P17	P18	P24	P1	P2	P4	P14	P15	P20	P23	P16	P21	P22			P25
1	23	F	7	7	7	5	7	7	6	7	7	7	6	5	5	7	7	4	7	7	4	6	7	5	4	7	7	155	Alta
2	23	M	6	6	6	5	6	7	5	7	7	7	6	5	6	7	5	6	6	7	3	5	5	6	4	6	6	145	Medio/Promedio
3	23	F	4	5	4	6	5	6	5	6	7	6	5	3	4	7	5	6	6	7	1	5	7	7	7	5	7	136	Baja
4	24	F	4	5	4	6	5	6	5	6	7	6	5	4	4	6	5	6	6	7	1	5	7	7	7	5	7	136	Baja
5	24	M	6	7	6	7	6	7	6	7	7	6	7	6	6	7	6	6	7	7	7	6	7	7	7	7	6	164	Alta
6	25	F	5	6	6	5	7	4	6	5	6	5	5	5	5	7	6	4	5	6	3	6	5	7	3	5	6	133	Baja
7	25	F	6	6	6	5	6	7	6	6	6	6	7	4	5	5	6	6	6	6	4	5	6	6	4	7	6	143	Medio/Promedio
8	26	F	4	5	4	5	5	6	5	6	7	6	5	3	4	7	5	6	6	7	1	5	7	7	7	5	7	135	Baja
9	26	F	7	5	5	5	7	7	5	7	5	4	7	6	6	4	6	7	7	7	5	6	7	7	3	6	6	147	Medio/Promedio
10	27	F	5	6	5	7	5	7	6	7	5	6	5	5	5	6	6	7	5	5	4	6	5	7	6	7	7	145	Medio/Promedio
11	27	F	7	5	5	5	7	7	5	7	5	4	6	6	6	4	7	7	7	7	5	6	7	7	3	6	7	148	alta
12	28	M	6	6	6	2	6	7	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	5	6	6	5	5	6	6	143	medio/Promedio
13	28	F	5	6	4	3	6	7	6	6	7	6	6	4	5	7	6	6	6	6	5	6	6	7	3	5	6	140	medio/Promedio
14	28	F	5	6	5	5	5	7	5	5	7	6	6	6	6	6	5	6	6	6	5	5	6	7	3	5	7	141	medio/Promedio
15	29	F	5	7	6	7	7	7	5	7	5	5	7	5	5	5	7	7	3	5	5	5	5	7	3	5	7	142	Medio/Promedio
16	29	F	6	6	6	4	6	7	6	7	7	7	6	6	4	7	7	7	7	5	4	6	6	7	2	4	7	147	medio/Promedio
17	29	M	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	7	128	baja
18	30	F	6	6	6	6	6	7	6	6	7	6	6	6	5	6	7	5	6	6	5	6	5	6	6	6	6	149	alta
19	31	F	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	169	alta
20	31	F	5	5	6	6	6	7	5	6	7	7	6	6	6	6	6	5	5	6	2	5	5	7	5	5	7	142	medio/Promedio
21	31	F	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	6	6	5	7	6	6	6	6	3	6	6	7	6	5	7	150	alta
22	31	M	7	6	7	6	6	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	6	7	7	5	6	7	7	3	3	7	159	alta
23	31	F	6	6	5	5	6	6	6	7	6	6	6	6	6	7	6	3	6	6	5	6	6	7	6	5	6	146	medio/Promedio
24	31	F	5	4	4	5	2	5	4	4	5	5	4	5	4	5	2	5	5	5	4	3	4	6	4	4	7	110	Muy baja
25	31	M	5	5	5	5	6	7	5	6	6	6	5	5	5	6	6	6	6	6	5	5	5	7	6	5	6	140	medio/Promedio
26	31	M	6	6	7	4	6	7	7	7	7	7	6	6	6	7	7	7	6	7	6	6	7	7	6	7	6	161	alta
27	32	F	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	6	7	7	7	6	7	7	6	6	6	6	7	7	168	alta
28	32	F	6	6	6	6	7	6	6	7	6	7	7	5	7	6	7	6	6	7	7	4	6	7	2	7	6	153	alta
29	32	M	6	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	6	6	6	7	6	7	7	6	5	6	6	6	6	7	162	alta
30	32	F	7	6	7	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	5	6	7	7	3	3	7	160	alta
31	32	F	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	6	6	7	6	7	6	7	170	alta
32	32	F	6	6	6	6	7	6	6	7	7	7	6	5	7	6	7	7	6	7	7	4	6	7	1	7	6	153	alta
33	33	F	5	6	5	7	6	7	6	7	5	6	5	5	5	6	6	7	5	5	5	6	5	7	6	7	7	147	medio/Promedio
34	33	M	7	7	5	2	6	7	6	7	6	7	6	5	6	6	6	6	7	7	6	6	6	6	2	6	6	147	medio/Promedio
35	33	M	7	7	7	6	6	6	7	5	7	7	7	2	4	7	6	7	7	7	4	7	7	6	6	4	6	152	alta
36	33	F	6	4	6	4	4	6	3	6	6	6	5	4	4	7	7	6	6	6	4	5	4	6	6	5	7	133	baja
37	33	M	5	4	5	6	3	6	5	6	5	6	7	7	6	7	4	3	6	6	7	5	5	7	7	7	7	142	medio/Promedio
38	34	F	3	4	4	4	3	5	4	4	5	5	3	4	4	5	3	5	5	6	5	3	5	6	4	4	6	109	muy baja
39	34	F	5	7	5	7	7	5	7	5	7	5	7	5	5	5	7	7	3	5	5	5	5	7	2	5	7	140	medio/Promedio
40	34	M	6	5	6	5	5	5	5	5	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	5	5	6	6	5	6	7	140	medio/Promedio
41	35	F	6	6	5	7	6	5	5	6	7	7	6	5	4	6	5	6	6	7	5	6	6	7	5	7	7	148	alta
42	37	F	6	7	5	2	6	7	5	6	7	6	5	5	5	7	7	6	6	7	6	5	6	7	4	5	7	145	medio/Promedio
43	37	F	5	7	5	7	7	7	5	7	5	5	7	5	5	5	7	7	3	5	5	5	5	7	2	5	7	140	medio/Promedio
44	37	F	5	4	5	6	3	6	5	6	5	7	7	7	6	7	4	3	6	7	7	5	5	7	7	7	144	medio/Promedio	
45	37	M	6	6	6	5	6	7	6	6	6	6	6	4	5	6	6	6	6	7	4	5	6	6	4	7	6	144	medio/Promedio
46	37	F	1	6	6	6	2	6	2	6	3	5	6	5	5	6	6	2	4	5	5	4	6	5	2	6	6	116	muy baja
47	37	F	5	6	6	5	7	7	6	7	6	5	5	7	6	6	7	7	6	6	5	3	5	7	2	6	6	144	medio/Promedio
48	37	M	6	6	5	5	6	6	3	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	143	medio/Promedio

49	37	F	6	6	6	2	6	7	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	143	medio/Promedio
50	38	M	7	7	6	2	5	7	6	6	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	6	7	6	7	5	3	6	155	alta
51	38	F	7	7	6	3	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	1	7	7	7	6	7	7	6	6	6	7	156	alta
52	38	F	7	7	7	5	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	7	7	6	6	6	7	7	3	7	7	161	alta	
53	38	M	6	6	5	5	6	7	5	6	7	6	6	5	6	6	5	6	6	5	5	6	6	6	6	6	6	145	medio/Promedio
54	38	M	6	6	5	6	6	7	7	6	7	6	7	6	6	7	6	6	6	7	5	7	6	7	6	6	6	156	alta
55	39	M	5	6	5	6	7	4	6	5	6	5	5	5	5	7	6	4	5	6	3	6	5	7	3	5	7	134	baja
56	39	M	6	6	7	4	6	7	6	7	7	7	6	6	6	7	7	7	6	7	6	6	7	7	6	7	6	160	alta
57	39	F	6	7	5	7	7	7	5	6	7	7	6	6	5	7	7	7	6	7	6	6	6	6	2	6	7	154	alta
58	40	F	7	7	6	6	7	7	7	7	7	7	6	5	6	7	7	5	6	7	6	7	7	7	1	4	6	155	alta
59	40	M	7	7	7	5	7	7	6	7	6	7	6	5	6	7	7	4	7	7	4	6	7	5	4	7	7	155	alta
60	40	F	3	6	5	6	5	5	4	5	4	5	6	4	6	6	3	5	6	5	2	5	4	7	2	4	7	120	muy baja
61	40	M	3	6	5	6	5	5	4	5	4	5	6	4	6	6	3	5	6	5	2	5	4	7	2	4	7	120	muy baja
62	41	F	1	6	5	6	2	6	2	6	3	5	6	5	5	6	6	2	4	5	5	4	6	6	2	6	6	116	muy baja
63	41	M	6	6	6	6	6	7	6	6	7	7	6	6	5	6	6	5	6	6	5	6	5	6	6	6	6	149	alta
64	41	F	7	7	7	2	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	1	7	7	7	6	7	7	6	6	6	7	156	alta
65	41	M	5	7	5	7	7	7	5	7	7	7	6	6	5	7	7	7	6	7	6	6	6	6	2	6	7	154	alta
66	41	F	6	6	6	6	7	7	7	5	7	7	7	5	5	7	7	6	7	7	7	5	6	7	5	6	7	158	alta
67	41	F	6	7	6	5	6	7	5	7	7	7	6	6	6	7	6	7	6	7	7	6	5	6	6	7	158	alta	
68	41	F	5	5	5	5	5	6	5	6	7	6	6	5	5	6	6	6	6	6	5	5	5	5	6	6	6	139	baja
69	41	F	6	5	6	5	5	5	5	5	6	6	6	5	5	6	5	5	6	6	5	5	6	6	5	4	6	135	baja
70	41	F	6	7	6	5	6	7	5	7	7	7	6	6	6	7	6	7	6	7	7	6	5	7	6	6	7	158	alta
71	41	F	6	6	6	6	6	7	6	6	7	7	6	6	5	6	6	5	6	6	5	6	5	6	6	6	6	149	alta
72	41	M	7	7	7	5	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	7	6	7	6	6	6	7	7	3	7	7	161	alta
73	41	F	5	6	5	6	6	7	5	6	7	6	6	5	5	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	149	alta
74	41	F	6	6	5	5	6	7	5	6	7	6	6	6	6	6	5	6	6	5	5	6	6	5	6	6	7	146	medio/Promedio
75	41	F	5	6	6	2	6	7	5	7	7	7	6	5	6	6	7	6	7	6	6	6	5	7	7	6	6	150	alta
76	41	M	3	6	5	6	5	5	4	5	4	5	7	4	7	6	3	5	6	5	2	5	4	7	2	4	7	122	muy baja
77	41	F	6	5	6	5	5	5	5	5	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	5	6	6	6	5	4	7	139	baja
78	41	M	6	6	6	7	6	7	6	7	7	7	7	6	6	7	4	7	6	7	7	6	7	7	7	7	7	163	alta
79	41	F	6	7	6	7	6	7	6	7	7	7	7	6	6	7	6	6	7	7	7	6	7	7	7	7	7	166	alta
80	41	F	7	7	7	7	1	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	169	alta
81	41	F	6	6	6	6	6	7	6	6	7	7	6	6	5	7	6	6	6	6	3	6	6	7	6	5	5	149	alta
82	41	F	6	6	5	7	6	6	5	6	7	7	6	5	4	6	4	6	6	7	5	6	6	7	5	7	6	147	medio/Promedio
83	41	F	5	6	6	2	6	7	5	7	7	7	6	5	6	6	7	6	7	6	6	6	5	7	7	6	6	150	alta
84	41	M	4	4	4	4	5	6	5	5	5	5	5	5	4	5	5	6	6	5	6	5	4	6	4	5	6	124	muy baja
85	41	F	7	7	7	5	7	7	7	7	7	7	6	5	6	7	7	5	6	7	6	7	7	7	1	4	7	156	alta
86	41	M	6	7	7	7	1	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	167	alta
87	42	M	5	6	4	3	6	7	6	6	7	6	6	4	5	7	6	6	6	6	5	6	6	6	4	5	7	141	medio/Promedio
88	42	F	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	151	alta
89	42	M	7	7	7	1	7	7	7	7	7	7	7	1	7	7	4	7	7	7	7	7	7	7	1	3	7	150	alta
90	43	M	7	6	6	5	6	7	7	6	5	7	5	5	5	4	7	6	7	7	6	6	6	6	5	4	5	146	medio/Promedio
91	43	F	5	6	6	5	7	7	6	7	6	5	5	7	6	6	7	7	6	6	5	3	5	7	2	6	6	144	medio/Promedio
92	43	F	3	6	4	7	7	7	4	7	6	6	7	3	4	5	7	7	5	7	6	6	5	7	1	7	7	141	medio/Promedio
93	45	M	7	7	5	2	6	7	6	7	7	7	6	5	6	6	6	6	7	7	6	6	6	6	2	6	6	148	alta
94	46	F	6	6	6	6	5	6	6	6	7	7	6	7	6	6	5	4	6	7	6	6	6	7	3	5	7	148	alta
95	47	F	6	6	7	2	6	7	6	7	7	7	6	5	6	6	7	7	6	6	6	7	7	6	6	7	156	alta	
96	47	M	7	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	6	4	6	6	5	6	6	7	6	5	6	147	medio/Promedio
97	50	F	6	6	7	2	6	6	7	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	7	6	7	7	7	6	6	6	153	alta
98	51	F	6	7	5	2	6	7	5	7	7	6	5	5	5	7	6	6	6	7	6	5	6	7	4	5	7	145	medio/Promedio
99	53	F	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	174	alta
100	55	F	5	5	5	5	7	5	6	6	7	5	5	3	3	4	7	6	5	3	3	3	4	4	1	5	6	118	muy baja

MATRIZ DE DATOS BIENESTAR PSICOLÓGICO																		
	Edad	Sexo	AUTONOMÍA			VÍNCULOS SOCIALES			PROYECTO DE VIDA				ACEPTACIÓN Y CONTROL			TOTAL	RESULTADOS	
			P4	P9	P12	P5	P7	P8	P1	P3	P6	P10	P2	P11	P13			
1	23	F	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37	Alto
2	23	M	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	Medio
3	23	F	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	34	Medio
4	24	F	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	37	Alto
5	24	M	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	35	Medio
6	25	F	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	36	Medio
7	25	F	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	Alto
8	26	F	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	Alto
9	26	F	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38	Alto
10	27	F	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	37	Alto
11	27	F	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38	Alto
12	28	M	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	36	Medio
13	28	F	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	Alto
14	28	F	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34	Medio
15	29	F	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37	Alto
16	29	F	2	3	3	3	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	34	Medio
17	29	M	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	Medio
18	30	F	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38	Alto
19	31	F	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38	Alto
20	31	F	3	3	1	2	3	3	2	1	3	3	1	3	3	3	31	Medio
21	31	F	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	Alto
22	31	M	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	Alto
23	31	F	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	Alto
24	31	F	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	34	Medio
25	31	M	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	36	Medio
26	31	M	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	34	Medio
27	32	F	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	Medio
28	32	F	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38	Alto
29	32	M	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	Alto
30	32	F	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	Medio
31	32	F	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	3	3	35	Medio
32	32	F	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38	Alto
33	33	F	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	36	Medio
34	33	M	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	35	Medio
35	33	M	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37	Alto
36	33	F	2	2	1	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	32	Medio
37	33	M	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	32	Medio
38	34	F	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35	Medio
39	34	F	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	36	Medio
40	34	M	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	Medio
41	35	F	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	35	Medio
42	37	F	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	31	Medio
43	37	F	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	30	Medio
44	37	F	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	30	Medio
45	37	M	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	34	Medio
46	37	F	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38	Alto
47	37	F	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37	Alto
48	37	M	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	30	Medio
49	37	F	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	36	Medio

50	38	M	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	Medio
51	38	F	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37	Alto
52	38	F	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	Alto
53	38	M	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	35	Medio
54	38	M	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	38	Alto
55	39	M	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	36	Medio
56	39	M	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	Alto
57	39	F	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38	Alto
58	40	F	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	36	Medio
59	40	M	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	35	Medio
60	40	F	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	36	Medio
61	40	M	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	32	Medio
62	41	F	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	37	Alto
63	41	M	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35	Medio
64	41	F	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38	Alto
65	41	M	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	32	Medio
66	41	F	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	Alto
67	41	F	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38	Alto
68	41	F	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	35	Medio
69	41	F	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38	Alto
70	41	F	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38	Alto
71	41	F	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38	Alto
72	41	M	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	35	Medio
73	41	F	2	3	2	2	3	2	3	3	1	2	3	3	3	32	Medio
74	41	F	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	Alto
75	41	F	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37	Alto
76	41	M	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	34	Medio
77	41	F	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37	Alto
78	41	M	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	Medio
79	41	F	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38	Alto
80	41	F	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	35	Medio
81	41	F	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	36	Medio
82	41	F	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38	Alto
83	41	F	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	37	Alto
84	41	M	3	1	1	2	1	1	1	2	1	1	3	3	1	20	Bajo
85	41	F	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	35	Medio
86	41	M	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	Medio
87	42	M	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	35	Medio
88	42	F	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	37	Alto
89	42	M	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	Alto
90	43	M	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37	Alto
91	43	F	2	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	34	Medio
92	43	F	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	33	Medio
93	45	M	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37	Alto
94	46	F	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	34	Medio
95	47	F	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	Medio
96	47	M	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38	Alto
97	50	F	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	35	Medio
98	51	F	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38	Alto
99	53	F	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	38	Alto
100	55	F	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	38	Alto

## **Anexo 6: Propuesta de valor**

### **Propuesta para la variable Resiliencia**

1. Para mantener y construir la capacidad de resiliencia se debe estar conscientes en el momento que se sienta que la energía de nuestro cuerpo se está agotando para tomar acción al momento.
2. Mantener la energía dentro del cuerpo ya que al tener reacciones ante estrés gastamos mucha energía, debemos realizar herramientas para poder prevenir el agotamiento como técnicas de respiración por ejemplo.
3. Permanecer en coherencia ayuda a mantener la resiliencia. Se propone aplicar herramientas regularmente durante el día sobre la construcción de coherencia las cuales ayudan a fluir con mayor facilidad por medio de retos y desarrolla la capacidad de resiliencia.
4. Aplicar técnicas para tomar el control de los pensamientos y emociones para poder manejar las situaciones diarias.
5. Prepararse, anticiparse previamente ante algún acontecimiento futuro que pueda generar estrés, desgaste de energía o rutinas diarias como trabajar. Esto se logra realizando técnicas antes, durante y después de estas situaciones.
6. Utilizar herramientas para desarrollar la toma efectiva de decisiones ya que esto empodera al individuo para tomar decisiones en situaciones difíciles y evitar el estrés que estos acontecimientos pueden generarse.

## **Propuesta para la variable Bienestar Psicológico**

1. Ingresar a talleres risoterapia, ya que tanto la alegría como la risa ayudan al afrontamiento de situaciones tensas o difíciles, ayudando a aminorar la tensión y estrés.
2. Agradecer todos los días en las mañanas al levantarse o en las noches al acostarse por las pequeñas y/o grandes cosas que regala la vida.
3. Identificar las emociones, darles significado conociendo su función.
4. Aplicar herramientas y técnicas para manejar las emociones agradables o desagradables, comprenderlas y transformarlas en información de utilidad para cada individuo, para que tengan una utilidad positiva generando mejoras positivas a nivel emocional en la persona.
5. Desarrollar la curiosidad, buscar lo nuevo, disfrutar de lo desconocido para generar motivación y por ende, se mejorará el bienestar psicológico.
6. Aceptación de la situación, no luchar en contra de ella, no resignarse sino más bien saber colocar límites a la perseverancia.