

# UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Psicología



## TESIS

Título: RELACIÓN ENTRE RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE HUANCAYO.

Para Optar : El Título profesional de Psicólogo

Autores : Bach. Christian Miguel Alarcón Canicela

: Bach. Alexsander Angel Apaza Tito

Asesor : Mg. Liz América Cantorin Meza

Línea de Investigación : Salud y gestión de la salud.

Fecha de Inicio: octubre 2021 – octubre 2022

Huancayo -Perú

2022

**Dedicatoria**

La presente investigación se la dedico principalmente a mi madre y a mi abuela materna, quienes me apoyaron en mi formación académica desde un principio y que me sembraron buenos valores y me incentivaron siempre el interés por el estudio.

**Christian Miguel Alarcón C.**

Dedico de manera especial a mi madre, a quien admiro y amo por su esfuerzo de formarme con valores, buenos hábitos y sentimiento, por su amor, paciencia y apoyo incondicional durante todos estos años.

**Alexsander Ángel Tito Apaza**

### **Agradecimientos**

Agradezco a Dios por el don de la vida y por haberme dado las habilidades necesarias para lograr hacer esta investigación, agradezco también a mis padres, especialmente a mi madre que junto a mi abuela me brindaron su apoyo, también agradezco a mi primo Edhair por su ejemplo y sus consejos.

#### **Christian Miguel Alarcón C.**

Eternamente agradecido con mi madre por la educación que me supo brindar, a mis profesores que sirvieron de inspiración para desarrollar mi curiosidad por la psicología y amigos más cercanos por su apoyo.

#### **Alexsander Ángel Tito Apaza**

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

# CONSTANCIA

## DE SIMILITUD DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN POR EL SOFTWARE DE PREVENCIÓN DE PLAGIO TURNITIN

La Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, hace constar por la presente, que el Informe Final titulado:

### RELACIÓN ENTRE RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE HUANCAYO

Cuyo autor (es) : **ALARCON CANICELA CHRISTIAN MIGUEL**  
**APAZA TITO ALEXSANDER ANGEL**  
 Facultad : **CIENCIAS DE LA SALUD**  
 Escuela Profesional : **PSICOLOGÍA**  
 Asesor (a) : **MG. CANTORIN MEZA LIZ AMERICA**

Que fue presentado con fecha: 26/12/2022 y después de realizado el análisis correspondiente en el software de prevención de plagio Turnitin con fecha 04/01/2023; con la siguiente configuración del software de prevención de plagio Turnitin:

- Excluye bibliografía
- Excluye citas
- Excluye cadenas menores a 20 palabras
- Otro criterio (especificar)

Dicho documento presenta un porcentaje de similitud de 30%.

En tal sentido, de acuerdo a los criterios de porcentajes establecidos en el Artículo N° 11 del Reglamento de uso de software de prevención de plagio, el cual indica que no se debe superar el 30%. Se declara, que el trabajo de investigación: si contiene un porcentaje aceptable de similitud.

Observaciones: Se analizó con el software tres veces.

En señal de conformidad y verificación se firma y sella la presente constancia.

Huancayo, 04 de enero de 2023

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES  
Facultad de Ciencias de la Salud



Ph.D. EDITH ANCCO GOMEZ  
DIRECTORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA N° 10 – DUI – FCS – UPLA/2023

c.c.: Archivo

## INTRODUCCIÓN

Con el inicio de la pandemia por COVID-19, los jóvenes a nivel mundial se vieron afectados por las medidas de prevención que se implementaron como una forma de evitar la propagación de la enfermedad, fueron millones de jóvenes quienes tuvieron que dejar de asistir a sus centros de enseñanza, perdieron su trabajo, y sufrieron las consecuencias de la nueva enfermedad (Organización Internacional del Trabajo, OIT). A su vez, no solo sus rutinas de vieron afectadas, el bienestar mental de muchos de ellos también se vio afectado, llegando incluso a que muchos de ellos reporten niveles elevados de ansiedad y depresión (UNFPA, 2021). Por lo que según la investigación de Livia et al. (2021) la resiliencia en los estudiantes universitarios serviría como un factor protector que incrementa las emociones positivas en beneficio del bienestar mental.

Debido a ello la presente investigación buscó determinar la relación existente entre la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes del primero al quinto ciclo de la Escuela Profesional de Psicología de la universidad Peruana los Andes, la metodología empleada fue de diseño descriptivo correlacional no experimental, teniendo como instrumentos de recolección de datos la Escala de resiliencia de Wagnild y Young y la Escala de bienestar psicológico de Casullo y Castro.

A su vez la presente investigación está conformada por cinco capítulos, los cuales se detallan a continuación.

En el primer capítulo, se desarrolló la descripción de la realidad problemática, seguido de las delimitaciones del estudio, la formulación de los problemas de investigación así como de sus objetivos y también las justificaciones social, teórica y metodológica.

En el segundo capítulo se resumieron los principales antecedentes de investigación tanto nacionales como internacionales, de desarrollaron las bases teóricas que sustentaron la investigación y de describió el marco conceptual de la variable.

En el tercer capítulo, formularon las hipótesis generales y específicas de la investigación, así como se definió conceptual y operacionalmente las variables de estudio.

En el cuarto capítulo, se describió la metodología de la investigación a emplear, se definió a la población y muestra del estudio, se detallaron los instrumentos de recolección de datos, así como las técnicas de análisis de datos y las consideraciones éticas bajo las que se desarrolló la investigación.

En el 5to capítulo se de muestran las tablas y figuras de la descripción de resultados, así como los resultados inferenciales producto de la contrastación de hipótesis. Seguido se desarrolló la discusión, conclusiones, recomendaciones, y se adjuntó los anexos.

## CONTENIDO

<b>Dedicatoria</b> .....	2
<b>Agradecimientos</b> .....	3
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	4
<b>CONTENIDO</b> .....	7
<b>CONTENIDO DE TABLAS</b> .....	9
<b>CONTENIDO DE FIGURAS</b> .....	10
<b>Resumen</b> .....	11
<b>Abstract</b> .....	12
<b>CAPITULO I</b> .....	13
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	13
1.1. Descripción de la realidad problemática .....	13
1.2. Delimitación del problema .....	16
1.3. Formulación del problema .....	17
1.3.1. Problema General .....	17
1.3.2. Problemas Específicos .....	17
1.4. Justificación .....	17
1.4.1. Social .....	17
1.4.2. Teórica .....	18
1.4.3. Metodológica .....	19
1.5. Objetivos .....	19
1.5.1. Objetivo General.....	19
1.5.2. Objetivos Específicos .....	19
<b>CAPITULO II</b> .....	21
<b>MARCO TEÓRICO</b> .....	21
2.1. Antecedentes .....	21
2.2 Bases Teóricas .....	25
2.3 Marco Conceptual.....	34
<b>CAPÍTULO III</b> .....	35
<b>HIPÓTESIS</b> .....	35
3.1 Hipótesis General .....	35
3.2 Hipótesis Específicas .....	35
3.3 Variables .....	35
<b>CAPÍTULO IV</b> .....	37

<b>METODOLOGÍA .....</b>	<b>37</b>
4.1 Método de Investigación.....	37
4.2 Tipo de Investigación.....	37
4.3 Nivel de Investigación .....	37
4.4 Diseño de Investigación.....	37
4.5. Población y muestra.....	38
4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	39
4.7. Técnica de procesamiento y análisis de datos.....	42
4.8. Aspecto ético de la investigación .....	42
<b>CAPITULO V .....</b>	<b>43</b>
<b>RESULTADOS .....</b>	<b>43</b>
5.1. Descripción de resultados .....	43
5.2. Contratación de hipótesis .....	50
<b>ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>57</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>63</b>
<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>65</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>66</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>72</b>
Anexo N°1: Matriz de consistencia .....	72
Anexo 2: Operacionalización de variables .....	74
Anexo 3: Matriz de operacionalización del instrumento .....	75
Anexo 4: Instrumentos de recolección de datos y constancia de su aplicación .....	76
Anexo 5: Confiabilidad y validez .....	81
Anexo 6: Data de procesamiento de datos .....	120
Anexo 7: Consentimiento informado.....	121
Anexo 8: Fotos de la aplicación del instrumento.....	123



**CONTENIDO DE TABLAS**

<b>Tabla 1</b> Ficha técnica del instrumento 1.....	<b>39</b>
<b>Tabla 2</b> Ficha técnica del instrumento 2.....	<b>40</b>
<b>Tabla 3</b> Niveles de resiliencia.....	<b>43</b>
<b>Tabla 4</b> Niveles de satisfacción personal .....	<b>44</b>
<b>Tabla 5</b> Niveles de ecuanimidad .....	<b>45</b>
<b>Tabla 6</b> Niveles de sentirse bien solo .....	<b>46</b>
<b>Tabla 7</b> Niveles de confianza en sí mismo .....	<b>47</b>
<b>Tabla 8</b> Niveles de perseverancia .....	<b>48</b>
<b>Tabla 9</b> Niveles de bienestar psicológico .....	<b>49</b>
<b>Tabla 10</b> Prueba de normalidad .....	<b>50</b>
<b>Tabla 11</b> Prueba de hipótesis general.....	<b>51</b>
<b>Tabla 12</b> Prueba de hipótesis específica 1 .....	<b>52</b>
<b>Tabla 13</b> Prueba de hipótesis específica 2 .....	<b>53</b>
<b>Tabla 14</b> Prueba de hipótesis específica 3.....	<b>54</b>
<b>Tabla 15</b> Prueba de hipótesis específica 4.....	<b>55</b>
<b>Tabla 16</b> Prueba de hipótesis específica 5.....	<b>56</b>

**CONTENIDO DE FIGURAS**

<b>Figura 1</b> Porcentaje de jóvenes de 18 a 29 años que vieron interrumpidas sus clases por la pandemia.....	13
<b>Figura 2</b> Estado de salud mental durante la cuarentena en los adolescentes y jóvenes en el Perú.....	15
<b>Figura 3</b> Niveles de resiliencia .....	44
<b>Figura 4</b> Niveles de satisfacción personal .....	44
<b>Figura 5</b> Niveles de ecuanimidad .....	45
<b>Figura 6</b> Niveles de sentirse bien solo .....	46
<b>Figura 7</b> Niveles de confianza en si mismo.....	47
<b>Figura 8</b> Niveles de perseverancia .....	48
<b>Figura 9</b> Niveles de bienestar psicológico .....	49

## Resumen

La presente investigación tuvo como problema general: ¿Cuál es la relación existente entre la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Huancayo, 2022?, cuyo objetivo fue determinar la relación existente entre la resiliencia y el bienestar psicológico. La metodología empleada fue de tipo descriptiva correlacional no experimental de corte transversal. A su vez la muestra estuvo conformada por 250 alumnos del primero al quinto ciclo de la escuela profesional de psicología de la Universidad Peruana los Andes, a quienes se les evaluó con la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y la Escala de bienestar psicológico para adultos de Casullo. Los resultados mostraron en cuanto a la resiliencia que el 71.6% de los alumnos se ubicó en un nivel alto, mientras que en el bienestar psicológico el 81.2% se ubicó en un nivel alto. En cuanto a la comprobación de la hipótesis del estudio, se halló a través del estadístico Rho de Spearman un p valor de  $0.000 < 0.05$  por lo que rechaza la hipótesis nula, concluyendo que si existe relación significativa entre la resiliencia y el bienestar psicológico, además la correlación fue positiva baja ( $\rho = 0.392$ ). Se concluye que a mayores niveles de resiliencia en los estudiantes universitarios mayor será el bienestar psicológico. Se recomendó al área de bienestar académico de la universidad realizar talleres psicoeducativos dirigidos a los alumnos, que busquen reforzar la importancia de la actitud resiliente y su beneficio en el bienestar psicológico.

**Palabras clave:** Resiliencia, Bienestar psicológico, Wagnild y Casullo.

### Abstract

The present investigation had as a general problem: What is the relationship between resilience and psychological well-being in students of a private university in Huancayo, 2022?, whose objective was to determine the relationship between resilience and psychological well-being. The methodology used was descriptive, correlational, non-experimental, cross-sectional. In turn, the sample consisted of 250 students from the first to the fifth cycle of the professional school of psychology of the Universidad Peruana los Andes, who were evaluated with the Wagnild and Young Resilience Scale and the Scale of psychological well-being for adults. of Casullo. The results showed in terms of resilience that 71.6% of the students ranked at a high level, while in psychological well-being 81.2% ranked at a high level. Regarding the verification of the study hypothesis, a p value of  $0.000 < 0.05$  was found through the Spearman's Rho statistic, so the null hypothesis was rejected, concluding that if there is a significant relationship between resilience and psychological well-being, in addition the correlation was low positive ( $\rho = 0.392$ ). It is concluded that the higher levels of resilience in university students, the greater the psychological well-being. It was recommended to the academic well-being area of the university to carry out psychoeducational workshops aimed at students, seeking to reinforce the importance of a resilient attitude and its benefit in psychological well-being.

**Keywords:** Resilience, Psychological well-being, Wagnild and Casullo.

## CAPITULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1. Descripción de la realidad problemática

Con la declaración de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) con la cual se caracterizó a la enfermedad causada por el virus de la COVID-19 como una pandemia a nivel mundial, los países comenzaron a adoptar medidas para frenar el avance en la enfermedad. Según un informe de la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2020) sobre los efectos en los empleos, la educación los derechos y el bienestar mental, que sufrieron los jóvenes como parte de las políticas en la lucha contra el COVID-19, afirma que, en cuanto a la educación, antes de la pandemia a nivel mundial el 61% de los jóvenes entre los 18 y 29 años indicaron que recibían educación y formación, mientras que el 15% indicó que combinaba los estudios con el trabajo. Con el inicio de las restricciones sociales y con ello el cierre de escuelas y universidades el 73% de los jóvenes indicaron que sus clases y su formación profesional había sido afectada por las medidas sanitarias.

#### Figura 1

*Porcentajes de jóvenes de 18 a 29 años que vieron interrumpidas sus clases por la pandemia*



*Nota:* Se puede apreciar que el 73% de los jóvenes dejó de estudiar por el cierre de escuelas OIT (2020).

Pero, no solo los jóvenes a nivel mundial se han visto afectados por el cierre de escuelas, según el reporte de la OIT (2020) el bienestar mental también se ha visto afectado, de los jóvenes encuestados a nivel mundial, el 50% (1 de cada 2) entre los 18 y 29 años, sufren de ansiedad y/o depresión, mientras que el 17% puede verse afectado. En cuanto al bienestar mental de los jóvenes de 18 a 19 años quienes por motivos de la pandemia habían cerrado sus centros de enseñanza o habían perdido su trabajo, se pudo evidenciar una disminución de su bienestar mental, así: en los jóvenes que creían que su educación se fracasaría o retrasaría producto de las medidas sanitarias, el 22% sufría de ansiedad o depresión.

A nivel latinoamericano la situación no fue muy distinta, según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2020) en su reporte sobre el impacto del COVID-19 en la salud mental de los jóvenes y adolescentes, evaluado a través de una encuesta a 8.444 adolescentes y jóvenes entre los 13 y 29 años de países latinoamericanos y El Caribe, reportó que el 27% de los jóvenes padecían de ansiedad, mientras que el 15% sufría de depresión, además; el 46% reportó tener menos motivación de realizar actividades que le gustaba hacer, mientras que el 36% indicó que se sentía menos motivado en realizar aquellas actividades que eran habituales antes de la pandemia, como también el 73% indicó que tuvo la necesidad de pedir ayuda debido a malestares tanto físicos como psicológicos.

En cuanto a la situación de los jóvenes en el Perú, según el reporte “PERÚ: Impacto de la pandemia de la COVID-19 en el bienestar de adolescentes y jóvenes”, del Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA, 2021) a través de una encuesta realizada, al consultarles sobre su estado de salud mental durante la etapa de la cuarentena a los jóvenes, el 48.8% refirió haber tenido un mayor estrés, mientras que el 18.9% indicó haber sentido mayor ansiedad o ataques de pánico.

**Figura 2**

*Estado de salud mental durante la cuarentena en los adolescentes y jóvenes en el Perú.*

Situación	Sexo		Área de residencia		Total
	Mujer	Hombre	Rural	Urbana	
No he experimentado nada fuera de lo común	18.5	33.1	35.2	21.3	22.5
No he experimentado ni estrés ni ansiedad	3.7	5.1	3.3	4.2	4.1
He estado con menor ansiedad	1.1	0.7	3.3	0.8	1.0
He estado con menos estrés	4.9	4.0	4.9	4.7	4.7
He experimentado mayor estrés	51.9	40.7	41.0	49.5	48.8
He tenido momentos de ansiedad o ataques de pánico	19.9	16.4	12.3	19.5	18.9
<b>Total</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>

A su vez, el estudio también reportó en base a otros estudios sobre la salud mental de las personas durante la pandemia por COVID-19 realizado por el Ministerio de Salud (MINSA), que el 41% de las personas presentaron cuadros de depresión de moderada a severa, el 12.8% indicó haber tenido ideas suicidas, además el mismo estudio realizado por el MINSA, mostró que 30.8% de las mujeres y el 23.4% de los hombres tuvieron depresión, además; se evidenció que la población entre los 18 y los 24 años de edad fueron los más afectados.

Como hemos podido ver, la salud y el bienestar mental de los jóvenes, se ha visto afectado no solo por las medidas de confinamiento social impuestas, sino; también por el cierre de los centros de enseñanza a los que solían acudir, sin embargo, hubo jóvenes a los que estas medidas como la situación de la pandemia en sí misma, no afectó su bienestar mental. Esto se puede evidenciar en la investigación realizada por Livia et al. (2021) sobre el “Impacto Psicológico del aislamiento social en estudiantes de una Universidad Pública de Lima”, donde los resultados evidenciaron que las emociones de tipo positivas como: estar alerta, mostrar interés, sentirse fuerte, atento, activo, orgulloso,

entusiasmado, entre otros, superaron a las emociones negativas en los universitarios encuestados, por lo que los investigadores refieren que un mayor nivel de resiliencia y una mayor función adaptativa de las emociones serviría como un factor protector para el bienestar mental.

Debido a lo mencionado líneas arriba, la presente investigación buscó determinar la relación existente entre la Resiliencia y el Bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Huancayo, 2022. Con el desarrollo de la investigación se pudo conocer la relación existente entre las variables y en función de ello se propusieron recomendaciones a aplicar en la población de estudio.

## **1.2.Delimitación del problema**

### **Delimitación Teórica**

La presente investigación partió de los aportes teóricos sobre la resiliencia según Wagnild y Young (García & Diez Canseco, 2019) para quienes la resiliencia es aquella facultad que tienen los seres humanos de poder enfrentar con éxito una desgracia o un cambio, como también es aquella característica de personalidad que permite moderar el efecto negativo de una situación estresante debido a que fomenta una mejor adaptación del sujeto.

A su vez el bienestar psicológico partió de los aportes teóricos de Casullo y Castro quienes, basándose en la propuesta de Carol Ryff, definen al bienestar psicológico como la valoración a nivel físico, psicológico y social, que manifiesta el sujeto; así como la habilidad de poder mantener relaciones saludables y continuas en el tiempo propiciando logros en la vida y una mayor auto aceptación (García et al, 2020).

### **Delimitación Espacial**



El presente estudio se realizó con los alumnos del 1ro al 5to ciclo de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana los Andes, ubicada en la ciudad de Huancayo en el departamento de Junín.

### **Delimitación Temporal**

La investigación tuvo una duración de 11 meses teniendo su inicio en el mes de octubre del año 2021 y finalizando en el mes de agosto del año 2022.

## **1.3. Formulación del problema**

### **1.3.1. Problema General**

- ¿Cuál es la relación entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Huancayo?

### **1.3.2. Problemas Específicos**

- ¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y la dimensión satisfacción personal entre estudiantes de una universidad privada de Huancayo?
- ¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y la dimensión ecuanimidad en estudiantes de una universidad privada de Huancayo?
- ¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y la dimensión sentirse bien solo en estudiantes de una universidad privada de Huancayo?
- ¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y la dimensión confianza en mí mismo en estudiantes de una universidad privada de Huancayo?
- ¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y la dimensión perseverancia en estudiantes de una universidad privada de Huancayo?

## **1.4. Justificación**

### **1.4.1. Social**

Desde este punto, permitió promover un espacio de concientización en relación al bienestar psicológico en estudiantes universitarios en especial en situaciones

difíciles como la crisis sanitaria, ante la exposición a situaciones de angustia y necesidad de adaptación a una nueva forma de llevar sus estudios. Así mismo el estudio ayudo a los estudiantes de la carrera a ser conocedores de la influencia de tales variables dentro de su vida. por lo que se buscó promover factores protectores e insertar prácticas que fomenten la satisfacción personal, el desarrollo de la ecuanimidad, la autoconfianza y la perseverancia.

Por otra parte, al conocerse la existencia de relación estadística entre las variables de estudio, la investigación contribuye de manera social, a que las autoridades de la Universidad Peruana Los Andes, tomen en cuenta dichos resultados y en base a ellos puedan implementar como parte de los servicios que brindan a los estudiantes, talleres sobre como reforzar la resiliencia y con ello se obtenga un mayor bienestar psicológico, servicios que pueden llegar a toda la comunidad universitaria.

#### **1.4.2. Teórica**

Esta investigación generó mayor profundidad en cuanto al conocimiento de las variables en jóvenes universitarios estudiadas y la correlación positiva existente entre las mismas, ya que al realizar la revisión de antecedentes de estudio, se pudo notar que no existen muchas investigaciones sobre la resiliencia y bienestar psicológico en población universitaria. Por otra parte, se sugirió con los resultados de esta investigación las hipótesis de que existe una correlación positiva y significativa entre resiliencia y las variables habilidades sociales y sentido de vida; por lo que se recomendó la exploración de las variables mencionadas y su relación en futuras investigaciones.

Por ende, así mismo ayudó a reforzar la comprensión de la correlación positiva existente entre ambas variables lo que es un valioso aporte para futuras investigaciones

en especial de los estudiantes que pueden tener una óptima comprensión de las variables resiliencia y bienestar psicológico.

### **1.4.3. Metodológica**

La presente investigación hizo uso de dos instrumentos de recolección de datos, para medir la variable resiliencia se usó la Escala de resiliencia de Wagnild y Young y para la segunda variable se usó la Escala de bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A) de Casullo, dichos instrumentos antes de su aplicación fueron analizados en función de sus niveles de validez y confiabilidad, resultando óptimo en ambos criterios, por lo que se contribuyó a una revisión de los mismos, los cuales podrán ser usados en futuras investigaciones.

## **1.5. Objetivos**

### **1.5.1. Objetivo General**

- Determinar la relación entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Huancayo.

### **1.5.2. Objetivos Específicos**

- Determinar la relación entre bienestar psicológico y la dimensión satisfacción personal entre en estudiantes de una universidad privada de Huancayo.
- Determinar la relación entre bienestar psicológico y la dimensión ecuanimidad en estudiantes de una universidad privada de Huancayo.
- Determinar la relación entre bienestar psicológico y la dimensión sentirse bien solo en estudiantes de una universidad privada de Huancayo.
- Determinar la relación entre bienestar psicológico y la dimensión confianza en mi mismo en estudiantes de una universidad privada de Huancayo

- Determinar la relación entre bienestar psicológico y la dimensión perseverancia en estudiantes de una universidad privada de Huancayo.

## CAPITULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes

##### Nacionales

Carrasco y Villegas (2022) realizaron el estudio *“Resiliencia y Bienestar psicológico en estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una Universidad Privada de Lima Norte, 2020”*, el objetivo de la investigación fue poder determinar la relación existente entre la resiliencia y el bienestar psicológico. La metodología empleada fue de diseño descriptivo correlacional no experimental a su vez la muestra que participó estuvo conformada por 184 estudiantes universitarios de 8vo, 9no y 10mo ciclo, a quienes se les evaluó con la escala de Resiliencia de Wagnild y Young y la Escala de Bienestar psicológico para adultos. Los resultados evidenciaron que existía relación directa positiva moderada ( $\rho = .578$  y  $p$  valor =  $.000$ ). el estudio concluyó que a mayores niveles de resiliencia mayor será el bienestar psicológico de los estudiantes.

Zavaleta (2021) en su tesis *“Resiliencia y felicidad en becarios de una universidad privada de Lima”*, cuyo objetivo fue relacionar la resiliencia y la felicidad, realizada con la participación de 239 estudiantes mediante un estudio descriptivo-correlacional, por medio la Escala de Felicidad de Lima y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, encontrando como resultados relación directa y significativa entre resiliencia y las dimensiones de felicidad: sentido positivo de la vida ( $\rho = .52$ ), satisfacción con la vida ( $\rho = .68$ ) y realización personal ( $\rho = .55$ ). El estudio concluyó que aquellos estudiantes becarios con mayores niveles de resiliencia perciben una mayor felicidad, la cual les permite ajustarse mejor a la vida universitaria.

Estrada y Mamani (2020), en su tesis *“Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de educación superior pedagógica”*, cuyo objetivo fue relacionar el bienestar

psicológico y la resiliencia, realizada con la participación de 134 estudiantes mediante un estudio descriptivo-correlacional, por medio la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez y Canovas y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, encontrando como resultados relación directa y significativa entre ambas variables ( $\rho = .702$ ,  $p = .00 < .05$ ). El estudio concluyó que a mayores niveles de bienestar psicológico que tengas los estudiantes, mayor será su capacidad de resiliencia y viceversa.

En la misma línea, Castro (2020) realizó la investigación ***“Resiliencia en bienestar psicológico en estudiantes adultos de un Centro de Educación Ejecutiva, San Isidro 2020”***, el objetivo de la investigación fue poder determinar la relación existente entre las variables de estudio. El diseño metodológico empleado fue descriptivo correlacional, la muestra que participó de la investigación estuvo conformada por 100 estudiantes del Centro de Estudios Ejecutivos ADPH Group, a quienes se les evaluó con la Escala de resiliencia de Wagnild y Young y la Escala de Bienestar psicológico para adultos. Los resultados de la investigación evidenciaron que existía una relación positiva baja entre las variables de estudio ( $\rho = .268$ ,  $p = .007$ ). el estudio concluyó que a mayores sean los niveles de resiliencia, mayores serán los niveles de bienestar psicológico.

Lamas (2018), en su tesis ***“Bienestar (subjetivo, psicológico y social) y resiliencia en estudiantes universitarios de la facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Autónoma de Ica”***, cuyo objetivo fue relacionar el bienestar y la resiliencia, realizada con la participación de 114 estudiantes mediante un estudio descriptivo-correlacional, por medio la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, encontrando como resultados relación directa y significativa entre resiliencia con bienestar psicológico. ( $\rho = .567$ ,  $p = .00 < .05$ ), bienestar psicológico ( $\rho = .701$ ,  $p = .00 < .05$ ) y bienestar social ( $\rho = .544$ ,  $p = .00 < .05$ ). El estudio concluyó que a

mayores sean los niveles de bienestar psicológico en los estudiantes universitarios mayores serán los niveles de resiliencia.

### **Internacionales**

González-Aguilar (2021) en su tesis *“Bienestar psicológico, resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios”*, cuyo objetivo fue relacionar el bienestar psicológico, la resiliencia y la ansiedad, realizada con la participación de 378 estudiantes de Guatemala, mediante un estudio correlacional predictivo, por medio la Escala de trastorno de ansiedad generalizada, la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala de Resiliencia de Davidson, encontrando como resultados una razón de posibilidades para un indicador bajo de trastorno generalizado de ansiedad de 2.907 y un indicador alto de resiliencia de 4.816 que afectan al bienestar psicológico con una varianza de 26.20%, por lo cual se concluyó que la ansiedad y la resiliencia influyen negativa y positivamente en el bienestar psicológico.

García-Sánchez et al. (2019), realizaron el estudio titulado *“Relaciones entre el bienestar psicológico y la resiliencia en población universitaria”*, con el objetivo de poder determinar la relación existente entre las variables de estudio. La metodología empleada fue de diseño descriptivo correlacional no experimental, la muestra estuvo conformada por 100 estudiantes de 2do, 3ro, 4to ciclo de la facultad de psicología. Los resultados de la investigación evidenciaron que existía relación significativa y positiva entre las variables del estudio. Se concluyó que a mayor proceso de resiliencia mayor será el proceso de bienestar psicológico.

Vizoso-Gómez y Arias-Gundín (2018) en su tesis *“Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes universitarios”*, cuyo objetivo fue relacionar la resiliencia, el optimismo y el burnout académico, realizada con la participación de 463 estudiantes de España, mediante un estudio correlacional, por medio la Escala de Burnout

de Maslach, la Escala de Orientación de Vida y la Escala de Resiliencia de Davidson, encontrando como resultados que existe relación directa significativa entre resiliencia y optimismo ( $r = .51$ ). El estudio concluyó que a mayores niveles de resiliencia por parte de los estudiantes universitarios mayores serán los niveles de optimismo.

Benavente-Cuesta y Quevedo-Aguado (2018) en su tesis *“Resiliencia, bienestar psicológico y afrontamiento en universitarios”*, atendiendo a variables de personalidad y enfermedad, cuyo objetivo fue relacionar resiliencia, bienestar psicológico y afrontamiento, realizada con la participación de 447 estudiantes de España, mediante un estudio correlacional, por medio del Cuestionario de afrontamiento del estrés, la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, encontrando como resultados que existe relación directa significativa entre resiliencia con las dimensiones autoaceptación ( $r = .67$ ), autonomía ( $r = .42$ ), dominio del entorno ( $r = .53$ ), propósito en la vida ( $r = .72$ ), crecimiento personal ( $r = .62$ ) y estabilidad emocional ( $r = .60$ ). Se concluyó que al existir relación directa entre la resiliencia y el bienestar psicológico, a mayores niveles de resiliencia mayores serán los niveles de bienestar psicológico.

Piña (2017) en su tesis *“Bienestar psicológico y resiliencia en jóvenes universitarios, cuyo objetivo fue relacionar resiliencia”* y bienestar psicológico, realizada con la participación de 350 estudiantes de México, mediante un estudio correlacional, por medio del Cuestionario de afrontamiento del estrés, la Escala de Bienestar Psicológico de González y la Escala de Resiliencia de González-Arratia, encontrando como resultados que existe relación directa significativa entre resiliencia y bienestar psicológico ( $r = .55$ ). El estudio concluyó que es necesario continuar con las investigaciones que permitan conocer el efecto que tienen otros factores sobre el bienestar psicológico y la resiliencia en jóvenes universitarios.



## **2.2 Bases Teóricas**

### **Resiliencia**

El concepto de resiliencia desde sus orígenes se ha asociado con la idea de la capacidad que tiene cuerpo para resistir la fricción con otro, logrando regresar a su estado original (Rodríguez, 2009). Igualmente, es comprendida como la capacidad de adaptación frente a eventos adversos (Real Academia Española [RAE], 2020a), tomando en cuenta que se asocia de forma enfática con un estado de adaptabilidad y proceso (García et al., 2016), por lo que suele relacionarse con el optimismo y la satisfacción en el trabajo (Ferreira, 2012).

### **Modelo de Richardson**

Esta teoría explica que la resiliencia está relacionado a la capacidad que tiene la persona de integrarse y adaptarse a situaciones que son adversas en general; haciendo uso de los propios recursos y factores protectores disponibles, los cuales generará un efecto positivo o negativo en el manejo de las situaciones conflictivas y en el proceso de adaptación. (Richardson et al., 1990).

### **Modelo de Grotberg**

Este marco teórico señala 3 aspectos importantes que influyen en el desarrollo y mantenimiento de la resiliencia en las personas. El primer aspecto es denominado Yo tengo, el cual se refiere a la ayuda externa con que puede contar una persona ante situaciones adversas tales como amigos, familiares, etc que sirvan de apoyo y soporte emocional; el segundo aspecto es Yo soy, referido a las cualidades y resistencia interior adquiridas por una persona como resultado de su experiencia ante situaciones adversas previas, y Yo puedo, referido a la capacidad de poder exponerse ante eventos adversos ejecutando estrategias de afrontamiento y resolución particulares. (Grotberg, 1995).

### **Modelo de Wolin y Wolin**

Los autores de esta teoría plantean la resiliencia conformada por siete esferas que establecen una figura llamada mándala de la resiliencia. La primera de ellas es la capacidad de auto observación e introspección, referido a la observación de la propia conciencia, el comportamiento y los propios estados de ánimo; la segunda es la independencia a nivel psicológico, entendido como la capacidad que tiene una persona de mantener distancia emocional del ambiente hostil al que está expuesto. La tercera característica de la resiliencia es la capacidad de interactuar de manera constructiva con el entorno, referido a facultad de tener relaciones sociales saludables con otras personas; la cuarta es la de afrontar situaciones utilizando el buen humor, es decir encontrar lo cómico ante los problemas. La quinta cualidad es la creatividad, es decir la capacidad de encontrar nuevas estrategias de afrontamiento a las adversidades; la sexta es la moralidad, referida a la facultad de ajustar el comportamiento según los valores morales; y la séptima cualidad es la iniciativa, referido a capacidad de ponerse retos que demanden nuevas exigencias día a día. (Wolin y Wolin, 1993).

### **Modelo de Vanistendael**

El autor para fines explicativos relaciona su modelo de la resiliencia utilizando la metáfora de la casa, la cual está conformada por tres pisos que se van construyendo de abajo hacia arriba a través de un proceso flexible. Puede que algunas partes hayan necesitado reformas en su estructura y que se hayan tenido que ir reparando o mejorando con el tiempo. Así mismo nos menciona que el suelo de la casa es la base de la resiliencia dando a entender que si se tiene un piso equilibrado y resistente nuestro hogar se mantendrá estable. Los cimientos representan a la red de apoyo y los vínculos afectivos con que cuenta la persona, es decir la familia, amistades, el trabajo, etc.; en el primer piso se encuentra la capacidad para buscar y dar sentido a nuestras experiencias, en el segundo

piso, las habitaciones representan la autoestima, el sentido del humor, aptitudes personales y sociales y por último en el tejado se ubica la apertura a nuevas experiencias, es decir la capacidad para salir de nuestra zona de confort (Vanistendael, 1994).

### **Modelo de Wagnild y Young**

Este modelo teórico explica que la resiliencia es ante todo un rasgo de la personalidad que permite amortiguar y moderar el impacto negativo que tiene el estrés en la persona, facilitando de esta manera la adaptación, flexibilidad, serenidad y el buen manejo ante las situaciones conflictivas de la vida, por tanto, se define a la resiliencia como un atributo que propicia y facilita la adaptación ante eventos adversos a través de la utilización de los recursos propios (Wagnild y Young, 1993). Asimismo, se consideran que hay dos factores que conforman la resiliencia: las competencias personales y la aceptación de sí mismo.

### **Dimensiones de la resiliencia**

Wagnild y Young (1993) describen 5 dimensiones que integran la resiliencia:

- Satisfacción personal. - comprensión del significado y sentido de la vida, y saber cómo contribuir a esta a través del comportamiento.
- Ecuanimidad. – capacidad de afrontar los eventos adversos de forma serena manteniendo el control de uno mismo y ejecutando respuestas moderadas antes estímulos extremos.
- Sentirse bien solo. – capacidad de experimentar emociones y sentimientos positivos estando sin la compañía de otras personas.
- Confianza en sí mismo. – cualidad de confiar y experimentar seguridad en uno mismo y en las propias capacidades para hacerle frente a los problemas.
- Perseverancia. – constancia y firmeza ante los eventos adversos, manteniendo la convicción en la capacidad de resolver los problemas.

### **Importancia de la resiliencia en estudiantes**

La resiliencia es la facultad de un estudiante de superar las adversidades académicas que pueden influir en el desarrollo educativo de los estudiantes (Cassidy, 2016). Con referencia a la teoría de la resiliencia, para Van Breda (2018) menciona que la resiliencia toma forma de tres componentes conectados a saber: adversidad, proceso de mediación y resultado.

Comprender la adversidad es fundamental para apreciar cómo se desarrolla la resiliencia, dado que la resiliencia se describe como una capacidad para recuperarse de la adversidad o cómo uno afronta la adversidad (Van Breda, 2018).

### **Resiliencia académica**

En relación con las habilidades de afrontamiento, la teoría de la resiliencia describe factores individuales (habilidades de resolución de problemas, emociones, motivación), sociales (relaciones interpersonales) o ambientales (infraestructura o instalaciones estudiantiles) que aumentan o miden la resiliencia de un individuo (Masten, 2015).

A medida que uno se enfrenta a la adversidad y sigue las interacciones y el apoyo de recursos individuales, sociales o ambientales, puede volverse resiliente (Van Breda, 2018).

Los estudiantes resilientes se caracterizan por su capacidad para utilizar recursos o buscar ayuda para mitigar los desafíos y sobresalir en sus actividades académicas (Ainscough et al., 2018). Se encontró que los valores intrínsecos, como la fuerza, la determinación, la orientación al futuro, junto con el desarrollo de un sentido de pertenencia y apoyo social, eran las cualidades de los estudiantes resilientes (Bailey, 2020).

### **Factores que afectan la resiliencia en estudiantes universitarios**

Los estudiantes de pregrado están cada vez más compuestos por la Generación Z, que se define como individuos nacidos entre 1995 y 2010 (Seemiller y Grace, 2017) que presentan diferentes actitudes, expectativas, fortalezas y debilidades de generaciones anteriores (Seemiller y Grace, 2016; Shatto y Erwin, 2016). Los estudiantes de la Generación Z tienen una idea fija de su autoestima influenciada por el movimiento de la autoestima (Dweck, 2015). Además, los estudiantes de la Generación Z están asociados con un mayor narcisismo, exceso de confianza, aversión a los eventos negativos y un enfoque en elogios y altas calificaciones (Twenge, 2013). Se cree que estos estudiantes están envueltos en burbujas debido a la crianza en helicóptero (Talmon, 2019), lo que puede conducir a un resultado académico o profesional deficiente (Bradley-Geist y Olson-Buchanan, 2014). Dado que se propone que la resiliencia se desarrolle a través de la exposición a la adversidad (Luecken y Gress, 2009), los estudiantes de la Generación Z tienen una resiliencia potencialmente menor debido a la falta de exposición a la adversidad debido a la crianza en helicóptero y su aversión general al riesgo y eventos negativos.

### **Bienestar psicológico**

El término bienestar es considerado desde una perspectiva hedónica como bienestar subjetivo el cual es un estado de felicidad relacionado a la evaluación global respecto al nivel de satisfacción en cuanto al afecto positivo y afecto negativo (Bradburn, 1969); es decir, la satisfacción vital y la afectividad positiva son considerados componentes hedónicos (Diener, 1984); por tanto, el bienestar subjetivo se considera como el grado de satisfacción con la vida que tiene uno mismo (Diener et al., 1999).

Adicionalmente, el bienestar psicológico también fue entendido desde una perspectiva eudaimónica entendiendo que esta variable está asociada a la obtención del desarrollo personal, el potencial humano y el significado de la vida (Salotti, 2006).

Meade y Dowswell (2016) en el bienestar psicológico contiene elementos hedónicos, como las emociones positivas, la satisfacción con la vida y la ausencia de soledad y tristeza.

Relacionado a esta perspectiva eudaimónica se desarrollan modelos que buscan entender en mayor medida el constructo bienestar psicológico, tales como:

### **Modelo de Ryff**

Plantea un punto de vista eudamónico entendiendo al bienestar a partir de las teorías del desarrollo humano, del ciclo vital, el funcionamiento mental positivo y el significado de la vida; es decir, el bienestar es comprendido a partir de una diversidad de características relacionadas al desarrollo y las potencialidades humanas (Ryff, 1989).

De esta manera, el bienestar psicológico se establece a partir de las experiencias obtenidas en la vida llegando a generar un potencial determinado (Ryff, 1989). De acuerdo con ello, el bienestar psicológico se caracteriza por ser una capacidad humana orientada a fortalecer y propiciar el desarrollo personal a nivel personal, familiar, laboral y académico (Ryff y Keyes, 1995).

Asimismo, se menciona que el bienestar psicológico está compuesto de dimensiones específicas, tales como: a) autoaceptación, b) capacidad de mantener relaciones positivas con otras personas, c) autonomía, d) dominio del entorno, e) crecimiento y madurez y f) creencia de propósito y sentido de vida (Ryff y Singer, 1996).

### **Modelo de Casullo y Castro**

Plantea una perspectiva multidimensional del bienestar psicológico entendiéndose como la valoración a nivel físico, psicológico y social, así como una habilidad de mantener una relación saludable y continua en el tiempo propiciando logros en la vida y autoaceptación (Casullo y Castro, 2000), considerando que se desarrolla en base a 4

dimensiones: control de las situaciones, vínculos psicosociales, autonomía y proyectos personales (Casullo, 2002):

- Control de las situaciones relacionado a la sensación de control y manejo de diversas situaciones que permiten a la persona generar adaptación.
- Vínculos psicosociales relacionado a la capacidad de generar relaciones interpersonales adecuadas en base a la confianza, empatía y expresión afectiva.
- Autonomía relacionada a la posibilidad de tomar decisiones independiente y asertivamente.
- Proyectos personales relacionados a las metas a lograr en base al significado de la vida y los valores establecidos.

De acuerdo con lo mencionado, se considera que mientras una persona experimente mayor cantidad de emociones positivas a diferencia de las negativas tendrá un mayor bienestar psicológico (Castro, 2010).

Las personas con niveles más altos de bienestar sufren menos enfermedades, tienen una mayor esperanza de vida y se involucran en comportamientos más saludables (Ryff, 2017 ). Sin embargo, los estudios longitudinales también han demostrado que dimensiones como el crecimiento personal y el propósito en la vida tienden a declinar a medida que envejecemos (Springer et al., 2011).

Aunque la investigación centrada en estudiantes es limitada, se han encontrado varios estudios longitudinales que aportan evidencia sobre la evolución del bienestar en este período.

### **Teoría del bienestar psicológico**

Booker y col. (2018) también encontraron una disminución en el bienestar con el tiempo, el cual sostiene que el bienestar psicológico se puede medir mediante la felicidad con seis dominios de la vida (es decir, amigos, familia, apariencia, escuela, trabajo escolar

y la vida en general) como una variable clave e incluyeron una medida de problemas emocionales y de comportamiento ( Booker et al. , 2018 ). A medida que crecen tienden cada vez más a compararse socialmente con los demás y perciben que los demás son mejores que ellos, lo que podría conducir a niveles más bajos de bienestar en comparación con los niños (Booker et al., 2018).

A diferencia de Lerkkanen y col. (2018) , al examinar los patrones y la dinámica del cambio de patrón del bienestar psicológico de 1.666 estudiantes, encontró que los diferentes perfiles de bienestar (p. Ej., Perfil de bienestar alto, promedio, bajo) tendían a mejorar con el tiempo, y que las expectativas o aspiraciones futuras eran una variable crítica. Si bien este estudio pretende analizar el bienestar psicológico, es necesario aclarar que no sigue un enfoque eudaimónico. El bienestar se puso en práctica para consistir en el disfrute escolar, aspiraciones educativas futuras, (ausencia de) agotamiento escolar, autoestima y (ausencia de) problemas de externalización e internalización.

### **Factores que afectan el bienestar psicológico en estudiantes universitarios**

Una de las conclusiones del estudio HBSC destaca la importancia de las relaciones interpersonales en el bienestar de los estudiantes y afirma que los padres juegan un papel clave como activos protectores en la vida de los jóvenes. En la misma línea, la investigación realizada por Patalay y Fitzsimons (2018) menciona que el bienestar es muy inestable y sugirió que las mujeres tienen más probabilidades de experimentar una disminución en el bienestar. estar en el tiempo.

El bienestar psicológico está asociado con diferentes dominios de la vida tales como el estudio, la familia, los amigos, el trabajo escolar, la apariencia y la vida en general; sin embargo, a veces afecta por factores como ingreso familiar más bajo, una relación más pobre con los padres, una menor conexión escolar y una mayor capacidad cognitiva (Patalay y Fitzsimons, 2018).



Sobre la base de estos paradigmas, también puede ser importante considerar el bienestar a nivel de sistemas; es decir, a través de los dominios centrales de la vida, abarcando el yo, las relaciones, la unidad familiar, la comunidad y el trabajo. Un nuevo paradigma es la Teoría del Centrado (CT), que considera el bienestar mediante un enfoque de sistemas para la autorrealización (la realización o realización de los propios talentos y potencialidades) en los cinco dominios de la vida: uno mismo, las relaciones, la familia, el trabajo y Comunidad ( Bloch-Jorgensen, 2015). Estos cinco dominios se pueden visualizar como un patrón geométrico de cinco esferas con una esfera media central que mide el Yo (una medida interna endógena), rodeada equidistantemente por otras cuatro esferas que miden Relación, Familia, Trabajo y Comunidad (medidas exógenas coexistentes, externas al yo)

Una de las tres necesidades psicológicas básicas postuladas en la teoría de la autodeterminación (Ryan y Deci, 2000) es la necesidad de relacionarse (además de la competencia y la autonomía). Seligman (2011) demostraron la importancia de las relaciones positivas para diferentes conceptos de bienestar. Las relaciones incluyen apoyo mutuo, comunidad, confianza, respeto, pertenencia y lo opuesto a la soledad (Su et al., 2014).

La vida comprometida es una de las tres rutas hacia la felicidad postuladas, la cual estar comprometido, conocer las propias fortalezas y usarlas, contribuye al bienestar psicológico, el florecimiento y las experiencias fluidas ( Peterson y Seligman, 2004 ).

Otra teoría referente al bienestar psicológica trata sobre la vida significativa es otra ruta hacia la felicidad por puesta por Seligman (2002) donde el propósito en la vida es una parte esencial. Si las personas saben qué les da sentido y propósito a sus vidas y actúan en consecuencia, su nivel de felicidad aumenta.

La autoestima, la autoeficacia y el locus de control en su concepto de autoevaluaciones básicas. Todos estos conceptos han guiado la investigación que muestra que sentirse competente en la gestión (o el dominio) de las tareas o desafíos diarios (= el medio ambiente) promueve el bienestar. El dominio incluye habilidades, aprendizaje, logros, autoeficacia y autoestima ( Su et al., 2014 ).

### **2.3 Marco Conceptual**

- Resiliencia. - es la cualidad que facilita y predispone la adaptación ante eventos adversos a través de la utilización de los recursos propios (Wagnild y Young, 1993).
- Satisfacción personal. - comprensión del significado de la propia vida y poner marcha conductas que contribuyan a este significado. (Wagnild y Young, 1993).
- Ecuanimidad. – es la capacidad de mantener la tranquilidad ante las situaciones adversas de la vida, ejecutando estrategias de afronte de forma moderada ante eventos extremos. (Wagnild y Young, 1993)
- Sentirse bien solo. – estado de sentirse único e importante, es decir, involucra sentirse libre, único e importante (Wagnild y Young, 1993).
- Confianza en sí mismo. - es la cualidad de mantener la seguridad en uno mismo, así como en los propios recursos y capacidades. (Wagnild y Young, 1993).
- Perseverancia. - capacidad de ser constante y mantener el optimismo a pesar de las situaciones adversas por las que se esté atravesando. (Wagnild y Young, 1993).
- Bienestar psicológico. - valoración a nivel físico, psicológico y social, así como una habilidad de mantener una relación saludable y continua en el tiempo propiciando logros y aceptación de uno mismo. (Casullo y Castro, 2002)
- Control de situaciones. - sensación de control y manejo de diversas situaciones que permiten a la persona generar adaptación (Casullo, 2002).

- Vínculos psicosociales. - capacidad de generar relaciones interpersonales adecuadas en base a la confianza, empatía y expresión afectiva (Casullo, 2002).
- Autonomía. - posibilidad de tomar decisiones independiente y asertivamente (Casullo, 2002).
- Proyectos personales. – son las metas a lograr en base al significado de la vida y los valores establecidos (Casullo, 2002).

## **CAPÍTULO III**

### **HIPÓTESIS**

#### **3.1 Hipótesis General**

- Existe relación significativa entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Huancayo.

#### **3.2 Hipótesis Específicas**

- Existe relación significativa entre bienestar psicológico y la dimensión satisfacción personal entre en estudiantes de una universidad privada de Huancayo.
- Existe relación significativa entre bienestar psicológico y la dimensión ecuanimidad en estudiantes de una universidad privada de Huancayo.
- Existe relación significativa entre bienestar psicológico y la dimensión sentirse bien solo en estudiantes de una universidad privada de Huancayo.
- Existe relación significativa entre bienestar psicológico y la dimensión confianza en mí mismo en estudiantes de una universidad privada de Huancayo
- Existe relación significativa entre bienestar psicológico y la dimensión perseverancia en estudiantes de una universidad privada de Huancayo.

#### **3.3 Variables**

### **3.3.1. Definición conceptual**

#### **Resiliencia**

Es la cualidad que genera la adaptación ante eventos adversos a través de recursos propios (Wagnild y Young, 1993).

#### **Bienestar psicológico**

Es la valoración a nivel físico, psicológico y social, así como una habilidad de mantener una relación saludable y continua en el tiempo propiciando logros en la vida y auto aceptación (Casullo y Castro, 2002)

### **3.3.2. Definición operacional**

#### **Resiliencia**

La variable Resiliencia será medida a través de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young la cual consta de 25 preguntas divididas en 5 dimensiones.

#### **Bienestar psicológico**

La variable Bienestar psicológico será medida a través de la Escala de Bienestar Psicológico para adultos de Casullo, la cual consta de 13 ítems divididos en 4 dimensiones.

## **CAPÍTULO IV**

### **METODOLOGÍA**

#### **4.1 Método de Investigación**

La investigación se realizó por medio del método científico, es decir, se forma en base a un proceso de razonamiento de orden lógico, que intenta describir los hechos; de forma objetiva buscando dar respuestas a interrogantes de la realidad del mundo, enfocándose en la observación de hechos y análisis de teorías existentes. (Hernández y Mendoza, 2018).

#### **4.2 Tipo de Investigación**

Este trabajo fue de tipo básico, ya que se pretendió reafirmar un resultado obtenido previamente haciendo uso para ello de análisis estadísticos en la recopilación de datos de una muestra seleccionada, procurando el entendimiento y explicación de un fenómeno (Hernández y Mendoza, 2018).

#### **4.3 Nivel de Investigación**

El nivel del presente estudio fue correlacional, ya que, permitió responder preguntas de corte asociativo, es decir entender el grado de relación que existe entre la variable Resiliencia y Bienestar Psicológico para luego pasar por un proceso de análisis de vinculación (Hernández y Mendoza, 2018).

#### **4.4 Diseño de Investigación**

Esta investigación presentó diseño no experimental, debido a que no se manipulan las variables de estudio; además, fue de corte transversal pues solo se realizó en un determinado momento a su vez el diseño fue correlacional puesto que se quiere ver la relación entre dos variables (Hernández y Mendoza, 2018).

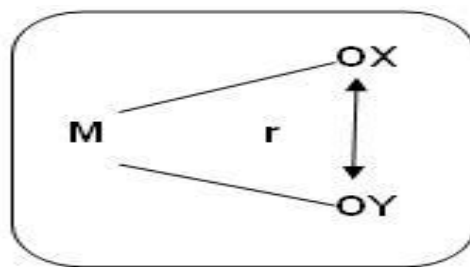


Figura 1. Diseño de investigación

Dónde:

M : Muestra

r :relación entre variables

Ox:Resiliencia

Oy : Bienestar psicológico

#### 4.5.Población y muestra

La población estuvo comprendida por 250 estudiantes varones y mujeres del primero al quinto ciclo de la Escuela profesional de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes. A su vez, la muestra fue de tipo censal debido a que se incluye al total de la población en estudio (Hernández y Mendoza, 2018).

Asimismo, según Arias y Covinos (2021) el muestreo fue no probabilístico intencional, tomando en cuenta los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

##### **Criterios de inclusión:**

- Estudiar en la Universidad Peruana los Andes (sede Huancayo)
- Participar voluntariamente
- Ser varón o mujer adulto.
- Estar cursando los primeros ciclos de la carrera de psicología (I al V ciclo).

##### **Criterios de exclusión:**

- No estudiar en Universidad Peruana los Andes
- Pertenecer a los últimos ciclos de la carrera de psicología (VI al X ciclo)

- No tener asistencias al aula virtual

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

Según Bernal (2010) la técnica de encuesta es un recurso valioso para la recolección de datos e información, por ello debido a la naturaleza del presente estudio se utilizó esta técnica por ser considerada la más adecuada y conveniente para esta investigación.

Cabe mencionar que debido a la COVID-19 y la crisis de salud que ha ocasionado a nivel global, se han utilizado encuestas en formato virtual y se han aplicado mediante el uso de las plataformas online evitando con ello, problemas de salud producidos por la COVID-19.

Por otro lado, en la recopilación de información, se utilizó dos encuestas aplicadas en población similar al presente estudio, las cuales señalan adecuados indicadores de validez y confiabilidad.

#### **ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG (ER)**

Adaptado por Castilla et al. (2014)

**Tabla 1**

*Ficha técnica del instrumento 1*

Nombre de la prueba	Escala de resiliencia de Wagnild & Young.
Autor original	Wagnild, G.M. y Young, H.M. (1993).
Adaptación peruana	Castilla et al. (2014)
Administración	Colectiva, pudiendo también aplicarse en forma virtual.
Duración	10 minutos.
Aplicación	Adolescentes y adultos.
Significación	Evalúa nivel de Resiliencia

Usos	Educacional, clínico y en la investigación.
Materiales	Cuestionario que contiene los ítems y sus alternativas de respuestas. Plantilla de calificación.

*La Resilience Scale (RS)* creada por Wagnild y Young (1993) en la versión de Castilla et al. (2014) para jóvenes y adultos; evalúa el nivel de resiliencia, compuesta por 25 preguntas con siete opciones que van del 1 (totalmente en desacuerdo) al 7 (totalmente de acuerdo) donde la puntuación mayor es 175 y la inferior 25. Wagnild y Young (1993) evaluaron a 1500 sujetos entre varones y mujeres con edades de entre 53 y 95 años obteniendo una fiabilidad de 0.91. Está compuesta por 5 áreas o dimensiones; satisfacción personal compuesto por 4 ítems (16, 21, 22, 25), ecuanimidad compuesta por 4 ítems (7, 8, 11, 12), sentirse bien solo compuesto por 3 ítems (3, 5, 19), confianza en sí mismo compuesto por 7 ítems (6, 9, 10, 13, 17, 18, 24) y perseverancia compuesta por 7 ítems (1, 2, 4, 14, 15, 20, 23). En el Perú, la escala fue adaptada por Novella (2002) en 324 alumnas de 14 a 17 años, cuya consistencia interna obtenida fue de 0.88. Adicionalmente, Castilla et al. (2014) realizaron un análisis exploratorio de la escala en 427 universitarios entre 11 y 42 años obteniendo correlaciones ítem-test altamente significativas ( $p < 0.01$ ), presentando elevada consistencia interna ( $\alpha = .91$ ), siendo la validez de constructo establecida por medio de análisis factorial con un valor de KMO de 0.92 y de 3483.50 para Test de Barlett.

### **ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO PARA ADULTOS (BIEPS-A)**

Adaptado por Domínguez (2014)

#### **Tabla 2**

##### *Ficha técnica del instrumento 2*

Nombre de la prueba	Escala de bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A)
---------------------	--



Autor original	Casullo (2006)
Adaptación peruana	Domínguez (2014)
Administración	Colectiva, pudiendo también aplicarse de forma individual.
Duración	10 min
Aplicación	Adultos
Significación	Evalúa nivel de bienestar psicológico.
Usos	Educacional, clínico y en la investigación.
Materiales	Cuestionario que contiene los ítems y sus alternativas de respuesta. Plantilla de puntaje de las respuestas y dimensiones que se evalúan.

---

*La Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A)* creada por Casullo (2006) y validada en el Perú por Domínguez (2014) el cual mide bienestar psicológico conformado por 13 ítems los cuales están expresados en escala Likert del 1 al 3 donde, 1 = en desacuerdo, 2 = ni de acuerdo ni en desacuerdo y 3 = de acuerdo, integrado por 4 dimensiones las cuales son aceptación/control de situaciones, autonomía, proyectos y vínculos sociales. En cuanto a la validez, se realizó análisis factorial confirmatorio para el modelo tetrafactorial usándose a su vez indicadores de ajuste donde se obtuvo puntajes adecuados en  $X^2 = 169.19$ ,  $GFI = .8957$ ,  $RMSEA = .0919$ ,  $RMR = .032$  y  $CFI = .9613$ ; en cuanto a la confiabilidad se encontró que el coeficiente alfa de Cronbach para la escala total y subescalas son elevados ( $\alpha > .80$ ).

Respecto a la recolección de datos, se solicitó permiso a la Universidad Peruana Los Andes para la aplicación de encuestas virtuales en estudiantes de la escuela profesional de psicología, seguidamente se coordinó con los respectivos tutores del 1ro al 5to ciclo, solicitando la disponibilidad de día y hora de acceso a las clases para la aplicación de

encuestas virtuales. Para ello se utilizó la plataforma de Google Meet en donde se brindó el consentimiento informado y se administró los cuestionarios mediante el software Google Forms otorgando a los estudiantes el tiempo correspondiente para su ejecución.

#### **4.7. Técnica de procesamiento y análisis de datos**

La presente investigación utilizó la versión 26 del software SPSS para procesar estadísticamente los datos mediante gráficos, tabulaciones, estadística inferencial y descriptiva. Además, con el fin de comprobar las hipótesis se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman.

#### **4.8. Aspecto ético de la investigación**

Teniendo en cuenta los estatutos requeridos para a la realización de toda investigación y mediante la observación del artículo 27 situado en el reglamento general de la Universidad Peruana Los Andes.

La actual investigación consideró el respeto a la identificación, confidencialidad, religión, privacidad e integridad de las personas participantes, además se les facilitó un consentimiento informado en que autoricen la aplicación de las encuestas y el manejo de los datos que brindan. Así mismo se les informó sobre los fines de la investigación y se respondió a cualquier duda que tengan los participantes implicados en el estudio.

Durante todo el proceso de la investigación no se causó ningún agravio verbal, emocional, psicológico o físico o discriminación de ningún tipo y se garantizó realizar el estudio de tal manera que no se tengan efectos adversos.

Así mismo se estableció como valor la protección del medio ambiente buscando ser responsable y veraz en el desarrollo de este estudio, así como el cumplimiento del código de ética en el art. 27 que establece la Universidad Peruana Los Andes.

Los presentes investigadores, así como personal organizador respondieron con responsabilidad a los acontecimientos que puedan pasar en el presente estudio, tanto a nivel institucional, grupal o individual.

Por otra parte, la presente investigación se rigió bajo las normas del código de ética de la Universidad Peruana Los Andes, según el art. 28 situado en el Reglamento General, considerando que el presente estudio es original, coherente y pertinente, así su realización según la rigurosidad de la metodología científica, teniendo en cuenta la confidencialidad, sin lucro de ningún tipo, evitando el plagio defendiendo los derechos de autor y publicando la investigación de acuerdo a los criterios establecidos por la Universidad Peruana Los Andes, a su vez los resultados obtenidos han sido en todo momento tratados con sigilo y no se han utilizado para el lucro personal ni en ningún otro fin que no sea el propuesto por la investigación, además durante su desarrollo se ha cumplido a cabalidad con las normas de la institución así como las normas nacionales e internacionales que regulan la actividad en la investigación científica.

## **CAPITULO V**

### **RESULTADOS**

#### **5.1.Descripción de resultados**

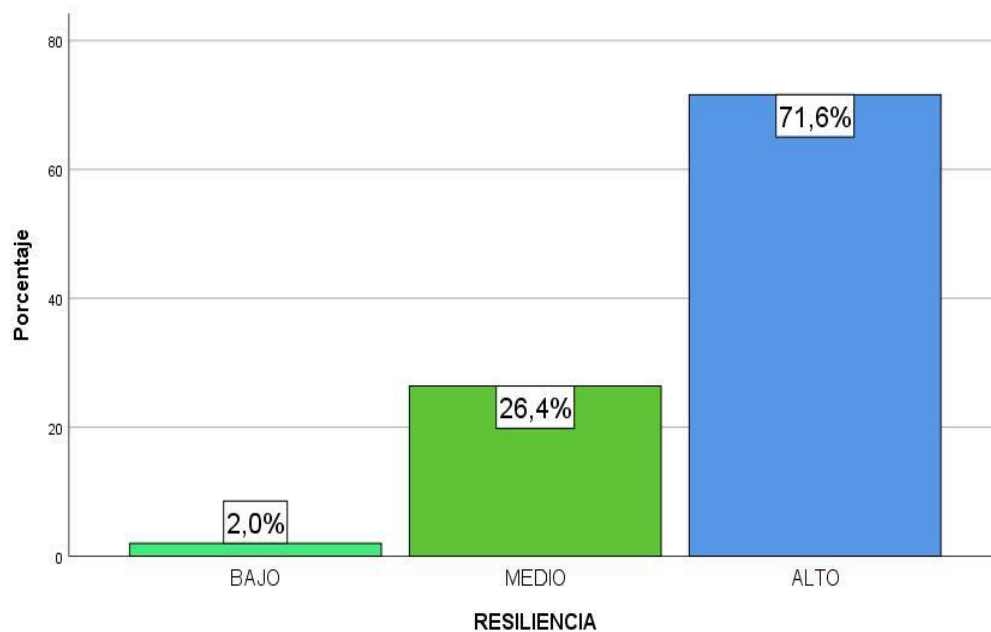
##### **5.1.1 Análisis descriptivo**

**Tabla 3**

*Niveles de Resiliencia*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
VálidoBAJO	5	2,0	2,0
MEDIO	66	26,4	26,4
ALTO	179	71,6	71,6
Total	250	100,0	100,0

*Nota.* Resultados en base al instrumento evaluado.

**Figura 3***Niveles de Resiliencia*

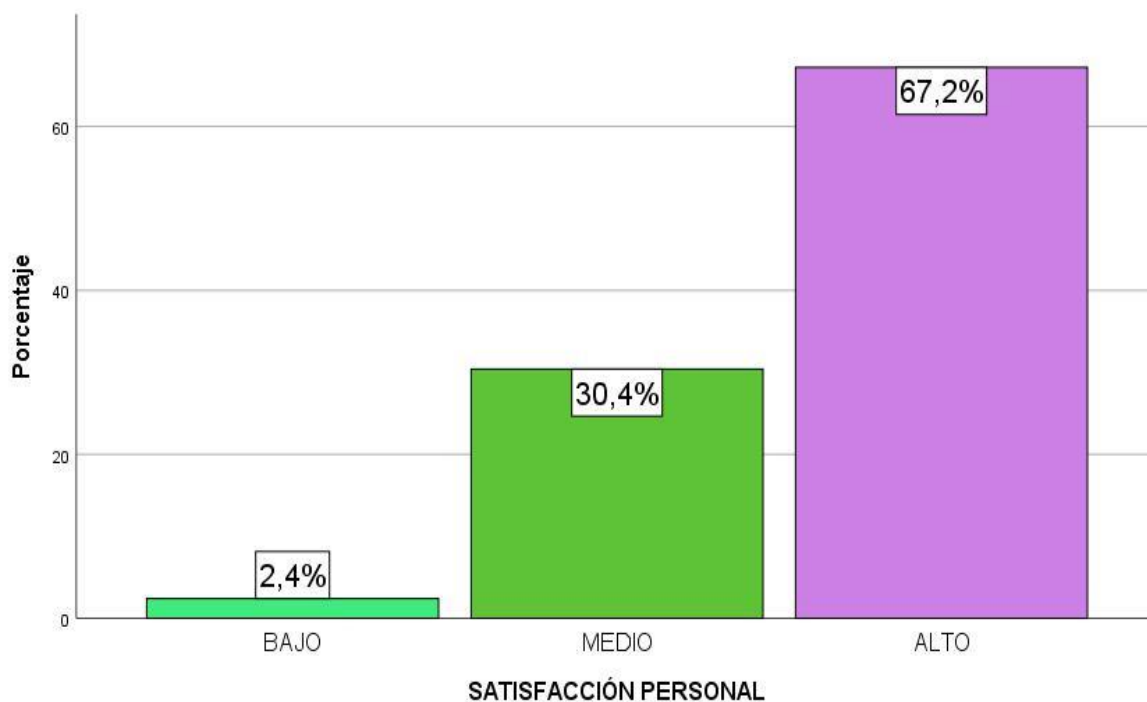
Nota: Se puede apreciar en la tabla 3 y figura 1 que el 71.6% de los estudiantes se ubicó en un nivel alto de resiliencia, el 26.4% en un nivel bajo, mientras que solo el 2.0% se ubicó en un nivel bajo.

**Tabla 4***Niveles de satisfacción personal*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válido	BAJO	6	2,4	2,4
	MEDIO	76	30,4	30,4
	ALTO	168	67,2	67,2
	Total	250	100,0	100,0

Nota. Resultados en base al instrumento evaluado.

**Figura 4***Niveles de satisfacción personal*



Nota: Se puede apreciar en la tabla 4 y figura 2 que en la dimensión satisfacción personal, el 67.2% de los estudiantes se ubica en un nivel alto, el 30.4% se ubicó en un nivel medio, mientras que el 2.4% se ubicó en un nivel bajo.

**Tabla 5**

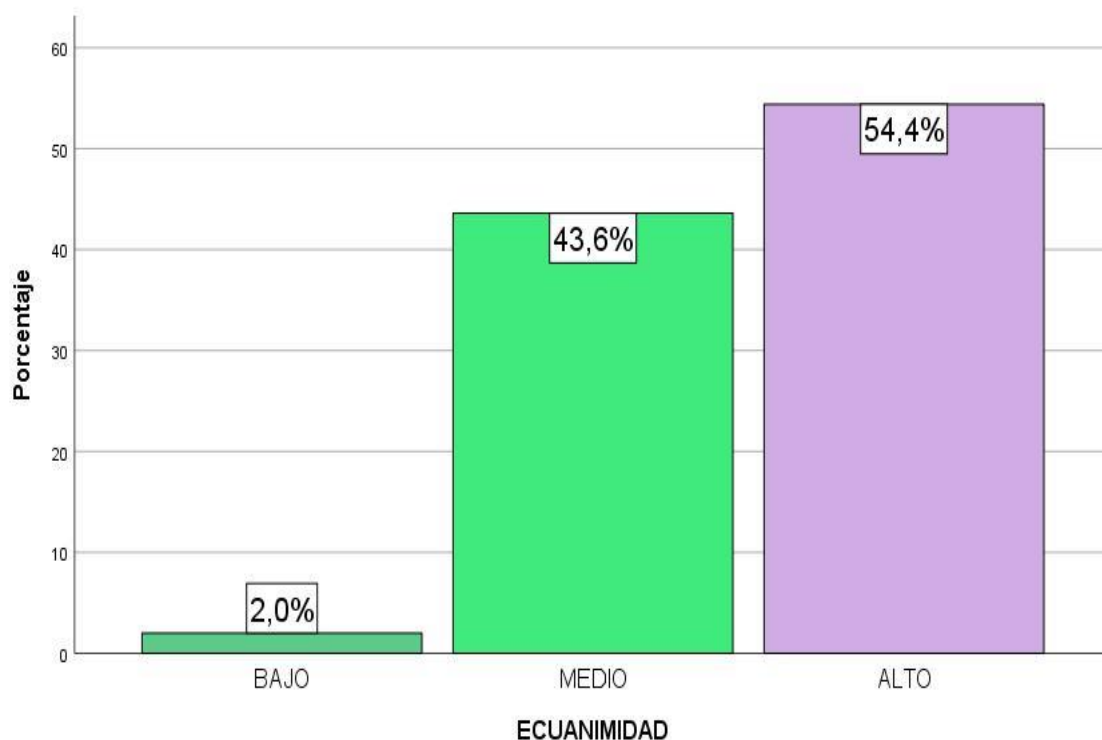
*Niveles de Ecuanimidad*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
VálidoBAJO	5	2,0	2,0
MEDIO	109	43,6	43,6
ALTO	136	54,4	54,4
Total	250	100,0	100,0

Nota. Resultados en base al instrumento evaluado.

**Figura 5**

*Niveles de Ecuanimidad*



Nota: Se puede apreciar en la tabla 5 y figura 3 que en cuanto a la dimensión ecuanimidad, que el 54,4% de los estudiantes se ubicó en un nivel alto, el 43,6% se ubicó en un nivel medio, mientras que el 2,0% se ubicó en un nivel bajo.

**Tabla 6**

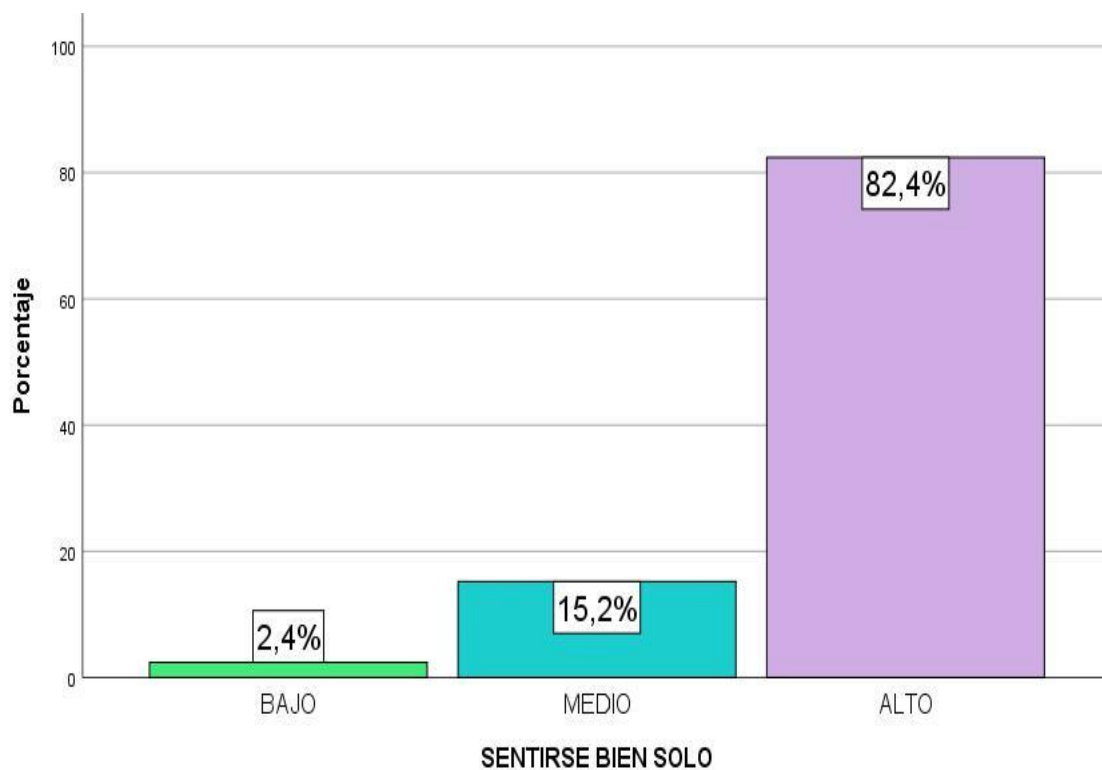
*Niveles de Sentirse bien solo*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válido	BAJO	6	2,4	2,4
	MEDIO	38	15,2	15,2
	ALTO	206	82,4	82,4
	Total	250	100,0	100,0

Nota. Resultados en base al instrumento evaluado.

**Figura 6**

Niveles de Sentirse bien solo



Nota: En la tabla 6 y figura 4 se puede apreciar que en cuanto a la dimensión Sentirse bien solo, el 82.4% de los estudiantes se ubicó en un nivel alto, el 15.2% se ubicó en un nivel medio, mientras que el 2.4% se ubicó en un nivel bajo.

**Tabla 7**

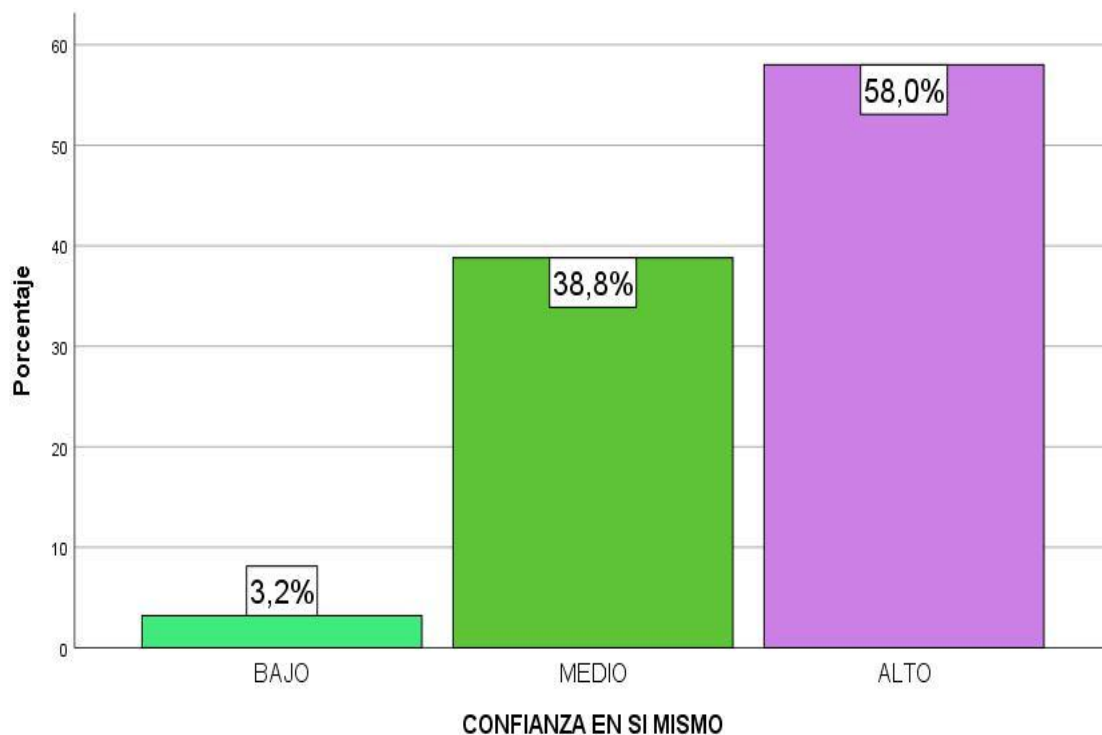
*Niveles de confianza en sí mismo*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válido	BAJO	8	3,2	3,2
	MEDIO	97	38,8	38,8
	ALTO	145	58,0	58,0
	Total	250	100,0	100,0

Nota. Resultados en base al instrumento evaluado.

**Figura 7**

*Niveles de confianza en sí mismo*



Nota: en la tabla 7 y figura 5, se puede apreciar en cuanto a la dimensión confianza en sí mismo, que el 58.0% de los estudiantes se ubicó en nivel alto, el 38.8% se ubicó en un nivel medio, mientras que el 3.2% se ubicó en un nivel bajo.

**Tabla 8**

*Niveles de Perseverancia*

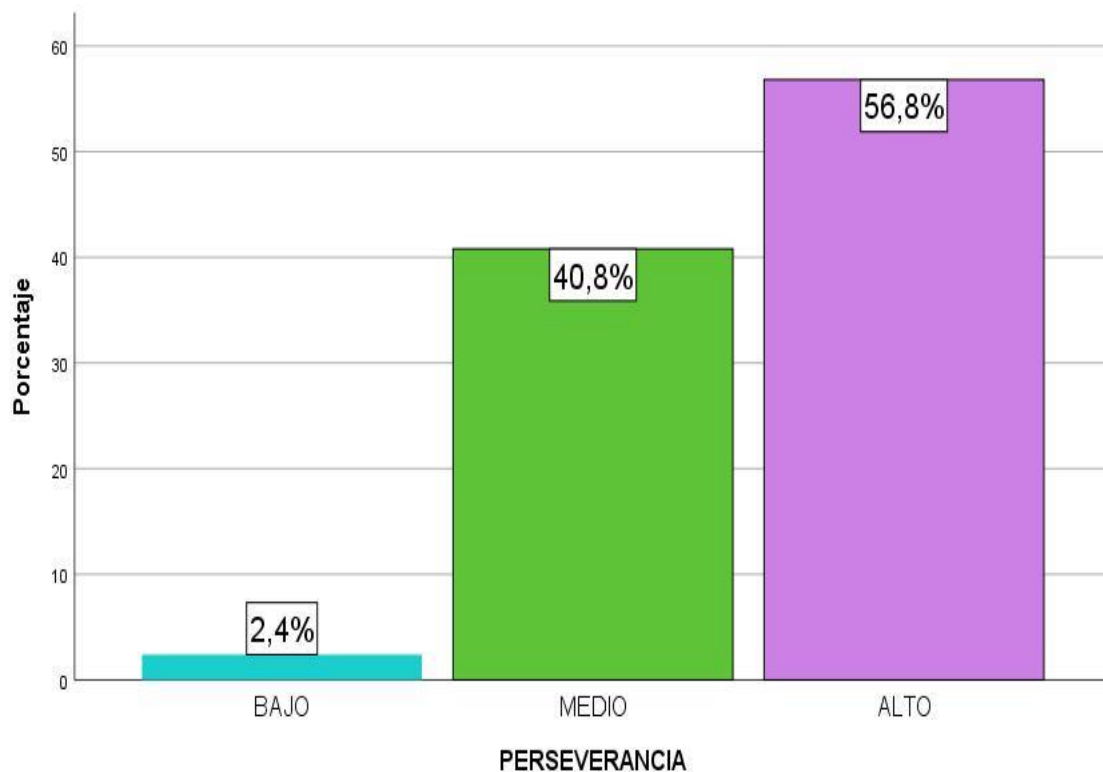
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válido	BAJO	6	2,4	2,4
	MEDIO	102	40,8	40,8
	ALTO	142	56,8	56,8
	Total	250	100,0	100,0

Nota. Resultados en base al instrumento evaluado.

**Figura 8**

*Niveles de Perseverancia*





Nota: En la tabla 8 y figura 6 se puede apreciar en cuanto a la dimensión perseverancia, que el 56.8% de los estudiantes se ubicó en un nivel alto, el 40.8% se ubicó en un nivel medio mientras que el 24% se ubicó en un nivel bajo.

**Tabla 9**

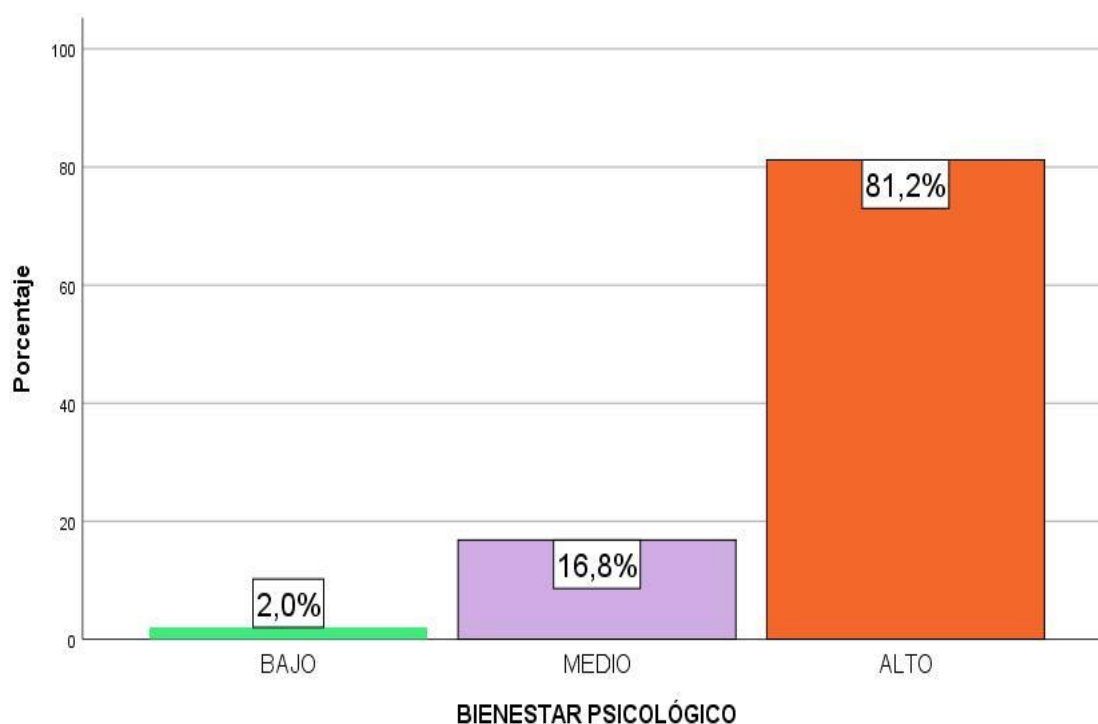
*Niveles de Bienestar psicológico*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válido	BAJO	5	2,0	2,0
	MEDIO	42	16,8	16,8
	ALTO	203	81,2	81,2
	Total	250	100,0	100,0

Nota. Resultados en base al instrumento evaluado.

**Figura 9**

### Niveles de Bienestar psicológico



Nota: En la tabla 9 y figura 7 se puede observar en cuanto a los resultados de la segunda variable Bienestar psicológico, que el 81.2% de los estudiantes se ubicó en un nivel alto, el 16.8% se ubicó en un nivel medio, mientras que el 2.0% se ubicó en un nivel bajo.

## 5.2. Contrastación de hipótesis

### 5.2.1 Análisis de la normalidad de los datos

**Tabla 10**

*Prueba de Normalidad*

	<b>Pruebas de normalidad</b>					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadísti co	gl	Sig.	Estadísti co	gl	Sig.
RESILIENCIA	,112	250	,000	,890	250	,000
BIENESTAR PSICOLÓGICO	,168	250	,000	,866	250	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Nota: En cuanto al análisis de normalidad de los datos, se consideró al estadístico Kolmogorov-Smirnov, por tratarse de más de 50 datos, se aprecia una significancia menor que el nivel máximo de error permitido (0.05), por lo que se concluye que los datos no se ajustan a una distribución normal, por lo cual para la contrastación de la hipótesis se empleará la prueba no paramétrica de Rho de Spearman. Para la contrastación de las hipótesis se considerará:

- **Nivel de significancia o nivel máximo de error permitido:**  $5\% = 0.05$
- **Estadístico de prueba:** Rho de Spearman
- **Regla de decisión**  
 P valor menor que 0.05, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación.  
 P valor mayor que 0.05, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación.

### 5.2.2 Prueba de hipótesis general

**H.i:** Existe relación significativa entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Huancayo.

**H.0:** No existe relación significativa entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Huancayo.

**Tabla 11**

*Prueba de Hipótesis General*

		BIENESTAR PSICOLÓGICO	
Rho de Spearman	RESILIENCIA	Coeficiente de correlación	,392**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	250

- **Decisión estadística**

Al ser la significancia alcanzada 0.000 menor que el nivel máximo de error permitido 0.05, en base a la regla de decisión se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula, además se puede apreciar un grado de correlación de 0.392 lo cual indica que existe una correlación positiva baja.

- **Conclusión:**

Existe relación significativa entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Huancayo, además el grado de correlación alcanzado con el estadígrafo Rho de Spearman es de 0.392 lo cual indica que existe una correlación positiva baja, por lo que a mayores niveles de resiliencia es posible que haya mayores niveles de bienestar psicológico.

### 5.2.3 Prueba de hipótesis específicas

#### Hipótesis Específica 1

**H.i:** Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y satisfacción personal en estudiantes de una universidad privada de Huancayo.

**H.0:** No Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y satisfacción personal en estudiantes de una universidad privada de Huancayo.

#### Tabla 12

##### *Prueba de hipótesis específica 1*

		SATISFACCIÓN PERSONAL	
Rho de Spearman	BIENESTAR PSICOLÓGICO	Coeficiente de correlación	,340**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	250

- **Decisión estadística**

Al ser la significancia alcanzada 0.000 menor que el nivel máximo de error permitido 0.05, en base a la regla de decisión se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula, además se puede apreciar un grado de correlación de 0.340 lo cual indica que existe una correlación positiva baja.

- **Conclusión:**

Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la satisfacción personal en estudiantes de una universidad de Huancayo, además el grado de correlación alcanzado con el estadígrafo Rho de Spearman es de 0.340 lo cual indica que existe una correlación positiva baja, por lo que a mayores niveles de bienestar psicológico es probable que hayan mayores niveles de satisfacción personal.

**Hipótesis específica 2**

**H.i:** Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y ecuanimidad en estudiantes de una universidad privada de Huancayo.

**H.0:** No existe relación significativa entre el bienestar psicológico y ecuanimidad en estudiantes de una universidad privada de Huancayo.

**Tabla 13**

*Prueba de hipótesis específica 2*

		ECUANIMIDAD	
Rho de Spearman	BIENESTAR PSICOLÓGICO	Coefficiente de correlación	,201**
		Sig. (bilateral)	,001
		N	250

- **Decisión estadística**

Al ser la significancia alcanzada 0.001 menor que el nivel máximo de error permitido 0.05, en base a la regla de decisión se acepta la hipótesis de

investigación y se rechaza la hipótesis nula, además se puede apreciar un grado de correlación de 0.201 lo cual indica que existe una correlación positiva baja.

- **Conclusión:**

Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la ecuanimidad en estudiantes de una universidad privada de Huancayo, además el grado de correlación alcanzado con el estadígrafo Rho de Spearman es de 0.201 lo cual indica que existe una correlación positiva baja, por lo que a mayores niveles de bienestar psicológico es probable que hayan mayores niveles de ecuanimidad.

### Hipótesis específica 3

**H.i:** Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y confianza en sí mismo en estudiantes de una universidad privada de Huancayo.

**H.0:** No existe relación significativa entre el bienestar psicológico y confianza en sí mismo en estudiantes de una universidad privada de Huancayo.

**Tabla 14**

*Prueba de hipótesis específica 3*

		CONFIANZA EN SI MISMO	
Rho de	BIENESTAR	Coeficiente de correlación	,319 <sup>***</sup>
Spearman	PSICOLÓGICO	Sig. (bilateral)	,000
		N	250

- **Decisión estadística**

Al ser la significancia alcanzada 0.000 menor que el nivel máximo de error permitido 0.05, en base a la regla de decisión se acepta la hipótesis de

investigación y se rechaza la hipótesis nula, además se puede apreciar un grado de correlación de 0.319 lo cual indica que existe una correlación positiva baja.

- **Conclusión:**

Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la confianza en sí mismo en estudiantes de una universidad privada de Huancayo, además el grado de correlación alcanzado con el estadígrafo Rho de Spearman es de 0.319 lo cual indica que existe una correlación positiva baja, por lo que a mayores niveles de bienestar psicológico es probable que hayan mayores niveles de confianza en sí mismo en los estudiantes.

#### Hipótesis específica 4

**H.i:** Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y sentirse bien solo en estudiantes de una universidad privada de Huancayo.

**H.0:** No existe relación significativa entre el bienestar psicológico y sentirse bien solo en estudiantes de una universidad privada de Huancayo.

#### Tabla 15

##### *Prueba de hipótesis específica 4*

		SENTIRSE BIEN SOLO	
Rho de Spearman	BIENESTAR PSICOLÓGICO	Coefficiente de correlación	,249**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	250

- **Decisión estadística**

Al ser la significancia alcanzada 0.000 menor que el nivel máximo de error permitido 0.05, en base a la regla de decisión se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula, además se puede apreciar un grado de correlación de 0.249 lo cual indica que existe una correlación positiva baja.

- **Conclusión:**

Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y sentirse bien solo en estudiantes de una universidad privada de Huancayo, además el grado de correlación alcanzado con el estadígrafo Rho de Spearman es de 0.249 lo cual indica que existe una correlación positiva baja, por lo que a mayores niveles de bienestar psicológico es probable que los estudiantes tengan mayores niveles de sentirse bien solos.

### Hipótesis específica 5

**H.i:** Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la perseverancia en estudiantes de una universidad privada de Huancayo.

**H.0:** No existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la perseverancia en estudiantes de una universidad privada de Huancayo.

**Tabla 16**

*Prueba de hipótesis específica 5*

		PERSEVERANCIA	
Rho de Spearman	BIENESTAR PSICOLÓGICO	Coefficiente de correlación	,172**
		Sig. (bilateral)	,007
		N	250

- **Decisión estadística**

Al ser la significancia alcanzada 0.007 menor que el nivel máximo de error permitido 0.05, en base a la regla de decisión se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula, además se puede apreciar un grado



de correlación de 0.172 lo cual indica que existe una correlación positiva muy baja.

- **Conclusión:**

Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la perseverancia en estudiantes de una universidad privada de Huancayo, además el grado de correlación alcanzado con el estadígrafo Rho de Spearman es de 0.172 lo cual indica que existe una correlación positiva muy baja, por lo que a mayores niveles de bienestar psicológico existe probabilidad que los estudiantes tengan mayores niveles perseverancia.

## **ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

El objetivo general de la presente investigación, fue poder determinar la relación entre el resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de Huancayo, a nivel descriptivo se pudo evidenciar en cuanto a la variable resiliencia que el 71.6% de los estudiantes se ubicó en un nivel alto de resiliencia, el 26.4% se ubicó en un nivel medio mientras que el 2.0% se ubicó en un nivel bajo, a su vez en cuanto a la

variable bienestar psicológico el 81.2% se los estudiantes se ubicó en un nivel alto, el 16.8% se ubicó en un nivel medio, mientras que el 2.0% se ubicó en un nivel bajo. A nivel inferencial, para la contrastación de la hipótesis general se empleó el estadígrafo Rho de Spearman, hallándose una significancia de  $0.000 < 0.05$  por lo que se aceptó la hipótesis de investigación concluyendo que si existe relación significativa entre la resiliencia y el bienestar psicológico.

Estos resultados guardan relación con lo encontrado por Estrada y Mamani (2020) quienes como parte de su investigación sobre el Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de educación superior, encontraron una relación directa entre el bienestar psicológico y la resiliencia ( $\rho = .702$   $p = 0.00 < 0.05$ ), a su vez también guarda relación con lo encontrado por Carrasco y Villegas (2022) quienes en su investigación sobre la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico, encontraron una relación positiva y directa entre las variables ( $\rho = .578$ ,  $p$  valor =  $.000$ ), por lo que a mayores sean los niveles de resiliencia mayores serán los niveles de bienestar psicológico.

Es importante recordar que la resiliencia según Wagnild y Young (1993) viene a ser un componente positivo de las personalidad de las personas, la cual ayuda a disminuir los efectos del distrés propiciando la adecuada adaptación, así las personas resilientes suelen tener una mejor capacidad de adaptación, flexibilidad y se muestran serenas ante situaciones difíciles que les toca vivir, mientras que el bienestar psicológico según Casullo y Castro, (2002) viene a ser una valoración que abarca los niveles físicos, psicológicos y sociales, como también implica la habilidad para mantener relaciones saludables continuas en el tiempo, las cuales propician logros en la vida y aceptación, por lo que la resiliencia como un factor que permite enfrentar adecuadamente los retos diarios puede contribuir a un mejor bienestar psicológico.

En cuanto al primer objetivo específico de investigación el cual fue, determinar la relación entre bienestar psicológico y la dimensión satisfacción personal en estudiantes de una universidad privada de Huancayo, a nivel descriptivo se pudo encontrar que el 67.2% de los estudiantes se ubicó en un nivel alto de satisfacción personal, el 30.4% se ubicó en un nivel medio mientras que el 2.4% se ubicó en un nivel bajo, en cuanto a la contrastación de la primera hipótesis específica con el estadístico Rho de Spearman se halló una significancia de  $0.000 < 0.05$  por lo que se aceptó la hipótesis de investigación, además se halló una correlación positiva baja ( $\rho = 0.340$ ) por lo que se concluyó que si existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la satisfacción personal en los estudiantes de una universidad privada de Huancayo.

Teniendo en cuenta que la satisfacción personal según Wagnild y Young como dimensión que integra la resiliencia, involucra que el sujeto comprenda el sentido de su vida, que sepa como acceder a esta, y que pueda encontrar el significado de su vida., los resultados encontrados guardan relación con lo encontrado por Zavaleta (2021) quien como parte de su investigación sobre la Resiliencia y la felicidad en becarios de una universidad privada, encontró relación significativa entre la resiliencia y el sentido positivo de la vida ( $\rho = 0.52$ ) como también con la realización personal ( $\rho = 0.55$ ).

Como segundo objetivo específico de la presente investigación, se propuso determinar la relación entre bienestar psicológico y la dimensión ecuanimidad en estudiantes de una universidad privada de Huancayo, a nivel descriptivo en cuanto a la dimensión ecuanimidad, se encontró que el 54.4% de los estudiantes se ubicó en un nivel alto, el 43.6% se ubicó en un nivel medio mientras que solo el 2.0% se ubicó en un nivel bajo. A nivel inferencial, al contrastar la segunda hipótesis específica con el estadígrafo Rho de Spearman, se halló una significancia de  $0.001 < 0.05$  por lo que se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis de investigación, además se halló una correlación

positiva baja ( $\rho = 0.201$ ) por lo que se concluyó que si existe relación entre el bienestar psicológico y la ecuanimidad.

Estos resultados guardan relación con el Modelo de bienestar psicológico de Casullo y Castro, para quienes este contribuye a que el sujeto tenga un mejor control de las situaciones de debe enfrentar lo cual le permite tener una mejor adaptación y considerando que la ecuanimidad, implica el poder afrontar los problemas de forma tranquila y serena, el bienestar psicológico puede contribuir a que el sujeto tenga mayor control de sus emociones y pueda emplear respuestas de moderadas ante un problema extremo.

En cuanto al tercer objetivo específico el cual fue poder determinar la relación entre bienestar psicológico y la dimensión confianza en sí mismo en estudiantes de una universidad de Huancayo, a nivel descriptivo se encontró que el 58.0% de los estudiantes se ubicó en un nivel alto, el 38.8% se ubicó en un nivel medio, mientras que el 3.2% se ubicó en un nivel bajo, en cuanto a la contrastación de la tercer hipótesis específica con el estadígrafo Rho de Spearman se halló una significancia de  $0.000 < 0.05$ , por lo que se aceptó la hipótesis de investigación, además de halló una correlación positiva baja ( $\rho = 0.319$ ) por lo que se concluyó que si existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la confianza en sí mismo.

Considerando que la confianza en sí mismo como dimensión de la resiliencia involucra aquella cualidad que tiene el sujeto de confiar en sus capacidades, o la seguridad suficiente en sí mismo, los resultados encontrados guardan relación con el estudio realizado por Benavente-Cuesta y Quevedo-Aguado (2018) quienes como parte de su investigación sobre la resiliencia, el bienestar psicológico y el afrontamiento en

universitarios, encontraron una relación entre el bienestar psicológico y el dominio del entorno como parte de la resiliencia.

En relación al cuarto objetivo específico el cual fue poder determinar la relación entre bienestar psicológico y la dimensión sentirse bien solo en estudiantes de una universidad de Huancayo, a nivel descriptivo se pudo hallar que el 82.4% de los estudiantes se ubicó en un nivel alto en esta dimensión, el 15.2% se ubicó en un nivel medio, mientras que el 2.4% se ubicó en un nivel bajo. En cuanto a la contrastación de la cuarta hipótesis específica mediante el estadígrafo Rho de Spearman, se halló una significancia de  $0.000 < 0.05$  por lo que se aceptó la hipótesis de investigación, además se halló una correlación positiva baja ( $\rho = 0.249$ ), concluyendo que si existe relación entre el bienestar psicológico y el sentirse bien solo.

En cuanto al último objetivo específico el cual fue poder determinar la relación entre bienestar psicológico y la dimensión perseverancia en estudiantes de una universidad de Huancayo, a nivel descriptivo se pudo encontrar que el 56.8% de los estudiantes se ubicó en un nivel alto, el 40.8% se ubicó en un nivel medio, mientras que el 2.4% se ubicó en un nivel bajo. En cuanto a la comprobación de quinta hipótesis específica con el estadígrafo Rho de Spearman se halló una significancia de  $0.007 < 0.05$  por lo que se rechazó la hipótesis nula aceptando la hipótesis de investigación, concluyendo que si existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la perseverancia, además se halló una correlación positiva muy baja ( $\rho = 0.172$ )

Podemos concluir que los estudiantes de una universidad privada de Huancayo, poseen buenos niveles de resiliencia como en cada una de sus dimensiones, además también en su mayoría poseen un adecuado bienestar psicológico, lo que los ayuda a enfrentar los retos de la vida diaria, así como mantener un equilibrio en sus emociones

ante la presencia de problemas, lo que los beneficia en su condición de estudiantes universitarios.

## CONCLUSIONES

**Primera:** En cuanto al objetivo general, la significancia alcanzada con el estadígrafo Rho de Spearman fue de  $0.000 < 0.05$ , por lo que se aceptó la hipótesis de investigación concluyendo que si existe relación significativa entre la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de Huancayo, además se halló una correlación positiva baja ( $\rho = 0.392$ ).

**Segunda:** En relación al primer objetivo específico la significancia alcanzada con el estadígrafo Rho de Spearman fue de  $0.000 < 0.05$ , por lo que se aceptó la hipótesis de investigación concluyendo que si existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la satisfacción personal en estudiantes de una universidad de Huancayo, además se halló una correlación positiva baja ( $\rho = 0.340$ ).

**Tercera:** En cuanto al segundo objetivo específico de la investigación, la significancia alcanzada con el estadígrafo Rho de Spearman fue de  $0.001 < 0.05$ , por lo que se aceptó la hipótesis de investigación y se rechazó la hipótesis nula, concluyendo que si existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la ecuanimidad en estudiantes de una universidad de Huancayo, además se halló una correlación positiva baja ( $\rho = 0.201$ ).

**Cuarta:** En relación al tercer objetivo específico, la significancia alcanzada con el estadígrafo Rho de Spearman fue de  $0.00 < 0.05$ , por lo que se aceptó la hipótesis de investigación y se rechazó la hipótesis nula, concluyendo que si existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la confianza en sí mismo en estudiantes de una universidad de Huancayo, además se halló una correlación positiva baja ( $\rho = 0.319$ ).

**Quinta:** En relación al cuarto objetivo específico, la significancia hallada con el estadígrafo Rho de Spearman fue de  $0.000 < 0.05$ , por lo que se aceptó la hipótesis de investigación y se rechazó la hipótesis nula, concluyendo que, si existe relación significativa entre el bienestar psicológico y el sentirse bien solo en estudiantes de una universidad de Huancayo, además se halló una correlación positiva baja ( $\rho = 0.249$ ).

**Sexta:** En relación al último objetivo específico, la significancia hallada con el estadígrafo Rho de Spearman fue de  $0.007 < 0.05$ , por lo que se aceptó la hipótesis de investigación y se rechazó la hipótesis nula, concluyendo que, si existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la perseverancia en estudiantes de una universidad de Huancayo, además se halló una correlación positiva muy baja ( $\rho = 0.172$ ).



## RECOMENDACIONES

**Primera:** En base a los resultados de la investigación, se recomienda al área de bienestar académico de la universidad realizar talleres psicoeducativos dirigidos a los alumnos, que busquen reforzar la importancia de la actitud resiliente y su beneficio en el ámbito académico, debido a que existe un porcentaje de alumnos que se ubicaron en nivel medios y bajos en cuanto a su nivel de resiliencia.

**Segunda:** Se recomienda realizar campañas psicoeducativas que busquen fomentar un adecuado bienestar psicológico en los alumnos de las distintas facultades que conforman la universidad participe de la investigación.

**Tercera:** Se recomienda ampliar la investigación hacia otras facultades de la universidad, con el fin de poder conocer cómo se comporta la variable en otros estudiantes, así como también realizar estudios comparativos entre ciclos sobre la resiliencia y el bienestar psicológico, con la finalidad de conocer cómo se comporta las variables mientras los estudiantes van avanzando en la carrera universitaria.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias, J., & Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación* (1era ed.) Perú: Enfoques consulting EIRL.
- Ainscough, L., Stewart, E., Colthorpe, K., & Zimbardi, K. (2018). Learning hindrances and self-regulated learning strategies reported by undergraduate students: Identifying characteristics of resilient students. *Studies in Higher Education*, 43(12), 2194–2209. <https://doi.org/10.1080/03075079.2017.1315085>.
- Ayala-Albites, F. (2019). Estado del arte de la resiliencia, soporte social y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios de Huánuco. *Gaceta Científica*, 2(2), 81–93. <https://doi.org/10.46794/gacien.2.2.423>
- Bailey, K. A. (2020). Indigenous students: Resilient and empowered in the midst of racism and lateral violence. *Ethnic and Racial Studies*, 43(6), 1032– 1051. <https://doi.org/10.1080/01419870.2019.1626015>.
- Benavente-Cuesta, M. y Quevedo-Aguado, M. (2018). Resiliencia, bienestar psicológico y afrontamiento en universitarios atendiendo a variables de personalidad y enfermedad. *Revista de Psicología y Educación*, 13(2), 99-112. <http://www.rpye.es/pdf/161.pdf>
- Booker, C. L., Kelly, Y. J., and Sacker, A. (2018). Gender differences in the associations between age trends of social media interaction and well-being among 10-15 year olds in the UK. *BMC Public Health* 18, 1–12. doi: 10.1186/s12889-018-5220-4
- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological wellbeing*. Chicago: Aldine.
- Bradley-Geist, J. C., & Olson-Buchanan, J. B. (2014). Helicopter parents: An examination of the correlates of over-parenting of college students. *Education + Training*, 56(4), 314–328. <https://doi.org/10.1108/ET-10-2012-0096>.
- Brito, K. y Ureche, Z. (2019). *Resiliencia y bienestar en estudiantes universitarios en iberoamerica*. (Tesis de Licenciatura, Universidad Cooperativa de Colombia). [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/16295/1/2019\\_resiliencia\\_bienestar\\_estudiantes.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/16295/1/2019_resiliencia_bienestar_estudiantes.pdf)

- Campos, D. (2018). Bienestar psicológico en estudiantes (según semestre de estudios y genero) de una universidad privada de Lima [Tesis de pregrado, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio Institucional.  
<https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/1624/tesis%20DANIEL%20CAMPOS%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7, 1787.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>.
- Castilla et al. (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 Psicológica Arequipa*, 4(1), 80-93.
- Castro, A. (2010). *Fundamentos de Psicología Positiva*. Buenos Aires: Paidós.
- Castro, L. (2020). *Resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes adultos de un centro de educación básica ejecutiva "San Isidro", 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Telesup]. Repositorio Institucional.  
<https://repositorio.utelesup.edu.pe/bitstream/UTELESUP/1333/1/CASTRO%20HORTA%20LESLY%20EUNICE.pdf>
- Casullo, M. y Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en adolescentes.
- Carrasco, B., & Villegas, X. (2022). Resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de los últimos ciclos de una universidad privada de Lima Norte, 2020 [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional. <https://bit.ly/3fiKEY5>
- Diener, E. (1984). *Subjective well-being*. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. doi: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. et-al. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dweck, C. (2015). Carol Dweck revisits the growth mindset. *Education Week*, 35(5), 20– 24.

- Estrada, E. y Mamani, H. (2020). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de educación superior pedagógica. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 56 - 68. <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.491>
- Ferreira, Z. (2012). *Satisfacción laborable, burnout, resiliencia y optimismo en los profesionales de artes de la ram Portugal*. (Tesis para doctorado, Universidad de Cádiz)
- Fondo de la Naciones Unidas para la Infancia. (2020). *El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes*. <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>
- Fondo de Población de las Naciones Unidas. (2021). PERÚ: *Impacto de la pandemia de la COVID-19 en el bienestar de adolescentes y jóvenes*. <https://peru.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/impacto-del-covid-19-en-el-bienestar-de-adolescentes-y-jovenes.pdf>
- García-Sánchez, M. et al. (2019). *Relaciones entre el bienestar psicológico y la resiliencia en población universitaria*. (Tesis de Licenciatura, Universidad de Málaga) <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/18868>
- García, G., & Diez Canseco, M. (2019). Influencia de la estructura y funcionalidad en la resiliencia de adolescentes en situación de pobreza. *Perspectiva de Familia*, 4, 27-45. <http://35.161.26.73/index.php/perspectiva/article/view/307/332>
- García, D., Hernández, J., Espinoza, J., & Soler, M. (2020). Validación de la escala de bienestar psicológico para jóvenes de Casullo en adolescentes montevideanos. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 15(5), 351-369. <https://www.redalyc.org/journal/1702/170269717009/170269717009.pdf>
- González-Aguilar, D. (2021). Bienestar psicológico, resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Guatemalteca De Educación Superior*, 4(1), 43-58. <https://doi.org/10.46954/revistages.v4i1.53>
- Grotberg E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human*. The international Resilience Project La Haya: Bernard Van Leer.
- Hernández, R. y Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Editorial Mc Graw Hill Education. ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p.

- Lamas, H. (2018). *Bienestar (subjetivo, psicologico y social) y resiliencia en estudiantes universitarios de la facultad de ciencias de la salud, Universidad Autónoma de Ica. Chincha 2018*. (Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma de Ica). <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/484>
- Lerkkanen, M., Nurmi, J., Vasalampi, K., Virtanen, T., and Torppa, M. (2018). Changes in students' psychological well-being during transition from primary school to lower secondary school: a person-centered approach. *Learn. Individ. Differ.* 69, 138–149. doi: 10.1016/j.lindif.2018.12.001
- Livia, J., Aguirre, M., & Rondoy, D. (2021). Impacto Psicológico del aislamiento social en estudiantes de una Universidad Pública de Lima. *Propósitos y Representaciones*, 9(2). <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v9n2/2310-4635-pyr-9-02-e768.pdf>
- Luecken, L. J., & Gress, J. (2009). Early adversity and resilience in emerging adulthood. In J. Reich, A. Zautra, & J. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 238– 257). Guilford Publications.
- Masten, A. S. (2015). *Ordinary magic: Resilience in development*. The Guilford Press.
- Meade, T., and Dowswell, E. (2016). Adolescents' health-related quality of life (HRQoL) changes over time: a three year longitudinal study. *Health Qual. Life Outcomes* 14, 1–8. doi: 10.1186/s12955-016-0415-9
- Organización Mundial de la Salud (2020, 27 de abril). *COVID-19: cronología de la actuación de la OMS*. <https://www.who.int/es/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19>
- Organización Internacional del Trabajo. (2020). *Los jóvenes y la COVID-19: Efectos en los empleos, la educación, los derechos, y el bienestar mental*. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_emp/documents/publication/wcms\\_753054.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/documents/publication/wcms_753054.pdf)
- Patalay, P., and Fitzsimons, E. (2018). Development and predictors of mental ill-health and wellbeing from childhood to adolescence. *Soc. Psychiatry Psychiatr. Epidemiol.* 53, 1311–1323. doi: 10.1007/s00127-018-1604-0

- Piña, K. (2017). *Bienestar psicológico y resiliencia en jóvenes universitarios*. (Tesis de Maestría, Universidad Autónoma del Estado de México) <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/68666/TesisBPfinal.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- RAE (2020a). *Diccionario de la lengua española*. <https://dle.rae.es/resiliencia>
- RAE (2020b). *Diccionario de la lengua española*. <https://dle.rae.es/satisfacci%C3%B3n?m=form>
- Richardson G, et al. (1990). The resiliency model. *Health Education*. 1990; 21(6): p. 33-39.
- Rodríguez, A. (2009). *Resiliencia*. *Revista de Psicopedagogía*, 26(80). <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v26n80/v26n80a14.pdf>
- Ryff, C. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. y Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14–23. doi: doi:10.1159/000289026
- Salotti, P. (2006). *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico*. (Tesis de Licenciatura, Universidad de Belgrano).
- Sanabria, L. y Farfán, J. (2021). Resiliencia, aprendizaje virtual y COVID-19 en estudiantes universitarios. *Delectus*, 4(2), 90-95. <https://www.inicc-peru.edu.pe/revista/index.php/delectus/article/view/124>
- Seemiller, C., & Grace, M. (2016). *Generation Z goes to college*. John Wiley & Sons.
- Seemiller, C., & Grace, M. (2017). Generation Z: Educating and engaging the next generation of students. *About Campus*, 22(3), 21–26. <https://doi.org/10.1002/abc.21293>.
- Seligman, M. E. P. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY: Free Press

- Talmon, G. A. (2019). Generation Z: What's next? *Medical Science Educator*, 29(1), 9–11. <https://doi.org/10.1007/s40670-019-00796-0>.
- Twenge, J. M. (2013). Teaching generation me. *Teaching of Psychology*, 40(1), 66–69. <https://doi.org/10.1177/0098628312465870>.
- Van Breda, A. D. (2018). A critical review of resilience theory and its relevance for social work. *Social Work*, 54(1), 1-18. <https://doi.org/10.15270/54-1-611>.
- Vizoso-Gómez, C. y Arias-Gundín, O. (2018). Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 11(1), 47-59.
- Wagnild, G. and Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, 165-178.
- Wolin S. y Wolin S. (1993). *The resilient self: how survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Villard Books.
- Zavaleta, A. (2021). *Resiliencia y felicidad en becarios de una universidad privada de Lima*. (Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas). [https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/654808/ZavaletaG\\_A.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/654808/ZavaletaG_A.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

## ANEXOS

Anexo N°1: Matriz de consistencia

TÍTULO	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES DE ESTUDIO	METODOLOGÍA
	<b>PROBLEMA GENERAL:</b> de una ¿Cuál es la relación entre el resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Huancayo	<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Determinar la relación entre la resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Huancayo.	<b>HIPÓTESIS GENERAL:</b> Existe relación significativa entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Huancayo.	<b>Variable 1:</b> <b>RESILIENCIA</b> Dimensiones: 1. Satisfacción personal 2. Ecuanimidad 3. Sentirse bien solo mismo 4. Confianza en sí mismo 5. Perseverancia	<b>MÉTODO DE INVESTIGACIÓN:</b> Hipotético - deductivo. <b>TIPO DE INVESTIGACIÓN:</b> Básica o pura. <b>NIVEL DE INVESTIGACIÓN:</b> Descriptivo correlacional <b>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:</b> No experimental <b>CORTE</b> Transversal <b>POBLACIÓN</b> 100 estudiantes varones y mujeres del 1 al 5to ciclo de una universidad privada Huancayo  <b>MUESTRA</b> Censal
	<b>PROBLEMA ESPECÍFICOS:</b> ¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y la dimensión satisfacción personal en estudiantes de una universidad privada de Huancayo? ¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y la dimensión ecuanimidad	<b>OBJETIVO ESPECÍFICOS:</b> Determinar la relación entre bienestar psicológico y la dimensión satisfacción personal en estudiantes de una universidad privada de Huancayo. Determinar la relación entre bienestar psicológico y la dimensión ecuanimidad	<b>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS:</b> Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la dimensión satisfacción personal en estudiantes de una universidad privada de Huancayo. Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la dimensión ecuanimidad en estudiantes de una	<b>Variable 2:</b> <b>BIENESTAR PSICOLÓGICO</b> Dimensiones: 1. Aceptación/control de situaciones 2. Autonomía 3. Proyectos 4. Vínculos sociales	



universidad de en estudiantes de una universidad de  
Huancayo? universidad de Huancayo. Existe relación

¿Cuál es la relación Determnar la relación significativa entre el  
entre bienestar entre bienestar bienestar psicológico y  
psicológico y la psicológico y la confianza en sí mismo  
dimensión confianza en dimensión confianza en en estudiantes de una  
sí mismo en estudiantes sí mismo en estudiantes universidad privada de  
de una universidad de una universidad Huancayo.  
privada de Huancayo? privada de Huancayo. Existe relación

¿Cuál es la relación Determnar la relación bienestar psicológico y  
entre bienestar entre bienestar sentirse bien solo en  
psicológico y la psicológico y la estudiantes de una  
dimensión sentirse bien dimensión sentirse bien universidad privada de  
solo en estudiantes de solo en estudiantes de Huancayo.  
una universidad privada una universidad privada Existe relación  
de Huancayo? de Huancayo. significativa entre el

¿Cuál es la relación Determnar la relación bienestar psicológico y  
entre bienestar psicológico y la la perseverancia en  
psicológico y la dimensión la estudiantes de una  
dimensión perseverancia en universidad privada de  
perseverancia en estudiantes de una  
estudiantes de una universidad privada de  
universidad privada de Huancayo.  
Huancayo?

**TÉCNICA DE****MUESTREO:**

No probabilístico  
intencional.

**TECNICA.**

Encuesta

**INSTRUMENTOS:**

Escala de resiliencia  
(ER)

Escala de Bienestar  
Psicológico para  
Adultos (BIEPS-A)

## Anexo 2: Operacionalización de variables

<b>Variables</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicador</b>	<b>Escala de medición</b>
Resiliencia	Es la cualidad que propicia la adaptación ante eventos adversos a través de recursos propios (Wagnild y Young, 1993).	Satisfacción personal	Sentido de Vida Sentido de ser valioso y estar bien consigo mismo	Ordinal
		Ecuanimidad	Equilibrio Constancia de animo Igualdad	
		Sentirse bien solo	Libertad Significado de ser únicos	
		Confianza en sí mismo	Autovaloración Autoconocimiento Autonomía	
		Perseverancia	Deseo de logro Autodisciplina Persistencia	
Bienestar psicológico	Es la valoración a nivel físico, psicológico y social, así como una habilidad de mantener una relación saludable y continua en el tiempo propiciando logros en la vida y auto aceptación (Casullo y Castro, 2002)	Aceptación / control de situaciones	Manejo de situaciones difíciles.	Ordinal
		Autonomía	Capacidad de valerse por sí mismo	
		Proyectos	Metas a futuro	
		Vínculos sociales	Buenas relaciones sociales	

**Anexo 3: Matriz de operacionalización del instrumento**

<b>Variables</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicador</b>	<b>Escala de medición</b>	<b>Niveles o Rangos</b>
Resiliencia	La variable Resiliencia será medida a través de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young la cual consta de 25 preguntas divididas en 5 dimensiones.	Satisfacción personal	Sentido de Vida Sentido de ser valioso y estar bien consigo mismo	Ordinal  Escala Likert	ALTO (92 – 125)
		Ecuanimidad	Equilibrio Constancia de animo Igualdad	Totalmente en desacuerdo 1  En desacuerdo 2	MEDIO (59 – 91)
		Sentirse bien solo	Libertad Significado de ser únicos	Ni de acuerdo ni en desacuerdo 3	BAJO (25 - 58)
		Confianza en sí mismo	Autovaloración Autoconocimiento Autonomía	De acuerdo 4  Totalmente de acuerdo 5	
		Perseverancia	Deseo de logro Autodisciplina Persistencia		
Bienestar psicológico para adultos	La variable Bienestar psicológico será medida a través de la Escala de Bienestar Psicológico de Casullo, la cual consta de 13 ítems divididos en 4 dimensiones.	Aceptación / control de situaciones	Manejo de situaciones difíciles.	Ordinal  Estoy en desacuerdo = 1	ALTO (31 – 39)
		Autonomía	Capacidad de valerse por sí mismo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 2	MEDIO (22 – 30)
		Proyectos	Metas a futuro	Estoy de acuerdo = 3	ALTO (13 – 21)
		Vínculos sociales	Buenas relaciones sociales		

**Anexo N°4: Instrumentos de recolección de datos y constancia de su aplicación**

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

### Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A)

Marque su respuesta de acuerdo a lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: Estoy en desacuerdo = 1, Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 2, Estoy de acuerdo = 3. No hay respuestas buenas o malas: todas sirven.

<b>Preguntas</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida	1	2	3
2. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo	1	2	3
3. Me importa pensar qué haré en el futuro	1	2	3
4. Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas	1	2	3
5. Generalmente le caigo bien a la gente	1	2	3
6. Siento que podré lograr las metas que me proponga	1	2	3
7. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito	1	2	3
8. Creo que en general me llevo bien con la gente	1	2	3
9. En general hago lo que quiero, soy poco influenciable	1	2	3
10. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida	1	2	3
11. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar	1	2	3
12. Puedo tomar decisiones sin dudar mucho	1	2	3
13. Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias	1	2	3

Encuestas psicológicas

Preguntas Respuestas 252 Configuración

## RELACIÓN ENTRE RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE HUANCAYO

Estimado(a) participante:  
El presente estudio es llevado a cabo por Aleksander Angel Tito Apaza y Christian Miguel Alarcón Canicela como parte del proceso de licenciatura en Psicología por la Universidad Peruana Los Andes. Este estudio tiene como objetivo determinar la relación que existe entre las variables resiliencia y bienestar psicológico en un grupo de estudiantes universitarios de Huancayo.

La participación en este estudio es voluntaria y cabe señalar que toda información que se recoja será estrictamente confidencial y no se usará con ningún otro propósito que no esté contemplado en la investigación.

Mediante la presente se le solicita su participación, en la cual deberá responder a dos cuestionarios y una ficha de datos, que en conjunto le tomará 20 minutos. Entendiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán respondidas.

Para cualquier pregunta o comentario sobre el presente estudio puede comunicarse a los siguientes correos:

Encuestas psi... Nueva carpe... 2014 Bienest... 11:46 p.m. 19/08/2022

Encuestas psicológicas

Preguntas Respuestas 252 Configuración

Otra...

Después de la sección 1 Ir a la siguiente sección

### Sección 2 de 3

#### Escala de Resiliencia

A continuación encontrará una serie de frases que te permitirán pensar acerca de su forma de ser. No existen respuestas correctas e incorrectas, buenas o malas. Procure responder a todas las frases. Recuerde responder con espontaneidad, sin pensar mucho. Puede empezar.

1. Cuando yo planeo algo, lo hago. \*

Totalmente en desacuerdo

En desacuerdo

Encuestas psi... Nueva carpe... 2014 Bienest... 11:48 p.m. 19/08/2022

The image shows a web browser window displaying a Google Forms survey. The browser's address bar shows the URL: docs.google.com/forms/d/1haXpRgKl5MK7OCKaCdr0mgE9kmRhmCvufMDGINdB2Do/edit. The page title is 'Encuestas psicológicas'. The form is currently on 'Sección 3 de 3'. The question is titled 'Escala de Bienestar Psicológico' and asks the respondent to mark their answer based on what they thought and felt during the last month. The response options are: ESTOY DE ACUERDO, NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO, and ESTOY EN DESACUERDO. The first question is: '1. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida. \*'. The Windows taskbar at the bottom shows the time as 11:49 p.m. on 19/08/2022.

(1) Nek - Laura no està (Official) x (9) WhatsApp x Encuestas psicológicas - Formu x

docs.google.com/forms/d/1haXpRgKl5MK7OCKaCdr0mgE9kmRhmCvufMDGINdB2Do/edit Actualizar

Encuestas psicológicas

Preguntas Respuestas 252 Configuración

Después de la sección 2 Ir a la siguiente sección

Sección 3 de 3

Escala de Bienestar Psicológico

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.

1. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida. \*

ESTOY DE ACUERDO

NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO

ESTOY EN DESACUERDO

11:49 p.m. 19/08/2022

## Constancia de aplicación



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**



"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**  
 "Excelencia en Salud.... De los Andes al Mundo"

Huancayo, 15 de junio de 2022

OFICIO MULTIPLE N° 002-EPP<sub>2</sub>-FCS-UPLA-2022/Virtual

Señores:

P<sub>s</sub>. Sinche Ramos, Yolanda - Tutora del I ciclo  
 P<sub>s</sub>. Arrieta Ochoa Evelyn- Tutora del I ciclo  
 P<sub>s</sub>. Salvatierra Aliaga Cristian - Tutor del I ciclo  
 Mg. Gianina Cristóbal Copello - Tutora del II ciclo  
 P<sub>s</sub>. Ortiz Roalcaba Sheylla - Tutora del III ciclo  
 P<sub>s</sub>. Quijada Zarate Dennis - Tutora del III ciclo  
 P<sub>s</sub>. Jahuana Villegas Miria - Tutora del III ciclo  
 Mg. Manuel López Agüero- Tutor del IV ciclo  
 Mg. Julcarima Torre Mariza Tutora del V ciclo

Presente.

**ASUNTO:** AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR INVESTIGACIÓN

**REFERENCIA:** Proveído N° 5745 - 2022 - FCS-DEC - UPLA  
 Resolución N° 2436-D-FCC.SS.-UPLA-2022

Es grato dirigirme a usted, para saludarlo cordialmente y en mérito a los documentos de la referencia solicitarle tenga a bien otorgar las facilidades para la realización de la investigación titulada: "RELACIÓN ENTRE RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE HUANCAYO", a cargo de los bachilleres APAZA TITO ALEXSANDER ANGEL Y ALARCON CANICELA CHRISTIAN MIGUEL. Asimismo, deberá tener en consideración que la participación de los estudiantes es voluntaria y previa disposición del horario.

Agradeciendo su gentil atención al presente aprovecho a esta para expresarle las muestras de mi especial diferencia.



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

**DRA. MARIBEL RUIZ BALVIN**  
 Directora de la Escuela Profesional  
 de Psicología

C/c  
 Archivo  
 MRB/cmst

**MISIÓN:**

Somos una unidad académica formadora de profesionales científicos, técnicos y humanistas competitivos en el campo de Ciencias de la Salud, con docentes altamente calificados que promueven la labor interdisciplinaria, aprovechando la infraestructura, equipamiento y ubicación geográfica, para promover el desarrollo sostenible de la región y del país.



## Anexo N°5: Confiabilidad y validez

### Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

#### Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	30	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,890	25

### Escala de Bienestar psicológico para adultos

#### Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	30	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,872	13

**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Lima, 07 de julio del 2022

Estimado (a) señor (a):

Mediante el presente documento solicito su valiosa colaboración en la revisión de los instrumentos anexos, los cuales tienen como objeto obtener la validación del cuestionario que se aplicará para la fundamentación y desarrollo de la tesis de grado titulada **“Relación entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de Huancayo”**.

Acudo a usted debido a sus conocimientos y experiencias en la materia, los cuales aportarían una útil y completa información para la culminación exitosa de este trabajo de investigación.

Gracias por su valioso aporte y participación.

Atentamente,



Christian Miguel Alarcón Canicela  
DNI N°:75608019



Alexsander Ángel Tito Apaza  
DNI N°:71490346

## JUICIO DE EXPERTOS

Experto: Mg. Profesión: Cargo: Región: Lima

### INSTRUCCIONES:

A continuación, usted tiene columnas enumeradas por cuadros para evaluar cada una de las preguntas del **Instrumento para medir .....** respectivamente en seis columnas con criterios diferentes:

Marque en el espacio en blanco para cada pregunta con un check (✓) si no le encuentra ninguna objeción, o una (X) si tiene que modificarse en ese aspecto la pregunta.

La modificación de algunos términos o agregados que deba realizarse podrá ser detallada en la columna de observaciones o al final.

Por favor utilice letra legible y sea ordenado, a fin de hacer más fácil la interpretación del mismo.

### NOMBRE DEL INSTRUMENTO: (Escala de Resiliencia de Wagnild y Young)

DIMENSIONES	ITEMS	Suficiencia		Relevancia		Coherencia		Claridad		OBSERVACIONES/ SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Satisfacción personal	1. Por lo general encuentro algo de que reírme.	X		X		X		X		
	2. Mi vida tiene significado.	X		X		X		X		

	3. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer.	X		X		X		X		
	4. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	X		X		X		X		
<b>Ecuanimidad</b>	5. Usualmente veo las cosas a largo plazo.	X		X		X		X		
	6. Soy amigo(a) de mí mismo(a).	X		X		X		X		
	7. Rara vez yo me pregunto para que sirve todo lo que hago.	X		X		X		X		
	8. Tomo las cosas una por una.	X		X		X		X		
<b>Sentirse bien solo</b>	9. Dependo más de mí mismo que de otra persona.	X		X		X		X		
	10. Puedo estar solo(a) si tengo que hacerlo.	X		X		X		X		
	11. Generalmente yo puedo ver una situación de varias formas.	X		X		X		X		
<b>Confianza en sí mismo</b>	12. Me siento orgulloso(a) de las cosas que he hecho en mi vida.	X		X		X		X		
	13. Siento que puedo hacer varias cosas al mismo tiempo.	X		X		X		X		
	14. Soy decidido(a).	X		X		X		X		
	15. Puedo enfrentar las dificultades porque las he enfrentado antes.	X		X		X		X		
	16. El creer en mí mismo(a) me permite pasar tiempos difíciles.	X		X		X		X		
	17. En una emergencia yo soy una persona en quien se puede confiar.	X		X		X		X		

	18. Tengo la energía suficiente para hacer lo que tengo que hacer.	X		X		X		X		
<b>Perseverancia</b>	19. Cuando yo planeo algo lo hago.	X		X		X		X		
	20. Generalmente yo me las arreglo de una u otra forma.	X		X		X		X		
	21. Es importante para mi estar interesado(a) en las cosas.	X		X		X		X		
	22. Tengo autodisciplina.	X		X		X		X		
	23. Me mantengo interesado(a) en las cosas.	X		X		X		X		
	24. Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera hacerlas.	X		X		X		X		
	25. Cuando yo estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	X		X		X		X		

OTROS APORTES QUE CONSIDERA PUEDE SER VALIOSO PARA LA INVESTIGACIÓN (formulación de preguntas, alguna dimensión no ha sido considerada en el instrumento y que es de relevancia para ser considerado, otros):

---



---

Lima, 26 de junio del 2022



-----  
 Dra. Marianela Sánchez Díaz.  
 DNI. 25794800  
 CPsP 3208



**CRITERIO DE JUECES**

**NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO** : MARIANELA SANCHEZ DIAZ  
**TÍTULO PROFESIONAL** : LIC. EN PSICOLOGÍA  
**GRADO OBTENIDO (PREGRADO)** : Bachiller  
**CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN:** UN FEDERICO VILLARREAL  
**GRADO OBTENIDO (POSGRADO)** : Doctor  
**CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN:** U.P. CÉSAR VALLEJO  
**ESPECIALIDAD** : PSICOLOGÍA EDUCATIVA  
**AÑOS DE EXPERIENCIA** : 9  
**INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA** : U.P CÉSAR VALLEJO  
**CARGO LABORAL/ RESPONSABLE** : Docente  
**TRABAJOS PUBLICADOS** :  
**MOTIVACION LABORAL** :  
**OTROS MERITOS** :

**EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO**

**CUESTIONARIO DE  
(RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG)**

ADECUADO 1  MEDIANAMENTE ADECUADO 2  INADECUADO 3

OBSERVACIONES:.....NINGUNA.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

Lima, 07 de julio del 2022.



-----  
 Dra. Marianela Sánchez Díaz.  
 DNI. 25794800  
 CPsP 3208

**CONSTANCIA**

## Juicio de experto

Yo...MARIANELA SANCHEZ DIAZ con Documento Nacional de Identidad N° --25794800

certifico que realicé el juicio de experto del instrumento: **“Escala de bienestar psicologico”.**

**(Wagnild&Young)**”, cuyo responsable es el investigador Christian Miguel Alarcón C. con DNI N°

75608019 y el investigador Alessander Ángel Tito Apaza con DNI N° 71490346 quienes solicitan

el apoyo a fin de realizar la investigación: **“Relación entre resiliencia y bienestar psicológico en**

**estudiantes de una universidad de Huancayo”.**

Lima, 07 de julio del 2022



-----  
Dra. Marianela Sánchez Díaz.

DNI. 25794800

CPsP 3208



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Lima, 07 de julio del 2022

Estimado (a) señor (a):

Mediante el presente documento solicito su valiosa colaboración en la revisión de los instrumentos anexos, los cuales tienen como objeto obtener la validación del cuestionario que se aplicará para la fundamentación y desarrollo de la tesis de grado titulada **“Relación entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de Huancayo”**.

Acudo a usted debido a sus conocimientos y experiencias en la materia, los cuales aportarían una útil y completa información para la culminación exitosa de este trabajo de investigación.

Gracias por su valioso aporte y participación.

Atentamente,



Christian Miguel Alarcón Canicela  
DNI N°:75608019



Alexsander Ángel Tito Apaza  
DNI N°:71490346

## JUICIO DE EXPERTOS

Experto: Mg.      Profesión:      Cargo:      Región: Lima

### INSTRUCCIONES:

A continuación, usted tiene columnas enumeradas por cuadros para evaluar cada una de las preguntas del **Instrumento para medir .....** respectivamente en seis columnas con criterios diferentes:

Marque en el espacio en blanco para cada pregunta con un check (✓) si no le encuentra ninguna objeción, o una (X) si tiene que modificarse en ese aspecto la pregunta.

La modificación de algunos términos o agregados que deba realizarse podrá ser detallada en la columna de observaciones o al final.

Por favor utilice letra legible y sea ordenado, a fin de hacer más fácil la interpretación del mismo.

### NOMBRE DEL INSTRUMENTO: (Escala de bienestar psicológico)

DIMENSIONES	ITEMS	Suficiencia		Relevancia		Coherencia		Claridad		OBSERVACIONES/ SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Aceptación/	1. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.	X		X		X		X		
	2. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.	X		X		X		X		

<b>control de situaciones</b>	3. Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.	X		X		X		X		
<b>Autonomía</b>	4. Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.	X		X		X		X		
	5. En general hago lo que quiero, soy poco influenciado.	X		X		X		X		
	6. Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.	X		X		X		X		
<b>Proyectos</b>	7. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.	X		X		X		X		
	8. Me importa pensar que haré en el futuro.	X		X		X		X		
	9. Siento que podré lograr las metas que me proponga.	X		X		X		X		
	10. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.	X		X		X		X		
<b>Vínculos sociales</b>	11. Generalmente le caigo bien a la gente.	X		X		X		X		
	12. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.	X		X		X		X		
	13. Creo que en general me llevo bien con la gente.	X		X		X		X		

OTROS APORTES QUE CONSIDERA PUEDE SER VALIOSO PARA LA INVESTIGACIÓN (formulación de preguntas, alguna dimensión no ha sido considerada en el instrumento y que es de relevancia para ser considerado, otros):

---



---

Lima, 25 de junio del 2022



-----  
Dra. Marianela Sánchez Díaz.  
DNI. 25794800  
CPsP 3208

**CRITERIO DE JUECES**

**NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO** : MARIANELA SANCHEZ DIAZ  
**TÍTULO PROFESIONAL** : LIC. EN PSICOLOGÍA  
**GRADO OBTENIDO (PREGRADO)** : Bachiller  
**CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN:** UN FEDERICO VILLARREAL  
**GRADO OBTENIDO (POSGRADO)** : DOCTOR  
**CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN:** UP CESAR VALLEJO  
**ESPECIALIDAD** : PSICOLOGIA EDUCATIVA  
**AÑOS DE EXPERIENCIA** : 9 AÑOS  
**INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA** : UP CÉSAR VALLEJO  
**CARGO LABORAL/ RESPONSABLE** : DOCENTE  
**TRABAJOS PUBLICADOS** :  
**MOTIVACION LABORAL** :  
**OTROS MERITOS** :

**EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO**

**CUESTIONARIO DE  
(BIENESTAR PSICOLÓGICO)**

ADECUADO 1  MEDIANAMENTE ADECUADO 2  INADECUADO 3

**OBSERVACIONES: NINGUNA**

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

Lima, 07 de julio del 2022



-----  
 Dra. Marianela Sánchez Díaz.  
 DNI. 25794800  
 CPsP 3208

**CONSTANCIA**

## Juicio de experto

Yo MARIANELA SANCHEZ DIAZ, con Documento Nacional de Identidad N° 25794800 certifico que realicé el juicio de experto del instrumento: **“Escala de bienestar psicológico (Martina Casullo)”**, cuyo responsable es el investigador Christian Miguel Alarcón C. con DNI N° 75608019 y la investigadora Alexander Ángel Tito Apaza con DNI N° 71490346, quienes solicitan el apoyo a fin de realizar la investigación: **“Relación entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de Huancayo”**.

Lima, 07 de julio del 2022



-----  
Dra. Marianela Sánchez Díaz.  
DNI. 25794800  
CPsP 3208

**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Lima, 09 de julio del 2022

Estimado (a) señor (a):

Mediante el presente documento solicito su valiosa colaboración en la revisión de los instrumentos anexos, los cuales tienen como objeto obtener la validación del cuestionario que se aplicará para la fundamentación y desarrollo de la tesis de grado titulada **“Relación entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de Huancayo”**.

Acudo a usted debido a sus conocimientos y experiencias en la materia, los cuales aportarían una útil y completa información para la culminación exitosa de este trabajo de investigación.

Gracias por su valioso aporte y participación.

Atentamente,



Christian Miguel Alarcón Canicela  
DNI N°:75608019



Alexsander Ángel Tito Apaza  
DNI N°:71490346

## JUICIO DE EXPERTOS

Experto: Mg. Profesión: Cargo: Región: Lima

### INSTRUCCIONES:

A continuación, usted tiene columnas enumeradas por cuadros para evaluar cada una de las preguntas del **Instrumento para medir resiliencia** respectivamente en seis columnas con criterios diferentes:

Marque en el espacio en blanco para cada pregunta con un check (✓) si no le encuentra ninguna objeción, o una (X) si tiene que modificarse en ese aspecto la pregunta.

La modificación de algunos términos o agregados que deba realizarse podrá ser detallada en la columna de observaciones o al final.

Por favor utilice letra legible y sea ordenado, a fin de hacer más fácil la interpretación del mismo.

### **NOMBRE DEL INSTRUMENTO: (Escala de Resiliencia de Wagnild y Young)**

DIMENSIONES	ITEMS	Suficiencia		Relevancia		Coherencia		Claridad		OBSERVACIONES/ SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Satisfacción personal	1. Por lo general encuentro algo de que reírme.	X		X		X		X		
	2. Mi vida tiene significado.	X		X		X		X		



	3. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer.	X		X		X		X		
	4. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	X		X		X		X		
<b>Ecuanimidad</b>	5. Usualmente veo las cosas a largo plazo.	X		X		X		X		
	6. Soy amigo(a) de mí mismo(a).	X		X		X		X		
	7. Rara vez yo me pregunto para que sirve todo lo que hago.	X		X		X		X		
	8. Tomo las cosas una por una.	X		X		X		X		
<b>Sentirse bien solo</b>	9. Dependo más de mí mismo que de otra persona.	X		X		X		X		
	10. Puedo estar solo(a) si tengo que hacerlo.	X		X		X		X		
	11. Generalmente yo puedo ver una situación de varias formas.	X		X		X		X		
<b>Confianza en sí mismo</b>	12. Me siento orgulloso(a) de las cosas que he hecho en mi vida.	X		X		X		X		
	13. Siento que puedo hacer varias cosas al mismo tiempo.	X		X		X		X		
	14. Soy decidido(a).	X		X		X		X		
	15. Puedo enfrentar las dificultades porque las he enfrentado antes.	X		X		X		X		
	16. El creer en mí mismo(a) me permite pasar tiempos difíciles.	X		X		X		X		
	17. En una emergencia yo soy una persona en quien se puede confiar.	X		X		X		X		

	18. Tengo la energía suficiente para hacer lo que tengo que hacer.	X		X		X		X		
<b>Perseverancia</b>	19. Cuando yo planeo algo lo hago.	X		X		X		X		
	20. Generalmente yo me las arreglo de una u otra forma.	X		X		X		X		
	21. Es importante para mi estar interesado(a) en las cosas.	X		X		X		X		
	22. Tengo autodisciplina.	X		X		X		X		
	23. Me mantengo interesado(a) en las cosas.	X		X		X		X		
	24. Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera hacerlas.	X		X		X		X		
	25. Cuando yo estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	X		X		X		X		

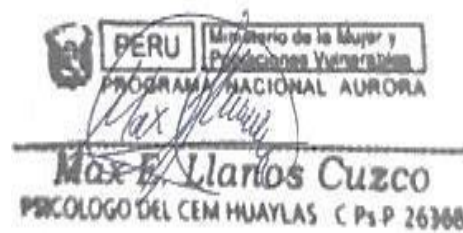
OTROS APORTES QUE CONSIDERA PUEDE SER VALIOSO PARA LA INVESTIGACIÓN (formulación de preguntas, alguna dimensión no ha sido considerada en el instrumento y que es de relevancia para ser considerado, otros):

---



---

Lima, 26 de junio del 2022



-----  
Mg. DNI.  
PONER NUMERO DE  
COLEGIATUA



**CRITERIO DE JUECES**

**NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO** : Max Edmundo Llanos cuzco  
**TÍTULO PROFESIONAL** : **PSICOLOGO**  
**GRADO OBTENIDO (PREGRADO)** : **LICENCIADO EN PSICOLOGIA**  
**CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN: UNIVERSIDAD**  
**GRADO OBTENIDO (POSGRADO)** : **MAESTRIA**  
**CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN: UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO**  
**ESPECIALIDAD** : **CLINICO**  
**AÑOS DE EXPERIENCIA** : **14**  
**INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA** : **CEM DE YUNGAY**  
**CARGO LABORAL/ RESPONSABLE** : **PSICOLOGO**  
**TRABAJOS PUBLICADOS** : **1**  
**MOTIVACION LABORAL** :  
**OTROS MERITOS** :

**EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO**

**CUESTIONARIO DE  
(RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG)**

ADECUADO 1  MEDIANAMENTE ADECUADO 2  INADECUADO 3

OBSERVACIONES:.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

Lima, 09 de julio del 2022.



Mg. DNI.  
 PONER NUMERO DE  
 COLEGIATUA

**CONSTANCIA**

Juicio de experto

Yo Max Edmundo Llanos cuzco ... con Documento Nacional de Identidad N° 42611157 certifico que realicé el juicio de experto del instrumento: **“Escala de Resiliencia (Wagnild & Young)**, cuyo responsable es el investigador Christian Miguel Alarcón Canicela con DNI N° 75608019 y el investigador Alexsander Ángel Tito Apaza con DNI N° 71490346 quienes solicitan el apoyo a fin de realizar la investigación: **“Resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de Huancayo”**.

Lima, 09 de julio del 2022



PERU Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables  
PROGRAMA NACIONAL AURORA  
Max E. Llanos Cuzco  
PSICOLOGO DEL CEM HUAYLAS C.Ps.P. 26368

-----  
Mg.  
DNI.

**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Lima, 09 de julio del 2022

Estimado (a) señor (a):

Mediante el presente documento solicito su valiosa colaboración en la revisión de los instrumentos anexos, los cuales tienen como objeto obtener la validación del cuestionario que se aplicará para la fundamentación y desarrollo de la tesis de grado titulada **“Relación entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de Huancayo”**.

Acudo a usted debido a sus conocimientos y experiencias en la materia, los cuales aportarían una útil y completa información para la culminación exitosa de este trabajo de investigación.

Gracias por su valioso aporte y participación.

Atentamente,



Christian Miguel Alarcón Canicela  
DNI N°:75608019



Alexsander Ángel Tito Apaza  
DNI N°:71490346

## JUICIO DE EXPERTOS

Experto: Mg.      Profesión:      Cargo:      Región: Lima

### INSTRUCCIONES:

A continuación, usted tiene columnas enumeradas por cuadros para evaluar cada una de las preguntas del **Instrumento para medir .....** respectivamente en seis columnas con criterios diferentes:

Marque en el espacio en blanco para cada pregunta con un check (✓) si no le encuentra ninguna objeción, o una (X) si tiene que modificarse en ese aspecto la pregunta.

La modificación de algunos términos o agregados que deba realizarse podrá ser detallada en la columna de observaciones o al final.

Por favor utilice letra legible y sea ordenado, a fin de hacer más fácil la interpretación del mismo.

### NOMBRE DEL INSTRUMENTO: (Escala de bienestar psicológico)

DIMENSIONES	ITEMS	Suficiencia		Relevancia		Coherencia		Claridad		OBSERVACIONES/ SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Aceptación/	1. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.	X		X		X		X		
	2. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.	X		X		X		X		

<b>control de situaciones</b>	3. Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.	X		X		X		X		
<b>Autonomía</b>	4. Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.	X		X		X		X		
	5. En general hago lo que quiero, soy poco influenciado.	X		X		X		X		
	6. Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.	X		X		X		X		
<b>Proyectos</b>	7. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.	X		X		X		X		
	8. Me importa pensar que haré en el futuro.	X		X		X		X		
	9. Siento que podré lograr las metas que me proponga.	X		X		X		X		
	10. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.	X		X		X		X		
<b>Vínculos sociales</b>	11. Generalmente le caigo bien a la gente.	X		X		X		X		
	12. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.	X		X		X		X		
	13. Creo que en general me llevo bien con la gente.	X		X		X		X		

OTROS APORTES QUE CONSIDERA PUEDE SER VALIOSO PARA LA INVESTIGACIÓN (formulación de preguntas, alguna dimensión no ha sido considerada en el instrumento y que es de relevancia para ser considerado, otros):

---



---

Lima, 25 de junio del 2022

-----  
Mg. DNI.  
PONER NUMERO DE



COLEGIATUA



**CRITERIO DE JUECES**

**NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO** : Max Edmundo Llanos cuzco  
**TÍTULO PROFESIONAL** : **PSICOLOGO**  
**GRADO OBTENIDO (PREGRADO)** : **LICENCIADO EN PSICOLOGIA**  
**CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN: UNIVERSIDAD**  
**GRADO OBTENIDO (POSGRADO)** : **MAESTRIA**  
**CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN: UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO**  
**ESPECIALIDAD** : **CLINICO**  
**AÑOS DE EXPERIENCIA** : **14**  
**INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA** : **CEM DE YUNGAY**  
**CARGO LABORAL/ RESPONSABLE** : **PSICOLOGO**  
**TRABAJOS PUBLICADOS** : **1**  
**MOTIVACION LABORAL** :  
**OTROS MERITOS** :

**EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO**

**CUESTIONARIO DE  
(BIENESTAR PSICOLÓGICO)**

ADECUADO 1  MEDIANAMENTE ADECUADO 2  INADECUADO 3

OBSERVACIONES:.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

Lima, 09 de julio del 2022.

  
**PERU** Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables  
**PROGRAMA NACIONAL AURORA**  
*Max Edmundo Llanos Cuzco*  
**Max Edmundo Llanos Cuzco**  
**PSICOLOGO DEL CEM HUAYLAS C Ps P 26368**  
**Mg. DNI.**

PONER NUMERO DE  
COLEGIATUA

**CONSTANCIA**

Juicio de experto

Yo Max Edmundo Llanos cuzco . . . con Documento Nacional de Identidad N° 42611157 certifico que realicé el juicio de experto del instrumento: **“Escala de Bienestar psicológico”**. **(Martina Casullo)**”, cuyo responsable es el investigador Christian Miguel Alarcón Canicela con DNI N° 75608019 y el investigador Alexsander Ángel Tito Apaza con DNI N° 71490346 quienes solicitan el apoyo a fin de realizar la investigación: **“Resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de Huancayo”**.

Lima, 09 de junio del 2022



-----  
Mg.  
DNI.

**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Lima, 10 de julio del 2022

Estimado (a) señor (a):

Mediante el presente documento solicito su valiosa colaboración en la revisión de los instrumentos anexos, los cuales tienen como objeto obtener la validación del cuestionario que se aplicará para la fundamentación y desarrollo de la tesis de grado titulada **“Relación entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de Huancayo”**.

Acudo a usted debido a sus conocimientos y experiencias en la materia, los cuales aportarían una útil y completa información para la culminación exitosa de este trabajo de investigación.

Gracias por su valioso aporte y participación.

Atentamente,



Christian Miguel Alarcón Canicela  
DNI N°:75608019



Alexsander Ángel Tito Apaza  
DNI N°:71490346

## JUICIO DE EXPERTOS

Experto: Mg. Profesión: Cargo: Región: Lima

### INSTRUCCIONES:

A continuación, usted tiene columnas enumeradas por cuadros para evaluar cada una de las preguntas del **Instrumento para medir resiliencia** respectivamente en seis columnas con criterios diferentes:

Marque en el espacio en blanco para cada pregunta con un check (✓) si no le encuentra ninguna objeción, o una (X) si tiene que modificarse en ese aspecto la pregunta.

La modificación de algunos términos o agregados que deba realizarse podrá ser detallada en la columna de observaciones o al final.

Por favor utilice letra legible y sea ordenado, a fin de hacer más fácil la interpretación del mismo.

### **NOMBRE DEL INSTRUMENTO: (Escala de Resiliencia de Wagnild y Young)**

DIMENSIONES	ITEMS	Suficiencia		Relevancia		Coherencia		Claridad		OBSERVACIONES/ SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Satisfacción personal	1. Por lo general encuentro algo de que reírme.	X		X		X		X		
	2. Mi vida tiene significado.	X		X		X		X		

	3. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer.	X		X		X		X		
	4. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	X		X		X		X		
<b>Ecuanimidad</b>	5. Usualmente veo las cosas a largo plazo.	X		X		X		X		
	6. Soy amigo(a) de mí mismo(a).	X		X		X		X		
	7. Rara vez yo me pregunto para que sirve todo lo que hago.	X		X		X		X		
	8. Tomo las cosas una por una.	X		X		X		X		
<b>Sentirse bien solo</b>	9. Dependo más de mí mismo que de otra persona.	X		X		X		X		
	10. Puedo estar solo(a) si tengo que hacerlo.	X		X		X		X		
	11. Generalmente yo puedo ver una situación de varias formas.	X		X		X		X		
<b>Confianza en sí mismo</b>	12. Me siento orgulloso(a) de las cosas que he hecho en mi vida.	X		X		X		X		
	13. Siento que puedo hacer varias cosas al mismo tiempo.	X		X		X		X		
	14. Soy decidido(a).	X		X		X		X		
	15. Puedo enfrentar las dificultades porque las he enfrentado antes.	X		X		X		X		
	16. El creer en mí mismo(a) me permite pasar tiempos difíciles.	X		X		X		X		
	17. En una emergencia yo soy una persona en quien se puede confiar.	X		X		X		X		

	18. Tengo la energía suficiente para hacer lo que tengo que hacer.	X		X		X		X		
<b>Perseverancia</b>	19. Cuando yo planeo algo lo hago.	X		X		X		X		
	20. Generalmente yo me las arreglo de una u otra forma.	X		X		X		X		
	21. Es importante para mi estar interesado(a) en las cosas.	X		X		X		X		
	22. Tengo autodisciplina.	X		X		X		X		
	23. Me mantengo interesado(a) en las cosas.	X		X		X		X		
	24. Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera hacerlas.	X		X		X		X		
	25. Cuando yo estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	X		X		X		X		

OTROS APORTES QUE CONSIDERA PUEDE SER VALIOSO PARA LA INVESTIGACIÓN (formulación de preguntas, alguna dimensión no ha sido considerada en el instrumento y que es de relevancia para ser considerado, otros):

Lima, 26 de junio del 2022

-----  
Mg. DNI.  
PONER NUMERO DE  
COLEGIATUA





**CRITERIO DE JUECES**

**NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO :** YAJAIRA MILAGRITOS LAVERIANO MEDINA,

**TÍTULO PROFESIONAL :** LICENCIADA EN PSICOLOGIA

**GRADO OBTENIDO (PREGRADO) :** LICENCIATURA

**CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN:** UNIVERSIDAD SAN PEDRO

**GRADO OBTENIDO (POSGRADO) :** MAGISTER

**CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN:** UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO

**ESPECIALIDAD :** CLINICA

**AÑOS DE EXPERIENCIA :** 18

**INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA :** CEM DE CHIMBOTE

**CARGO LABORAL/ RESPONSABLE :** PSICOLOGA

**TRABAJOS PUBLICADOS :** 2

**MOTIVACION LABORAL :**

**OTROS MERITOS :**

**EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO**

**CUESTIONARIO DE  
(RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG)**

ADECUADO 1  MEDIANAMENTE ADECUADO 2  INADECUADO 3

OBSERVACIONES:.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Lima, 10 de julio del 2022.

  
Mg. YAJAIRA MILAGRITOS LAVERIANO MEDINA  
PSICOLOGA  
CPsP: 14924

Mg. DNI.  
PONER NUMERO DE  
COLEGIATUA

**CONSTANCIA**

Juicio de experto

Yo... YAJAIRA MILAGRITOS LAVERIANO MEDINA, con Documento Nacional de Identidad N° --40472636----- certifico que realicé el juicio de experto del instrumento: **“Escala de resiliencia (Wagnild & Young)”**, cuyo responsable es el investigador Christian Miguel Alarcón Canicela con DNI N° 75608019 y el investigador Alexsander Ángel Tito Apaza con DNI N° 71490346 quienes solicitan el apoyo a fin de realizar la investigación: **“Resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de Huancayo”**.

Lima, 10 de julio del 2022



Mg. YAJAIRA M. LAVERIANO MEDINA  
PSICOLOGA  
CPsP. 14924

-----  
Mg.  
DNI.

**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Lima, 10 de julio del 2022

Estimado (a) señor (a):

Mediante el presente documento solicito su valiosa colaboración en la revisión de los instrumentos anexos, los cuales tienen como objeto obtener la validación del cuestionario que se aplicará para la fundamentación y desarrollo de la tesis de grado titulada **“Relación entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de Huancayo”**.

Acudo a usted debido a sus conocimientos y experiencias en la materia, los cuales aportarían una útil y completa información para la culminación exitosa de este trabajo de investigación.

Gracias por su valioso aporte y participación.

Atentamente,



Christian Miguel Alarcón Canicela  
DNI N°:75608019



Alexsander Ángel Tito Apaza  
DNI N°:71490346

## JUICIO DE EXPERTOS

Experto: Mg.      Profesión:      Cargo:      Región: Lima

### INSTRUCCIONES:

A continuación, usted tiene columnas enumeradas por cuadros para evaluar cada una de las preguntas del **Instrumento para medir Bienestar psicológico** respectivamente en seis columnas con criterios diferentes:

Marque en el espacio en blanco para cada pregunta con un check (✓) si no le encuentra ninguna objeción, o una (X) si tiene que modificarse en ese aspecto la pregunta.

La modificación de algunos términos o agregados que deba realizarse podrá ser detallada en la columna de observaciones o al final.

Por favor utilice letra legible y sea ordenado, a fin de hacer más fácil la interpretación del mismo.

### NOMBRE DEL INSTRUMENTO: (Escala de bienestar psicológico)

DIMENSIONES	ITEMS	Suficiencia		Relevancia		Coherencia		Claridad		OBSERVACIONES/ SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
<b>Aceptación/</b>	1. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.	✓		✓		✓		✓		
	2. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.	✓		✓		✓		✓		

<b>control de situaciones</b>	3. Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.	✓		✓		✓		✓		
	<b>Autonomía</b>	4. Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.	✓		✓		✓		✓	
	5. En general hago lo que quiero, soy poco influenciado.	✓		✓		✓		✓		
	6. Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.	✓		✓		✓		✓		
<b>Proyectos</b>	7. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.	✓		✓		✓		✓		
	8. Me importa pensar que haré en el futuro.	✓		✓		✓		✓		
	9. Siento que podré lograr las metas que me proponga.	✓		✓		✓		✓		
	10. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.	✓		✓		✓		✓		
<b>Vínculos sociales</b>	11. Generalmente le caigo bien a la gente.	✓		✓		✓		✓		
	12. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.	✓		✓		✓		✓		
	13. Creo que en general me llevo bien con la gente.	✓		✓		✓		✓		

OTROS APORTES QUE CONSIDERA PUEDE SER VALIOSO PARA LA INVESTIGACIÓN (formulación de preguntas, alguna dimensión no ha sido considerada en el instrumento y que es de relevancia para ser considerado, otros):

Lima, 25 de junio del 2022

  
Mg. YAJAIRA EL LAPERIANO MEDINA  
PSICOLOGA  
CPsP. 14924

-----  
Mg. DNI.  
PONER NUMERO DE  
COLEGIATUA

**CRITERIO DE JUECES**

**NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : YAJAIRA MILAGRITOS LAVERIANO MEDINA,**

**TÍTULO PROFESIONAL : LICENCIADA EN PSICOLOGIA**

**GRADO OBTENIDO (PREGRADO) : LICENCIATURA**

**CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN: UNIVERSIDAD SAN PEDRO**

**GRADO OBTENIDO (POSGRADO) : MAGISTER**

**CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN: UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO**

**ESPECIALIDAD : CLINICA**

**AÑOS DE EXPERIENCIA : 18**

**INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : CEM DE CHIMBOTE**

**CARGO LABORAL/ RESPONSABLE : PSICOLOGA**

**TRABAJOS PUBLICADOS : 2**

**MOTIVACION LABORAL :**

**OTROS MERITOS :**

**EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO**

**CUESTIONARIO DE  
(BIENESTAR PSICOLÓGICO)**

ADECUADO 1  MEDIANAMENTE ADECUADO 2  INADECUADO 3

**OBSERVACIONES:.....**

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

Lima, 10 de julio del 2022.

  
**Mg. YAJAIRA M. LAVERIANO MEDINA**  
**PSICOLOGA**  
**CPsP. 14924**

**CONSTANCIA**

## Juicio de experto

Yo... YAJAIRA MILAGRITOS LAVERIANO MEDINA, con Documento Nacional de Identidad N° --**40472636**----- certifico que realicé el juicio de experto del instrumento: **“Escala de bienestar psicológico (Martina Casullo)”**, cuyo responsable es el investigador Christian Miguel Alarcón Canicela con DNI N° 75608019 y el investigador Alessander Ángel Tito Apaza con DNI N° 71490346 quienes solicitan el apoyo a fin de realizar la investigación: **“Resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de Huancayo”**.

Lima, 10 de julio del 2022



Mg. YAJAIRA MILAGRITOS LAVERIANO MEDINA  
PSICOLOGA  
CPsP. 14924

---

Mg.  
DNI.





## Anexo 7: Consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada "*Relación entre Resiliencia y Bienestar Psicológica en estudiantes de una universidad privada de Huancayo*", mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por los investigadores responsables: "*Christian Miguel Alarcón Canicela y Alexander Ángel Tito Apaza*"

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún después de iniciada puedo rehusarme a responder cualquiera de las preguntas o decidir suspender mi participación en cualquier momento, sin que ello me ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá solo el equipo de profesionales involucrados en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán respondidas.

#### **I. Responsables de investigación**

Lima, 27 de julio del 2022

Apellidos y nombres: Alarcón Canicela Christian

D.N.I. N°: 75608019

N° de teléfono/celular: 939 069 256

Email: alarconcanicelachristian@gmail.com

Apellidos y nombres: Tito Apaza Alexander

D.N.I. N°: 71490346

N° de teléfono/celular: 955 960 796

Email: alexangeltito@gmail.com



(PARTICIPANTE)

#### **2. Asesor(a) de investigación**

Apellidos y nombres: Cantarin Meza Liz

D.N.I. N°: 43675137

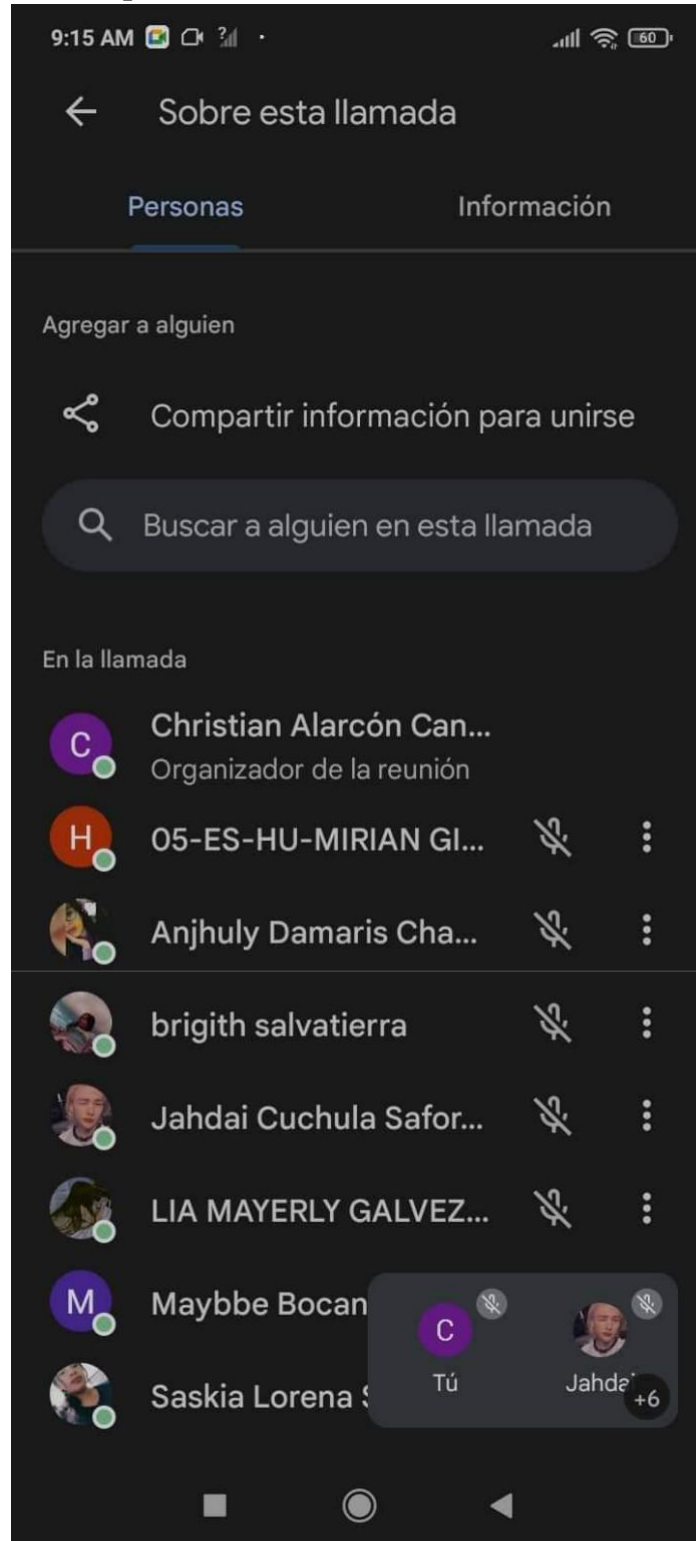
N° de teléfono/celular: 982 922 446

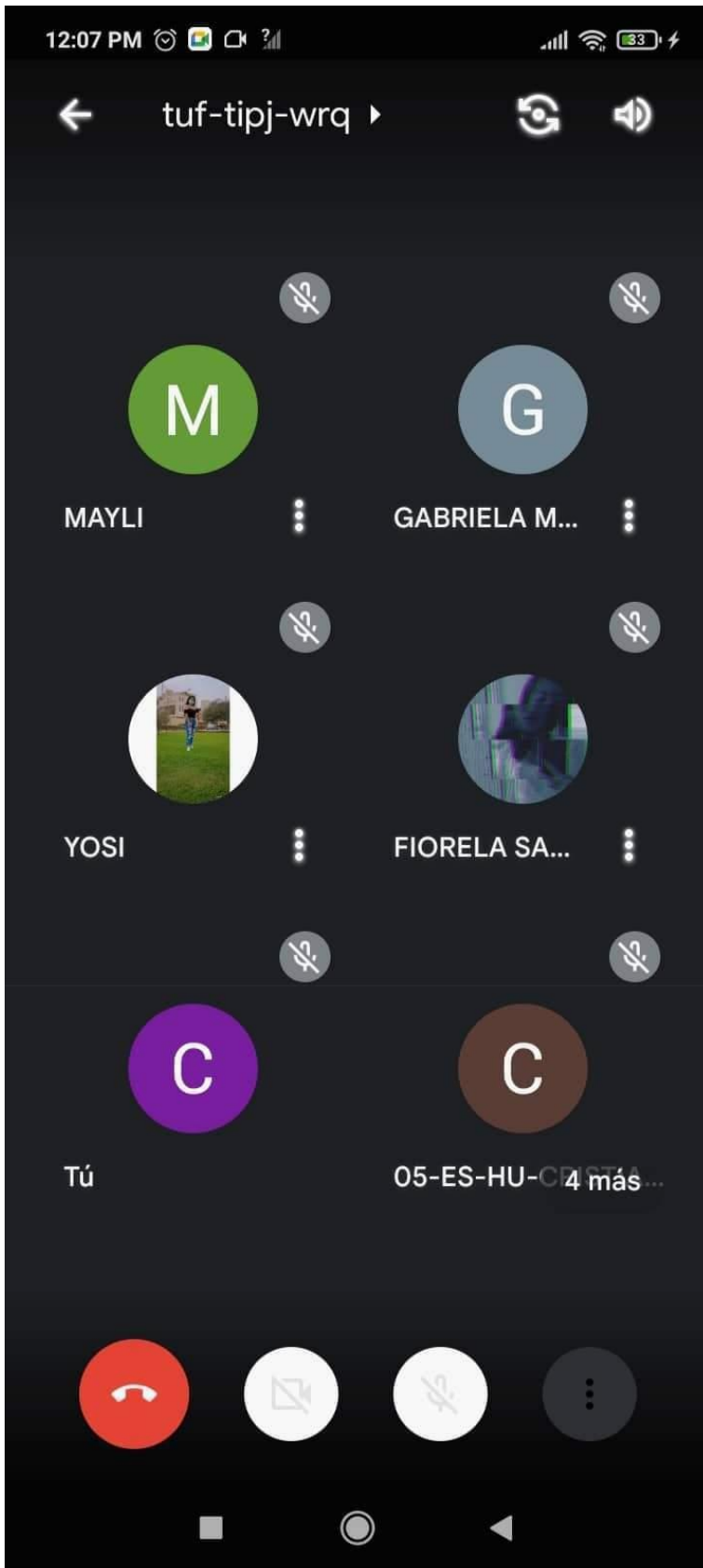
Email: d.lcantarin@upla.edu.pe

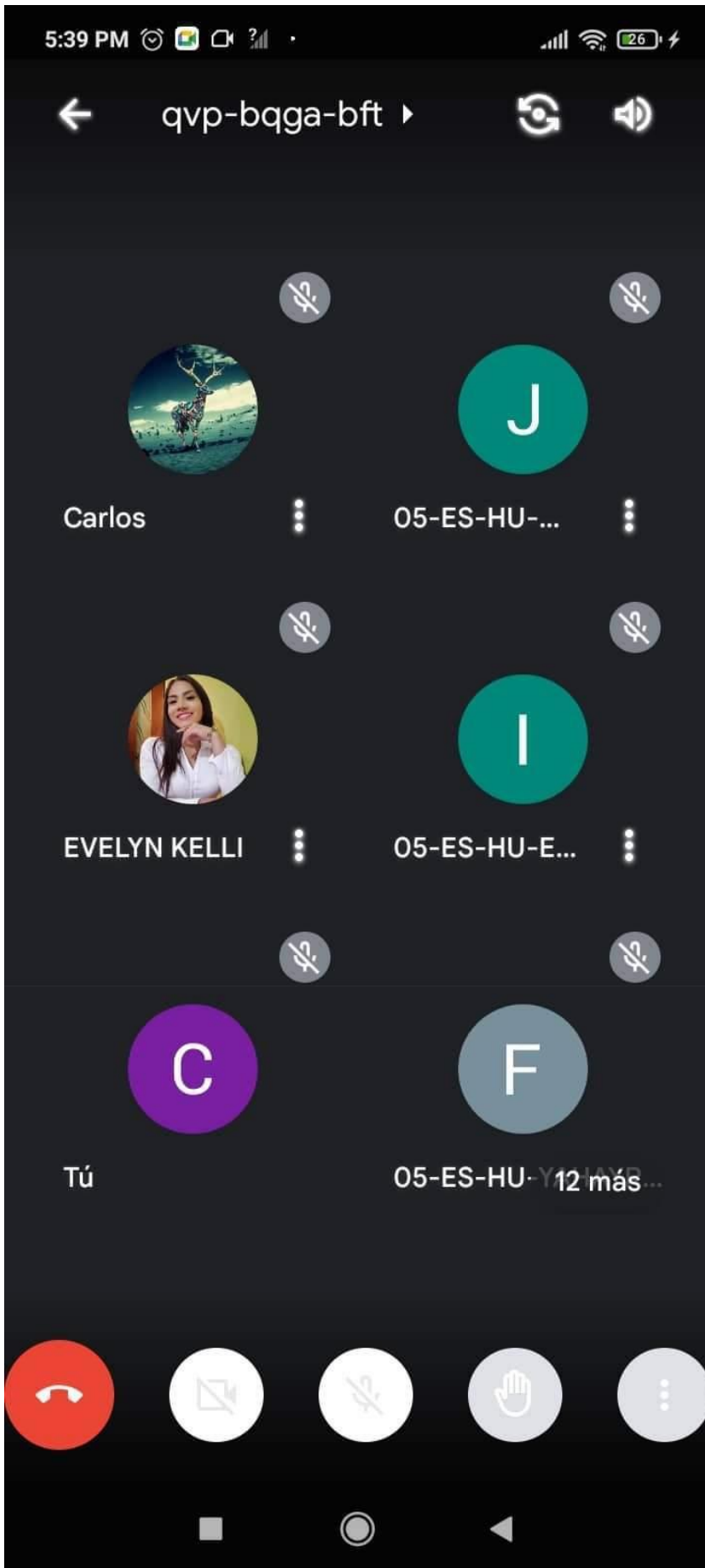
Apellidos y nombres:

N°DNI:



**ANEXO 8: Fotos de la aplicación del instrumento**







**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**

---

**Anexo N°9: Declaración jurada de ambos investigadores**

**DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD**

Yo, ALARCÓN CANICELA CHRISTIAN MIGUEL, identificado (a) con DNI N° 75608019, egresado de la escuela profesional de Psicología, vengo implementando el proyecto de investigación titulado “*Relación entre Resiliencia y Bienestar Psicológico en estudiantes de una universidad privada de Huancayo*”, en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes serán preservados y serán usados únicamente con fines de investigación de acuerdo a lo especificado en los artículos 27 y 28 del Reglamento General de Investigación y en los artículos 4 y 5 del Código de Ética para la investigación Científica de la Universidad Peruana Los Andes , salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.



Lima, 25 de febrero del 2022.

**Responsable de investigación**



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**

**DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD**

Yo APAZA TITO ALEXSANDER ANGEL, identificado (a) con DNI N° 71490346, egresado de la escuela profesional de Psicología, vengo implementando el proyecto de investigación titulado "*Relación entre Resiliencia y Bienestar Psicológico en estudiantes de una universidad privada de Huancayo*", en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes serán preservados y serán usados únicamente con fines de investigación de acuerdo a lo especificado en los artículos 27 y 28 del Reglamento General de Investigación y en los artículos 4 y 5 del Código de Ética para la investigación Científica de la Universidad Peruana Los Andes , salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.

Lima, 25 de febrero del 2022.



Responsable de investigación





**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**

---

**DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD**

Yo, ALARCÓN CANICELA CHRISTIAN MIGUEL, identificado (a) con DNI N° 75608019, egresado de la escuela profesional de Psicología, vengo implementando el proyecto de investigación titulado "*Relación entre Resiliencia y Bienestar Psicológico en estudiantes de una universidad privada de Huancayo*", en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes serán preservados y serán usados únicamente con fines de investigación de acuerdo a lo especificado en los artículos 27 y 28 del Reglamento General de Investigación y en los artículos 4 y 5 del Código de Ética para la investigación Científica de la Universidad Peruana Los Andes, salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.

Lima, 25 de febrero del 2022.



\_\_\_\_\_  
**Responsable de investigación**