



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESILIENCIA EN LOS
ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN
GABRIEL DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, LIMA 2024**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

**CALIDAD DE VIDA, RESILIENCIA Y BIENESTAR
PSICOLÓGICO**

PRESENTADO POR:

MARLENI PARI ATENCIO

**TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

DOCENTE ASESOR:

DRA. SILVANA ROSARIO CAMPOS MARTINEZ

CÓDIGO ORCID N° 0000-0001-731-9576

CHINCHA, 2024

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN



CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

Chincha, 28 de noviembre de 2024

Dra. DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Presente. –

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarlo e informar que la bachiller: **MARLENI PARI ATENCIO**, de la Facultad de la Salud del programa Académico de Psicología, ha cumplido con elaborar su:

PROYECTO DE TESIS

TESIS

Titulada: **BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESILIENCIA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN GABRIEL DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, LIMA 2024**

Por lo tanto, queda expedito para continuar con el desarrollo de la Investigación. Estoy remitiendo, juntamente con la presente, los anillados de la investigación, con mi firma en señal de conformidad. Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal. Cordialmente,

DR. SILVANA ROSARIO CAMPOS MARTINEZ
CODIGO ORCID: 0000-0001-731-9576

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

NOTARIA MEJIA HARO
LOS AMAUTAS N° 169 - URB. ZÁRATE
SAN JUAN DE LURIGANCHO - LIMA
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

ESTE DOCUMENTO NO HA SIDO
REDACTADO EN ESTA NOTARIA

Yo, Pari Atencio, Marleni, identificado(a) con DNI N°44631222, en mi condición de Bachiller del programa de estudios de Psicología, de la Facultad de Ciencias de la Salud, en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: "Bienestar psicológico y resiliencia en los estudiantes de la institución educativa San Gabriel de San Juan de Lurigancho, Lima 2024", declaro bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de mi autoría
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni autoplagio en su elaboración.
- c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas.
- d. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- e. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos, son reales, por lo que, el (la) investigador(a), no han incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- f. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad

9%

Autorizo a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Chincha Alta, ~~02~~ de ~~Diciembre~~ de 2024



Pari Atencio, Marleni
DNI N° 44631222



*Las firmas y huellas dactilares corresponden al/los responsables(s) de la investigación.



CERTIFICACION AL REVERSO

NOTARÍA MEJÍA HARO
Boleta N° 78366
Factura N°



MARÍA WALY MEJÍA HARO, ABOGADA - NOTARIA DE LIMA.
CERTIFICO: QUE LA(S) FIRMA(S) DEL ANVERSO
CORRESPONDIENTE(S) A: **MARLENI PARI ATENCIO,**
IDENTIFICADO(A) CON DNI N° **44631222,** ES(SON)
AUTÉNTICA(S).
DEJO CONSTANCIA EXPRESA QUE SE HA EFECTUADO
LA VERIFICACIÓN BIOMÉTRICA DE LA(S) HUELLA(S)
DE LA(S) PERSONA(S) CUYA(S) FIRMA(S) CERTIFICO.
ADJUNTO A ESTA CERTIFICACIÓN LA(S) CONSTANCIA(S)
DE VERIFICACIÓN.
LA NOTARIA NO ASUME RESPONSABILIDAD POR EL
CONTENIDO DE ESTE DOCUMENTO (ART. 108 DEL
DECRETO LEGISLATIVO N° 1049).

LIMA, 03 DE DICIEMBRE DE 2024



Handwritten signature of María Mejía Haro in green ink.
María Mejía Haro
ABOGADA NOTARIA DE LIMA



493



DEDICATORIA

Quisiera expresar mi profunda gratitud hacia mi linda familia, mis hijos, cuyo amor, comprensión, dedicación y apoyo incondicional han sido pilares fundamentales en mi vida. Gracias a su constante respaldo, he sido capaz de superar obstáculos y alcanzar mis metas, tanto en el ámbito personal como profesional. Su influencia positiva ha sido determinante en mi desarrollo como individuo, brindándome el aliento necesario para perseguir mis sueños y convertirlos en realidad.

Agradecimiento

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a la Universidad Autónoma de Ica por brindarme la invaluable oportunidad de convertir en realidad mis proyectos profesionales. Además, deseo reconocer el invaluable aporte de mi asesor de tesis, cuya orientación y sabiduría fueron fundamentales en este proceso. Asimismo, no puedo dejar de mencionar el invaluable aporte de todos los maestros que contribuyeron a mi formación académica y profesional, quienes compartieron su conocimiento y experiencia para enriquecer mi desarrollo.

También quiero expresar mi gratitud hacia los directivos y docentes de la Institución Educativa, quienes brindaron su total predisposición, tiempo y apoyo para llevar a cabo la investigación. Su colaboración fue fundamental para el éxito de este proyecto. Además, quiero reconocer y agradecer a los estudiantes que participaron como parte de la muestra de estudio, su colaboración fue crucial para la recopilación de datos y el logro de los objetivos de la investigación. Su participación activa fue un pilar importante en este proceso.

RESUMEN

El **objetivo** del presente trabajo de investigación fue determinar la relación que existe entre bienestar psicológico y resiliencia en los estudiantes de la Institución Educativa San Gabriel de San Juan de Lurigancho, Lima 2024. La **metodología** empleada fue de tipo básica o pura, de nivel correlacional, de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y de corte transversal. Con una muestra de 80 alumnos, a quienes se les aplicaron los siguientes instrumentos de escala de bienestar psicológico y resiliencia respectivamente con 15 y 18 ítems. Los **resultados** indican que el bienestar psicológico de los estudiantes presenta una distribución mayoritaria en el nivel medio, con un porcentaje del 57.5%. Un porcentaje del 20.0% se encuentra en el nivel bajo de bienestar psicológico, mientras que un 22.5% se sitúa en el nivel alto, mientras que la mayoría de los estudiantes muestran un nivel medio de resiliencia, representando el 57.5% de la muestra. Por otro lado, un 27.5% de los estudiantes se encuentran en la categoría de resiliencia baja, mientras que un 15% exhibe un nivel alto de resiliencia. **Concluyendo** que existe una correlación entre el bienestar psicológico y la resiliencia, evaluada mediante el coeficiente de correlación de Spearman, es positiva y significativa ($r = 0.692$, $p < 0.01$). Esto sugiere que existe una relación estadísticamente significativa entre estas dos variables. Específicamente, a medida que aumenta el bienestar psicológico de los individuos, tiende a aumentar también su nivel de resiliencia, y viceversa.

Palabras clave: bienestar psicológico, estudiantes, resiliencia

ABSTRACT

The aim of the present research was to determine the relationship between psychological well-being and resilience among students at the San Gabriel Educational Institution in San Juan de Lurigancho, Lima 2024. The methodology used was basic or pure, correlational in nature, quantitative in approach, non-experimental in design, and cross-sectional. With a sample of 80 students, who were administered the following instruments of psychological well-being and resilience scales respectively with 15 and 18 items. The results indicate that the psychological well-being of the students is predominantly distributed at the medium level, with a percentage of 57.5%. A percentage of 20.0% is in the low level of psychological well-being, while 22.5% is situated at the high level, while the majority of students show a medium level of resilience, representing 57.5% of the sample. On the other hand, 27.5% of students are in the low resilience category, while 15% exhibit a high level of resilience. A correlation was found between psychological well-being and resilience, assessed using the Spearman correlation coefficient, which is positive and significant ($r = 0.692$, $p < 0.01$). This suggests that there is a statistically significant relationship between these two variables. Specifically, as individuals' psychological well-being increases, their level of resilience tends to increase as well, and vice versa.

Keywords: psychological well-being, students, resilience

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
Caratula	i
Constancia de aprobación de investigación	ii
Declaratoria de autenticidad de la investigación	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Resumen	vi
Abstract	vii
Índice general /Índice de tablas académicas y de figuras	viii
I. INTRODUCCIÓN	11
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
2.1 Descripción del Problema	13
2.2. Pregunta de investigación general	15
2.3 Preguntas de investigación específicas	15
2.4 Objetivo general	16
2.5 Objetivos específicos	16
2.6 Justificación e importancia	16
2.7 Alcances y limitaciones	18
III. MARCO TEÓRICO	19
3.1 Antecedentes	19
3.2 Bases Teóricas	24
3.3 Marco conceptual	52
IV. METODOLOGÍA	56
4.1 Tipo y Nivel de la investigación	56
4.2 Diseño de la investigación	56
4.3 Hipótesis general y específicas	57
4.4 Identificación de las variables	58
4.5 Matriz de operacionalización de variables	59
4.6 Población-muestra	60
4.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	60

4.8	Técnicas de análisis y procesamiento de datos	63
V.	RESULTADOS	64
5.1	Presentación de Resultados	64
5.2	Interpretación de los Resultados	72
VI.	ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	76
6.1	Análisis inferencial	76
VII.	DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	82
7.1	Comparación de los resultados	82
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		88
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS		90
ANEXOS		97
Anexo 1: Matriz de consistencia		98
Anexo 2: Instrumento de recolección de datos		99
Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición		101
Anexo 4: Base de datos		107
Anexo 5: Informe de turnitin al 28% de similitud		108
Anexo 6: documentos administrativos		109
Anexo 7: Evidencias fotográficas		110

INDICE DE TABLAS ACADEMICAS

Tabla 1	Resultados de variable bienestar psicológico	64
Tabla 2	Resultados de dimensión autoaceptación	64
Tabla 3	Resultados de dimensión relaciones positivas	65
Tabla 4	Resultados de dimensión dominio entorno	66
Tabla 5	Resultados de dimensión propósito de vida	66
Tabla 6	Resultados de dimensión autonomía	67
Tabla 7	Resultados de dimensión crecimiento personal	68
Tabla 8	Resultados de variable Resiliencia	68
Tabla 9	Resultados de dimensión confianza en sí mismo	69
Tabla 10	Resultados de dimensión ecuanimidad	70
Tabla 11	Resultados de dimensión perseverancia	70
Tabla 12	Resultados de dimensión satisfacción educativa	71
Tabla 13	Resultados de dimensión sentirse bien solo	71
Tabla 14	Prueba de normalidad	76
Tabla 15	Relación entre bienestar psicológico y resiliencia	78
Tabla 16	Relación entre bienestar psicológico y la confianza en sí mismo	78
Tabla 17	Relación entre bienestar psicológico y la ecuanimidad	78
Tabla 18	Relación entre bienestar psicológico y la perseverancia	79
Tabla 19	Relación entre bienestar psicológico y la satisfacción educativa	80
Tabla 20	Relación entre bienestar psicológico y el sentirse bien solos	80

INDICE DE FIGURAS

Figura 1	Resultados de variable bienestar psicológico	64
Figura 2	Resultados de dimensión autoaceptación	65
Figura 3	Resultados de dimensión relaciones positivas	65
Figura 4	Resultados de dimensión dominio entorno	66
Figura 5	Resultados de dimensión propósito de vida	66
Figura 6	Resultados de dimensión autonomía	67
Figura 7	Resultados de dimensión crecimiento personal	68
Figura 8	Resultados de variable Resiliencia	68
Figura 9	Resultados de dimensión confianza en sí mismo	69
Figura 10	Resultados de dimensión ecuanimidad	70
Figura 11	Resultados de dimensión perseverancia	71
Figura 12	Resultados de dimensión satisfacción educativa	71
Figura 13	Resultados de dimensión sentirse bien solo	71

I. INTRODUCCIÓN

El bienestar psicológico y la resiliencia son esenciales para los estudiantes de colegio, influyendo en su éxito académico y adaptabilidad ante desafíos. Estos elementos clave fomentan la autoestima, el manejo emocional y la superación de obstáculos, preparando a los jóvenes para enfrentar la vida con confianza y equilibrio, tanto dentro como fuera del entorno escolar.

Para ello, han desarrollado el Modelo de la Rueda de Resiliencia de Henderson y Milstein (2003), para entornos educativos, consta de 6 pasos divididos en dos partes: los primeros tres pasos se enfocan en mitigar el peligro: enriquecer los vínculos, fijar límites firmes y claros, enseñar destrezas para la existencia; mientras que los últimos tres: brindar apoyo y afecto, establecer y transmitir expectativas elevadas, brindar oportunidades de participación significativa; buscan instaurar la resiliencia.

Así mismo, se tiene la Teoría de la Autodeterminación, de Ryan y Deci (2000), destaca que las personas pueden comprometerse con lo que hacen al tener iniciativa, pero también pueden volverse alienadas y apáticas dependiendo de su desarrollo. Resalta que las necesidades psicológicas innatas de las personas son el pedestal de una distintivo coronada y automotivada. El entorno general puede promover u obstaculizar estos procesos positivos, siendo crucial para un desarrollo exitoso. Además, el apoyo a estas necesidades psicológicas puede prevenir enfermedades.

El director de la OMS (2020) destaca la importancia de la salud mental, enfrentando una crisis sanitaria global. A pesar de que el 89% planeaba invertir en recursos, solo el 17% tenía las herramientas necesarias, exacerbando los problemas psicológicos. Además, el estudio realizado en Perú por Castro (2020) revela el

37,5% en rango regular de bienestar psicológico; y resiliencia en 21,9% en medio.

Por lo que, el bienestar psicológico, según Ryff (1989), se define como una compleja multidimensionalidad que engloba aspectos positivos de la salud mental, incluyendo la autoaceptación, el crecimiento personal, el propósito en la vida, el dominio del entorno, la autonomía y las relaciones positivas con otros. Esta conceptualización subraya la importancia de no solo la ausencia de enfermedad, sino la presencia de cualidades positivas en el individuo, enfatizando el desarrollo y la realización personal como componentes clave del bienestar. También, definieron la resiliencia como una combinación de factores personales que contribuyen a la capacidad individual de soportar y superar adversidades y desafíos de la vida (Wagnild & Young, 1993). Este concepto se centra en la fortaleza personal, la independencia, la capacidad de establecer relaciones sociales positivas, la competencia para tomar decisiones, y un sentido de propósito y futuro.

El presente proyecto de investigación está dividido en capítulos como se explica a continuación: Capítulo I: En este capítulo se visualiza la Introducción de la investigación, la cual está debidamente sustentada; y el contenido separado por capítulos, para la mejor comprensión del estudio. Capítulo II: En este capítulo se expuso el planteamiento y la descripción del problema; la pregunta general de la investigación, así como las preguntas específicas; el objetivo general y los objetivos específicos; así también la justificación e importancia de la investigación, como los alcances y limitaciones. Capítulo III: En este capítulo se visualiza el marco teórico, con sus antecedentes internacionales, nacionales y regionales; las bases teóricas y marco conceptual respectivamente. Capítulo IV: En este capítulo se expone la metodología empleada en la investigación: tipo, nivel, diseño de la investigación; así como la

hipótesis general y específicas; la identificación de las variables, la matriz de operacionalización de las variables, la población y muestra, la técnica y los instrumentos empleados para la recolección de datos, la técnica de análisis y procesamiento de información. Capítulo V: aquí visualizaremos el cronograma y presupuesto

Marleni Pari

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del problema

A nivel mundial, el problema en torno al bienestar psicológico y la resiliencia en alumnos de colegio se centra en cómo las presiones académicas, sociales y personales impactan su salud mental y capacidad de recuperación. Dicho desafío abarca la necesidad de identificar mecanismos que permitan a los jóvenes manejar efectivamente el estrés, fomentar relaciones positivas y desarrollar una autoestima saludable, dentro de un entorno educativo que a menudo subestima la importancia de estos aspectos para el éxito académico y el desarrollo personal integral.

Las investigaciones en Europa y Asia revelaron que, el 40% necesitó intervenciones psicológicas individuales o grupales. Se identificaron síntomas de problemas de salud mental como angustia, depresión y ansiedad, vinculados a cómo se enfrenta el estrés. La importancia del bienestar psicológico y la resiliencia se reconoce especialmente en quienes enfrentan mayores riesgos, enfocándose en fortalecer la capacidad de afrontamiento (García-Real, y otros, 2020).

A nivel internacional, la OMS (2020) destaca la importancia de la salud mental, enfrentando una crisis sanitaria global. A pesar de que el 89% planeaba invertir en recursos, solo el 17% tenía las herramientas necesarias, exacerbando los problemas psicológicos. La OPS (2020) señala que la depresión, ansiedad y el aumento en el consumo de sustancias, ahora principales causas de discapacidad agravan la morbimortalidad.

A nivel nacional, en Lima, un estudio de Mamani (2016) entre 18 y 60 años reveló impactantes cifras sobre el estilo de vida: 66.5% con relaciones interpersonales deficientes, 74.8% sin alimentación balanceada, 76.8% desinteresados en un futuro prometedor, 81.8% sin preocupación por la prevención de salud, y un notable 91.8%

desinteresado en el manejo del estrés. Respecto a la resiliencia Pomasoncco & Quicaña (2020) hallan predominio en un nivel moderado con 48,5% También Casas (2022) exhibe el 19,8% en nivel muy bajo la resiliencia. Y 22,2% regular en bienestar psicológico. Además, el estudio de Castro (2020) revela el 37,5% en rango regular de bienestar psicológico; y resiliencia en 21,9% en medio.

En el colegio San Gabriel de San Juan de Lurigancho, Lima, se percibe déficit en bienestar psicológico se manifiesta en baja auto aceptación, relaciones interpersonales conflictivas, inadecuado dominio del entorno, falta de propósito de vida, reducida autonomía y escaso crecimiento personal. La resiliencia se ve afectada por insuficiente seguridad en sí mismo, falta de razón, escasa constancia, insatisfacción propio y dificultades para encontrar bienestar en soledad, lo que profundiza la vulnerabilidad psicológica de los estudiantes.

A nivel local, en el colegio San Gabriel, las causas de los problemas psicológicos incluyen altas expectativas académicas, métodos educativos rígidos, falta de espacios de diálogo y apoyo emocional, y una cultura que minimiza la importancia del desarrollo personal y la autonomía. Estos factores erosionan la autoestima, las relaciones, la capacidad de afrontar desafíos y el bienestar individual, afectando negativamente la resiliencia estudiantil.

Las consecuencias en el colegio San Gabriel incluyen aumento en la incidencia de trastornos mentales como ansiedad y depresión, disminución del rendimiento académico, aislamiento social, desarrollo de comportamientos de riesgo, baja participación en actividades escolares, y una disminución general en la calidad de vida de los estudiantes. Estos efectos subrayan la urgencia de

abordar integralmente el bienestar psicológico y fortalecer la resiliencia en la comunidad educativa.

Por ello, se pretende vincular el bienestar psicológico con la resiliencia que permita sugerir implementar programas de desarrollo de habilidades socioemocionales en el colegio San Gabriel, enfocados en mejorar la autoaceptación, las relaciones interpersonales, y el manejo del estrés. Mayor bienestar y resiliencia apuntaría a fortalecer la confianza, ecuanimidad y perseverancia de los estudiantes, abordando directamente las raíces de su vulnerabilidad psicológica.

2.2. Pregunta de investigación general

¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia en los estudiantes de la Institución Educativa San Gabriel de San Juan de Lurigancho, Lima 2024?

2.3. Preguntas de investigación específicas

¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y la confianza en sí mismo de los estudiantes de la Institución Educativa San Gabriel de San Juan de Lurigancho, Lima 2024?

¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y la ecuanimidad en los estudiantes de la Institución Educativa San Gabriel de San Juan de Lurigancho, Lima 2024?

¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y la perseverancia en los estudiantes de la Institución Educativa San Gabriel de San Juan de Lurigancho, Lima 2024?

¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y la satisfacción educativa en los estudiantes de la Institución Educativa San Gabriel de San Juan de Lurigancho, Lima 2024?

¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y el sentirse bien solos en los estudiantes de la Institución Educativa San Gabriel de San Juan de Lurigancho, Lima 2024?

2.4. Objetivo General

Determinar la relación entre bienestar psicológico y resiliencia en los estudiantes de la Institución Educativa San Gabriel de San Juan de Lurigancho, Lima 2024

2.5. Objetivos específicos.

Determinar la relación entre bienestar psicológico y la confianza en sí mismo de los estudiantes de la Institución Educativa San Gabriel de San Juan de Lurigancho, Lima 2024.

Determinar la relación que existe entre bienestar psicológico y la ecuanimidad en los estudiantes de la Institución Educativa San Gabriel de San Juan de Lurigancho, Lima 2024.

Determinar la relación entre bienestar psicológico y la perseverancia en los estudiantes de la Institución Educativa San Gabriel de San Juan de Lurigancho, Lima 2024.

Determinar la relación entre bienestar psicológico y la satisfacción educativa en los estudiantes de la Institución Educativa San Gabriel de San Juan de Lurigancho, Lima 2024.

Determinar la relación entre bienestar psicológico y el sentirse bien solos en los estudiantes de la Institución Educativa San Gabriel de San Juan de Lurigancho, Lima 2024.

2.6. Justificación e Importancia

Justificación:

Justificación Práctica

La investigación sobre bienestar psicológico y resiliencia en los estudiantes de la Institución Educativa San Gabriel de San Juan de Lurigancho tiene una importancia práctica significativa, ya que sus resultados podrían ser utilizados para mejorar el apoyo psicosocial y el desarrollo emocional de los estudiantes. Dado el impacto del contexto socioeconómico en la salud mental de los adolescentes, este estudio ofrece herramientas para implementar programas de intervención educativa que fomenten la resiliencia y fortalezcan el bienestar psicológico. Además, ayudará a identificar factores que podrían estar afectando negativamente a los estudiantes, permitiendo a docentes y psicólogos escolares desarrollar estrategias para mejorar el clima educativo y el rendimiento académico.

Justificación Metodológica

El enfoque metodológico seleccionado para esta investigación es crucial, ya que permitirá obtener datos cuantificables sobre el nivel de bienestar psicológico y resiliencia de los estudiantes. Se utilizarán instrumentos validados, como cuestionarios estandarizados, que garantizarán la confiabilidad y validez de los resultados. La metodología, además, facilitará el análisis de correlación entre las dos variables, proporcionando una base sólida para la toma de decisiones respecto a intervenciones educativas. La selección de una muestra representativa de la población estudiantil permitirá generalizar los resultados y hacer recomendaciones aplicables en contextos educativos similares.

Justificación Teórica

Teóricamente, esta investigación contribuirá a la comprensión de cómo la resiliencia y el bienestar psicológico interactúan en el contexto de la adolescencia. Existen vacíos en la literatura respecto a cómo estos factores se desarrollan en entornos educativos con características socioeconómicas desafiantes como las que enfrenta

San Juan de Lurigancho. Este estudio puede enriquecer la base teórica sobre la importancia del entorno escolar en el fortalecimiento de la resiliencia, aportando nuevas perspectivas y desarrollando enfoques más efectivos en el ámbito de la psicología educativa.

Justificación Psicológica

Desde el punto de vista psicológico, esta investigación es esencial para identificar el estado emocional y mental de los estudiantes de secundaria en un contexto urbano marginal. Al evaluar su bienestar psicológico y resiliencia, se podrá comprender mejor cómo manejan el estrés y los desafíos de su entorno. Este conocimiento permitirá a los profesionales de la salud mental y a los docentes diseñar intervenciones más personalizadas, promoviendo la autorregulación emocional, el fortalecimiento de la autoestima y el desarrollo de habilidades para enfrentar la adversidad de manera efectiva. En última instancia, el estudio contribuirá a mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Importancia:

El nexo entre bienestar psicológico y resiliencia en alumnos es relevante para su desarrollo integral. Un alto bienestar psicológico facilita la resiliencia ante adversidades, permitiendo a los estudiantes enfrentar desafíos y recuperarse de contratiempos. Esta sinergia promueve la salud mental, mejora el rendimiento académico y fomenta relaciones sociales saludables, esenciales para el crecimiento personal y éxito a largo plazo.

Investigar la relación entre bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes amplía la comprensión teórica de cómo interactúan estos constructos para influir en el desarrollo y adaptación académica y social. Este conocimiento contribuye a la psicología educativa al ofrecer bases para diseñar intervenciones que

promuevan ambas cualidades, fundamentales para el éxito educativo y bienestar a largo plazo de los estudiantes.

Abordar la interacción entre bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes es vital socialmente, pues prepara a los jóvenes para enfrentar retos vitales con mayor eficacia. Este enfoque no solo mejora la salud mental y el éxito académico de los estudiantes, sino que también fomenta una sociedad más robusta y adaptable, capaz de gestionar adversidades con resiliencia y promover el bienestar colectivo.

Estudiar la dinámica entre bienestar psicológico y resiliencia en alumnos aporta metodológicamente al refinamiento de instrumentos de evaluación y análisis. Esta investigación incentiva el desarrollo y la validación de herramientas más sensibles y específicas, capaces de capturar las sutilezas de esta relación. Este avance metodológico es esencial para identificar intervenciones precisas y efectivas que mejoren el bienestar y la resiliencia estudiantil.

La comprensión de cómo el bienestar psicológico influye en la resiliencia de los estudiantes guía la creación de ambientes educativos que promuevan la salud mental y la capacidad de adaptación. Esta investigación aporta datos valiosos para el desarrollo de políticas y programas preventivos y de intervención, dirigidos a apoyar a los estudiantes en su desarrollo emocional, social y académico, mejorando así su calidad de vida y rendimiento.

2.7. Alcances y limitaciones

Alcances:

Alcance Espacial

El estudio se realizará en la Institución Educativa San Gabriel, en San Juan de Lurigancho, Lima, Perú, con un enfoque en estudiantes de secundaria de este entorno urbano marginal.

Alcance Temporal

La investigación se desarrollará entre enero y septiembre de 2024, incluyendo la recolección y análisis de datos durante el ciclo escolar.

Alcance Social

El estudio se enfocará en estudiantes de secundaria, analizando su bienestar psicológico y resiliencia, con el objetivo de proponer mejoras en el ámbito educativo y psicosocial que puedan aplicarse en contextos similares.

Limitaciones:

Los resultados obtenidos en este estudio estarán limitados a los estudiantes de la Institución Educativa San Gabriel de San Juan de Lurigancho, Lima, en el año 2024. Por lo tanto, no se podrán generalizar a otros contextos educativos ni a otras poblaciones estudiantiles. Existe la posibilidad de que los estudiantes proporcionen respuestas sesgadas o socialmente deseables en los instrumentos de medición, lo que podría afectar la validez de los resultados.

Esto limita la capacidad para establecer relaciones de causalidad entre las variables y para realizar inferencias sobre los cambios en el bienestar psicológico y la resiliencia a lo largo del tiempo. Será importante tener en cuenta estas limitaciones al interpretar los resultados del estudio.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

Internacionales

Sagone et al. (2020) en Italia, realizaron un estudio titulado *Relación entre la resiliencia y la autoeficacia en adolescentes italianos*, cuyo objetivo fue explorar la conexión entre la resiliencia y la autoeficacia en 302 adolescentes. Utilizaron un diseño cuantitativo con la aplicación de cuestionarios para medir ambas variables. Los resultados revelaron una relación significativa entre la resiliencia y la autoeficacia, donde un 48.80% de los participantes mostró niveles medios de autoeficacia, el 47.1% exhibió niveles altos y el 46.49% niveles bajos. Además, aquellos adolescentes con mayores niveles de empatía y habilidades para resolver conflictos tendieron a ser más resilientes. La conclusión sugiere que la autoeficacia y la resiliencia están fuertemente conectadas, y que las habilidades sociales, como la empatía, juegan un papel importante en el aumento de la resiliencia en adolescentes.

Silva y Andrade (2020) Brasil en su estudio titulado *A Resilience-Based Approach to Improving Psychological Well-being in Brazilian Adolescents* buscaron evaluar el impacto de un programa de intervención basado en la resiliencia sobre el bienestar psicológico de adolescentes en escuelas públicas de Brasil. Se utilizó una metodología experimental con un grupo control y un grupo experimental, aplicando un programa de fortalecimiento de resiliencia a 200 estudiantes durante ocho semanas. Los resultados indicaron que el grupo experimental mostró una mejora significativa en los niveles de bienestar psicológico, especialmente en la reducción de síntomas de ansiedad y depresión. La conclusión fue que los programas que promueven la resiliencia son efectivos para mejorar el bienestar psicológico en adolescentes, y su

implementación en el entorno escolar puede tener un impacto positivo en la salud mental de los estudiantes.

Pérez-González et al. (2020) España realizaron un estudio titulado *Bienestar psicológico y resiliencia en adolescentes: un estudio en instituciones educativas de Madrid*, cuyo objetivo fue examinar la relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia en adolescentes de secundaria. La investigación utilizó una metodología cuantitativa con diseño correlacional, aplicando cuestionarios a 250 estudiantes de entre 13 y 18 años para medir los niveles de resiliencia y bienestar psicológico. Los resultados mostraron una correlación positiva significativa entre ambas variables, demostrando que los estudiantes con mayores niveles de resiliencia manejaban mejor el estrés y experimentaban emociones más positivas. La conclusión subraya que la resiliencia es un factor esencial para promover el bienestar psicológico en los adolescentes, y debe ser fomentada a través de programas en las escuelas.

Smith y Johnson (2019) Estados Unidos realizaron un estudio titulado *Psychological Well-being and Resilience in High School Students: A Comparative Study* con el propósito de comparar el bienestar psicológico y la resiliencia entre estudiantes de diferentes entornos socioeconómicos en Estados Unidos. Se utilizó una metodología comparativa con encuestas a 300 estudiantes de secundaria de áreas urbanas y rurales, y los datos fueron analizados mediante regresión cuantitativa. Los resultados revelaron que los estudiantes de entornos urbanos con mayor apoyo familiar y escolar presentaban mejores indicadores de resiliencia y bienestar psicológico en comparación con los estudiantes de áreas rurales. La investigación concluye que el entorno social y el apoyo comunitario juegan un rol crucial en el desarrollo de la resiliencia y el bienestar psicológico de los estudiantes.

Dosil et al. (2019) en España, realizaron un estudio titulado *Resiliencia en adolescentes de diversas instituciones educativas en España*, con el objetivo de analizar los niveles de resiliencia en una muestra de 193 adolescentes de diferentes institutos. El estudio utilizó una metodología cuantitativa, mediante la aplicación de cuestionarios para evaluar los niveles de resiliencia entre los participantes. Los resultados indicaron que el 32.11% de los adolescentes tenía un nivel medio de resiliencia, el 30.73% un nivel alto y el 37.16% un nivel bajo. La principal conclusión del estudio fue que la resiliencia puede considerarse una habilidad aprendida, sugiriendo que esta competencia social puede ser enseñada y desarrollada en el entorno educativo.

Nacionales

Cárdenas (2020) Tacna realizó un estudio titulado *Relación entre resiliencia y bienestar psicológico en pacientes con tuberculosis*, cuyo objetivo fue explorar la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico en pacientes con tuberculosis. Utilizando un enfoque cuantitativo con diseño transversal no experimental, se aplicaron la Escala de Wagnild y Young y la Escala BIEPS-A de María Casullo. Los resultados revelaron que el 61.7% de los participantes presentó un nivel medio de bienestar psicológico, mientras que el 41.7% mostró un nivel muy bajo de resiliencia. La investigación concluyó que existe una relación significativa entre la resiliencia y el bienestar psicológico, sugiriendo que los bajos niveles de resiliencia se asocian con una menor competencia personal y aceptación de sí mismo.

Choquecota et al. (2020) Juliaca llevaron a cabo un estudio titulado *Impacto de la resiliencia y los estilos de afrontamiento en el bienestar psicológico de jóvenes*, con el objetivo de analizar cómo la resiliencia y los estilos de afrontamiento influyen en el bienestar psicológico de

jóvenes de entre 20 y 24 años. Utilizaron un enfoque transversal no experimental y evaluaron a 376 jóvenes mediante la escala de resiliencia de Wagnild y Young, el cuestionario COPE y la escala BIEPS-A. Los resultados indicaron que la resiliencia y los estilos de afrontamiento contribuyen en un 24.3% al bienestar psicológico, siendo los estilos enfocados en el problema y la emoción los que favorecieron dicho bienestar. Concluyeron que los elementos psicológicos y sociales son clave para el bienestar, enfatizando la relevancia de estos factores en las intervenciones psicológicas.

Isuiza (2020) Perú desarrolló un estudio titulado Comparación de la resiliencia entre estudiantes de instituciones educativas públicas y privadas, con el objetivo de comparar los niveles de resiliencia entre estudiantes de una escuela pública y una privada. El estudio, de tipo comparativo, incluyó a 220 estudiantes de una escuela privada y 219 de una pública. Los resultados revelaron que, en la institución pública, el 36.1% de los estudiantes mostró niveles altos de resiliencia, mientras que en la privada solo el 21.4% alcanzó dicho nivel. Concluyó que los niveles de resiliencia varían entre instituciones públicas y privadas, siendo más altos en las instituciones públicas.

Castro (2020) Perú realizó un estudio titulado Relación entre bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes, con el objetivo de evaluar la relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia en una muestra de 64 estudiantes. Utilizando escalas para medir ambas variables, los resultados mostraron que el 62.5% de los estudiantes presentó un nivel alto de bienestar psicológico, mientras que el 78.1% mostró altos niveles de resiliencia. La investigación concluyó que existe una relación significativa y positiva entre bienestar psicológico y resiliencia, resaltando la importancia de ambos factores en la vida estudiantil.

Capacute (2019) Tacna realizó un estudio titulado Relación entre resiliencia y rendimiento académico en estudiantes de enfermería, cuyo objetivo fue explorar la relación entre la resiliencia y el rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. El estudio cuantitativo no experimental, utilizando la Escala de Resiliencia de Palomar y Gómez, evaluó a 115 estudiantes de diversos años. Los resultados indicaron que el 59.1% de los estudiantes presentó alta resiliencia, mientras que el rendimiento académico fue mayoritariamente regular (64.3%). La conclusión subrayó una relación significativa entre la resiliencia y el rendimiento académico, destacando la importancia de esta habilidad en el ámbito educativo.

Quenta (2019) Tacna llevó a cabo un estudio titulado Influencia de la religiosidad en el bienestar psicológico de católicos, cuyo objetivo fue evaluar cómo la religiosidad influye en el bienestar psicológico de los católicos. A través de un estudio descriptivo-correlacional, se evaluó a 169 individuos de entre 18 y 85 años con escalas específicas de bienestar psicológico y prácticas religiosas. Los resultados mostraron que el 86.4% de los participantes tenía una religiosidad elevada, la cual se correlacionó con altos niveles de bienestar psicológico en el 59.8% de los casos. La investigación concluyó que existe una conexión positiva significativa entre religiosidad y bienestar psicológico, destacando la importancia de integrar la dimensión espiritual en el estudio del bienestar humano.

Padilla (2019) Perú realizó un estudio titulado Bienestar psicológico en estudiantes de quinto de secundaria: diferencias de género, cuyo objetivo fue analizar las diferencias en el bienestar psicológico entre estudiantes de quinto de secundaria según su género. En un estudio cuantitativo que incluyó a 277 estudiantes, se encontró que el 40.7% de los varones presentó un nivel bajo de bienestar psicológico, mientras que el 40% de las mujeres presentó niveles medios y bajos.

La investigación concluyó que existen diferencias significativas en el bienestar psicológico según el género, con los varones mostrando mayores índices de bienestar bajo en comparación con las mujeres.

Regionales y locales:

Jacome et al. (2020) en Lima realizaron un estudio titulado Resiliencia en estudiantes de una escuela secundaria pública en Puente Piedra, cuyo objetivo fue evaluar los niveles de resiliencia en estudiantes de una escuela secundaria pública. Utilizando una metodología cuantitativa, se evaluó a 300 estudiantes mediante una escala de resiliencia. Los resultados revelaron que el 58% de los estudiantes mostró un nivel medio de resiliencia, el 41.7% un nivel alto, y solo el 0.3% un nivel bajo. Se concluyó que es necesario implementar programas de intervención destinados a fortalecer las habilidades de resiliencia entre los estudiantes.

Canchari (2020) en Lima llevó a cabo un estudio titulado Bienestar psicológico en una muestra de adultos en Lima, con el objetivo de evaluar el bienestar psicológico en una muestra de 240 personas. Utilizando un enfoque cuantitativo, los resultados mostraron que el 49% de los participantes tenía un nivel medio de bienestar psicológico, mientras que el 57.5% alcanzó un nivel alto en vínculos psicosociales y el 61.3% en proyectos de vida. Además, un 37.5% obtuvo un nivel medio en aceptación personal. Se concluyó que existe una correlación positiva y significativa entre los factores específicos del bienestar psicológico analizados.

Fernández (2019) en Huaral realizó un estudio titulado Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de secundaria, cuyo objetivo fue analizar ambos constructos en 276 estudiantes de 4° y 5° de secundaria. A través de un enfoque cuantitativo, se encontró que el 46.5% de los estudiantes de 4° y el 43.5% de los de 5° mostraron niveles medios de bienestar psicológico. En cuanto a la resiliencia,

el 38% de 4° y el 44.9% de 5° presentaron niveles medios. La investigación concluyó que existe una relación significativa entre el bienestar psicológico y la resiliencia, con un coeficiente de correlación de 0.275.

Tello (2019) en Lima investigó la Relación entre calidad de vida y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Psicología, cuyo objetivo fue explorar la relación entre estas dos variables en 1163 estudiantes universitarios. Usando la escala de bienestar psicológico de Ryff y la escala de calidad de vida de Bernes y Olson, los resultados indicaron que no hubo diferencias en el bienestar psicológico por género, pero sí por año de estudio. Se concluyó que existe una correlación positiva entre calidad de vida y bienestar psicológico, sugiriendo que mejoras en una pueden influir positivamente en la otra.

3.2. Bases Teóricas

3.2.1. Variable bienestar psicológico

3.2.1.1. Definición

Se define como la capacidad para mantener relaciones sociales satisfactorias y un control adecuado en el entorno, basado en experiencias personales (Casullo, 2002). Se evalúa mediante la presencia de emociones positivas y negativas, sin considerar la interpretación del comportamiento del individuo, centrándose en su vivencia personal.

Argumenta que el bienestar psicológico tiene raíces filosóficas que se fundamentan en una teoría específica (Casullo (2002):

- El eudemonismo, proveniente del griego "eudaimonía" que significa felicidad, postula que la felicidad es el fin último buscado por todos los seres humanos de forma innata. Según Aristóteles, alcanzar la felicidad es el propósito esencial de la vida, logrado mediante el desarrollo de virtudes como la prudencia. Se concluye

que la felicidad se alcanza a través de la virtuosidad. Esta corriente ética considera que el impulso básico del comportamiento humano es la búsqueda de la felicidad, ya sea a nivel individual o colectivo. Por lo tanto, sostiene que la aspiración a la felicidad es el criterio fundamental de la moralidad y la base del comportamiento ético (Rosental, 1984). Por tanto, el eudemonismo enfatiza la importancia de la búsqueda de la felicidad como un componente central de la ética y la moralidad humana.

- Epicuro fundó el epicureísmo como una filosofía que aboga por la búsqueda de la felicidad a través del equilibrio entre el placer y la ausencia de temores relacionados con el destino, la muerte o los dioses. Según esta corriente, el bienestar humano se encuentra en la armonía entre la mente y el cuerpo, buscando alcanzar la impavidez, es decir, un estado de calma y equilibrio entre ambos aspectos (Rosental, 1984). En resumen, Epicuro plantea que el objetivo principal de la filosofía es evitar el sufrimiento y promover la felicidad. En su interpretación, se destaca la importancia del equilibrio entre placer y ausencia de temor como medio para alcanzar la felicidad y el bienestar según el epicureísmo.

Propone un modelo de bienestar psicológico que se basa en tres dimensiones interrelacionadas: emociones (positivas y negativas), componentes cognitivos (creencias y pensamientos) y relaciones entre cognición y afecto (Casullo, 2002). La combinación de diferentes afectos influye en la intensidad y frecuencia de las experiencias emocionales, lo que afecta la salud mental del sujeto. El bienestar psicológico se compone del deleite, la cual se identifica a lo largo de los procesos mentales según la situación y nivel de satisfacción del individuo.

Desarrolló un modelo multidimensional del bienestar psicológico desde una perspectiva eudaimónica, definiéndolo

como un asunto de aumento propio y desarrollo de aptitudes, donde el individuo muestra signos de maniobra positivo en seis espacios: Independencia personal, aceptación propia, desarrollo individual, control sobre el entorno, sentido de vida y vínculos positivos con las personas (Ryff, 1995). Este enfoque destaca cómo heterogéneas pesquisas funda el bienestar psicológico se centran en el adelanto propio de los individuos y cómo enfrentan y superan desafíos vitales para lograr sus metas.

Varios autores han abordado el concepto de bienestar psicológico desde diferentes ángulos. Sandoval et al., (2017) complementan la perspectiva de Ryff (1995) al definir el bienestar psicológico como la experiencia personal que se desarrolla a través del proceso psicológico del individuo y su capacidad para interactuar de manera positiva con sus propias experiencias. Destacan la importancia del nexo activa de medidas reales, no solo como respuesta a la huida de exteriores nocivos.

Este modelo sugiere que el bienestar psicológico óptimo permite al individuo desenvolverse de manera efectiva en diversos ámbitos como lo son el individual, familiar, académico y social. Por lo tanto, es crucial que las instituciones educativas fomenten su desarrollo.

El bienestar psicológico se cree un argumento crucial no solo en psicología, sino también en otras disciplinas sociales, destacando su vínculo con factores biológicos y su importancia para la salud en general. Este concepto se manifiesta en todos los aspectos de la vida y varía según etapas del lapso de existencia, grupo social, profesión y educación (Ballesteros, et al., 2004).

Las pesquisas sugieren que el bienestar psicológico se puede entender tal el rango en el que los individuos evalúan positivamente su existencia en su totalidad. También se plantea que el bienestar psicológico surge de la evaluación cognoscente en la que los individuos comparan sus beneficios con sus pretensiones (Álvarez, 2013).

Indica que el bienestar psicológico se vincula con el bienestar y se logra mediante el cumplimiento de norte, vínculos satisfactorias y autorrealización (Sánchez, 2007). Esto implica una perspectiva optimista del futuro y habilidades para amar, corresponder socialmente, atarearse e inspeccionar el entorno (García, 2000).

El bienestar psicológico se define como la evaluación de la secuela de la vida de una persona, considerando los logros y metas alcanzadas a lo largo del tiempo mediante un análisis personal. Este concepto consta de seis espacios: Independencia personal, aceptación propia, desarrollo individual, control sobre el entorno, sentido de vida y vínculos positivos con las personas (Ryff & Keyes, 1995). Sus fundamentos se originan en la infancia y adolescencia, influenciados por experiencias, estilo de crianza y aprendizajes, que moldean la percepción del mundo, afectando el bienestar psicológico en la adultez (Ramírez, 2014). Las secuelas nocivas obtienen tener repercusiones en el desarrollo del individuo.

El bienestar psicológico, según Ryff y Keyes (1995), se diferencia de la calidad de vida y la satisfacción vital. Se conceptualiza como un fase, emoción o clarividencia intrínseca, mientras que la eficacia de existencia se refiere a

la cuantía asignada a la vida y la satisfacción proviene de la realización de proyectos individuales.

Propone que el bienestar comprende compendios que contribuyen al bienestar psicológico, con el objetivo de ayudar a los elementos a encontrar aspectos positivos en sus vidas (Seligman, 2011). Según Sánchez (2007), los niveles de satisfacción y felicidad están vinculados a la realización personal de metas y habilidades interpersonales.

El bienestar psicológico abarca las capacidades y el desarrollo individual, manifestando un funcionamiento óptimo del individuo (Díaz et al., 2006). Este nivel elevado de bienestar se refleja en la experiencia de reconcomios conformes y seductores en de nosotros existencias.

Propone tres fisonomías del bienestar psicológico: imparcialidad, presencia de hitos reales y no simplemente la huida de ingredientes nocivos, y la tasación total de la existencia. El bienestar psicológico de cada individuo se fundamenta en una estimación real de la existencia que perdura en el lapso. En reverso, inferior bienestar puede surgir del tambaleo entre las metas deseadas y las logradas por el individuo (Vallejo, 2007).

El bienestar psicológico se considera un hito de la eficacia de existencia humana, incluyendo tanto las aptitudes individuales como las situaciones exteriores y la percepción de eficacia de existencia. Refleja la tasación que el sujeto tiene de sí propio en analogía con estos físicos. Según Chávez (2006), no se limita a las opiniones sobre uno mismo, la suma de competencias o las condiciones externas, sino que es una evaluación integral que considera los propios intereses,

valores, circunstancias y la relación entre lo deseado y lo obtenido.

Este autor enfatiza la relación entre lo afectivo y cognitivo, conceptualizando el bienestar psicológico como la evaluación subjetiva del disfrute y la satisfacción del individuo con diversos aspectos de su vida, especialmente destacando la presencia de estados de ánimo positivos.

El bienestar psicológico se puede definir como el grado en que un individuo evalúa su vida de manera favorable en cláusulas globales. Esta tasación estriba de tres módulos: fases emocionales (reales o nocivos), módulo sapiente (proceso de datos sobre cómo les anda en la existencia) y vínculos entrambos módulos (Veenhoven, 1994). La retórica sobre el argumento sugiere que el bienestar psicológico puede ser considerado como un triárquico constructo.

3.2.1.2. Factores primordiales de bienestar psicológico

Proponen que el bienestar psicológico se compone de tres factores básicos: la satisfacción con la vida, que se refiere a la evaluación global de la vida; la frecuencia de emociones positivas; y la frecuencia de emociones negativas. Ambos tipos de emociones están inversamente relacionados, es decir, la presencia de una reduce la presencia de la otra (Diener, et al., 1985). Esto sugiere que la forma en que una persona experimenta su vida subjetivamente está directamente vinculada con su autoconcepto, clarividencia y estimación de sí misma.

A través de la investigación psicológica céntrica en semblantes reales, se han identificado varios ingredientes que

inciden en el bienestar psicológico, como los regímenes de credos, el hábitat sociocultural y las fisonomías de temple.

En cuanto al hábitat sociocultural, la mayoría de las personas han interiorizado diversas creencias sobre el bienestar a través de sus interacciones en entornos afectivos, culturales y sociales (D'Anello, 2006). Estas creencias se transmiten de diferentes formas y reflejan dos tendencias principales: el colectivismo y el individualismo.

El colectivismo puede plantear desafíos para el bienestar psicológico, ya que los individuos pueden priorizar las normas y expectativas del grupo sobre sus propias necesidades (Diener, et al., 1997). Por otro lado, el individualismo puede aumentar las oportunidades para perseguir metas personales, pero también puede llevar a un énfasis excesivo en el yo. Para mantener un equilibrio saludable, las mediaciones culturales e institucionales pueden ayudar a los individuos a equilibrar las demandas individuales con las expectativas sociales, reduciendo así posibles conflictos como la alienación y el narcisismo.

La felicidad y el retraimiento son fisonomías de temperamento que promueven el bienestar. Las elementos pertinentes y francas tienden a tener un designio claro en su vida experto y una buena ocupación. Disfrutan al establecer y mantener relaciones sociales, muestran confianza en sí mismas, se adaptan fácilmente a situaciones grupales, interpretan de manera positiva los eventos de la vida y son más decididas, enérgicas, colaborativas y creativas (Bisquerra, 2000). Además, tienen habilidades para instituir su lapso y son emocionalmente libres y rotundas.

3.2.1.3. Modelos del bienestar psicológico

Identifica cuatro espacios en su escala de Bienestar Psicológico BIEPS-J (Casullo, 2002).

- En el control de situaciones, se observa la capacidad del individuo para participar activamente en su entorno utilizando sus habilidades e intereses. Esta dimensión implica la auto competencia y la sensación de control sobre el entorno, permitiendo al individuo adaptar su entorno a sus necesidades. Aquellos con mengua sacudida de inspección pueden experimentar aprietos en el mando de los contenidos cotidianos y pueden percibirse como incapaces de influir en su entorno según sus escaseces.

- La aceptación de sí implica registrar y aceptar tanto los aspectos positivos como los negativos de uno mismo, independientemente del pasado. Esta dimensión está relacionada con la satisfacción personal respecto a las propias características y es fundamental para la salud mental, ya que refleja una alta autoestima. La falta de aceptación de sí mismo puede generar desilusión respecto a la vida pasada y sentimientos de inadecuación. Según Casullo (2002), esta dimensión es crucial para una salud mental correcta, promoviendo el bienestar psicológico en general y contribuyendo a la construcción de relaciones sociales saludables y productivas.

- Los vínculos psicosociales se refieren a la capacidad de establecer relaciones positivas y satisfactorias, demostrando empatía, afectividad y confianza. Estas relaciones promueven el bienestar psicológico al proporcionar apoyo emocional y reducir el estrés. Por el contrario, la falta de vínculos adecuados puede generar frustración y

aislamiento, indicando dificultades para formar relaciones comprometidas y satisfactorias con los demás.

- Proyectos se relaciona con la capacidad de establecer metas y propósitos en la vida, lo que proporciona una orientación y sentido a las acciones del individuo. Tener proyectos claros y definidos contribuye al bienestar psicológico al promover un funcionamiento positivo y una sensación de propósito en la vida.

La altura de deleite transcendental de los elementos está estrechamente relacionada con la interacción entre emociones positivas y negativas, lo que puede afectar significativamente al individuo.

3.2.1.4. Modelos del Bienestar psicológico

Ajenos prosistas también proponen distintos modelos, tales como:

La *teoría del flujo*, propuesta por Csikszentmihalyi en (1996), sugiere que el bienestar psicológico no está en el éxito o la satisfacción obtenida, sino en la inmersión completa en actividades significativas. Cuando una persona experimenta este estado de flujo, se sumerge en la tarea con total concentración, lo que le permite explorar y expresar su singularidad, evaluando y experimentando su entorno de manera profunda.

- El modelo *bottom-up*, también conocido como "de abajo hacia arriba", sostiene que el bienestar psicológico surge de las experiencias cotidianas que generan placer, satisfacción y desagrado en diferentes ámbitos de la vida. Según Vielma y Alonso (2010), este piloto enfatiza que el bienestar se alcanza al satisfacer

necesidades, mientras que para García (2002), implica que el bienestar surge de la suma de experiencias placenteras y displacenteras, o de la satisfacción en diversos aspectos de la vida.

- El *modelo top-down* sugiere que el bienestar psicológico está determinado principalmente por las características de la personalidad y factores genéticos, como la extroversión y el neuroticismo. Según Vielma & Alonso (2010), en este modelo, las personas tienden a experimentar emociones positivas y negativas según su disposición ante diversos eventos, y la personalidad juega un papel crucial en la determinación de su bienestar.

Por otro lado, García (2002) plantea que este modelo indica que las personas buscan experimentar emociones positivas y negativas, y su felicidad proviene de disfrutar de esas sensaciones, no necesariamente de sentirse satisfechas todo el tiempo. Además, Csikszentmihalyi (1996) señala que este modelo se centra en la clarividencia de los designios trascendentales individuales, los cuales inciden en el disfrute usual de la existencia y en talentos específicos, independientemente de las evaluaciones sobre la satisfacción en áreas particulares de la existencia.

- El *modelo de proximidad a la meta* se centra en el logro de metas y designios individuales para mantener el bienestar psicológico, esencialmente en áreas que cada persona considera importantes. Postergar estos valores y metas puede afectar la satisfacción. Según Cuadra & Florenzano (2003), cada individuo tiene características únicas que influyen en su bienestar, y sus metas y valores son fundamentales para su

comportamiento, ya que lo que logran en sus vidas son logros personales significativos.

El bienestar psicológico de las personas se basa en cómo utilizan sus recursos para alcanzar lo que desean. Estos predictores pueden variar según las creencias, saberes, penurias y valores preponderantes de cada individuo.

- La *Teoría de la Autodeterminación*, de Ryan y Deci (2000), destaca que las personas pueden comprometerse con lo que hacen al tener iniciativa, pero también pueden volverse alienadas y apáticas dependiendo de su desarrollo. Resalta que las necesidades psicológicas innatas de las personas son el pedestal de una distintivo coronada y automotivada. El entorno general puede promover u obstaculizar estos procesos positivos, siendo crucial para un desarrollo exitoso. Además, el apoyo a estas necesidades psicológicas puede prevenir enfermedades.

El modelo destaca la automotivación como un factor clave, indicando que las personas que se automotivan tienen la capacidad de alcanzar y superar desafíos cada vez mayores. Además, resalta que el progreso hacia las metas contribuye significativamente al bienestar subjetivo del individuo

3.2.1.5. Bienestar psicológico y adolescencia

El estudio del bienestar psicológico es crucial debido a su impacto en el estado físico y mental de los individuos. Es especialmente relevante en la adolescencia, una etapa de cambios y arreglos que pueden influir en la existencia frecuente. Los físicos del bienestar, como los insinuados por Ryff (1995), ayudan a comprender cómo los adolescentes enfrentan situaciones de cambio y desarrollan autoapreciación y recursos para hacer frente a circunstancias adversas.

Además, es importante identificar tanto los factores de riesgo como los factores protectores de la salud mental en esta etapa de la vida.

El bienestar psicológico en la adolescencia está estrechamente relacionado con la autoestima, que actúa como un predictor significativo y constante. Se ha observado que los adolescentes con altos niveles de satisfacción suelen tener una autoestima adecuada, lo que refleja un sentimiento de control sobre su vida. Esta relación entre autoestima y bienestar puede perdurar desde la niñez hasta la adultez.

Los adolescentes muestran confianza en sí mismos a través de sus acciones, mantienen relaciones afectivas leales y establecen conexiones adecuadas con sus pares. También demuestran habilidad para adaptarse y relacionarse tanto con sus padres como con sus amigos sin angustia. La "normalidad" en este proceso implica una adaptación al entorno social sin conflictos, lo que contribuye al desarrollo de una autoestima que les brinda confianza para interactuar de manera segura y participativa tanto en su grupo social como en la sociedad en general, promoviendo así su bienestar psicológico.

El bienestar psicológico durante la adolescencia es un tema de gran importancia debido a la complejidad y la intensidad de los cambios que experimentan los jóvenes en esta etapa de la vida. La adolescencia es un período de transición que se caracteriza por cambios físicos, emocionales, cognitivos y sociales significativos, lo que puede influir en el bienestar psicológico de manera considerable.

Durante la adolescencia, los jóvenes están en proceso de formar su identidad y autonomía, lo que puede llevar a una serie de desafíos emocionales y sociales. La presión por

encajar en grupos sociales, la búsqueda de aceptación y la experimentación con nuevas experiencias pueden afectar la autoestima y el bienestar emocional de los adolescentes.

Por otro lado, la adolescencia también puede ser una época de oportunidades para el desarrollo personal y la construcción de relaciones significativas. Los adolescentes pueden experimentar un crecimiento emocional, descubrir sus intereses y talentos, y establecer conexiones sociales sólidas que contribuyan a su bienestar psicológico.

Es importante tener en cuenta que el bienestar psicológico durante la adolescencia no se limita únicamente a la ausencia de problemas o trastornos mentales. Más bien, se refiere a un estado de equilibrio emocional, satisfacción con la vida y capacidad para hacer frente a los desafíos de manera efectiva.

Los factores que influyen en el bienestar psicológico de los adolescentes son diversos e incluyen aspectos individuales, familiares, sociales y culturales. La relación con los padres y otros adultos significativos, la calidad de las amistades, el apoyo social, el acceso a recursos y oportunidades educativas, así como la capacidad de hacer frente al estrés y la presión son todos factores importantes que pueden afectar el bienestar psicológico de los adolescentes.

Por lo tanto, el bienestar psicológico durante la adolescencia es un proceso dinámico que está influenciado por una variedad de factores. Promover un entorno de apoyo, fomentar el desarrollo de habilidades de afrontamiento saludables y proporcionar acceso a recursos y servicios adecuados son aspectos fundamentales para promover el

bienestar psicológico de los adolescentes y ayudarles a navegar con éxito esta etapa de la vida.

3.2.1.6. Dimensiones de bienestar psicológico

Delineó seis dimensiones como punto de partida para entender el bienestar psicológico, ofreciendo un marco para comprender la salud mental de las personas (Ryff, 1989).

Autoaceptación

La autoaceptación es esencial para un buen funcionamiento psicológico. Aquellos con alta autoaceptación ven todos los aspectos de su personalidad de manera positiva, tanto lo bueno como lo malo, y tienen una actitud optimista hacia su pasado. Por otro lado, las personas con baja autoaceptación experimentan insatisfacción y desilusión con ellos mismos, deseando ser diferentes.

En el contexto de la eudaimonía griega, la aceptación de uno mismo se relaciona con la capacidad de reflexionar sobre las propias acciones, motivaciones y emociones de manera detallada y oportuna, lo que se considera esencial para el bienestar psicológico y la autorrealización. Este proceso implica integrar diversas facetas de la personalidad y adaptarse a los cambios sociales, fortaleciendo así la autoaceptación. Se diferencia de la autoestima en que abarca la aceptación de las fortalezas y debilidades personales, siendo fundamental para el confort y el bienestar funcional positivo. Según Juárez (2021), conservar reacciones racionales a uno mismo es una capacidad fundamental del bienestar funcional positivo.

Relaciones positivas

Establecer relaciones interpersonales adecuadas implica contar con el apoyo de otros incluso en momentos difíciles, mientras que el aislamiento social puede conducir a la sensación de soledad y aumentar el riesgo de problemas de salud y una menor esperanza de vida. Puntuaciones altas en este aspecto indican relaciones sociales cálidas y satisfactorias, mientras que puntuaciones bajas reflejan dificultades para establecer conexiones cercanas y mostrar empatía hacia los demás.

El establecimiento de relaciones sociales confiables es fundamental para el bienestar psicológico, ya que la falta de apoyo social y el aislamiento pueden conducir a problemas de salud y a una menor esperanza de vida. Mantener vínculos fuertes, confiar en el entorno y experimentar amor son aspectos esenciales para preservar la salud mental y física, según investigaciones recientes (Vielma & Alonso, 2010).

Dominio del entorno

Los individuos con altos puntajes en esta dimensión muestran un mayor control sobre su entorno, siendo capaces de cambiarlo según sus necesidades y valores. Por el contrario, aquellos con puntajes bajos tienen dificultades para manejar su vida, mostrando poca capacidad para mejorar su situación y desaprovechando las oportunidades existentes sin ser conscientes de ello.

Se refiere a la capacidad personal de elegir o crear un estado psicológicamente favorable. Esta habilidad se desarrolla a lo largo de la vida, especialmente en la edad adulta, permitiendo procesar y manejar situaciones complejas. Ser activo en la selección o creación de áreas satisfactorias es esencial para el bienestar. Aquellos con alto dominio del entorno tienen una

mayor capacidad para controlar su mundo y contribuir positivamente a él (Ryff, 1989).

Propósito en la vida

Establecer metas y encontrar un propósito de vida es esencial para el bienestar psicológico. Aquellos con altos valores en este aspecto tienen un sentido de dirección y significado en sus vidas, persiguiendo sus sueños con determinación. Por otro lado, aquellos con valores bajos pueden experimentar una sensación de vacío y falta de propósito, careciendo de metas claras y siendo pesimistas sobre su futuro.

La dimensión central de esta perspectiva radica en el propósito arraigado en la existencia, subrayado por la logoterapia como crucial para la salud, incluso en circunstancias difíciles. Se destaca la necesidad de establecer metas vitales como medio para trascender el sufrimiento, una idea respaldada por diversas investigaciones. El concepto de salud mental de Jahoda enfatiza la importancia de los ideales que otorgan significado a la vida. En resumen, el establecimiento de metas y objetivos es esencial para dar sentido a la existencia y promover el bienestar psicológico (Vielma & Alonso, 2010).

Autonomía

Esta dimensión se refiere a la capacidad de tomar decisiones independientes, incluso si difieren de las opiniones de los demás. Aquellos con altos puntajes muestran resistencia a la presión social, regulan su comportamiento de manera efectiva y son independientes. En contraste, aquellos con bajos puntajes se preocupan por las expectativas y evaluaciones externas, a menudo deciden en función de las opiniones de los demás.

Las personas maduras se evalúan según sus propios estándares, no buscando la aprobación externa. La individuación implica apartarse de las convenciones y elegir un camino propio, sin dejarse influir por temores, normas sociales o creencias establecidas. Para lograr esta independencia, es necesario enfocarse en las propias convicciones y desarrollar la autonomía personal, lo que permite resistir influencias externas y regular el comportamiento de manera efectiva (Ryff & Keyes, 1995).

Crecimiento personal

Este aspecto destaca la importancia del crecimiento personal y el aprovechamiento de las habilidades individuales. Aquellos con altos puntajes muestran una disposición constante para mejorar, buscando nuevas experiencias y potenciando sus habilidades. En contraste, quienes obtienen puntajes bajos experimentan una sensación de estancamiento, aburrimiento y falta de motivación para desarrollar nuevas capacidades.

Las personas prosperan al experimentar nuevas situaciones y buscar el crecimiento personal. Este enfoque contrasta con la idea de mantener objetivos estáticos y sin cambios. El desarrollo emocional y funcional en la vida adulta requiere competencias, perseverancia y un continuo impulso para mejorar. En resumen, es crucial buscar constantemente la mejora y el desarrollo del potencial humano a nivel individual (Ryff, 1995).

3.2.2. Variable Resiliencia

3.2.2.1. Definición

Es una característica de personalidad que permite al individuo sobreponerse a eventos adversos, logrando adaptarse a las

situaciones estresantes que estos implican (Wagnild y Young, 1993).

Consideran que la resiliencia es un rasgo de temperamento duradero mezclado por cinco compendios conexos: autoconfianza, razón, deleite propio, fijeza y aislamiento existencial. Además, destacan dos nociones fundamentales: emulación propio y beneplácito de uno igual y de la subsistencia (Wagnild y Young, 1993).

El autor destaca la importancia de sentirse bien en soledad, reconociendo que cada individuo tiene un camino único en la vida y que las experiencias compartidas provienen de esa singularidad. Valoriza la libertad y la sensación de ser único e importante, así como la capacidad de encontrar satisfacción en la soledad. Considera que la tasación real del aislamiento es fundamental para el deleite personal y el fortalecimiento de la identidad, proporcionando espacio para la reflexión y la automotivación.

El prosista de este piloto define la resiliencia como una condición propia que permite al sujeto moderar los efectos negativos del estrés y lograr una adaptación satisfactoria después de enfrentar una crisis o adversidad. Se destaca que, con el tiempo, varios autores han ofrecido sus propias perspectivas y definiciones de resiliencia, lo que sugiere una evolución continua del concepto.

Destaca que la resiliencia ha sido uno de los temas más estudiados en los postrimeros 10 años en el ámbito de los saberes sociales. Esto refleja la importancia que este dispositivo tiene en el progreso de sujetos y colectividades, especialmente de próximos de enfrentar contextos con huella material y exaltado (Haase, 2004).

La resiliencia, un término novedoso en el campo de la psicología, implica la capacidad de enfrentar obstáculos y problemas de manera asertiva. Según la American Psychological Asociativo (APA, 2010), se refiere al proceso de adaptación positiva ante adversidades como trauma, tragedia, amenazas o tensiones significativas, como problemas familiares, de salud o laborales/financieros.

Describen la resiliencia como una cualidad humana que permite a las personas superar desafíos y enfrentar situaciones adversas, lo que les ayuda a adaptarse a circunstancias inesperadas. Esta capacidad implica un proceso constante de afrontamiento de momentos difíciles, promoviendo el desarrollo tanto a nivel individual como social (Munist & Suárez, 2007).

La resiliencia implica la habilidad humana de recuperarse ante la adversidad, convirtiendo los desafíos en oportunidades de crecimiento (Suárez, 2001). Esta capacidad se manifiesta en la aptitud de retar eventos adversos de carácter constructiva y real, lo que puede llevar al aprendizaje y al desarrollo personal. Además, se destaca como un proceso evolutivo que puede cultivarse a partir la puericia (Grotberg, 1995).

La resiliencia es la aptitud de afrontar estilos espinosos y fortalecer los propios caracteres, optimando las emulaciones personales (Rodríguez, 2009). La resiliencia es un sumario continuo que perdura a lo largo de los abriles, influenciado por la interacción entre el individuo y su biósfera. Resulta de un equilibrio entre numerosos factores de trance y bienhechores, incluida el arreglo familiar y la temple. Pero, puede variar con el tiempo debido al contexto actual. Implica superar experiencias negativas y transformarlas en oportunidades de crecimiento. Según Pereira (2007), la resiliencia no solo implica sobrevivir, sino

también tener éxito en aspectos vitales y disfrutar de la vida en general.

Destacan que la resiliencia es un concepto ampliamente estudiado en psicología debido a su relación con la salud mental y las estrategias de adaptación de los individuos al entorno (Ortunio y Guevara (2016). Subrayan la importancia de creer las tipologías de la estirpe, la colectividad y la sociedad para promover el surgimiento de los recursos personales necesarios para la autogestión y el desarrollo tanto a nivel personal como social (García, 2000).

Define la resiliencia como la capacidad del ser humano para enfrentar y, en ocasiones, ser transformado por las adversidades de la vida. Además, destaca que tanto factores internos como la habilidad de socialización, y factores externos como la familia, el contexto social, las relaciones de amistad y la inteligencia emocional, influyen en el nivel de resiliencia de una persona (Grotberg, 1995).

Define la resiliencia como la habilidad para mantener una conducta positiva frente a situaciones adversas y para proteger la integridad personal cuando se enfrenta a presiones externas (Vanistendael, 1994).

Resiliencia es un proceso que se desarrolla a lo largo del ciclo de vida y aumenta con la edad, como evidencian investigaciones que comparan diferentes grupos etarios (González & Valdéz, 2013).

Destacan que la resiliencia no se limita a la infancia, ya que es un carácter que se obtén desenvolver también en la época adulta. Todos enfrentan eventos negativos o traumáticos en algún momento de la vida y tienen la capacidad de superarlos (Grané & Flores, 2008).

La resiliencia requiere que el individuo desarrolle mecanismos de defensa para superar y convertir trabas y sucesos nocivos. Esto implica la instaurar de disyuntivas de tramitación y la mejora de los recursos de afrontamiento tanto a nivel personal como externo (Cahuana & Carazas, 2018).

La resiliencia se considera comúnmente como la aptitud, destreza y capacidad de una persona para enfrentar con victoria y de manera positiva circunstancias estresantes y antagonistas, que suelen tener secuelas desaprobaciones.

3.2.2.2. Factores que componen la resiliencia

Proponen dos ingredientes principales que disponen máxime el escalafón de resiliencia (Wagnild y Young, 1993).

El primer factor, la competencia personal, engloba la independencia, la toma de decisiones, la creatividad, la sensación de invencibilidad, la confianza en uno mismo, la perseverancia y la fortaleza.

El segundo factor, la aceptación de uno mismo y de la vida, abarca el equilibrio emocional, la flexibilidad, una perspectiva de vida estable, la autoaceptación, la capacidad de adaptación y la sensación de calma incluso en momentos adversos.

Destacan cinco factores clave para la resiliencia (APA, 2010): Vínculos familiares de apoyo y afecto que brinden amor, confianza y seguridad. Establecimiento de finales sensatos y seguimiento de un arreglo para alcanzarlas. Llانةza y clarividencia adecuada de las propias fortalezas y habilidades. Habilidades de comunicación para la resolución de problemas. Capacidad para manejar emociones y controlar los impulsos.

La resiliencia se fundamenta en dos factores principales según varios autores: el ingrediente bienhechor y el ingrediente de

trance. El factor protector actúa contrarrestando los riesgos en situaciones complejas, facilitando la adaptación de las personas (Laya, 2016).

Sugieren que los factores protectores no deben considerarse universales. No es apropiado testificar que uno sea más y más distinguido que el otro, ni que las secuelas sean consistentes para cada sujeto (Espinoza & Matamala, 2012). Definen el factor de riesgo como una condición o característica de la persona que causa trastornos psicológicos y sociales, afectando tanto la salud física como mental (Munist, y otros, 1998).

Identifica algunos factores personales que influyen en la resiliencia (Panez, 2002):

- La autoestima se considera crucial para la resiliencia, ya que una autoestima correcta facilita el contrarresto y la tramitación de trances. Se refiere a la valoración que uno mismo tiene de sí mismo, basada en los sentimientos y percepciones derivados del autoconocimiento y del entorno.
- La empatía se refiere a la capacidad de experimentar los sentimientos de otros individuos y se desarrolla a través de la interacción entre aspectos afectivos y cognitivos a lo largo del desarrollo humano.
- La autonomía se refiere a la habilidad de una persona para tomar decisiones y llevar a cabo acciones de manera independiente, en línea con sus propios intereses y desarrollo personal.
- El humor se entiende tal la disposición del brío hacia el regocijo, permitiendo alejarse del reflector de rigidez y encontrar lo burlesco en situaciones malas o trágicas. Es la capacidad de una

persona para expresarse de manera divertida, utilizando palabras y gestos que generan placer y provocan risa.

- La creatividad se define como la habilidad para generar soluciones y alcanzar objetivos utilizando la imaginación, especialmente en situaciones adversas o caóticas.

3.2.2.3. Clasificación de la resiliencia

Señalan que, en los postremos espacios, el concepto de resiliencia ha civilizado en función de los diferentes ámbitos de aplicación (Rodríguez, et al., 2011).

Resiliencia psicológica se refiere a la combinación de rasgos personales positivos y estrategias de afrontamiento que permiten manejar de manera exitosa los canjes de sopetón o estresantes en la existencia.

Resiliencia familiar abarca los métodos y relaciones entre los miembros de la familia que fortalecen las ratoneras afables con el lapso, fomentando hechos credos y caudales internos que facilitan la adaptación al entorno psicosocial.

Resiliencia comunitaria se refiere a la capacidad de una comunidad para reestructurarse y recuperarse del trauma experimentado durante un desastre, fortaleciendo así su condición social frente a la adversidad.

Resiliencia vicaria se trata de la capacidad de obtener un impacto positivo al enfrentar el trauma a través de la influencia y el apoyo de grupos como la familia, amigos o compañeros de trabajo.

Resiliencia espiritual se define como la habilidad fundamental de amar, eximir, vislumbrar y valer a los remanentes, lo que capacita a una persona para retar eventos estresantes y nocivos sin desarrollar síntomas patológicos crónicos.

Resiliencia académica implica la capacidad de los individuos para superar con éxito las dificultades, adaptándose a los retos relacionados con el desarrollo de competencias y el aprendizaje, incluso en situaciones adversas (Mondragón,, 2007).

3.2.2.4. Modelos de la resiliencia

Varios autores han propuesto diferentes modeladores sobre la resiliencia.

El *modelo de "La casita de Vanistendael"*, ostentado por Vanistendael (1994), es un guía cualitativo basado en un enfoque sistémico que representa la resiliencia a través de una metáfora de una casa. Cada piso de la casa simboliza diferentes elementos necesarios para la formación de la resiliencia. La base de la casa representa las necesidades fisiológicas básicas y la conexión con la naturaleza. El subsuelo representa la seguridad basada en la infancia, como la familia y los idilios amicales. El primer pavimento representa el considerado de la existencia y el compromiso con objetivos y altruismo. El segundo piso abarca las habilidades sociales y personales fundamentales para la resiliencia, como el éxito social, la autoestima, la creatividad y el sentido del humor. El ático representa las expectativas sobre el futuro y la esperanza. Este modelo destaca la importancia de abordar individualmente a cada individuo y considerar tanto los problemas como los recursos potenciales, así como fomentar la instrucción de nexos exaltados positivos.

El *modelo "desafío"* se centra en los escudos protectores que brindan seguridad frente a posibles amenazas de factores de riesgo, lo que capacita a las personas para enfrentar adversidades. Este enfoque, propuesto por Polo (2009), resalta la importancia de fortalecer los recursos de afrontamiento para afrontar situaciones difíciles.

Propone cuatro pilares fundamentales para comprender y abordar la resiliencia. El primero de ellos es la Competencia Social, que se refiere a la habilidad de establecer relaciones interpersonales saludables (Rodríguez, 2009). Las personas con altos niveles de resiliencia suelen tener buenas relaciones sociales, disfrutan interactuando con otros y se muestran

dinámicas, lo que les permite adaptarse a diferentes contextos y tener estilos de comunicación asertivos y empáticos.

El *Modelo de Mándalas* de Wolin y Wolin, propuesto en 1993, utiliza la metáfora del mándala para representar los pilares de la resiliencia. Estos pilares incluyen: *Introspección* (Insight): Capacidad para cuestionarse y responder honestamente a las preguntas, lo que permite una comprensión realista de la situación. *Independencia*: Distanciamiento emocional y físico de los problemas sin aislarse por completo. *Relaciones*: Establecimiento de relaciones saludables con el entorno social, facilitando la conexión íntima con los demás. *Iniciativa*: Asunción de responsabilidad y capacidad para establecer metas desafiantes. *Creatividad*: Utilización de la imaginación y expresión artística para plantear nuevas hipótesis y soluciones. *Humor*: Habilidad para encontrar lo positivo en situaciones difíciles y relativizar los conflictos. *Moralidad*: Actuación basada en la conciencia personal y compromiso con uno mismo y con los demás.

El *Modelo de Verbalizaciones* de Edith Grotberg, desarrollado en 1995, identifica tres factores esenciales convertidos en verbalizaciones para alcanzar la resiliencia: *Yo tengo* - Soporte social: Implica confiar en personas incondicionales que brindan apoyo y muestran cómo proceder ante los problemas. Estas personas motivan el desarrollo personal y están presentes en momentos de necesidad, como durante enfermedades o riesgos. *Yo soy y yo estoy*: Se refiere a tener pensamientos positivos sobre uno mismo y las relaciones con los demás, como sentir aprecio por cómo uno es, demostrar afecto y respeto, asumir responsabilidad por las acciones y expresar emociones con la seguridad de recibir apoyo. *Yo puedo* – Habilidades: Consiste en hablar sobre inquietudes y temores, tener habilidades para

resolver conflictos, controlar impulsos, comunicarse asertivamente, buscar ayuda cuando sea necesario y aceptar traspiés sin disipar el conmuevo.

El *Modelo de la Rueda de Resiliencia* de Henderson y Milstein, desarrollado en 2003 para entornos educativos, consta de 6 pasos divididos en dos partes: los primeros tres pasos se enfocan en mitigar el peligro, mientras que los últimos tres buscan instaurar la resiliencia.

Enriquecer los vínculos: Se centra en fortalecer los lazos sociales entre alumnos, instructivos y patronato para fomentar la confianza y reducir conductas de riesgo. *Fijar límites firmes y claros:* Establece metas y objetivos con claridad, facilitando la interpretación y arreglo de las conductas como el hábitat. *Enseñar destrezas para la existencia:* Desarrolla el autoconcepto y reconoce habilidades y destrezas que ayuden a enfrentar conflictos y dificultades. *Brindar apoyo y afecto:* Proporciona apoyo incondicional y muestra interés en los proyectos de los estudiantes, no solo por parte de la familia sino también de personas consideradas modelos a seguir. *Establecer y transmitir expectativas elevadas:* Implica presionar al estudiante y fijar más y más de lo que profesa competente de forjar, fomentando su confianza y deseo de alcanzar su máximo potencial. *Brindar oportunidades de participación significativa:* Permite a los alumnos ser parte de la toma de decisiones de manera creativa, lo que fortalece su sentido de pertenencia y contribuye a la construcción de su realidad educativa.

El *modelo de Richardson, et al., (1990)*, describe los procesos que un individuo experimenta frente a la fatalidad. Comienza en un estado de mesura biopsicosocial y espiritual, en que el individuo integra cuerpo, mente y espíritu para enfrentar los desafíos de la existencia. Los ingredientes externamente

adversos son mitigados por los ingredientes guardianes presentes en el entorno.

Después de revisar y analizar varios modeladores de resiliencia, se optó por atarearse con el sugerido por Rodríguez (2009), que se centra en cuatro pilastras esenciales para desenvolver la resiliencia, tanto a nivel individual como colectivo. Estas pilastras son: resolver contrariedades, emulación general, sendero de intención/por hacer y libertad. Estas dimensiones son parejas a las evaluadas por el sondeo utilizado en la recopilación de filiaciones.

3.2.2.5. Resiliencia y adolescencia

La adolescencia, como una etapa crucial del desarrollo humano, está estrechamente relacionada con la resiliencia. Es considerada como un segundo nacimiento, marcado por el individuo enfrentándose a la casta y desplegando su independencia respecto a su biósfera familiar. Este proceso implica una diferencia psicosocial que conlleva a la formación de desconocidos constructos personales y sociales.

En consonancia con la importancia de la resiliencia en la adolescencia, Díaz y Morales (2011) señalan que esta fase crucial proporciona factores protectores a los adolescentes, ayudándoles a enfrentar cambios internos y externos. Además, en una investigación realizada por Fergusson & Lynskey (1996) con infantes en entornos de superior trance, se observó que el valor de aprietos y la inteligencia son ingredientes que actúan como auxilio ante factibles azares, siendo características destacadas en personas resilientes.

A lo largo de las distintas etapas del desarrollo, se observa un proceso de evolución en el ámbito psicosocial, donde los individuos adquieren novedades caudales para afrontar diversas

circunstancias y adaptarse a su biósfera circundante (Aubert, 2017).

Los adolescentes, al acumular pericias e insuficiencias, experimentan nuevos procesos cognitivos y capacidades físicas, lo que les permite desarrollar respuestas basadas en su comprensión de situaciones de riesgo, su autoeficacia para enfrentarlos y su capacidad de tomar decisiones (Guillén, 2005). La resiliencia en los adolescentes se manifiesta en la habilidad para resolver conflictos de forma autónoma, establecer relaciones duraderas y enfrentar desafíos con valentía. Además, demuestran autocontrol en momentos difíciles y aplican habilidades cognitivas en su vida cotidiana

.
En su análisis sobre la adolescencia, Munist et al. (1998) destacan que esta etapa del lapso transcendental se caracteriza por canjes significativos en lo social, anímico y orgánico, lo que requiere una atención integral para facilitar la adaptación de los jóvenes a su entorno. Durante la adolescencia, se observa una promoción efectiva de competencias resilientes, lo que contribuye de manera significativa a fortalecer la cohesión social y abordar los desafíos que enfrentan los adolescentes. Además, esta etapa brinda oportunidades para desarrollar espacios de resiliencia, lo que resulta fundamental para superar adversidades y favorecer un crecimiento adecuado hacia la adultez, incluso en situaciones desfavorables.

Durante la adolescencia, se experimentan cambios significativos que afectan tanto a nivel personal, familiar como social. Esta etapa se caracteriza por canjes procederes que llevan a los adolescentes a explorar y definir su consonancia. Según Castro & Morales (2014), la familia juega un papel crucial como apoyo para los jóvenes, proporcionando un entorno donde se fomentan

valores, aptitudes y cualidades que promueven la lenidad en la disipar de aprietos y la adaptación a los cambios.

Los adolescentes resilientes muestran habilidades para adaptarse a los cambios del entorno y cumplir con las demandas sociales. También demuestran un pensamiento crítico, claridad en sus metas a largo plazo y habilidad para tomar decisiones. Sin embargo, para mantener y fortalecer estas características, es crucial brindarles apoyo y estímulo en los ámbitos familiar, social y contextual (González, 2010).

Durante la adolescencia, la resiliencia desempeña un papel crucial según Morales (2013). En esta etapa, se enfrentan a cambios tanto internos como externos que requieren un ajuste constante. Estos cambios los presionan a tomar decisiones y a prepararse para su rol en la adultez.

Analizando las diversas áreas del desarrollo en la adolescencia, Llobet (2005) destaca cuatro áreas de desarrollo durante la adolescencia, identificando vulnerabilidades para la resiliencia en cada una. En el ámbito afectivo, la falta de vínculos familiares o sociales y la carencia de cuidado y protección se consideran vulnerabilidades. En el aspecto cognitivo, el consumo de drogas y los problemas de atención y memoria se perciben como riesgos. En el ámbito social, los estereotipos y la exclusión social se ven como desafíos, aunque también se observan estrategias resilientes como la búsqueda de oportunidades. En las relaciones sociales, la inestabilidad y el oportunismo se consideran factores de riesgo, mientras que el cuidado mutuo y el establecimiento de nuevos vínculos se ven como positivos. Por último, en el desarrollo físico, el certamen a condiciones meteorológicas extremas, el fallo de tabardo, el derroche de sustancias y el menoscabo de nutrición se identifican como riesgos

3.2.2.6. Dimensiones de la depresión

Al investigar sobre la resiliencia, es fundamental comprender los factores que distinguen a un individuo más resiliente. Inicialmente, Wagnild y Young (1993) proponen cinco componentes clave: ecuanimidad, perseverancia, autosuficiencia, significación y soledad existencial.

Confianza en sí mismo

La autoconfianza implica profesar en nuestras destrezas y fortalezas, así como reconocer y aceptar nuestras limitaciones. Es la comprensión de que somos individuos únicos, capaces de encontrar soluciones y tomar decisiones sin depender de la aprobación externa. Implica desarrollar autonomía, fortalecer la identidad personal y buscar el equilibrio entre la interdependencia y la independencia.

La confianza en uno mismo es la convicción interna y la seguridad en nuestras habilidades, capacidades y juicios. Implica creer en nuestras fortalezas, aceptar nuestras limitaciones y estar dispuestos a enfrentar desafíos con determinación y optimismo. Esta confianza nos permite tomar decisiones con seguridad, actuar con firmeza en situaciones difíciles y mantener una actitud positiva ante los obstáculos.

Ecuanimidad

La perspectiva equilibrada de la propia vida implica enfrentar nuevas experiencias con serenidad y moderación ante la adversidad, evitando respuestas extremas. Esto se logra encontrando un balance emocional, teniendo un sentido de vida claro y evitando sentirse abrumado. Las personas con esta perspectiva realizan sus actividades con prudencia y sabiduría.

La ecuanimidad se refiere a la capacidad de mantener la calma y la estabilidad emocional en situaciones difíciles o desafiantes, sin dejarse llevar por emociones extremas como el miedo, la ira o la ansiedad. Implica mantener una actitud serena y equilibrada frente a las circunstancias, permitiendo tomar

decisiones conscientes y racionales sin dejarse dominar por las emociones.

Perseverancia

La perseverancia se manifiesta como la capacidad de persistir a pesar de los obstáculos y contratiempos. Es la determinación constante para alcanzar metas, fundamentada en la autodisciplina y el deseo de progresar. Esta cualidad implica enfocarse en los aspectos positivos, enfrentar las dificultades como desafíos y mantener un compromiso firme hacia el logro de objetivos.

La perseverancia es la capacidad de persistir y continuar esforzándose hacia una meta o un objetivo a pesar de los obstáculos, contratiempos o desalientos que se presenten en el camino. Implica mantener un compromiso firme, una determinación constante y una voluntad inquebrantable para superar las dificultades y alcanzar el éxito.

Satisfacción educativa

La significación se refiere a la comprensión profunda del propósito y valor de la propia existencia, lo que impulsa a avanzar hacia metas personales. Se fortalece mediante la reflexión interna y la autoexploración, permitiendo reconocer y aceptar características individuales. Esta comprensión interna es crucial para adaptarse a los cambios y desafíos de la vida.

La satisfacción personal se define como el sentimiento de contento y bienestar que experimenta un individuo consigo mismo y su vida en general. Refleja la percepción positiva que tiene una persona sobre su situación actual, logros alcanzados, relaciones interpersonales y el grado en que sus necesidades y aspiraciones están siendo satisfechas.

Sentirse bien solo

Sentirse bien solo se refiere al estado emocional de satisfacción, comodidad y plenitud que una persona experimenta cuando está en soledad, disfrutando de su propia compañía y

encontrando satisfacción en actividades o momentos de reflexión sin depender de la presencia de otras personas para sentirse feliz o completo.

Sentirse bien solo también implica una sensación de bienestar emocional y mental cuando se está en un estado de soledad voluntaria, donde la persona se siente cómoda consigo misma, sin experimentar la necesidad de la compañía de otros para disfrutar de la vida o para mantener una buena salud emocional. Es un estado en el que la persona se siente seguro, en paz y en armonía consigo misma, encontrando satisfacción en actividades como la introspección, el autocuidado, la creatividad o simplemente en estar en calma consigo misma.

3.3. Marco Conceptual

3.3.1. Resiliencia

La resiliencia es la capacidad de afrontar y superar adversidades, transformando experiencias negativas en oportunidades de crecimiento. Incluye adaptabilidad, recuperación emocional y fortaleza mental (García-Vera, 2020). Es fundamental para la salud mental y el bienestar, ya que ayuda a enfrentar desafíos y salir fortalecido de ellos.

3.3.2. Confianza en sí mismo

La autoconfianza es la seguridad en las propias habilidades y juicios, lo que permite enfrentar desafíos con determinación y optimismo. Se basa en el autoconocimiento y experiencias positivas (Bandura, 1997).

3.3.3. Ecuanimidad

La ecuanimidad es la estabilidad emocional ante situaciones difíciles, manteniendo la serenidad y el equilibrio mental. Ayuda a aceptar los altibajos de la vida con calma (Baker, 2019).

3.3.4. Perseverancia

La perseverancia es la determinación constante para lograr objetivos a pesar de obstáculos, siendo clave en el logro de metas a largo plazo (Duckworth, 2016).

3.3.5. Satisfacción personal

La satisfacción personal es el estado de contentamiento con los logros y acciones, alineado con los valores y metas de la persona. Contribuye al bienestar emocional (Ryff & Keyes, 1995).

3.3.6. Sentirse bien

Sentirse bien implica experimentar bienestar físico y emocional, lo cual se sustenta en un equilibrio entre cuerpo y mente, promoviendo una actitud positiva hacia la vida (Diener, 2000).

3.3.7. Bienestar psicológico

El bienestar psicológico es un estado integral que abarca la satisfacción con la vida, el crecimiento emocional y la capacidad de gestionar el estrés (Ryff, 1989). Es esencial para una vida plena y saludable.

3.3.8. Autoaceptación

La autoaceptación es la valoración positiva de uno mismo, incluyendo características y habilidades, lo que influye en cómo la persona se comporta en la vida (Sheldon & Elliot, 1999).

3.3.9. Relaciones positivas

Las relaciones positivas se basan en la confianza, respeto y apoyo mutuo, promoviendo el bienestar emocional y el crecimiento personal (Reis & Gable, 2003).

3.3.10. Dominio del entorno

El dominio del entorno se refiere a la habilidad de manejar efectivamente las circunstancias y recursos personales para cumplir con los objetivos (Lachman & Weaver, 1998).

3.3.11. Propósito de vida

El propósito de vida es el sentido y dirección que las metas significativas dan a las acciones de una persona, proporcionando motivación y sentido (Frankl, 2006).

3.3.12. Autonomía

La autonomía es la capacidad de tomar decisiones basadas en valores personales, sin influencia externa, y actuar con responsabilidad sobre dichas decisiones (Deci & Ryan, 1985).

3.3.13. Crecimiento personal

El crecimiento personal es el proceso de mejorar habilidades y conocimientos, explorando potenciales para lograr una mejor versión de uno mismo (Maslow, 1970).

IV. METODOLOGÍA

4.1. Tipo y Nivel de investigación

Tipo

Es considerado de naturaleza básica, dado que su propósito es fortalecer los conocimientos científicos con miras a su aplicación práctica en un momento posterior (Hernández, et al., 2014). Se adopta un enfoque cuantitativo, ya que implica el análisis de los resultados utilizando herramientas y software estadísticos con el fin de medir las variables de interés en el estudio. Este análisis estadístico tiene como objetivo principal evaluar la efectividad de los instrumentos de recolección de datos y verificar las hipótesis planteadas (Hernández y Mendoza, 2018).

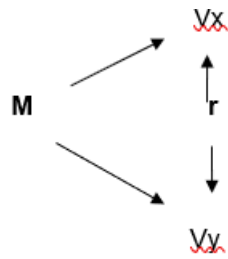
Nivel

Se trata de un estudio de nivel correlacional, el cual se analiza comúnmente mediante técnicas estadísticas con el fin de establecer la intensidad y la dirección de la relación entre dos variables: el clima social familiar y la depresión. El tipo de coeficiente de correlación utilizado se seleccionará en función de las características de los datos y del enfoque metodológico de la investigación (Ochoa y Yunkor, 2019).

4.2. Diseño de Investigación

El estudio presenta un diseño no experimental y de corte transversal.

De diseño no experimental porque no se manipularon las variables de estudio, las variables fueron estudiadas en su ambiente natural. (Sánchez, 2019). Además, (Hernández, et al. 2014), establece que las investigaciones transversales se centran en recolectar la información en un periodo de tiempo único.



Vx: Bienestar psicológico

Vy: Resiliencia

R: Relación

M: Muestra

4.3. Hipótesis general y específicas.

4.3.1. Hipótesis general

Existe relación significativa entre bienestar psicológico y resiliencia en los estudiantes de la Institución Educativa San Gabriel de San Juan de Lurigancho, Lima 2024.

4.3.2. Hipótesis específicas.

Existe relación significativa entre bienestar psicológico y la confianza en sí mismo de los estudiantes de la Institución Educativa San Gabriel de San Juan de Lurigancho, Lima 2024.

Existe relación significativa entre bienestar psicológico y la ecuanimidad en los estudiantes de la Institución Educativa San Gabriel de San Juan de Lurigancho, Lima 2024.

Existe relación significativa entre bienestar psicológico y la perseverancia en los estudiantes de la Institución Educativa San Gabriel de San Juan de Lurigancho, Lima 2024.

Existe relación significativa entre bienestar psicológico y la satisfacción educativa en los estudiantes de la Institución Educativa San Gabriel de San Juan de Lurigancho, Lima 2024.

Existe relación significativa entre bienestar psicológico y el sentirse bien solos en los estudiantes de la Institución Educativa San Gabriel de San Juan de Lurigancho, Lima 2024.

4.4. Identificación de las variables.

Variable 1. Bienestar psicológico

Definición conceptual: Se refiere a la obtención de valores que faciliten la realización personal, la exploración de un propósito en la vida, y la genuinidad en el comportamiento humano (Freire et al., 2017).

Definición operacional: La habilidad para apreciar la existencia se fortalece a través de la aceptación propia, el fomento de vínculos positivos, la habilidad para manejar el entorno, encontrar un sentido de dirección en la vida, la independencia y el desarrollo personal de los individuos. El bienestar psicológico se define mediante los cálculos alcanzados en el escalafón de bienestar psicológico en adolescentes BEP-A con sus dieciocho ítems y seis dimensiones.

Variable 2. Resiliencia

Definición conceptual: Se define como la habilidad de las personas para emprender un nuevo crecimiento tras experimentar un trauma, apoyada en factores como un entorno seguro, la capacidad de recuperación, las interacciones sociales y el contexto cultural (Cyrulnik, 2018).

Definición operacional: La habilidad para recuperarse de circunstancias adversas se basa en la autoconfianza, el equilibrio emocional, la constancia, el contentamiento propio y la capacidad de sentirse a gusto en soledad. La resiliencia se define a través de las puntuaciones alcanzadas en la escala de resiliencia en adolescente ERA con sus quince ítems y cinco dimensiones.

4.5. Matriz de operacionalización de variables

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Bienestar psicológico	Autoaceptación	Lo malo que me pasó antes Me quiero tal como soy Me gusto como soy.	3p	Ordinal
	Relaciones positivas	Suelo llevarme bien con los demás. Trato de ponerme en lugar de otras Suelo iniciar pláticas amables	3p	Bajo [18-30] Regular [31-69]
	Dominio del entorno	Me adapto fácilmente a situaciones Soy práctico (a) al resolver problemas. Ante una dificultad me bloqueo	3p	Alto [70-90]
	Propósito de vida	Mi vida no tiene sentido. Tengo un “porqué” para vivir. Reflexiono constantemente	3p	Totalmente en desacuerdo (1) Algo en desacuerdo (2)
	Autonomía	Soy leal a mis principios y creencias Suelo hacer cosas para complacer Me siento con libertad de ser quien soy	3p	Ni de acuerdo ni en desacuerdo (3) Algo de acuerdo (4)
	Crecimiento personal	Busco superarme a mí mismo. Trato de sacar mi mejor versión Tengo un proyecto de vida.	3p	Totalmente de acuerdo (5)

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Resiliencia	Confianza en sí mismo	A pesar de mis defectos, confío en mí Sé que lograré alcanzar mis metas. Reconozco mis puntos débiles.	3p	Ordinal Bajo [15-43]
	Ecuanimidad	Suelo mantenerme calmado (a) Creo que la vida es demasiado bonita Me considero una persona sin actitudes	3p	Regular [44-50] Alto [51-75]
	Perseverancia	Soy una persona disciplinada. Cuando tengo una meta, hago lo posible Me rindo fácilmente.	3p	Totalmente en desacuerdo (1) Algo en desacuerdo (2)
	Satisfacción educativa	No me arrepiento haberme equivocado Estoy convencido (a) mundo por razón Mis acciones contribuyen este mundo,	3p	Ni de acuerdo ni en desacuerdo (3) Algo de acuerdo (4)
	Sentirse bien solo	Ante momentos duros, soy mejor. Me considero persona depende otras Me siento libre de elegir lo que beneficie	3p	Totalmente de acuerdo (5)

Nota. Castro (2020)

4.6. Población – Muestra

Población

Sánchez (2019), establece que la población es un conjunto de individuos, con similares características o peculiaridades que pueden ser tomadas para el desarrollo de un estudio, con el fin de medir una o más variables.

La población del presente estudio de investigación estuvo constituida por los estudiantes de la Institución Educativa San Gabriel de San Juan de Lurigancho, Lima 2024.

Muestra

Es censal, ya que se consideran todas las unidades de investigación como muestra. Es así, que la población a estudiar se determina como censal por ser al mismo tiempo universo, población y muestra (Ramírez, 2012). Por tanto, la muestra del presente estudio de investigación estará constituida por 80 los estudiantes de la Institución Educativa San Gabriel de San Juan de Lurigancho, Lima 2024.

La muestra es no probabilística en su categoría intencional, porque se consideró la población total como muestra total para la investigación.

Muestreo

Para la investigación se utilizó un muestreo probabilístico, ya que se basa en la probabilidad, por lo que, todos los participantes merecen ser estudiados, ya sea a propósito o como una cuestión de facilitación. porque se desarrolló en un escenario educativo accesible al investigador. (Hernández, et al. 2018).

4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información.

4.7.1 Técnica

La presente investigación empleó la técnica de la psicometría, debido a que, es más versátil, sencillo y objetivo en el proceso de recolección de datos, lo cual facilita la investigación de tipo social por excelencia (Caycho et al., 2020).

4.7.2 Instrumento de recolección de información

La presente investigación usó como instrumento la escala de cada variable, el cual es una modalidad que consiste en formular un conjunto de preguntas que deben de tener relación con las variables e indicadores de la investigación (Gallardo, 2019).

Ficha técnica de la escala de bienestar psicológico

Categorías	Descripción
Nombre	: Escala Bienestar Psicológico en Adolescentes Digital Versión (EBP-A)
Autor	: Ryff (1989)
Adaptación	: Castro (2020)
Procedencia	: Chiclayo - Perú
Administración	: Individual o colectiva
Duración	: 18 minutos
Nº de ítems	: 18 ítems
Aplicación	: Niños, adolescentes y adultos
Significación	: Valora seis espacios: Autoaceptación (3) Relaciones positivas (3) Dominio del entorno (3) Propósito de vida (3) Autonomía (3) Crecimiento personal (3)
Baremo de puntuación	: Bajo [18-30] Regular [31-69] Alto [70-90]
Escala valorativa	: Se evalúa con una escala tipo Likert, la puntuación va de 1 a 5: Totalmente en desacuerdo (1) Algo en desacuerdo (2) Ni de acuerdo ni en desacuerdo (3) Algo de acuerdo (4) Totalmente de acuerdo (5)
Confiabilidad	: Valor de alfa Cronbach 0.805
Validez	: Juicio por expertos (3)

Nota: Ryff (1989) Adaptado por Castro (2020)

Ficha técnica de la escala de resiliencia

Categorías	Descripción
Nombre	: Escala Resiliencia en Adolescentes. Digital Versión (ERA)
Autor	: Wagnild y Young (1933),
Adaptación	: Castro (2020)
Procedencia	: Chiclayo – Perú
Administración	: Individual o colectiva
Duración	: 15 minutos
Nº de ítems	: 15 ítems
Aplicación	: Niños, adolescentes y adultos
Significación	: Valora cinco espacios: Confianza en sí mismo (3) Ecuanimidad (3) Perseverancia (3) Satisfacción personal (3) Sentirse bien solo (3)
Baremo de puntuación	: Bajo [15-43] Regular [44-50] Alto [51-75]
Escala valorativa	: Se evalúa con una escala tipo Likert, la puntuación va de 1 a 5: Totalmente en desacuerdo (1) Algo en desacuerdo (2) Ni de acuerdo ni en desacuerdo (3) Algo de acuerdo (4) Totalmente de acuerdo (5)
Confiabilidad	: Valor de alfa Cronbach 0.856
Validez	: Juicio por expertos (3)

Nota: Wagnild y Young (1933) Adaptado por Castro (2020)

Validez de los instrumentos

La validación estuvo realizada por tres peritos en psicología con mucha experiencia y con sapiencias en medición y edificación de instrumentos psicológicos. Así mismo, se emanó a cotejar la pertinencia, relevancia y claridad de los ítems, por lo que, no hubo expulsión de ningún ítem y de esta manera, se consiguió la validez del contenido para ambas variables de estudio.

Jurados expertos

Experto	Nº Colegiatura	Aplicabilidad
Mg. Edwin Abel Tarrillo Vásquez	36718	Aplicable
Mg. Edwin Alberto Gamonal Sánchez	0144395	Aplicable
Mg. Mónica Banessa Burga Santa Cruz	0405210	Aplicable

Nota: Estructurado de la ficha de validación de instrumento por juicio de expertos

Confiabilidad de los instrumentos

Para establecer la confiabilidad del instrumento de medición, se tuvo que aplicar la prueba estadística de Alfa de Cronbach, con el valor de 0.856 para la variable 2 y 0,910 para variable 1; que significa alta confiabilidad, para ello se aplicó a una muestra piloto a 57 adolescente. Luego se procesaron los datos, en el Programa Estadístico SPSS versión 26.

4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos.

Después de recopilar los datos cuantitativos en una hoja de cálculo de Excel, se procedió a realizar el análisis estadístico utilizando el software SPSS versión 25. Este análisis nos proporcionó tanto los resultados descriptivos como los cuantitativos del estudio. Además, se llevó a cabo un análisis inferencial de las variables utilizando la correlación de Rho de Spearman, que nos permitió determinar el nivel de relación entre las variables y sus respectivas dimensiones. Los resultados obtenidos se organizaron según los objetivos de la investigación y se presentaron en forma de tablas y cuadros académicos. Finalmente, se realizó la interpretación correspondiente de los hallazgos.

5. RESULTADOS

5.1. Presentación de Resultados

Tabla 1

Resultados de variable Bienestar psicológico

Bienestar psicológico

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	16	20,0	20,0	20,0
	Medio	46	57,5	57,5	77,5
	Alto	18	22,5	22,5	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente: data de resultados

Figura 1: Resultados de variable Bienestar psicológico

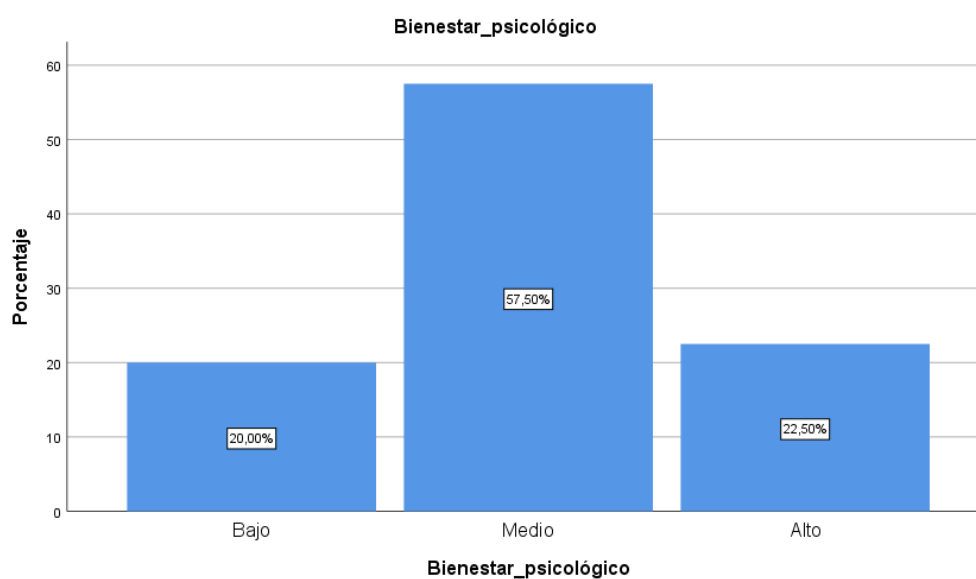


Tabla 2

Resultados de dimensión autoaceptación

Autoaceptación

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	55	68,8	68,8	68,8
	Medio	19	23,8	23,8	92,5
	Alto	6	7,5	7,5	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente: data de resultados

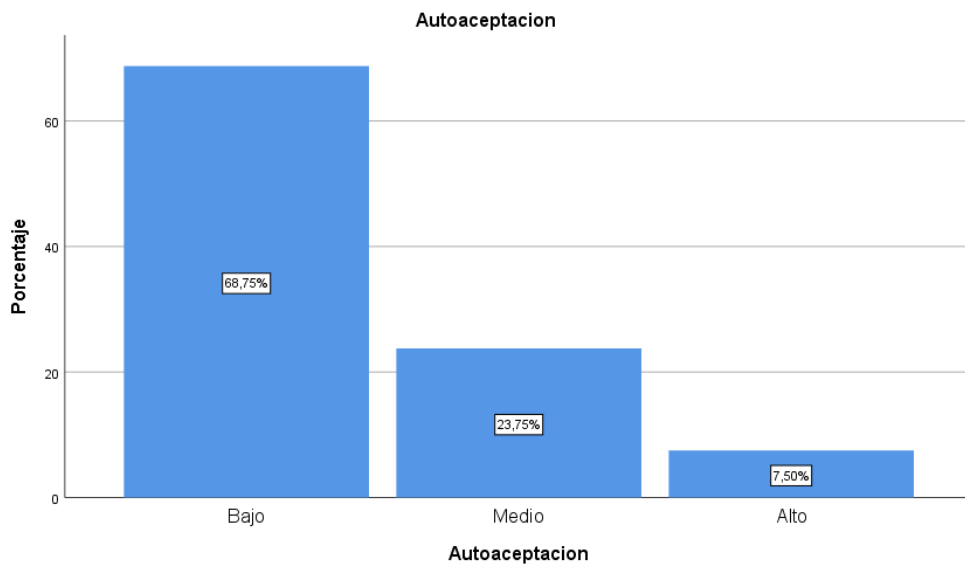


Figura 2: Resultados de dimensión autoaceptación

Tabla 3

Resultados de dimensión relaciones positivas

Relaciones positivas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	57	71,3	71,3	71,3
	Medio	21	26,3	26,3	97,5
	Alto	2	2,5	2,5	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente: data de resultados

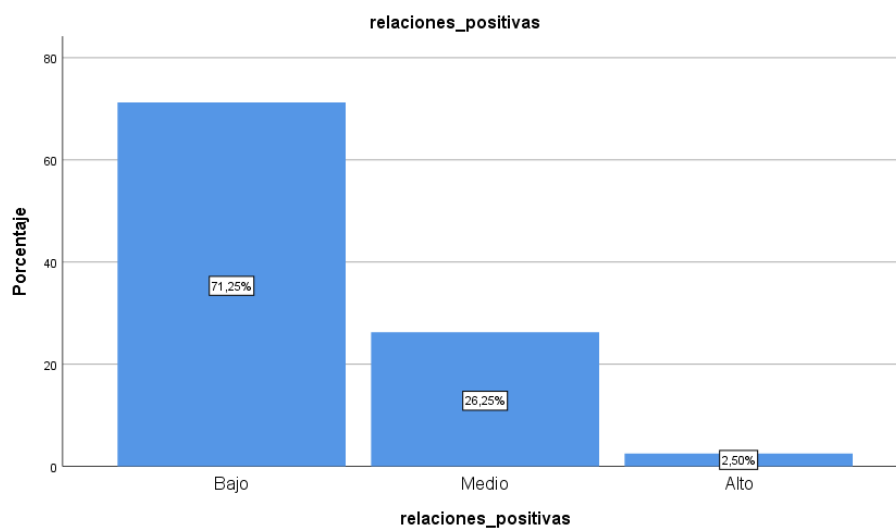
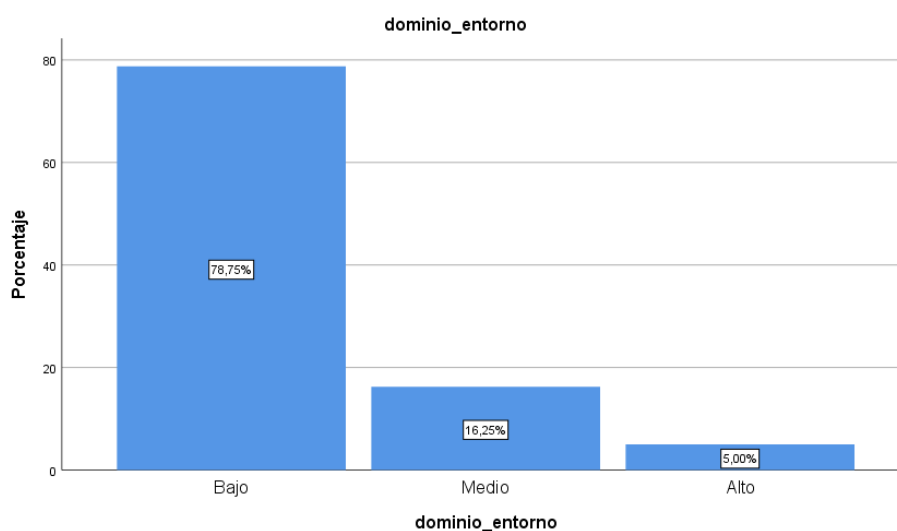


Figura 3: Resultados de dimensión desarrollo

Tabla 4*Resultados de dimensión dominio entorno**Dominio_entorno*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	63	78,8	78,8	78,8
	Medio	13	16,3	16,3	95,0
	Alto	4	5,0	5,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente: data de resultados

**Figura 4:** *Resultados de dimensión dominio entorno***Tabla 5***Resultados de dimensión propósito de vida**Proposito_vida*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	58	72,5	72,5	72,5
	Medio	12	15,0	15,0	87,5
	Alto	10	12,5	12,5	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente: data de resultados

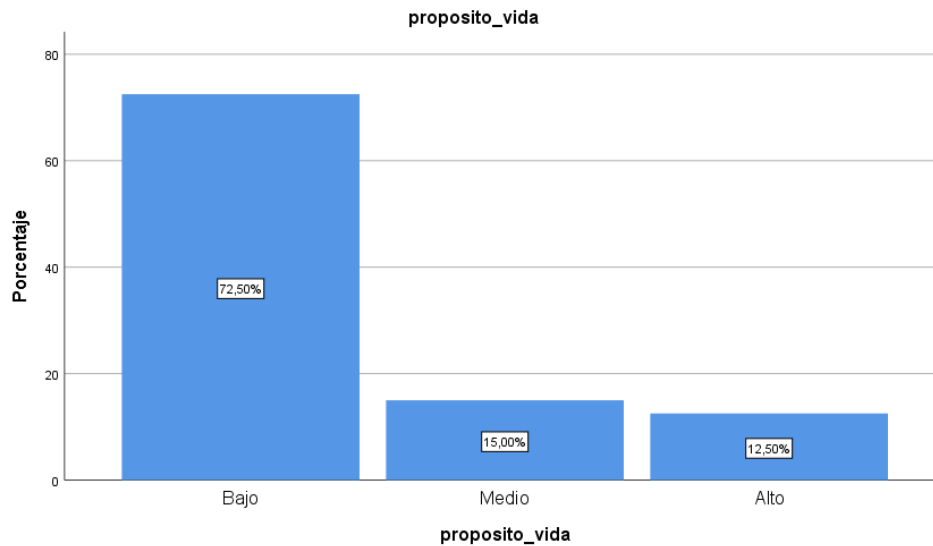


figura 5: Resultados de dimensión propósito de vida

Tabla 6

Resultados de dimensión autonomía

Autonomia

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	56	70,0	70,0	70,0
	Medio	13	16,3	16,3	86,3
	Alto	11	13,8	13,8	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente: data de resultados

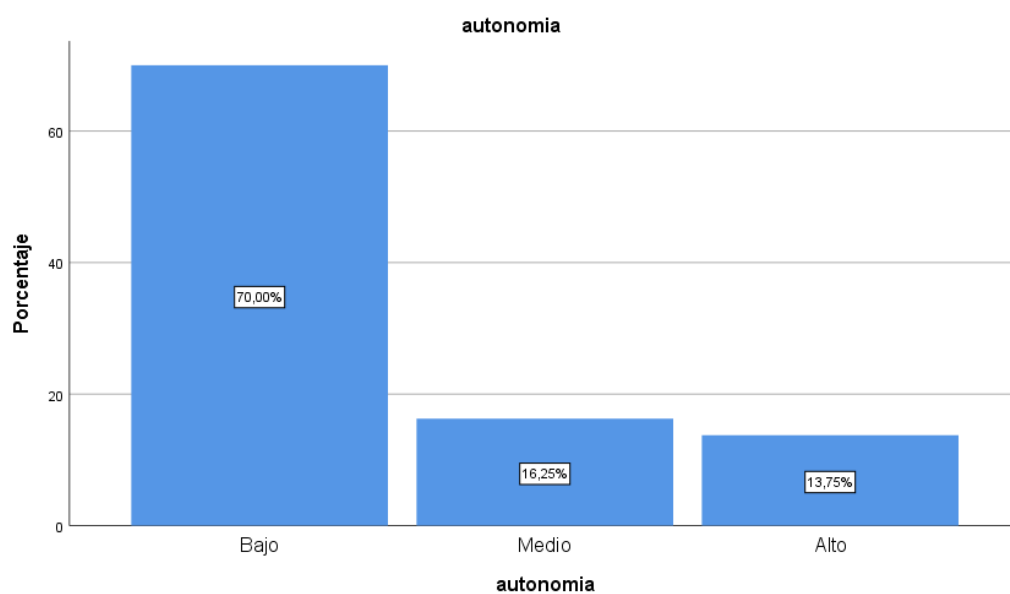
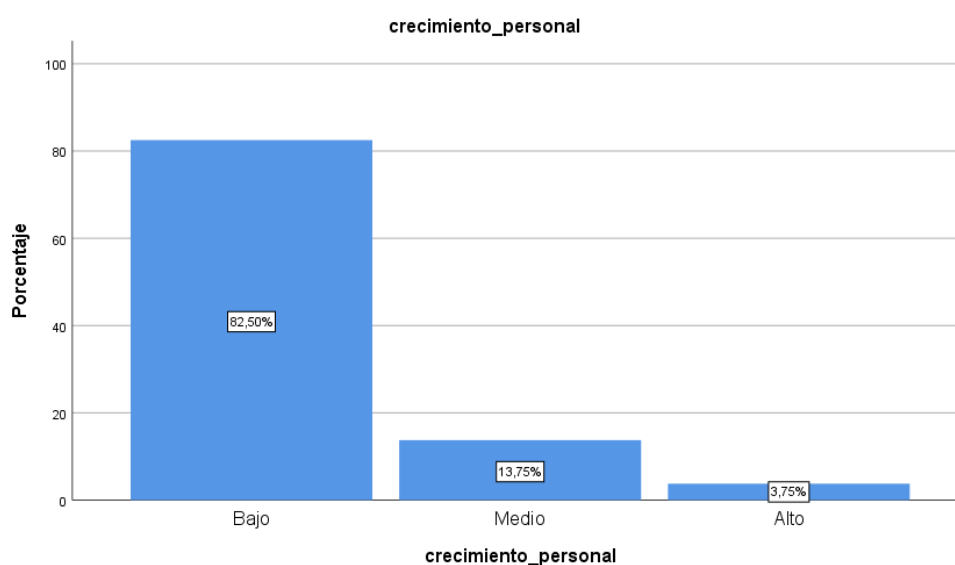


Figura 6: Resultados de variable dimensión autonomía

Tabla 7*Resultados de dimensión crecimiento personal*

		<i>Crecimiento personal</i>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	66	82,5	82,5	82,5
	Medio	11	13,8	13,8	96,3
	Alto	3	3,8	3,8	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente: data de resultados

**Figura 7: Resultados de dimensión crecimiento personal****Tabla 8***Resultados de variable Resiliencia*

		<i>Resiliencia</i>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	22	27,5	27,5	27,5
	Medio	46	57,5	57,5	85,0
	Alto	12	15,0	15,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente: data de resultados

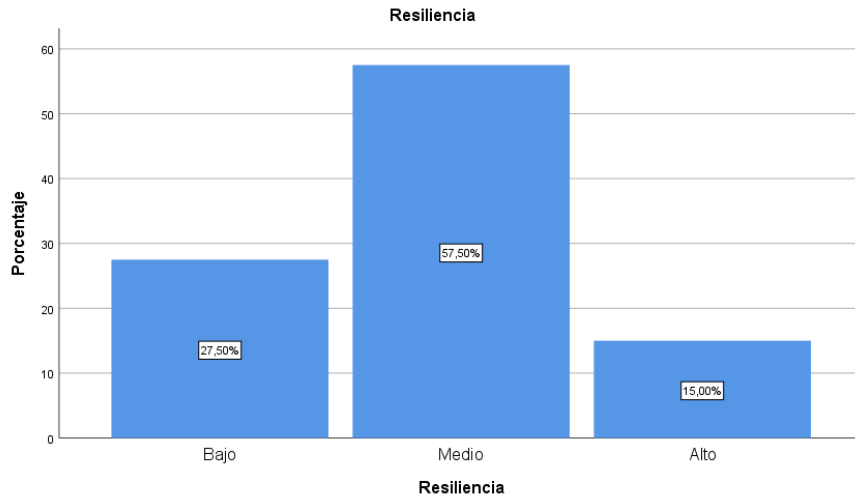


Figura 8: Resultados de variable Resiliencia

Tabla 9

Resultados de dimensión confianza en sí mismo

		<i>Confianza_en_si_mismo</i>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	52	65,0	65,0	65,0
	Medio	24	30,0	30,0	95,0
	Alto	4	5,0	5,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente: data de resultados

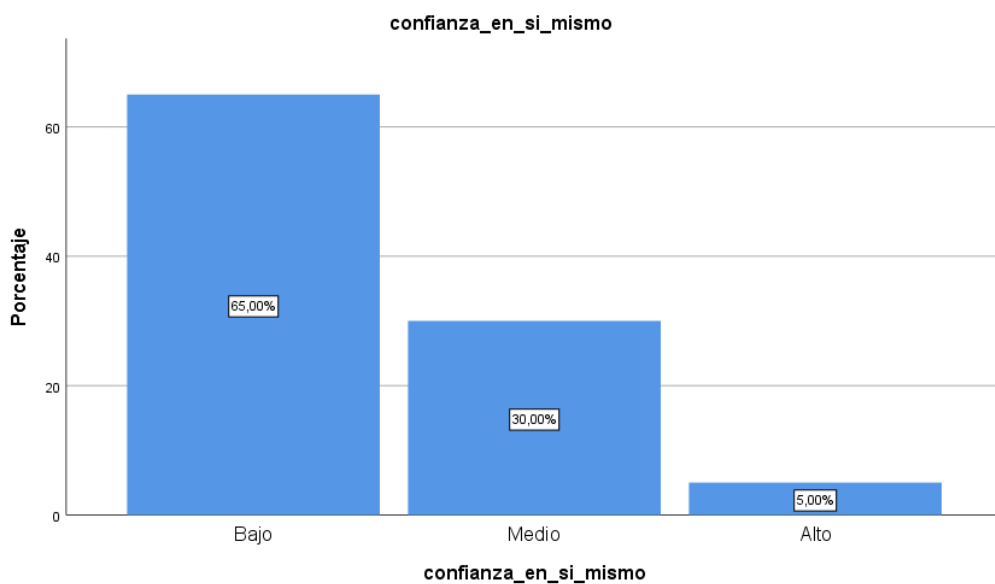
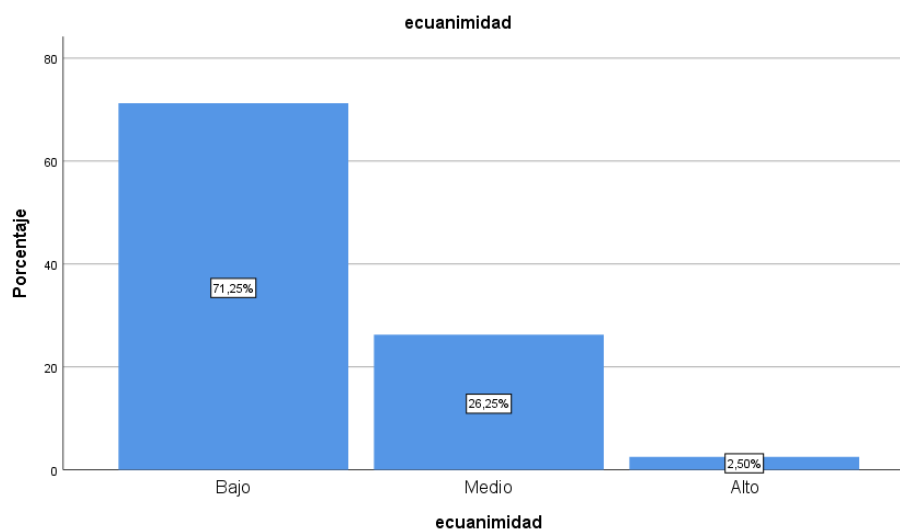


Figura 9: Resultados de dimensión confianza en sí mismo

Tabla 10*Resultados de dimensión ecuanimidad*

		<i>Ecuanimidad</i>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	57	71,3	71,3	71,3
	Medio	21	26,3	26,3	97,5
	Alto	2	2,5	2,5	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente: data de resultados

**Figura 10: Resultados de dimensión física****Tabla 11***Resultados de dimensión perseverancia*

		<i>Perseverancia</i>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	63	78,8	78,8	78,8
	Medio	13	16,3	16,3	95,0
	Alto	4	5,0	5,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente: data de resultados

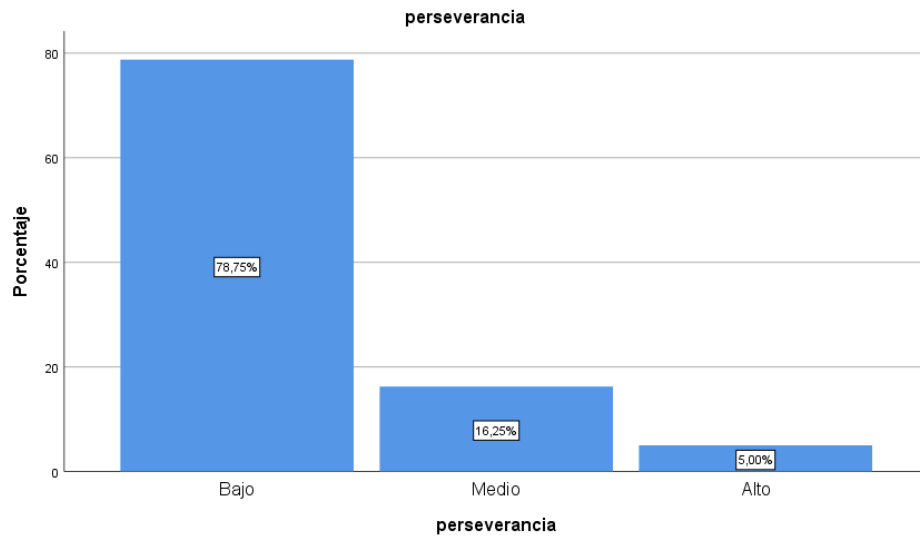


Figura 11: Resultados de dimensión perseverancia

Tabla 12

Resultados de dimensión satisfacción educativa

		<i>Satisfaccion_educativa</i>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	58	72,5	72,5	72,5
	Medio	12	15,0	15,0	87,5
	Alto	10	12,5	12,5	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente: data de resultados

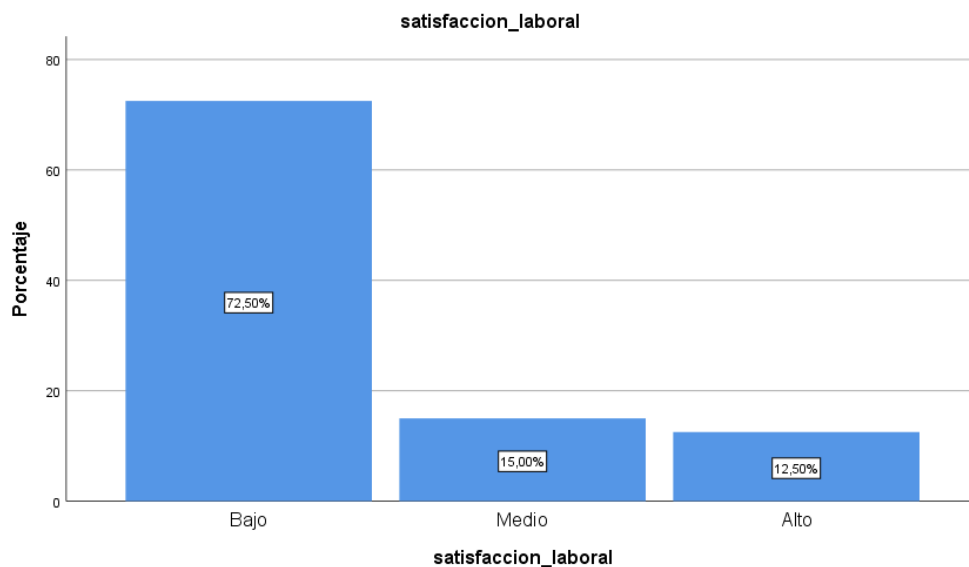


Figura 12: Resultados de dimensión satisfacción educativa

Tabla 13

Resultados de dimensión sentirse bien solo

Sentirse_bien_solo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	56	70,0	70,0	70,0
	Medio	12	15,0	15,0	85,0
	Alto	12	15,0	15,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente: data de resultados

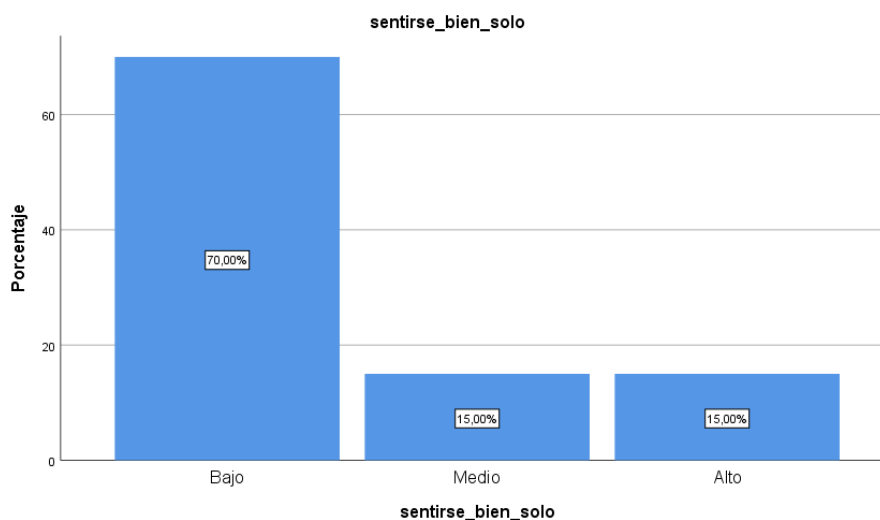


Figura 13: *Resultados de dimensión sentirse bien solo*

5.2. Interpretación de resultados

En la tabla y figura 1, según los datos recopilados, se observa que el bienestar psicológico de los estudiantes presenta una distribución mayoritaria en el nivel medio, con un porcentaje del 57.5%. Un porcentaje del 20.0% se encuentra en el nivel bajo de bienestar psicológico, mientras que un 22.5% se sitúa en el nivel alto. Esto sugiere que la mayoría de los estudiantes muestran un nivel medio de bienestar psicológico, seguido por una proporción significativa en el nivel bajo, y una minoría en el nivel alto.

En la tabla y figura 2, los datos muestran que la dimensión autoaceptación en los estudiantes presenta una distribución mayoritaria en el nivel bajo, con un porcentaje del 68.8%. Por otro lado, un porcentaje del 23.8% se sitúa en el nivel medio de

autoaceptación, mientras que solo un 7.5% muestra un nivel alto. Esto sugiere que la mayoría de los estudiantes tienen un nivel bajo de autoaceptación, seguido por una proporción significativamente menor en el nivel medio, y una minoría en el nivel alto.

En la tabla y figura 3, los datos indican que la dimensión percepción de relaciones positivas entre los estudiantes muestra una predominancia en el nivel bajo, con un porcentaje del 71.3%. En contraste, un porcentaje del 26.3% se encuentra en el nivel medio de relaciones positivas, mientras que solo un pequeño porcentaje del 2.5% muestra un nivel alto. Esto sugiere que la mayoría de los estudiantes perciben sus relaciones como principalmente en el nivel bajo, con una minoría que experimenta relaciones en el nivel medio, y una proporción muy pequeña en el nivel alto.

En la tabla y figura 4, los resultados muestran que la percepción de dominio del entorno por parte de los estudiantes está mayormente en el nivel bajo, con un porcentaje del 78.8%. Por otro lado, un porcentaje del 16.3% se encuentra en el nivel medio de dominio del entorno, mientras que solo un pequeño porcentaje del 5.0% muestra un nivel alto. Esto sugiere que la mayoría de los estudiantes perciben un bajo dominio de su entorno, con una minoría que experimenta un nivel medio, y una proporción muy pequeña en el nivel alto.

En la tabla y figura 5, los resultados indican que la mayoría de los estudiantes perciben un propósito de vida en el nivel bajo, representando el 72.5% de la muestra. Por otro lado, un porcentaje del 15.0% se encuentra en el nivel medio en cuanto al propósito de vida, mientras que un 12.5% muestra un nivel alto. Esto sugiere que la mayoría de los estudiantes tienen una percepción limitada de su propósito de vida, con una proporción considerable que se sitúa en un nivel medio, y una minoría que experimenta un nivel alto de claridad en su propósito.

En la tabla y figura 6, Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes perciben un nivel de autonomía bajo, con un 70.0% de la muestra en esta categoría. Por otro lado, el 16.3% se sitúa en un nivel medio de autonomía, mientras que un 13.8% muestra un nivel alto en este aspecto. Esto sugiere que la mayoría de los estudiantes experimentan limitaciones en su capacidad para tomar decisiones y actuar de manera independiente, con una proporción significativa que se encuentra en un nivel medio, y una minoría que muestra un alto grado de autonomía.

En la tabla y figura 7, los resultados indican que la mayoría de los estudiantes perciben un nivel bajo de crecimiento personal, con un 82.5% de la muestra en esta categoría. Por otro lado, un 13.8% se sitúa en un nivel medio de crecimiento personal, mientras que un 3.8% muestra un nivel alto en este aspecto. Esto sugiere que la gran mayoría de los estudiantes experimentan una percepción limitada en cuanto a su desarrollo personal, con una minoría que muestra un nivel medio y una proporción aún menor que percibe un alto grado de crecimiento

En la tabla y figura 8, los resultados revelan que la mayoría de los estudiantes muestran un nivel medio de resiliencia, representando el 57.5% de la muestra. Por otro lado, un 27.5% de los estudiantes se encuentran en la categoría de resiliencia baja, mientras que un 15% exhibe un nivel alto de resiliencia. Esto sugiere que la mayoría de los estudiantes tienen una capacidad moderada para enfrentar y recuperarse de las adversidades, con una proporción significativa que muestra un nivel bajo de resiliencia y una minoría que exhibe un alto nivel en esta capacidad.

En la tabla y figura 9, los resultados indican que la mayoría de los estudiantes tienen un nivel bajo de confianza en sí mismos, representando el 65% de la muestra. Por otro lado, un 30% de los estudiantes se sitúan en la categoría de confianza media, mientras que solo un 5% muestra un nivel alto de confianza en sí mismos. Esto sugiere que la mayoría de los estudiantes tienen una confianza moderada en sus habilidades y

capacidades, con una proporción considerable que exhibe una confianza baja y una minoría que muestra una confianza alta en sí mismos.

En la tabla y figura 10, los datos muestran que la mayoría de los estudiantes (71.3%) tienen un nivel bajo de ecuanimidad, lo que sugiere que experimentan dificultades para mantener la calma y la estabilidad emocional en situaciones estresantes. Además, un 26.3% de los estudiantes se encuentran en la categoría de ecuanimidad media, lo que indica que algunos estudiantes pueden mantener cierto grado de calma pero aún enfrentan desafíos para mantener la ecuanimidad en todas las situaciones. Solo un pequeño porcentaje (2.5%) de los estudiantes demuestran un alto nivel de ecuanimidad, lo que sugiere que son capaces de mantener la calma y la estabilidad emocional incluso en situaciones difíciles.

En la tabla y figura 11, los resultados indican que la mayoría de los estudiantes (78.8%) tienen un nivel bajo de perseverancia, lo que sugiere que enfrentan dificultades para mantenerse firmes y persistentes frente a los desafíos. Además, un 16.3% de los estudiantes se encuentran en la categoría de perseverancia media, lo que indica que algunos estudiantes pueden mostrar cierto grado de persistencia pero aún enfrentan dificultades para mantenerla de manera consistente. Solo un pequeño porcentaje (5.0%) de los estudiantes demuestran un alto nivel de perseverancia, lo que sugiere que son capaces de mantenerse firmes y persistentes incluso frente a situaciones difíciles.

En la tabla y figura 12, los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes (72.5%) tienen un nivel bajo de satisfacción educativa, lo que sugiere que experimentan insatisfacción en relación con su experiencia educativa. Además, un 15.0% de los estudiantes se encuentran en la categoría de satisfacción educativa media, lo que indica que algunos estudiantes pueden sentir cierto grado de satisfacción, pero aún tienen áreas de mejora en su experiencia educativa. Solo un 12.5% de los

estudiantes demuestran un alto nivel de satisfacción educativa, lo que sugiere que están bastante satisfechos con su experiencia educativa en general.

En la tabla y figura 13, los resultados indican que el 70.0% de los estudiantes tienen un nivel bajo de sentirse bien estando solos, lo que sugiere que experimentan incomodidad o insatisfacción cuando están en soledad. Por otro lado, el 15.0% de los estudiantes se encuentran en la categoría de sentirse bien estando solos de manera media, lo que sugiere que algunos estudiantes pueden tener una experiencia mixta al estar solos, experimentando tanto momentos de comodidad como de incomodidad. Además, otro 15.0% de los estudiantes demuestran un alto nivel de sentirse bien estando solos, lo que sugiere que se sienten cómodos y disfrutan de su tiempo en soledad.

6. ANALISIS DE LOS RESULTADOS

6.1. Análisis inferencial.

Tabla 14

Prueba de normalidad

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Autoaceptacion	,419	80	,000	,634	80	,000
Relaciones positivas	,439	80	,000	,604	80	,000
Dominio_entorno	,472	80	,000	,528	80	,000
Proposito_vida	,440	80	,000	,594	80	,000
Autonomia	,427	80	,000	,618	80	,000
Crecimiento personal	,491	80	,000	,477	80	,000
Bienestar psicológico	,290	80	,000	,792	80	,000
Confianza_en_si_mismo	,402	80	,000	,660	80	,000
Ecuanimidad	,439	80	,000	,604	80	,000
Perseverancia	,472	80	,000	,528	80	,000
Satisfacción laboral	,440	80	,000	,594	80	,000
Sentirse bien solo	,427	80	,000	,616	80	,000
Resiliencia	,302	80	,000	,785	80	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Los resultados de las pruebas de normalidad, utilizando el test de Kolmogorov-Smirnov, revelan que todos los valores de significancia ($p < 0.05$) son inferiores, indicando que los datos no siguen una distribución normal. Esto implica que las distribuciones de las variables examinadas no se ajustan significativamente a una distribución normal. La corrección de significancia de Lilliefors también apoya esta observación al confirmar que la suposición de normalidad no se cumple. Por consiguiente, al interpretar los resultados y llevar a cabo análisis estadísticos adicionales, es crucial tener presente esta falta de normalidad y considerar métodos estadísticos alternativos apropiados para datos que no siguen una distribución normal.

6.2 Resultados de hipótesis

Hipótesis general

Existe relación significativa entre bienestar psicológico y resiliencia en los estudiantes de la Institución Educativa San Gabriel de San Juan de Lurigancho, Lima 2024

Tabla 15

Relación entre bienestar psicológico y resiliencia

Correlaciones

		Bienestar psicológico		Resiliencia
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	1,000	,692**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	80	80
	Resiliencia	Coeficiente de correlación	,692**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	80	80

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

La correlación entre el bienestar psicológico y la resiliencia, evaluada mediante el coeficiente de correlación de Spearman, es positiva y significativa ($r = 0.692$, $p < 0.01$). Esto sugiere que existe una relación estadísticamente significativa entre estas dos variables. Específicamente, a medida que aumenta el bienestar psicológico de los individuos, tiende a aumentar también su nivel de resiliencia, y viceversa. Este hallazgo indica una asociación fuerte y positiva entre el bienestar psicológico y la resiliencia en la muestra estudiada.

Hipótesis específica 1

Existe relación significativa entre bienestar psicológico y la confianza en sí mismo de los estudiantes de la Institución Educativa San Gabriel de San Juan de Lurigancho, Lima 2024.

Tabla 16*Relación entre bienestar psicológico y la confianza en sí mismo*

Correlaciones

			Bienestar psicológico	Confianza en sí mismo
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	1,000	,704
		Sig. (bilateral)	.	,040
		N	80	80
	Confianza en sí mismo	Coeficiente de correlación	,704	1,000
		Sig. (bilateral)	,040	.
		N	80	80

La correlación entre el bienestar psicológico y la confianza en sí mismo, evaluada mediante el coeficiente de correlación de Spearman, es positiva y significativa ($r = 0.704$, $p < 0.05$). Esto indica que existe una asociación estadísticamente significativa entre estas dos variables. En otras palabras, a medida que aumenta el bienestar psicológico de los individuos, tiende a aumentar también su nivel de confianza en sí mismos, y viceversa. Este hallazgo sugiere que la confianza en sí mismo puede estar relacionada de manera positiva con el bienestar psicológico en la muestra estudiada.

Hipótesis específica 2

Existe relación significativa entre bienestar psicológico y la ecuanimidad en los estudiantes de la Institución Educativa San Gabriel de San Juan de Lurigancho, Lima 2024.

Tabla 17*Relación entre bienestar psicológico y la ecuanimidad*

Correlaciones

			Bienestar psicológico	Ecuanimidad
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	1,000	,693
		Sig. (bilateral)	.	,026
		N	80	80
	Ecuanimidad	Coeficiente de correlación	,693	1,000
		Sig. (bilateral)	,026	.
		N	80	80

La correlación entre el bienestar psicológico y la ecuanimidad, medida mediante el coeficiente de correlación de Spearman, es positiva y significativa ($r = 0.693$, $p < 0.05$). Esto indica que existe una asociación estadísticamente significativa entre estas dos variables en la muestra estudiada. La dirección de la relación es positiva, lo que sugiere que mayores niveles de bienestar psicológico están asociados con mayores niveles de ecuanimidad. Esta relación significativa resalta la importancia de considerar tanto el bienestar psicológico como la capacidad de mantener la ecuanimidad emocional en la salud mental y el ajuste psicológico de los individuos.

Hipótesis específica 3

Existe relación significativa entre bienestar psicológico y la perseverancia en los estudiantes de la Institución Educativa San Gabriel de San Juan de Lurigancho, Lima 2024.

Tabla 18

Relación entre bienestar psicológico y la perseverancia

<i>Correlaciones</i>			Bienestar psicológico	Perseverancia
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	1,000	,823
		Sig. (bilateral)	.	,018
		N	80	80
	Perseverancia	Coeficiente de correlación	,823	1,000
		Sig. (bilateral)	,018	.
		N	80	80

La correlación entre el bienestar psicológico y la perseverancia, medida mediante el coeficiente de correlación de Spearman, es positiva y altamente significativa ($r = 0.823$, $p < 0.05$). Esto indica una asociación estadísticamente significativa entre estas dos variables en la muestra estudiada. La dirección de la relación es positiva, lo que sugiere que mayores niveles de bienestar psicológico están fuertemente asociados con mayores niveles de perseverancia. Esta relación sugiere que las personas con un mayor bienestar psicológico tienen una tendencia a ser más

perseverantes en la consecución de sus metas y en la superación de los desafíos que enfrentan en su vida diaria.

Hipótesis específica 4

Existe relación significativa entre bienestar psicológico y la satisfacción educativa en los estudiantes de la Institución Educativa San Gabriel de San Juan de Lurigancho, Lima 2024.

Tabla 19

Relación entre bienestar psicológico y la satisfacción educativa

Correlaciones

			Bienestar psicológico	Satisfacción laboral
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	1,000	,456**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	80	80
	Satisfacción educativa	Coeficiente de correlación	,456**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	80	80

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

La correlación entre el bienestar psicológico y la satisfacción educativa, medida mediante el coeficiente de correlación de Spearman, es positiva y significativa ($r = 0.456$, $p < 0.01$). Esto indica que existe una asociación estadísticamente significativa entre estas dos variables en la muestra estudiada. La dirección de la relación es positiva, lo que sugiere que mayores niveles de bienestar psicológico están asociados con mayores niveles de satisfacción laboral. Esta relación significativa resalta la importancia de considerar el bienestar psicológico de los individuos en el contexto laboral y cómo esto puede influir en su satisfacción en el trabajo.

Hipótesis específica 5

Existe relación significativa entre bienestar psicológico y el sentirse bien solos en los estudiantes de la Institución Educativa San Gabriel de San Juan de Lurigancho, Lima 2024.

Tabla 20

Relación entre bienestar psicológico y el sentirse bien solos

Correlaciones

			Bienestar psicológico	Sentirse bien solo
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	1,000	,415**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	80	80
	Sentirse bien solo	Coeficiente de correlación	,415**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	80	80

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

La correlación entre el bienestar psicológico y sentirse bien solo, medida mediante el coeficiente de correlación de Spearman, es positiva y altamente significativa ($r = 0.415$, $p < 0.01$). Esto indica que existe una asociación estadísticamente significativa entre estas dos variables en la muestra estudiada. La dirección de la relación es positiva, lo que sugiere que mayores niveles de bienestar psicológico están relacionados con una mayor tendencia a sentirse bien estando solo. Esto puede implicar que las personas con un mejor bienestar psicológico tienen una capacidad más sólida para disfrutar de su propia compañía y encontrar satisfacción en momentos de soledad.

7. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

7.1. Comparación de resultados.

En base al objetivo general, La correlación positiva y significativa entre el bienestar psicológico y la resiliencia encontrada en este estudio concuerda con investigaciones previas que han examinado la relación entre estos dos constructos. Por ejemplo, Sagone et al. (2020) identificaron una asociación significativa entre la resiliencia y la autoeficacia en adolescentes, encontrando que aquellos con habilidades para solucionar conflictos y empatía tienden a ser más resilientes. Esta relación entre resiliencia y habilidades socioemocionales sugiere que el bienestar psicológico, al igual que la autoeficacia, puede influir en la capacidad de afrontamiento de los individuos ante situaciones adversas. Por otro lado, el estudio de Dosil et al. (2019) proporciona evidencia adicional sobre la naturaleza de la resiliencia como una habilidad aprendida. Al encontrar que la resiliencia puede ser considerada como una competencia social que puede ser enseñada y desarrollada, este hallazgo resalta la importancia de intervenir para fortalecer tanto el bienestar psicológico como la resiliencia en los adolescentes. Esto sugiere que los programas de intervención que se centran en mejorar el bienestar emocional y las habilidades de afrontamiento podrían tener un impacto positivo en la capacidad de los individuos para adaptarse y recuperarse de situaciones adversas.

La correlación positiva entre el bienestar psicológico y la resiliencia encontrada en este estudio se alinea con la literatura existente sobre el tema, que sugiere que el bienestar emocional y las habilidades de afrontamiento están intrínsecamente relacionadas. Además, la evidencia de que la resiliencia puede ser considerada como una habilidad aprendida destaca la importancia de implementar programas de intervención que promuevan el desarrollo de estas competencias en los jóvenes, lo que puede tener implicaciones

significativas para su salud mental y su capacidad para enfrentar los desafíos de la vida.

En cuanto al objetivo específico 1, la correlación positiva y significativa entre el bienestar psicológico y la confianza en sí mismo encontrada en este estudio se alinea con investigaciones previas que han explorado la relación entre estos dos constructos. Por ejemplo, el estudio de Del Toro & Chávez (2017) en México, que evaluó los niveles de resiliencia en adolescentes dentro de un entorno educativo, encontró que los participantes presentaban niveles bajos y medios de resiliencia. Aunque este estudio no abordó directamente la confianza en sí mismo, los resultados sugieren que promover la resiliencia en los adolescentes puede contribuir a fortalecer su autoconfianza y su bienestar psicológico. Esta correlación entre resiliencia y bienestar psicológico resalta la importancia de fomentar habilidades de afrontamiento y adaptación en los jóvenes para mejorar su bienestar emocional. Asimismo, Piña (2017), en su investigación sobre la relación entre resiliencia y bienestar psicológico en jóvenes universitarios en México, encontró una correlación positiva significativa entre ambos constructos. Este hallazgo respalda la idea de que la resiliencia y el bienestar psicológico son aspectos interrelacionados que influyen en la experiencia universitaria. Al igual que en el estudio presente, la investigación de Piña subraya la importancia de promover la resiliencia y el bienestar psicológico en entornos educativos para ayudar a los estudiantes a enfrentar eficazmente el estrés y las adversidades.

En conjunto, estos hallazgos sugieren que el desarrollo de la confianza en sí mismo y la resiliencia son componentes clave para mejorar el bienestar psicológico en diferentes etapas de la vida, desde la adolescencia hasta la edad adulta joven. Estas habilidades pueden equipar a los individuos con los recursos necesarios para

enfrentar los desafíos y situaciones estresantes que puedan surgir en su vida académica y profesional, lo que a su vez puede contribuir a su desarrollo personal y profesional de manera positiva.

En base al objetivo específico dos, La correlación positiva y significativa encontrada entre el bienestar psicológico y la ecuanimidad en este estudio refuerza la idea de que el mantenimiento de la calma emocional y la estabilidad mental están estrechamente relacionados con el bienestar general. Este hallazgo es consistente con la investigación llevada a cabo por Hernández (2016) en España, que examinó la influencia de la resiliencia, la autoestima y el soporte social en el bienestar psicológico de adolescentes en riesgo de exclusión social. Los resultados de este estudio sugieren que la resiliencia, junto con otros factores como la autoestima y el soporte social, contribuyen significativamente al bienestar psicológico de los individuos, lo que indica que fortalecer la resiliencia puede tener un impacto positivo en la salud mental y emocional de personas en situaciones de vulnerabilidad. Por otro lado, la investigación de Cárdenas (2020) en pacientes con tuberculosis en Tacna también respalda la asociación entre la resiliencia y el bienestar psicológico, aunque en un contexto diferente. Aunque la muestra de este estudio mostró predominantemente niveles medios de bienestar psicológico y niveles muy bajos de resiliencia, los resultados aún revelaron una relación significativa entre ambas variables. Los bajos niveles de resiliencia estaban asociados con una menor competencia personal y aceptación de sí mismo, lo que sugiere que fortalecer la resiliencia podría mejorar el bienestar psicológico incluso en contextos de salud física comprometida.

En estos hallazgos enfatizan la importancia de considerar tanto la resiliencia como la capacidad de mantener la ecuanimidad emocional en la promoción del bienestar psicológico en diferentes

poblaciones y contextos. El fortalecimiento de estas habilidades podría ser una estrategia efectiva para mejorar la salud mental y emocional de las personas, especialmente en situaciones de riesgo o adversidad. Además, destacan la necesidad de intervenciones psicosociales que aborden tanto la resiliencia como la gestión emocional para promover un mayor bienestar psicológico en la sociedad.

Sobre el objetivo específico tres, La correlación positiva y altamente significativa encontrada entre el bienestar psicológico y la perseverancia en este estudio sugiere una asociación robusta entre estas dos variables. Este hallazgo respalda la idea de que las personas con un mayor bienestar psicológico tienden a ser más perseverantes en la consecución de sus metas y en la superación de los desafíos que enfrentan en su vida diaria. Esta asociación es consistente con la literatura existente sobre la resiliencia y el bienestar psicológico, como se evidencia en los estudios de Choquecota et al. (2020), Isuiza (2020) y Jacome et al. (2020).

El estudio de Choquecota et al. (2020) reveló que la resiliencia y los estilos de afrontamiento contribuyen significativamente al bienestar psicológico de los jóvenes. Esto sugiere que la capacidad para superar obstáculos y adaptarse a situaciones adversas está estrechamente relacionada con el bienestar emocional y psicológico. Además, el enfoque en los estilos de afrontamiento centrados en el problema y la emoción como facilitadores del bienestar refuerza la idea de que la perseverancia y la capacidad para enfrentar desafíos pueden influir positivamente en el bienestar psicológico. Los estudios de Isuiza (2020) y Jacome et al. (2020) también respaldan la asociación entre la resiliencia y el bienestar psicológico, especialmente en el contexto educativo. Estos estudios encontraron niveles variables de resiliencia entre estudiantes de diferentes instituciones educativas, lo que sugiere que las estrategias de

intervención dirigidas a fortalecer la resiliencia pueden ser beneficiosas para mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes.

Estos resultados enfatizan la importancia de promover la resiliencia y la perseverancia como parte de las estrategias de intervención para mejorar el bienestar psicológico en diferentes poblaciones y contextos. El fortalecimiento de estas habilidades puede ayudar a las personas a enfrentar los desafíos de la vida de manera más efectiva, lo que a su vez puede contribuir a una mejor salud mental y emocional.

Sobre el objetivo específico cuatro, la correlación positiva y significativa encontrada entre el bienestar psicológico y la satisfacción educativa en este estudio resalta la importancia de considerar el bienestar psicológico en el contexto educativo y su relación con la satisfacción laboral. Este hallazgo está respaldado por los estudios previos de Canchari (2020), Castro (2020) y Tello (2018), que también identificaron asociaciones positivas entre el bienestar psicológico y variables relacionadas, como la calidad de vida, la resiliencia y los vínculos psicosociales. El estudio de Canchari (2020) reveló una correlación positiva y significativa entre las variables analizadas, lo que sugiere que un mayor bienestar psicológico está asociado con niveles más altos de satisfacción en diversas áreas de la vida. Este hallazgo es consistente con la correlación encontrada en el presente estudio entre el bienestar psicológico y la satisfacción educativa, lo que indica que el bienestar emocional puede influir positivamente en la percepción de satisfacción en el ámbito educativo. Por otro lado, el estudio de Castro (2020) también encontró una correlación significativa y positiva entre el bienestar psicológico y la resiliencia, lo que sugiere que las personas con un mayor bienestar psicológico tienden a ser más resilientes y viceversa. Aunque este estudio se centró en la

resiliencia, sus resultados respaldan la idea de que el bienestar psicológico está relacionado con otras variables positivas, como la satisfacción educativa. Además, el estudio de Tello (2018) destacó la correlación directamente proporcional entre calidad de vida y bienestar psicológico, sugiriendo que mejoras en una variable pueden influir positivamente en la otra. Esta conclusión es relevante para entender cómo diferentes aspectos de la vida de una persona, como la educación, la calidad de vida y el bienestar psicológico, pueden estar interconectados y afectarse mutuamente.

En conjunto, estos hallazgos subrayan la importancia de promover el bienestar psicológico en entornos educativos y cómo esto puede influir en la satisfacción de los individuos en su vida académica y laboral. Considerar el bienestar psicológico como un componente integral de la experiencia educativa puede contribuir a mejorar el rendimiento académico, la adaptación escolar y el desarrollo personal de los estudiantes.

Acerca del objetivo específico cinco, la correlación encontrada entre el bienestar psicológico y sentirse bien solo sugiere una asociación significativa entre estas dos variables en la muestra estudiada. Este hallazgo resalta la importancia del bienestar psicológico en la capacidad de disfrutar de la propia compañía y encontrar satisfacción en momentos de soledad. Sin embargo, es interesante comparar estos resultados con investigaciones previas que exploraron otros factores asociados al bienestar psicológico, como la resiliencia, la religiosidad y el rendimiento académico. El estudio de Capacute (2018) identificó una conexión significativa entre la resiliencia y el rendimiento académico en estudiantes de enfermería. Aunque esta investigación no se centró en la relación entre el bienestar psicológico y la soledad, sugiere que ciertas habilidades psicológicas, como la resiliencia, pueden influir en el desempeño académico de los estudiantes. Esta relación puede complementar los hallazgos del presente estudio al indicar que aspectos

específicos del bienestar psicológico pueden tener implicaciones en áreas específicas de la vida, como el rendimiento académico. Por otro lado, el estudio de Quenta (2018) destacó la influencia positiva de la religiosidad en el bienestar psicológico de los católicos. Aunque la religiosidad es un factor diferente a sentirse bien solo, ambos están relacionados con el bienestar psicológico.

Además, el estudio de Fernández (2018) encontró una correlación significativa entre el bienestar psicológico y la resiliencia en estudiantes de secundaria. Aunque esta investigación no se centró en la soledad, sugiere que la resiliencia, como componente del bienestar psicológico, puede estar relacionada con la capacidad de enfrentar situaciones difíciles y adaptarse, lo que podría influir en la forma en que las personas se sienten cuando están solas. Finalmente, el estudio de Padilla (2018) exploró diferencias de género en el bienestar psicológico de estudiantes de secundaria. Aunque este estudio no proporciona información específica sobre la relación entre el bienestar psicológico y sentirse bien solo, resalta la importancia de considerar diferentes variables, como el género, que pueden influir en el bienestar psicológico de las personas. Estos antecedentes resaltan la complejidad del bienestar psicológico y sugieren que múltiples factores, incluida la resiliencia, la religiosidad y el rendimiento académico, pueden influir en cómo las personas se sienten consigo mismas y en su capacidad para disfrutar de la soledad.

CONCLUSIONES

Primero: Existe una asociación positiva y significativa entre el bienestar psicológico y la resiliencia ($r = 0.692$, $p < 0.01$), lo que sugiere que a medida que aumenta el bienestar psicológico de los individuos, también tiende a aumentar su nivel de resiliencia, y viceversa. Este hallazgo destaca la importancia de promover el bienestar psicológico como un factor clave para desarrollar la capacidad de enfrentar y recuperarse de situaciones adversas.

Segundo: Se encontró una correlación positiva y significativa entre el bienestar psicológico y la confianza en sí mismo ($r = 0.704$, $p < 0.05$), lo que indica que a medida que aumenta el bienestar psicológico, también tiende a aumentar la confianza en sí mismo de los individuos. Este resultado sugiere que el fortalecimiento del bienestar psicológico puede contribuir al desarrollo de una mayor confianza en uno mismo.

Tercero: La correlación positiva y significativa entre el bienestar psicológico y la ecuanimidad ($r = 0.693$, $p < 0.05$) resalta la importancia de mantener la calma emocional en la promoción del bienestar psicológico. Este hallazgo sugiere que las personas con mayores niveles de bienestar psicológico también tienden a tener una mayor capacidad para mantener la ecuanimidad en situaciones estresantes.

Cuarto: Se encontró una correlación positiva y altamente significativa entre el bienestar psicológico y la perseverancia ($r = 0.823$, $p < 0.05$), lo que indica que las personas con un mayor bienestar psicológico tienden a ser más perseverantes en la consecución de sus metas y en la superación de los desafíos. Este resultado destaca la importancia del bienestar psicológico en el desarrollo de la capacidad de persistir frente a la adversidad.

Quinto: La correlación positiva y significativa entre el bienestar psicológico y la satisfacción educativa ($r = 0.456$, $p < 0.01$) sugiere que el bienestar psicológico puede influir positivamente en la satisfacción en el ámbito educativo. Esto resalta la importancia de considerar el bienestar psicológico de los estudiantes para promover un ambiente educativo favorable y facilitar su aprendizaje.

Sexto: La correlación positiva y altamente significativa entre el bienestar psicológico y sentirse bien solo ($r = 0.415$, $p < 0.01$) sugiere que las personas con un mejor bienestar psicológico tienen una mayor capacidad para disfrutar de su propia compañía y encontrar satisfacción en momentos de soledad. Este hallazgo destaca la importancia de promover el bienestar psicológico como un factor clave para el bienestar emocional individual.

RECOMENDACIONES

Primero: Desarrollar programas de intervención psicológica y de promoción de la salud mental que se enfoquen en fortalecer el bienestar psicológico y la resiliencia de los individuos. Estos programas podrían incluir estrategias de entrenamiento en habilidades de afrontamiento, fomento del autocuidado emocional y actividades que promuevan la autoaceptación y la confianza en sí mismo.

Segundo: Implementar programas educativos que incorporen prácticas para fortalecer la confianza en sí mismo de los estudiantes, como actividades de liderazgo, trabajo en equipo y desarrollo de habilidades sociales. Estas iniciativas podrían contribuir a mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes y su capacidad para enfrentar los desafíos académicos y personales.

Tercero: Proporcionar recursos y herramientas para ayudar a las personas a mantener la ecuanimidad emocional en situaciones de estrés y adversidad. Esto podría incluir capacitación en técnicas de manejo del estrés, mindfulness y actividades de relajación que promuevan la tranquilidad mental y emocional.

Cuarto: Diseñar programas de orientación y apoyo que fomenten la perseverancia y la determinación en la consecución de metas y objetivos. Estos programas podrían incluir sesiones de coaching personalizado, mentoría y grupos de apoyo para motivar a las personas a persistir en la búsqueda de sus sueños a pesar de los obstáculos que puedan enfrentar.

Quinto: Mejorar las condiciones y el ambiente educativo para promover la satisfacción de los estudiantes en su proceso de aprendizaje. Esto podría implicar la implementación de políticas institucionales que fomenten un clima escolar positivo, la creación de espacios de participación estudiantil y el desarrollo de programas

extracurriculares que promuevan el bienestar emocional y el sentido de pertenencia.

Sexto: Fomentar la autonomía y el autocuidado emocional como parte integral del desarrollo personal y profesional. Esto podría lograrse a través de la implementación de programas de educación emocional en diferentes ámbitos, que brinden a las personas las herramientas necesarias para gestionar sus emociones de manera saludable y tomar decisiones que promuevan su bienestar psicológico y su realización personal.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, B. (2013). *El bienestar psicológico percibido por jóvenes que viven en las distintas configuraciones familiares de la zona ZMG*. Jalisco, México.
- Ander-Egg, E. (1995). *Técnicas de investigación social*. Buenos Aires: Lumen.
- APA. (2010). *El camino a la resiliencia*. American Psychological Association.
- Arias, F. (2006). *El proyecto de investigación*. Episteme.
- Aubert, F. (2017). *Afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes con cáncer*. Lima: Pontificie Universidad Católica del Perú.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.
- Baker, J. (2019). *Emotional intelligence and resilience: Coping with life's challenges*. Routledge
- Ballesteros, B., Argelia, M., & Caycedo, C. (2004). *El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá*. Colombia: Univ. Psychol.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Cahuana, F., & Carazas, D. (2018). *Clima social familiar y resiliencia en adolescentes de 15 a 19 años de edad, internos del Centro Juvenil de Diagnóstico y Rehabilitación de Lima*. Lima.
- Canchari, Y. (2020). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una institución Educativa Estatal de la ciudad de Lima. *Retrieved*, 11(2), 21-29.
- Capacute, T. (2018). *Relación entre la resiliencia y el rendimiento académico en los estudiantes de la E.P. de enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann Tacna*. Tacna: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann.
- Cárdenas, M. (2020). *Resiliencia y bienestar psicológico en pacientes con tuberculosis de los establecimientos de salud de la Microred de Salud Cono Norte de la provincia de Tacna*. Tacna: Universidad Privada de Tacna.
- Castro, G., & Morales, A. (2014). *Clima Social familiar y resiliencia en adolescentes del cuarto año de secundaria de una institución educativa estatal en Chiclayo*. Chiclayo: UPEU.

- Castro, M. (2020). *Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de una institución educativa de la ciudad de Chiclayo*. Pimentel: Universidad Señor de Sipán.
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Paidós.
- Chávez, A. (2006). *Bienestar Psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior*. México: Universidad de Colima.
- Choquecota, M., Ccorahua, J., & Aquize, E. (2020). *Resiliencia y estilos de afrontamiento como predictores del bienestar psicológico en jóvenes del distrito de Juliaca*. Juliaca: Universidad Peruana Unión.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Fluir.
- Cuadra, H., & Florenzano, R. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 83-96.
- Cyrułnik, B. (2018). *Resiliencia: El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional*. Aprendiendos Juntos.
- D'Anello, S. (2006). Efecto de las normas y emociones en los juicios sobre satisfacción con la vida en una muestra venezolana. *Interamericana de Psicología*, 40, 371-376.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Springer.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Díaz, D., & Morales, M. (2011). Estudio comparativo de la resiliencia en adolescentes: el papel del género, la escolaridad y procedencia. *Uaricha Revista de Psicología*, 8(17), 62-77.
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., & VanDierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1997). Hallazgos recientes sobre el bienestar subjetivo. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 1(6), 71-75.
- Dosil, M., Biota, I., Picaza, M., Eiguren, A., & Rodríguez, I. (2019). Resilience Analysis in the Teen Stage: An Approach to the Situation of Schools in the Basque Country. *International Journal of Modern Education Studies*, 3(2), 54-64.

- Duckworth, A. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. Scribner.
- Espinoza, M., & Matamala, A. (2012). *Resiliencia: Una mirada sistémica. Construcción y validación preliminar de test*. Chillán: Universidad de Bio Bio.
- Fergusson, D., & Lynskey, M. (1996). Adolescent resiliency to family adversity. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 37(3), 281-292. doi:10.1111/j.1469-7610.1996.tb01405.x
- Fernández, M. (2019). *Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria víctimas de violencia de una institución educativa pública emblemática del distrito de Huaral*. Huaral: Universidad César Vallejo.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Freire, C., Ferradás, M., Nuñez, J., & Valle, A. (2017). Estructura factorial de las escalas de bienestar psicológico de Ryff en estudiantes suniversitarios. *European Journal of education and Psychology*, 10(1), 1-8.
- García, M. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Psicosocial*, 56(1), 14-19.
- García-Vera, M. P. (2020). *Resiliencia y adversidad: Guía práctica para el bienestar*. Editorial Síntesis.
- García-Real, J., García-Silgo, M., Conejo-García, M., Samper-Lucena, E., Torrejón-Correa, C., Cerezo-Ureta, M., & Ruiz-Espinosa, J. (2020). La psicología militar en la prevención de salud mental durante la pandemia por SARS-Cov-2. *Sanidad Militar*, 118-125.
- González, N., & Valdéz, J. (2013). Resiliencia: Diferencias por edad en hombres y mujeres mexicanos. *ScienceDirect*, 3(1), 14-16.
- Grané, J., & Flores, A. (2008). *La resiliencia, crecer desde la adversidad*. Barcelona: Plataforma.
- Grotberg, E. (1995). *La resiliencia en el mundo de hoy. Como superar las adversidades*. Barcelona: Gedisa.
- Guillén, R. (2005). Resiliencia en la adolescencia. *Revista de la Sociedad Boliviana de Pediatría*, 44(1), 124-129.
- Haase, J. (2004). The adolescent resilience model as a guide to interventions. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 21(1), 289-299.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw- Hill.

- Isuiza, J. (2020). *Resiliencia en estudiantes de educación secundaria de instituciones educativas de la provincia del Santa*. César Vallejo Vallejo.
- Jacome, N., Rodríguez, J., Marin, P., Meneses, B., & Solis, H. M. (2020). Social skills and Resilience in Adolescent of Secondary Level of a public Educational Institution in Puente Piedra Lima. *Advances in Science, Technology and Engineering Systems Journal*, 5(5), 1036-1041.
- Lachman, M. E., & Weaver, S. L. (1998). The sense of control as a moderator of social class differences in health and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 763-773.
- Laya, D. (2016). *Educación y resiliencia en un estudiante con discapacidades motoras. Caso: U.E.N "Manuare"*. Bárbula: Universidad de Carabobo.
- Llobet, V. (2005). *La promoción de resiliencia con niños y adolescentes: entre la vulnerabilidad y la exclusión*. Buenos Aires: Noveduc.
- Mamani, R. (2016). *Estilo de vida militar y factores asociados a enfermedades más frecuentes en personal militar de 18 a 60 años del servicio de medicina y cirugía del Hospital Militar Central de Lima*. Tacna: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann .
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). Harper & Row.
- Mondragón,, H. (2007). *La Casita de Vanistendael: El juego digital un recurso didáctico para el concepto de resiliencia*. Brasil: 7° Encuentro internacional de educación superior.
- Morales, A. (2013). *Clima social familiar y resiliencia en adolescentes de cuarto año de secundaria de una institución educativa estatal en Chiclayo*. Chiclayo: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.
- Munist, M., & Suárez, E. (2007). *Conceptos generales de resiliencia aplicados a adolescentes y jóvenes. Adolescencia y resiliencia*. Buenos Aires: Paidós.
- Munist, M., Santos, H., Kotliarenco, M., Suárez, E., Infante, F., & Grotberg, E. (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. . Washington: Organización Panamericana de Salud.
- OMS. (2020). *Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID-19 en la mayoría de los países, según un estudio de la OMS*. Organización Mundial de la Salud.

- OPS. (2020). *No hay salud sin salud mental*. Organización Panamericano de la Salud. Obtenido de <https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-saludmental>
- Ortunio, C., Magaly, S., & Guevara, R. (2016). Aproximación teórica al constructo esiliencia. *Comunidad y Salud*, 14(2), 96-105.
- Padilla, P. (2018). *Bienestar psicológico y manejo de conflictos en estudiantes de 5to de secundaria de centros educativos de Comas*. Lima: Universidad César Vallejo.
- Panez, R. (2002). *Bases teóricas del modelo peruano de resiliencia*. En: *Por los caminos de la resiliencia*. Lima: Panez & Silva Consultores.
- Pereira, R. (2007). Resiliencia individual, familiar y social. *Psiquiatría*, 8(1), 55-56.
- Pérez-González, M., Martínez, L., & Rodríguez, A. (2020). *Bienestar psicológico y resiliencia en adolescentes: un estudio en instituciones educativas de Madrid*. *Revista de Psicología Educativa*, 32(2), 112-123. <https://doi.org/10.1016/j.psed.2020.03.002>
- Polo, C. (2009). *Resiliencia: Factores protectores en adolescentes de 14 a 16 años*. Santiago, Chile: Universidad de Aconcagua.
- Pomasoncco, L., & Quicaña, J. (2020). *Resiliencia y satisfacción con la vida en jóvenes de 18 a 25 años de edad del servicio militar voluntario del "Cuartel Cabitos, Segunda Brigada de infantería - Ayacucho*. Chíncha-Perú: Universidad Autónoma de Ica.
- Quenta, E. (2019). *La Religiosidad y el Bienestar Psicológico en católicos pertenecientes a las parroquias del Distrito de Tacna*. Tacna: Universidad Privada de Tacna.
- Ramírez, A. (2014). *Bienestar Psicológico en Adolescentes de un colegio en el distrito del Rímac*. Lima: Universidad San Ignacio de Loyola.
- Reis, H. T., & Gable, S. L. (2003). Toward a positive psychology of relationships. *Handbook of positive psychology*, 129-159.
- Richardson, G., Neiger, B., Jensen, S., & Kumpfer, K. (1990). The resiliency model. *Health Education*, 21, 33-39.
- Rodríguez, A. (2009). Resiliencia. *Psicopedagogía*, 26(80), 291-302.
- Rodríguez, M., Fernández, M., Pérez, M., & Noriega, R. (2011). Espiritualidad variable asociada a la resiliencia. *Cuadernos hispanoamericanos de Psicología*, 11(1), 24-29.
- Rosental, I. (1984). *Diccionario de Filosofía*. Moscú: Progreso.

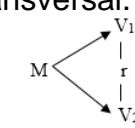
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything: or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719-
- Sagone, E., De Caroli, M., Falanga, R., & Indiana, I. (2020). Resilience and perceived self-efficacy in life skills from early to late adolescence. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 882-890.
- Sánchez, J. (2007). *Escala de Bienestar Psicológico (EBP). Manual*. Madrid: TEA.
- Sandoval, S., Dorner, A., & Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Educación Médica*, 6(24), 260-266.
- Seligman, M. (2011). *La Auténtica Felicidad*. España: Zeta.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482-497.
- Silva, R. S., & Andrade, P. M. (2020). *A resilience-based approach to improving psychological well-being in Brazilian adolescents*. *Journal of School Psychology*, 38(3), 210-223. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2020.02.010>
- Smith, J., & Johnson, R. (2019). *Psychological well-being and resilience in high school students: A comparative study*. *Journal of Adolescent Psychology*, 44(1), 56-70. <https://doi.org/10.1080/15374416.2019.1570178>
- Suárez, N. (2001). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.
- Tello, J. (2019). *Calidad de Vida y Bienestar Psicológico en Estudiantes de Psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana*. Lima: Universidad Nacional Federico Villareal.
- Vallejo, L. (2007). *Bienestar Subjetivo y Estrategias de Afrontamiento en Estudiantes del Colegio Perpetuo Socorro del Distrito de Trujillo*. Trujillo: Universidad César Vallejo.
- Vanistendael, S. (1994). La resiliencia: un concepto largo tiempo ignorado. *Oficina Internacional Católica de la Infancia*, 5(3), 4-5.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3(9), 87-116.

Vielma, J., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere-Artículos arbitrados*, 49, 265-275.

Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *JuornalsofsNursingsMeasurement*, 1(2), 165-177.

ANEXOS

Anexo 01: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES, DIMENSIONES E INDICADORES			METODOLOGÍA	
Problema general: ¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y resiliencia en los estudiantes de la Institución Educativa San Gabriel de San Juan de Lurigancho, Lima 2024? Problemas específicos:	Objetivo general: Determinar la relación entre bienestar psicológico y resiliencia en los estudiantes de la Institución Educativa San Gabriel de San Juan de Lurigancho, Lima 2024 Objetivos específicos:	Hipótesis general: Existe relación significativa entre bienestar psicológico y resiliencia en los estudiantes de la Institución Educativa San Gabriel de San Juan de Lurigancho, Lima 2024 Hipótesis específicas:	Variable 1. Bienestar psicológico			Tipo de investigación: Correlacional Diseño de investigación: Diseño correlacional de corte transversal.  Población: Constituido por los estudiantes de la Institución Educativa San Gabriel de San Juan de Lurigancho, Lima.	
			Dimensiones	Indicadores	Escala, nivel y rangos		
			Autoaceptación	<ul style="list-style-type: none"> Lo malo que me pasó antes Me quiero tal como soy Me gusto como soy. 	Ordinal Bajo [18-30] Regular [31-69] Alto [70-90]		
			Relaciones positivas	<ul style="list-style-type: none"> Suelo llevarme bien con los demás. Trato de ponerme en el lugar de otras Suelo iniciar pláticas amables y fluidas 			
			Dominio del entorno	<ul style="list-style-type: none"> Me adapto fácilmente a situaciones. Soy práctico (a) al resolver problemas. Ante una dificultad me bloqueo 			

			Propósito de vida	<ul style="list-style-type: none"> • Mi vida no tiene sentido. • Tengo un “porqué” para vivir. • Reflexiono constantemente 		<p>Tamaño de muestra: Conformado por 80 estudiantes</p> <p>Tipo de muestreo: Es una muestra no probabilística</p> <p>Instrumentos: Cuestionarios</p> <p>Estadística: Descriptiva Inferencial</p>
			Autonomía	<ul style="list-style-type: none"> • Soy leal a mis principios y creencias. • Suelo hacer cosas para complacer. • Me siento con libertad de ser quien soy 		
			Crecimiento personal	<ul style="list-style-type: none"> • Busco superarme a mí mismo. • Trato de sacar mi mejor versión • Tengo un proyecto de vida. 		
		Variable 2. Resiliencia				
			Confianza en sí mismo	<ul style="list-style-type: none"> • A pesar de mis defectos, confío en mí. • Sé que lograré alcanzar mis metas. • Reconozco mis puntos débiles. 	<p>Ordinal</p> <p>Bajo [15-43] Regular [44-50]</p>	

			<p>Ecuanimidad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suelo mantenerme calmado (a). • Creo que la vida es demasiado bonita • Me considero una persona sin actitudes 	<p>Alto [51-75]</p>	
		<p>Perseverancia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soy una persona disciplinada. • Cuando tengo una meta, hago posible • Me rindo fácilmente. 			
		<p>Satisfacción Personal</p> <ul style="list-style-type: none"> • No me arrepiento de haber equivocado • Estoy convencido (a) mundo por razón • Mis acciones contribuyen a este mundo 			
		<p>Sentirse bien solo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ante momentos duros, soy mi mejor. • Me considero que dependo de otras. • Me siento libre de elegir que beneficie 			

Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos

Instrumentos de investigación

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES EBP-A

Estimado estudiante, su participación es esencial y se garantiza la privacidad de sus respuestas. Por favor, elija la opción correspondiente y marque con una "X" en el recuadro respectivo, siguiendo la escala de valoración proporcionada.

Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

N.º	Indicadores	Escala valorativa				
		1	2	3	4	5
Autoaceptación		1	2	3	4	5
1	Lo malo que me pasó antes, quedó en el pasado, soy una mejor versión de mí mismo (a) ahora.					
2	Me quiero tal como soy, con mis defectos y virtudes.					
3	Me gusto como soy.					
Relaciones positivas		1	2	3	4	5
4	Suelo llevarme bien con los demás.					
5	Trato de ponerme en el lugar de las otras personas para entenderlos mejor.					
6	Suelo iniciar y/o mantener conversaciones amables y fluidas con otras personas					
Dominio del entorno		1	2	3	4	5
7	Me adapto fácilmente a situaciones adversas.					
8	Soy práctico (a) al resolver problemas.					
9	Ante una dificultad, me bloqueo y no encuentro forma pronta de superarla.					
Propósito de vida		1	2	3	4	5
10	Mi vida no tiene sentido.					
11	Tengo un "porqué" para vivir.					
12	Reflexiono constantemente sobre cómo haré de este mundo un lugar mejor.					
Autonomía		1	2	3	4	5
13	Soy leal a mis principios y creencias, aunque los demás intenten convencerme de lo contrario.					
14	Suelo hacer cosas para complacer a los demás.					
15	Me siento con libertad de ser quien soy y decidir por mí mismo, independientemente el contexto o las situaciones adversas.					
Crecimiento personal		1	2	3	4	5
16	Busco superarme a mí mismo (a) aprendiendo nuevas cosas.					
17	Trato de sacar mi mejor versión leyendo, escuchando historias de vida o aprendiendo de los errores y aciertos de los demás.					
18	Tengo un proyecto de vida y el plan de cómo hacerlo realidad.					

Instrumentos de investigación

ESCALA DE RESILIENCIA EN ADOLESCENTES ERA

Estimado estudiante, su participación es esencial y se garantiza la privacidad de sus respuestas. Por favor, elija la opción correspondiente y marque con una "X" en el recuadro respectivo, siguiendo la escala de valoración proporcionada.

Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

N.º	Indicadores	Escala valorativa				
Confianza en sí mismo		1	2	3	4	5
1	A pesar de mis defectos, confío en mí mismo (a) y en mis capacidades.					
2	Sé que lograré alcanzar mis metas.					
3	Reconozco mis puntos débiles, en qué debo mejorar.					
Ecuanimidad		1	2	3	4	5
4	Suelo mantenerme calmado (a) cuando ocurre algo malo.					
5	Creo que la vida es demasiado bonita como para desesperarme por cualquier cosa.					
6	Me considero una persona sin actitudes impulsivas.					
Perseverancia		1	2	3	4	5
7	Soy una persona disciplinada.					
8	Cuando tengo una meta, hago todo lo posible por alcanzarla.					
9	Me rindo fácilmente.					
Satisfacción Personal		1	2	3	4	5
10	No me arrepiento de haberme equivocado antes, me sirvió para aprender y mejorar.					
11	Estoy convencido (a) que yo estoy en este mundo por una razón importante.					
12	Mis acciones contribuyen a hacer de este mundo, un lugar mejor.					
Sentirse bien solo		1	2	3	4	5
13	Ante momentos duros, soy mi mejor aliado (a).					
14	Me considero una persona que depende mucho de otras para decidir o actuar.					
15	Me siento libre de elegir lo que más me beneficie en la vida.					

Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESILIENCIA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN GABRIEL DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, LIMA 2024

Nombre del Experto: Mg. Karina Paola Sánchez Llanos

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO: Cuestionario de Bienestar psicológico y Resiliencia

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	ninguna
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	ninguna
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	ninguna
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	ninguna
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	ninguna
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	ninguna
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	ninguna
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	ninguna
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	ninguna
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	ninguna

III. OBSERVACIONES GENERALES

La encuesta cumple los estándares de evaluación

Apellidos y nombres: Sánchez Llanos, Karina Paola
Grado académico: Maestra
Nº de DNI: 40639063



Karina Sánchez Llanos
PSICOLOGA
CPSP. 23810



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESILIENCIA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN GABRIEL DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, LIMA 2024

Nombre del Experto: Mg. Katherine Silvia Lázaro Vivas

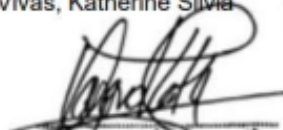
II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO: Cuestionario de Bienestar psicológico y Resiliencia

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	ninguna
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	ninguna
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	ninguna
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	ninguna
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	ninguna
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	ninguna
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	ninguna
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	ninguna
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	ninguna
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	ninguna

III. OBSERVACIONES GENERALES

La encuesta cumple los estándares de evaluación

Apellidos y Nombres del validador: Lázaro Vivas, Katherine Silvia
Grado académico: Magister
DNI: 40522535



Mg. Katherine S. Lázaro Vivas
PSICÓLOGA
C.P.S.P. 11939



INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESILIENCIA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN GABRIEL DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, LIMA 2024


Nombre del Experto: Mg. Osmar Jesús Sapaico Vargas

II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO: Cuestionario de Bienestar psicológico y Resiliencia

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	ninguna
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	ninguna
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	ninguna
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	ninguna
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	ninguna
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	ninguna
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	ninguna
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	ninguna
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	ninguna
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	ninguna

III. OBSERVACIONES GENERALES

La encuesta cumple los estándares de evaluación



Apellidos y Nombre del Validador: Osmar Jesús Sapaico Vargas
Grado académico: Magister
N°. DNI: 29238481

Anexo 4: Base de datos

NRO.	Sexo	Autoaceptación				Relaciones positivas				Dominio del entorno				propósito de vida				autonomía				crecimiento personal				
		P1	P2	P3	SUMA	P4	P5	P6	SUMA	P7	P8	P9	SUMA	p10	p11	p12	SUMA	P13	P14	P15	SUMA	p16	p17	p18	suma	total
1	Masculino	1	2	1	4	1	2	2	5	1	1	1	3	1	2	1	4	1	1	3	5	2	3	1	6	27
2	Masculino	1	2	1	4	2	3	3	8	3	3	1	7	1	2	3	6	2	2	3	7	2	2	2	6	38
3	Femenino	1	2	1	4	3	3	1	7	1	3	2	6	2	4	4	10	1	1	2	4	4	3	1	8	39
4	Masculino	3	3	2	8	2	1	1	4	2	3	1	6	3	4	5	12	1	3	1	5	1	2	3	6	41
5	Femenino	2	3	2	7	1	2	2	5	1	2	2	5	5	5	2	12	1	1	1	3	1	1	1	3	35
6	Masculino	2	2	1	5	2	1	2	5	3	1	2	6	5	4	5	14	2	2	2	6	1	2	2	5	41
7	Masculino	4	3	1	8	2	2	2	6	1	1	2	4	1	2	3	6	3	1	2	6	2	3	1	6	36
8	Femenino	1	2	2	5	1	1	3	5	2	2	2	6	1	1	1	3	3	2	2	7	3	2	2	7	33
9	Masculino	1	1	3	5	1	2	2	5	1	2	2	5	2	1	4	7	2	1	1	4	3	3	1	7	33
10	Femenino	1	2	2	5	1	2	3	6	2	2	2	6	2	1	3	6	1	2	3	6	4	4	2	10	39
11	Masculino	2	3	3	8	1	2	3	6	1	1	2	4	1	2	1	4	3	2	3	8	2	1	2	5	35
12	Masculino	3	2	3	8	1	1	2	4	2	3	3	8	1	1	1	3	2	2	1	5	2	2	2	6	34
13	Femenino	3	3	1	7	2	2	1	5	2	3	2	7	3	3	1	7	1	2	3	6	1	2	2	5	37
14	Masculino	4	4	1	9	2	1	1	4	2	1	2	5	1	3	2	6	4	2	3	9	3	1	2	6	39
15	Femenino	2	1	5	8	1	1	2	4	2	3	1	6	2	3	1	6	3	2	2	7	2	2	2	6	37
16	Masculino	2	2	1	5	2	1	1	4	2	3	1	6	1	2	2	5	1	2	2	5	1	2	2	5	30
17	Masculino	1	2	2	5	1	1	3	5	2	2	1	5	3	1	2	6	4	3	3	10	1	1	3	5	36
18	Femenino	3	1	4	8	2	1	1	4	2	2	1	5	1	1	2	4	1	2	1	4	1	2	4	7	32
19	Masculino	2	2	3	7	1	3	1	5	3	3	1	7	2	2	2	6	5	5	5	15	1	1	5	7	47
20	Masculino	4	5	4	13	4	3	1	8	2	1	1	4	1	2	2	5	4	5	1	10	2	1	5	8	48
21	Masculino	1	2	1	4	5	2	2	9	1	2	1	4	2	2	2	6	1	2	1	4	2	3	2	7	34
22	Femenino	2	2	2	6	1	1	5	7	3	1	3	7	1	1	2	4	1	2	1	4	1	3	2	6	34
23	Masculino	3	3	4	10	1	2	2	5	2	4	3	9	2	3	3	8	1	1	3	5	2	1	1	4	41
24	Femenino	1	2	1	4	2	3	3	8	5	4	5	14	2	3	2	7	2	2	3	7	1	2	2	5	45
25	Masculino	3	1	1	5	3	2	3	8	2	1	1	4	2	1	2	5	1	1	2	4	1	1	2	4	30
26	Masculino	3	1	2	6	3	3	1	7	3	1	2	6	2	3	1	6	1	3	1	5	1	3	1	5	35
27	Femenino	5	4	3	12	1	2	2	5	4	4	3	11	1	2	3	6	1	1	1	3	1	1	1	3	40
28	Masculino	1	1	5	7	2	2	5	9	3	5	2	10	2	4	4	10	2	2	2	6	2	2	2	6	48
29	Femenino	1	2	2	5	2	2	1	5	2	1	1	4	3	4	5	12	5	5	5	15	5	5	5	15	56
30	Masculino	2	3	3	8	4	1	2	7	4	1	2	7	5	5	2	12	4	3	4	11	4	3	4	11	56
31	Masculino	3	2	3	8	3	1	2	6	5	2	3	10	5	4	5	14	2	1	3	6	2	1	3	6	50
32	Femenino	3	3	1	7	2	1	1	4	3	3	2	8	1	2	3	6	1	2	1	4	1	2	1	4	33
33	Masculino	1	2	2	5	4	2	2	8	2	3	3	8	1	1	1	3	3	2	3	8	3	2	3	8	40
34	Femenino	5	1	2	8	3	2	1	6	1	1	2	4	2	1	4	7	2	2	1	5	2	2	1	5	35
35	Masculino	4	2	2	8	3	1	1	5	1	2	2	5	2	1	3	6	1	2	3	6	1	2	3	6	36
36	Masculino	3	3	3	9	3	2	1	6	1	2	2	5	1	2	1	4	1	2	1	4	1	2	1	4	32
37	Femenino	2	2	3	7	2	1	1	4	2	3	3	8	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	28
38	Masculino	1	2	2	5	1	2	1	4	2	3	2	7	3	3	1	7	3	2	3	8	1	1	2	4	35
39	Femenino	4	4	3	11	3	1	3	7	2	1	2	5	1	3	2	6	2	2	1	5	2	1	1	4	38

40	Masculino	5	5	2	12	2	4	3	9	2	3	1	6	1	2	2	5	1	2	3	6	1	1	3	5	43
41	Femenino	3	1	1	5	5	4	5	14	2	3	1	6	3	1	2	6	4	2	3	9	2	1	1	4	44
42	Masculino	2	1	2	5	2	1	1	4	2	2	1	5	1	1	2	4	3	2	2	7	1	3	1	5	30
43	Masculino	1	2	3	6	3	1	2	6	2	2	1	5	2	2	2	6	1	2	2	5	4	3	1	8	36
44	Femenino	1	3	2	6	4	4	3	11	3	3	1	7	1	2	2	5	4	3	3	10	5	2	2	9	48
45	Masculino	1	2	1	4	3	5	2	10	2	1	1	4	2	2	2	6	5	4	5	14	1	1	5	7	45
46	Femenino	2	2	2	6	2	1	1	4	1	2	1	4	1	1	2	4	5	5	5	15	1	2	2	5	38
47	Masculino	1	3	2	6	4	1	2	7	3	1	3	7	2	3	3	8	4	5	4	13	2	3	3	8	49
48	Masculino	3	3	2	8	5	2	3	10	2	4	3	9	2	3	2	7	1	2	1	4	3	2	3	8	46
49	Femenino	1	2	1	4	3	3	2	8	5	4	5	14	2	1	2	5	1	2	1	4	3	3	1	7	42
50	Masculino	2	3	1	6	2	3	3	8	2	1	1	4	2	3	1	6	1	1	1	3	1	2	2	5	32
51	Femenino	1	2	2	5	1	1	2	4	3	1	2	6	1	2	3	6	1	2	1	4	1	2	3	6	31
52	Masculino	1	1	5	7	1	2	2	5	4	4	3	11	2	4	4	10	1	1	1	3	1	1	1	3	39
53	Femenino	3	2	2	7	1	2	2	5	3	5	2	10	5	5	5	15	2	2	1	5	2	1	4	7	49
54	Masculino	4	3	3	10	2	4	1	7	2	1	1	4	5	5	2	12	1	2	3	6	2	1	3	6	45
55	Masculino	3	2	3	8	1	3	1	5	4	5	3	12	5	4	5	14	4	2	3	9	1	2	1	4	52
56	Femenino	2	3	1	6	2	2	1	5	3	3	1	7	3	3	3	9	3	2	2	7	1	1	1	3	37
57	Masculino	3	2	2	7	2	4	2	8	3	1	3	7	2	2	3	7	1	2	2	5	3	3	1	7	41
58	Femenino	5	5	5	15	3	3	2	8	1	3	1	5	1	2	2	5	4	3	3	10	1	3	2	6	49
59	Masculino	4	4	5	13	3	3	1	7	3	2	1	6	4	4	3	11	5	4	5	14	1	2	2	5	56
60	Masculino	2	2	2	6	2	3	2	7	2	3	1	6	5	5	2	12	5	5	5	15	3	1	2	6	52
61	Masculino	2	3	2	7	1	1	1	3	2	2	1	5	3	1	1	5	4	5	4	13	1	1	2	4	37
62	Masculino	1	2	1	4	2	1	2	5	1	2	1	4	2	1	2	5	1	2	1	4	2	2	2	6	28
63	Femenino	2	2	2	6	1	3	2	6	1	2	3	6	1	2	3	6	1	2	1	4	1	2	2	5	33
64	Femenino	1	1	1	3	1	2	1	4	1	2	1	4	1	3	2	6	1	1	1	3	2	2	2	6	26
65	Masculino	1	3	3	7	2	1	1	4	5	5	5	15	1	2	1	4	1	2	1	4	3	2	2	7	41
66	Masculino	2	2	3	7	1	2	1	4	1	4	1	6	2	2	2	6	1	1	1	3	4	3	3	10	36
67	Femenino	1	2	2	5	3	1	3	7	1	2	1	4	1	3	2	6	1	2	2	5	3	2	3	8	35
68	Masculino	4	4	3	11	2	4	3	9	1	3	1	5	3	3	2	8	4	3	3	10	2	3	1	6	49
69	Femenino	5	5	2	12	5	5	5	15	2	1	2	5	1	2	1	4	5	4	5	14	3	2	2	7	57
70	Masculino	1	1	1	3	2	1	1	4	2	1	2	5	2	3	1	6	5	5	5	15	5	5	5	15	48
71	Masculino	2	1	2	5	3	1	2	6	1	3	2	6	3	3	2	8	4	5	4	13	4	4	5	13	51
72	Femenino	1	2	3	6	4	4	3	11	1	2	1	4	2	3	3	8	1	2	1	4	2	2	2	6	39
73	Masculino	1	3	2	6	3	5	2	10	2	1	1	4	1	1	2	4	1	2	1	4	2	3	2	7	35
74	Femenino	1	2	1	4	1	1	1	3	1	2	1	4	1	2	1	4	1	1	1	3	1	1	1	3	21
75	Masculino	2	2	2	6	4	1	2	7	3	1	3	7	1	2	2	5	1	2	1	4	2	2	2	6	35
76	Femenino	1	3	2	6	5	2	3	10	2	4	3	9	2	4	1	7	1	1	1	3	1	1	1	3	38
77	Masculino	3	3	2	8	3	3	2	8	3	2	3	8	1	3	1	5	2	2	1	5	1	3	3	7	41
78	Masculino	1	2	1	4	2	3	3	8	1	3	3	7	2	2	1	5	1	2	3	6	1	2	2	5	35
79	Masculino	2	3	1	6	1	1	2	4	2	2	3	7	2	4	2	8	4	2	3	9	1	1	1	3	37
80	Femenino	1	2	3	6	1	2	2	5	1	2	2	5	3	3	2	8	3	2	2	7	2	1	4	7	38

Anexo 5: Informe de Turnitin al 28% de similitud




9% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

Fuentes principales

- 7%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 6%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 7% Fuentes de Internet
- 1% Publicaciones
- 6% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.autonoma.edu.pe	3%
2	Trabajos entregados	Mountain Lakes High School on 2023-09-29	1%
3	Trabajos entregados	Universidad Autónoma de Ica on 2024-02-19	1%
4	Internet	hdl.handle.net	1%
5	Internet	www.repositorio.autonoma.edu.pe	0%
6	Trabajos entregados	Universidad Autónoma de Ica on 2023-01-20	0%
7	Internet	repositorio.uss.edu.pe	0%
8	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2023-08-11	0%
9	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	0%
10	Internet	repositorio.uladec.edu.pe	0%
11	Internet	repositorio.upt.edu.pe	0%

12	Internet	repositorio.upch.edu.pe	0%
13	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2016-04-09	0%
14	Trabajos entregados	Universidad Católica San Pablo on 2024-11-07	0%
15	Trabajos entregados	Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga on 2024-11-19	0%
16	Internet	apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe	0%
17	Trabajos entregados	Half Hollow Hills Central School District on 2022-07-15	0%
18	Internet	repositorio.unfv.edu.pe	0%
19	Trabajos entregados	Universidad Autónoma de Ica on 2023-01-11	0%
20	Trabajos entregados	Universidad Ricardo Palma on 2022-07-06	0%
21	Trabajos entregados	amigo on 2024-11-27	0%
22	Trabajos entregados	Universidad Andina del Cusco on 2024-10-30	0%
23	Internet	repositorio.unsa.edu.pe	0%
24	Publicación	Blanca Barcelata-Eguiarte, Diego Rivas-Miranda. "Bienestar psicológico y satisfac...	0%
25	Trabajos entregados	Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle on 2022-08-28	0%

26	Publicación	Nancy Córdoba, Nilena Álvarez, Eloy Melvin Santos Figueroa. "Resiliencia en Estu...	0%
27	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2023-06-23	0%
28	Trabajos entregados	Universidad Privada Antenor Orrego on 2018-10-12	0%
29	Trabajos entregados	Universidad Tecnológica Indoamerica on 2024-07-22	0%
30	Internet	es.scribd.com	0%
31	Trabajos entregados	uncedu on 2024-10-30	0%

Anexo 6: Documentos administrativos



INSTITUCION EDUCATIVA SAN GABRIEL

CONSTANCIA DE ACEPTACIÓN

Quien suscribe, el director de la Institución educativa San Gabriel, el Sr. Miguel Arturo Yataco Saravia, señala que la alumna: Marleni Pari Atencio, alumna de la carrera de psicología de la Universidad Autónoma de Ica, tiene la respectiva autorización para desarrollar la aplicación de sus instrumentos en el desarrollo de la investigación titulada: "BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESILIENCIA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN GABRIEL DE SAN JUAN DE LURIGANCHO, LIMA 2024". Por lo cual tiene el visto bueno en poder aplicar los cuestionarios correspondientes aprobados por el área académica

Se presenta el documento a solicitud de los interesados para los fines que considere conveniente

San Juan de Lurigancho, 10 de julio del 2024

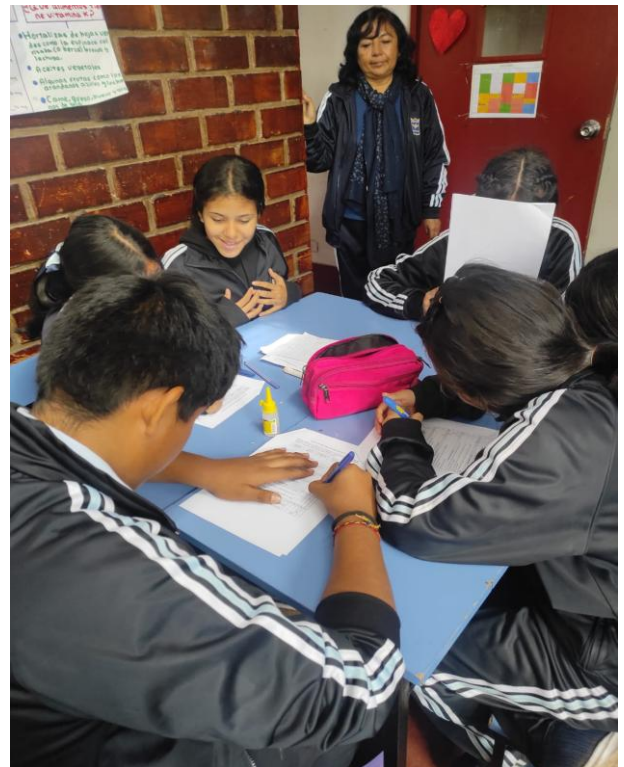
ROMAN GUADALUPE BELISSA SHELLA
DIRECTOR

Anexo 7: Evidencias fotográficas

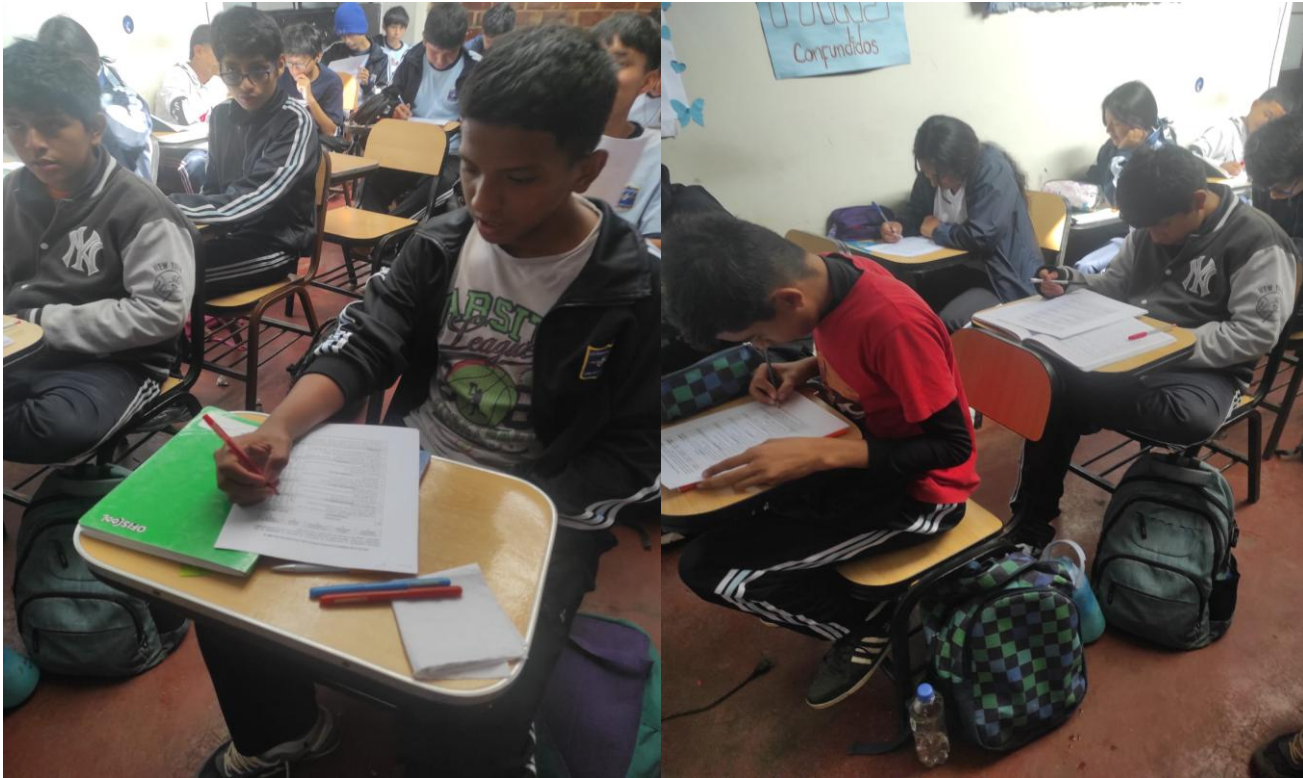
PRIMER GRADO



SEGUNDO GRADO



TERCER GRADO



QUINTO GRADO

