

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**Escuela Profesional de Psicología**



*Una Institución Adventista*

**Resiliencia y bienestar psicológico durante la pandemia covid-19  
en jóvenes de la ciudad de Juliaca, 2021**

Tesis para obtener el Título Profesional de Psicóloga

**Autores:**

Verónica Maribel Pineda Alcos

Nancy Veronica Conza Charca

Mariluz Quispe Leonardo

**Asesor:**

Mg. Ruth Yovanny Velarde Ruiz

Juliaca, diciembre del 2021

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DEL INFORME DETESIS

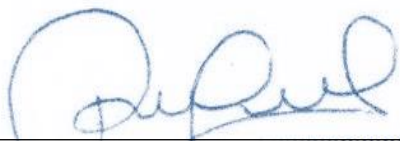
Mg. Ruth Yovanny Velarde Ruiz, de la Facultad de Ciencias de Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

### DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO DURANTE LA PANDEMIA COVID-19 EN JOVENES DE LA CIUDAD DE JULIACA, 2021”** constituye la memoria que presentan las bachilleres **Verónica Maribel Pineda Alcos, Nancy Veronica Conza Charca** y **Mariluz Quispe Leonardo** para obtener el Grado Académico de Psicóloga, cuya tesis ha sido realizado en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en la ciudad de Juliaca, a los 8 días del mes de diciembre del año 2021.



Mg. Ruth Yovanny Velarde Ruiz  
Asesor

## ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Puno, Juliaca, Villa Chullunquiari, a 03 día(s) del mes de diciembre del año 2021 siendo las 8:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Juliaca, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Dra. Rosa María Alfaro Vósquez el (la) secretario(a): Mg. Rita Condova  
Soncco

y los demás miembros: Mg. Mónica Eliana

Cahuana Cuti y el (la) asesor(a) Mg. Ruth Yovanny

Velarde Ruiz con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado

Resiliencia y bienestar psicológico durante la pandemia covid-19 en jóvenes de la ciudad de Juliaca, 2021

del(los) bachiller(es): a) Verónica Maribel Pineda Alcos

b) Nancy Verónica Conza Charca

c) Mariluz Guispe Leonardo

conducente a la obtención del título profesional de:

Psicóloga

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Verónica Maribel Pineda Alcos

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobada	18	A-	Muy bueno	Sobresaliente

Bachiller (b): Nancy Verónica Conza Charca

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobada	18	A-	Muy bueno	Sobresaliente


Bachiller (c): Mariluz Guispe Leonardo

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobada	19	A	Excelente	Excelencia.

(\*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

\_\_\_\_\_  
Presidente/a

  
\_\_\_\_\_  
Secretario/a

\_\_\_\_\_  
Asesor/a

\_\_\_\_\_  
Miembro

\_\_\_\_\_  
Miembro

\_\_\_\_\_  
Bachiller (a)

\_\_\_\_\_  
Bachiller (b)

\_\_\_\_\_  
Bachiller (c)

# Resiliencia y bienestar psicológico durante la pandemia covid-19 en jóvenes de la ciudad de Juliaca, 2021

Conza Charca Nancy Veronica <sup>a1</sup>, Pineda Alcos Verónica Maribel <sup>a</sup>, Quispe Leonardo Mariluz, Ruth Yovanny Velarde Ruiz <sup>a</sup>

<sup>a</sup>EP. Psicología, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Peruana Unión

---

## Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar si existe relación significativa entre resiliencia y bienestar psicológico durante la pandemia covid-19 en jóvenes de la ciudad de Juliaca, 2021. Dicho estudio corresponde a un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, de corte transversal de tipo descriptivo correlacional. Los participantes fueron 350 jóvenes de ambos sexos entre las edades de 18 a 32 años, para la selección de la muestra se utilizó el método no probabilístico intencional. Para este estudio se utilizó la escala de resiliencia de Wagnild y Young (1988) adaptada al contexto peruano por Castilla y Col (2014) con una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0.90 y la escala de bienestar psicológico de Ryff (1989) adaptada por Díaz et al. (2006) con una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0.89. Los resultados fueron que a un nivel de significancia del 5%, si existe una correlación estadísticamente significativa entre resiliencia y bienestar psicológico ( $p=.000$ ) y esta relación es positiva y baja ( $Rho ,362$ ), así mismo, se halló una correlación moderada entre resiliencia y la dimensión propósito de vida ( $p=.0<0.05$ ;  $Rho= ,55$ ). durante la pandemia covid -19 en jóvenes de la ciudad de Juliaca, 2021.

*Palabras clave:* Resiliencia, bienestar psicológico, jóvenes, pandemia.

---

## Abstract

The present research aimed to determine if there is a significant relationship between resilience and psychological well-being during the covid-19 pandemic in young people from the city of Juliaca, 2021. Said study corresponds to a quantitative approach, with a non-experimental design, of a cross-sectional type descriptive correlational. The participants were 350 young people of both sexes between the ages of 18 to 32 years, for the selection of the sample the intentional non-probabilistic method was used. For this study, the Wagnild and Young (1988) resilience scale adapted to the Peruvian context by Castilla and Col (2014) with a reliability of Cronbach's alpha of 0.90 and the Ryff psychological well-being scale (1989) adapted by Díaz was used. et al. (2006) with a reliability of Cronbach's alpha of 0.89. The results were that at a significance level of 5%, if there is a statistically significant correlation between resilience and psychological well-being ( $p = .000$ ) and this relationship is positive and low ( $Rho, 362$ ), likewise, a correlation was found moderate between resilience and the life purpose dimension ( $p = .0 < 0.05$ ;  $Rho = .55$ ). during the covid -19 pandemic in young people in the city of Juliaca, 2021.

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

---

## Introducción

En la actualidad la pandemia covid-19 está afectando a nivel mundial en los ámbitos económicos, sociales, laborales, educativos y familiares. Sin embargo, una de las poblaciones más afectadas son los jóvenes ya que ha generado en ellos, miedo, incertidumbre, sensación de pérdida de control, falta de motivación, ansiedad, depresión, estrés, trastornos de sueños, problemas alimenticios, entre otros, afectando la capacidad de resiliencia, las habilidades emocionales, cognitivas y socio afectivas, que influye negativamente en el bienestar psicológico. De modo que se ha hecho visible una nueva forma de comportarse y convivir, como trayendo como consecuencias efectos negativos para la estabilidad de la salud mental, espiritual y física de los jóvenes (Hernández, 2020).

Asimismo, los factores de riesgos como el contagio, el aislamiento social, los requerimientos telelaborales, la interrupción de planes y proyectos que ha expuesto a diversas condiciones de vida, muchas de ellas no favorables, que ha llevado a enfrentarlos con su propia fragilidad y vulnerabilidad, pero al mismo tiempo los reta con la capacidad de resistir circunstancias adversas (Rodríguez, Villavicencio, Suárez, & Robles, 2020).

La juventud es una etapa compleja en la vida del ser humano, en las cuales ocurre cambios físicos, psicológicos, emocionales y conductuales que les permiten desarrollarse de manera integral, para llevar una vida favorable. Sin embargo, ante estos cambios los adolescentes y jóvenes tienden a ser débiles, vulnerables o frágiles cuando experimentan problemas familiares, laborales o económicos (Lopez, 2020).

La realidad que se vive hoy en día, esta impulsando a los jóvenes a emplear mecanismos de afrontamiento como la resiliencia, que es la capacidad de resistir y superar contextos desfavorables de forma positiva contribuyendo a su bienestar psicológico. Debido a estas circunstancias, es imprescindible en los jóvenes desarrollar y poner en práctica nuevas destrezas y capacidades que permitan sobreponerse ante circunstancias desfavorables para mantener en equilibrio las funciones físicas, mentales y espirituales (Uriarte, 2005).

En un informe presentado por la Organización de la Naciones Unidas (2020), afirma que la pandemia Covid-19 ha impactado de manera negativa la salud mental y el bienestar físico de la población. Las estadísticas que se observan son preocupantes, debido a que la depresión y la ansiedad están afectando la vida de 264 millones de adolescentes y jóvenes a nivel mundial, así también, menciona que las alteraciones de salud mental comienzan a los 14 años y más de 1 de cada 5 personas viven en entornos afectados debido al aislamiento social, con miedo a contraer la enfermedad, miedo a perder a un ser querido, etc. Además, reporta que el suicidio constituye la segunda causa principal de muerte en jóvenes de 15 a 29 años debido al confinamiento por la pandemia COVID - 19.

Así mismo, la Organización Mundial de la Salud (2019), muestra que una gran cantidad de jóvenes a nivel mundial se ven afectados debido al incremento de factores como la depresión, ansiedad, infelicidad y entre otros, perjudicando la salud integral (física, mental y espiritual). También considera que la depresión aumentó un 18% en la última década; y otros 264 millones sufren trastornos de ansiedad, lo que indica un aumento del 15% en los últimos diez años, según datos reportados.

En España Canosa y Gutiérrez (2019), realizaron una investigación con el objetivo de analizar la relación entre las emociones (positivas y negativas) que experimentaron las personas durante la cuarentena y ciertos indicadores de resiliencia (bienestar subjetivo y crecimiento postraumático), el estudio corresponde a un diseño no experimental, de tipo correlacional, de corte transversal, la población estuvo constituida por 195 personas de 18 a 65 años. Los resultados revelaron que los participantes con un nivel alto de bienestar subjetivo presentaban mayor resistencia y propósito de vida, además de experimentar un número mayor de emociones positivas y menos emociones negativas que aquellos con un nivel de bienestar bajo. Las personas con mayor nivel de crecimiento postraumático también indicaron tener un mayor propósito de vida y resistencia que las de un nivel bajo.

En Colombia Araque, Gonzales, Lopez, Nuván y Medina (2020), ejecutaron un estudio con la finalidad de analizar las relaciones entre Bienestar Psicológico y las características sociodemográficas en los estudiantes universitarios durante la cuarentena por SARS-CoV-2 (Covid-19). La metodología fue cuantitativa, de diseño no experimental y de tipo correlacional, la muestra estuvo compuesta por 1631 estudiantes de ambos sexos, el instrumento utilizado fue la escala de Bienestar Psicológico (EBP) de Ryff. Los resultados señalan que los niveles más elevados de Bienestar Psicológico se asociaron al género femenino (81,7%), personas solteras (75%) y al estrato socioeconómico alto; la mayoría de los estudiantes evidenciaron

niveles promedios de Bienestar Psicológico, y con altos niveles en las dimensiones Propósito de vida, Crecimiento personal y Autoaceptación.

Por otra parte en Lima, Trujillo (2020), efectuó una investigación con el propósito de estudiar la relación entre el bienestar psicológico y calidad de vida profesional en miembros de la Policía Nacional del Perú en pandemia por COVID-19. Para ello, se contó con la participación de 133 miembros de la PNP entre los 20 y 32 años. La técnica de estudio fue de tipo correlacional-simple. Se utilizó la Escala Bienestar Psicológico para adultos (EBP-A), diseñada por Casullo (2002) y validada en Perú por Domínguez (2014), y la Escala de Calidad de Vida Profesional (CVP-35) elaborada por Cabezas (1998) y adaptada en Perú por Grimaldo y Reyes (2013). Los resultados evidencian que no existe una correlación significativa entre las variables de estudio.

Así también en Lima, Farfan (2021), realizó un estudio con el fin de valorar la relación entre resiliencia y compromiso académico de los internos de medicina de la universidad Ricardo Palma durante el contexto de la pandemia por covid-19. El tipo de estudio fue observacional, prospectivo, transversal – analítico, se utilizó la escala UWES-S-17 en su versión española para estudiantes de Schaufeli & Bakker, la escala de resiliencia de Wangnild & Young. Los participantes fueron 152 estudiantes. Los resultados evidencian que existe una correlación positiva entre engagement y resiliencia ( $\rho=0.58$ ,  $p<0.001$ ).

Por otro lado en Puno, Medina, Lujano, Aza y Sucari (2020), efectuaron una investigación con el objetivo de determinar la asociación entre los niveles resiliencia y engagement (vigor, dedicación y absorción) en los estudiantes de Ciencias Contables de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno durante el contexto del COVID 19, 2020. El método empleado fue el hipotético deductivo, de tipo descriptivo y de diseño correlacional transversal, donde la población estuvo constituida por 70 estudiantes. Los resultados indican que existe asociación significativa de 0.693 entre resiliencia y engagement.

Al analizar la resiliencia y el bienestar psicológico se considera los fundamentos de la psicología positiva la cual se encarga de estudiar las capacidades psicológicas y positivas de las personas para que así, este logre poseer una salud óptima, incorporando el estudio de elementos positivos (fortalezas, emociones positivas) (Vera, 2006).

El termino resiliencia es un tema de importancia en todas las áreas (pedagógico, laboral, familiar, salud, etc), tanto para niños, adolescentes, jóvenes y adultos. Una persona resiliente tiene la capacidad para resistir y superar las adversidades, después de haber sufrido eventos negativos, este proceso permite que las personas se desarrollen con normalidad a pesar de haber experimentado situaciones conflictivas (Rodríguez, 2009).

Así mismo según Salgado (2005) señala que la resiliencia es de importancia para el desarrollo humano, y la define como la capacidad de sobresalir, crecer y triunfar a pesar de las dificultades o de vivir en situaciones de riesgo, las personas tienden a ser sanos y exitosos psicológicamente. Del mismo modo, Garcia y Dominguez (2013), mencionan que la resiliencia está relacionado con el estado emocional y las habilidades de adaptación con el ambiente, por ello es vital el papel de la familia, la comunidad y la sociedad, ya que estos componentes promueven el surgimiento y desarrollo de recursos personales y sociales.

Por otro lado, el ser humano está expuesto a diversas situaciones que afectan el bienestar integral, ya sea de forma positiva o negativa; lo cual, influye en el bienestar psicológico, la misma que está relacionado con la felicidad y la calidad de vida, siendo una parte importante de la persona, que ayuda a interactuar de manera adecuada en el área emocional, físico, familiar y social; lo cual, conlleva a alcanzar una mejor adaptación frente a los cambios (Piña, 2017a).

Según, Barbosa y Urrea (2018), señalan al bienestar psicológico como un conjunto de emociones que toda persona presenta, logrando su satisfacción y bienestar personal, es decir, que el bienestar es consecuencia de un funcionamiento psicológico pleno a partir del cual la persona desarrolla todas facultades físicas, mentales y espirituales. De igual forma, Sandoval, Dorner y Véliz (2017), refieren que es una experiencia personal que se va construyendo a través del desarrollo psicológico de la persona y de la capacidad para relacionarse de manera integrada con las experiencias que va experimentando, para llevar una vida favorable y alcanzar un buen desarrollo integral.

White (1967), refiere que las emociones positivas como la fe, el amor y la esperanza, traen logros interpersonales, además menciona que en la familia debe prevalecer el amor, la alegría y la simpatía, lo que

incluye cuidar el bienestar de sus miembros y de los demás. De esta forma, Arias (2005), indica que la resiliencia ha estado presente desde el principio de la creación del hombre, también la Biblia menciona en Santiago 1:3, "Sabido que la prueba de vuestra fe produce paciencia", que a pesar de la circunstancias difíciles que se atraviesa se nos insta a resistir con paciencia, a no desesperarnos o abandonar nuestra fe, porque Dios está con nosotros en todo tiempo, así como estuvo con Noé, Job, Abraham y Moisés. Estos personajes nos enseñan el uso de la resiliencia como un medio para alcanzar la gracia de Dios; esta perspectiva, nos da a conocer que la capacidad de afrontamiento y el bienestar psicológico forman hábitos en las personas a medida que se van desarrollando.

El bienestar psicológico y la resiliencia son habilidades fundamentales para la vida, las mismas que deben ser reforzados en los individuos, principalmente en los jóvenes, ya que si desarrollan dichas habilidades podrán tener una buena formación integral, que les permitirá enfrentar con menos rigor las adversidades de la vida. Por ello, la presente investigación tiene como objetivo determinar si existe relación significativa entre resiliencia y bienestar psicológico. Del mismo modo, se pretende hallar la relación significativa entre resiliencia y las dimensiones de la variable bienestar psicológico (Autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito de vida) durante la pandemia covid-19 en jóvenes de la ciudad de Juliaca, 2021.

## **Materiales y Métodos**

El presente trabajo corresponde a un estudio de diseño no experimental porque no se pretende manipular la variable independiente, de enfoque cuantitativo puesto que se hace uso de la estadística para probar las hipótesis planteadas, de corte transversal ya que se levantaron los datos en un solo momento en la línea del tiempo. La investigación es de tipo correlacional porque se pretende medir el grado de asociación entre dos variables resiliencia y bienestar psicológico de (Hernández et al., 2014).

### ***Participantes***

La población de estudio estuvo constituida por 350 jóvenes, para la selección de los participantes se utilizó los criterios de inclusión (jóvenes que oscilen las edades entre 18 a 32 años, de ambos sexos, que participen voluntariamente en la investigación) y criterio de exclusión (jóvenes menores de 18 años, mayores de 32 años y que no deseen voluntariamente ser parte del estudio). Así mismo, se utilizó el método no probabilístico intencional ya que el estudio que conforma la muestra no se realiza en forma aleatoria sino por conveniencia del investigador de acuerdo a los fines de la investigación.

En la tabla 1 se observa el análisis sociodemográfico de la población de estudio, donde el 52% que corresponde a 182 participantes tiene una edad entre 18 a 22 años, el 31,1% que corresponde a 109 participantes tiene la edad entre 23 a 27 años y el 16,9% que corresponde a 59 participantes tiene la edad entre 28 a 32 años, así mismo, el 53,1% que corresponde a 186 encuestados son mujeres y el 46,8% que corresponde a 164 encuestados son varones, en cuanto a su estado civil, el 89,7% que corresponde a 314 participantes son solteros, el 9,7% que corresponde a 34 participantes son casados y el 0,6% que corresponde a 2 participantes quedaron viudos, con respecto al grado de instrucción, el 87,4% que corresponde a 306 participantes cursa la universidad y el 12,6% que corresponde a 44 participantes termino la secundaria, con respecto a su lugar de procedencia, el 85,7% que corresponde a 300 participantes son de la sierra, el 10% que corresponde a 35 participantes son de la costa y el 4,3% que corresponde a 15 participantes son de la selva. En cuanto a su religión, el 52,3% que corresponde a 183 participantes son adventistas, el 29,4% que corresponde a 103 participantes son católicos, el 2,6% que corresponde a 9 participantes son evangélicos y el 15,7% que corresponde a 55 participantes tienen alguna otra religión. Finalmente, en el estado de salud, el 61,4% que corresponde a 215 participantes gozan de una buena salud, el 36% que corresponde a 126 participantes gozan de una salud regular y el 2,6% que corresponde a 9 participantes tienen una mala salud.



**Tabla 1***Análisis sociodemográfico*

		Frecuencia	Porcentaje
Edad	18 a 22 años	182	52,0
	23 a 27 años	109	31,1
	28 a 32 años	59	16,9
Genero	Femenino	186	53,1
	Masculino	164	46,9
Estado civil	Soltero	314	89,7
	Casado	34	9,7
	Viudo	2	0,6
Grado de instrucción	Universitario	306	87,4
	Secundaria	44	12,6
Religión	Adventista	183	52,3
	Católico	103	29,4
	Evangélico	9	2,6
	Otros	55	15,7
Procedencia	Sierra	300	85,7
	Costa	35	10,0
	Selva	15	4,3
Estado de salud	Buena	215	61,4
	Regular	126	36,0
	Mala	9	2,6

***Instrumentos****La escala de resiliencia de Wagnild y Young en 1988.*

Esta escala fue creada por Wagnild y Young (1988) La prueba evalúa cinco dimensiones (Ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo, perseverancia y satisfacción personal) y está compuesta por 25 ítems puntuados en una escala de formato tipo Likert de 7 alternativas cuyo intervalo están entre 1 y 7 puntos, donde: 1, es totalmente en desacuerdo; 2, muy en desacuerdo; 3, bastante en desacuerdo; 4, ni en desacuerdo, ni de acuerdo; 5, bastante de acuerdo; 6, muy de acuerdo; 7, totalmente de acuerdo (Citado por Gomez, 2019).

Asimismo, la escala fue adaptada al contexto peruano por Castilla y Col, en el año 2014 en una población de 427 personas comprendidas entre 11 y 42 años, obteniendo una validez de 0.81 y una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0,906.

En la tabla 2 se observa la validez de contenido del instrumento resiliencia validado por 6 jueces, el valor total alcanzado de V de Aiken = 1 esto indica que el instrumento obtiene una perfecta validez, lo cual muestra que el instrumento es válido para el uso de la investigación. En relación a la dimensión satisfacción personal alcanza un valor de V de Aiken = 0.99 evidenciando una excelente validez. En la dimensión ecuanimidad obtiene una V de Aiken = 1 lo que indica una perfecta validez; así también en la dimensión sentirse bien solo, presenta una V de Aiken = 1 lo que denota una perfecta validez, en la dimensión confianza en sí mismo obtiene una V de Aiken = 1, evidenciando una perfecta validez y por último en la dimensión perseverancia posee una V de Aiken = 0.99 lo cual indica que tiene una excelente validez.



**Tabla 2***Validez de contenido para el instrumento de resiliencia de Wagnild y Young*

Variable	Dimensión	Claridad	Congruencia	Contexto	Dominio del constructo	V de Aiken
Resiliencia	Satisfacción personal	1	0,96	1	1	0,99
	Ecuanimidad	1	1	1	1	1
	Sentirse bien solo	1	1	1	1	1
	Confianza en sí mismo	1	1	1	1	1
	Perseverancia	0,95	1	1	1	0,99
	Total	1,0	0,99	1	1	1

*La escala de bienestar psicológico de Ryff.*

Esta escala fue creada por Carol D. Ryff en el año de 1989 en los Estados Unidos, la prueba está compuesta por seis dimensiones (Autoaceptación; relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, propósito en la vida), así mismo está contiene 39 items y el formato de respuesta es de tipo Likert que van de 1 a 6, donde 1, Totalmente en Desacuerdo; 2, Poco de acuerdo; 3, Moderadamente de acuerdo; 4, Muy de acuerdo; 5, Bastante de acuerdo y 6, Totalmente de acuerdo (Citado por Collas & Cuzcano, 2019).

Así también fue adaptada al español por Díaz et al, (2006). Esta escala ha sido validada en el Perú en una población de 262 estudiantes entre 18 y 31 años de una universidad privada en Lima, el análisis de validez es de 0.81 y una confiabilidad de alpha de Cronbach de 0.89.

En la tabla 3 se evidencia la validez de contenido del instrumento bienestar psicológico validado por 6 jueces, el índice total alcanzado de la V de Aiken = 0.99, esto muestra que el instrumento obtiene un nivel excelente, lo que indica que es válido para el uso en la investigación. Respecto a la dimensión autoaceptación presenta un valor de V de Aiken = 0.99, lo que evidencia excelente validez. Asimismo en la dimensión relaciones positivas obtiene una V de Aiken = 0.98, lo que indica aceptable validez; mientras que en la dimensión autonomía, alcanza una V de Aiken = 0.98, lo cual muestra aceptable validez, así también en la dimensión dominio del entorno obtiene un V de Aiken = 0.99, lo cual denota una excelente validez, en la dimensión crecimiento personal, presenta una V de Aiken = 1, lo que indica una perfecta validez y finalmente en la dimensión propósito de vida posee V de Aiken = 1 lo cual indica que tiene una perfecta validez.

**Tabla 3***Validez de contenido para el instrumento de bienestar Psicológico de Ryff*

Variable	Dimensión	Claridad	Congruencia	Contexto	Dominio del Constructo	V de Aiken
Bienestar psicológico	Autoaceptación	0.97	1	1	1	0.99
	Relaciones Positivas	0.95	1	1	1	0.98
	Autonomía	0.92	1	1	1	0.98
	Dominio del entorno	0.97	1	1	1	0.99
	Crecimiento personal	1	1	1	1	1
	Propósito de vida	1	1	1	1	1
	Total	0.97	1	1	1	0.99

### **Análisis de datos**

Luego de la aplicación, los datos se procesaron a través del software Microsoft Excel y se pasaron al paquete estadístico SPSS versión 25. Una vez configurada la base de datos se procedió al análisis de estos, mediante las pruebas estadísticas descriptivas (análisis sociodemográfico, análisis descriptivo, prueba de normalidad) e inferenciales (análisis correlacional) para hallar los resultados estadísticos.

## **Resultados**

### **Análisis descriptivo de resiliencia y bienestar psicológico**

En la tabla 4 muestra los niveles de resiliencia y bienestar psicológico, donde se observa que el 45,7% que corresponde a 160 participantes presentan moderada resiliencia, así mismo un 35,4% que corresponde a 124 participantes muestran mayor resiliencia y el 18,9% que corresponde a 66 participantes evidencian escasa resiliencia. En cuanto a la variable bienestar psicológico se puede apreciar que el 95,0% pertenecen a 333 participantes presentan un nivel promedio de bienestar psicológico y el 4,9% pertenecen a 17 participantes muestran un nivel bajo de bienestar psicológico.

**Tabla 4**

### **Análisis descriptivo de resiliencia y bienestar psicológico**

Variables	Frecuencia	Porcentaje	
Resiliencia	Escasa resiliencia	66	18,9
	Moderada resiliencia	160	45,7
	Mayor resiliencia	124	35,4
	Total	350	100,0
Bienestar psicológico	Bajo	17	4,9
	Promedio	333	95,0
	Alto	0	0,0
	Total	350	100,0

### **Análisis descriptivo de resiliencia y bienestar psicológico por dimensiones**

En la tabla 5 se muestra los niveles de resiliencia y bienestar psicológico por dimensiones, con respecto a la variable resiliencia se observa que el 34,3% que corresponde a 120 participantes presentan escasa ecuanimidad, el 41,1% (144 participantes) tienen una moderada ecuanimidad y el 24,6% (86 participantes) tienen una mayor ecuanimidad. Para la perseverancia un 24,3% (85 participantes) muestran escasa perseverancia, 41,7% (146 participantes) evidencian moderada perseverancia y el 34% (119 participantes) tienen una mayor perseverancia. En cuanto a la confianza, ésta se presenta escasa en un 19,7 % (69 participantes), moderada en un 31,1% (109 participantes) y mayor en un 49,1% (172 participantes). La dimensión de satisfacción personal se presenta escasa en un 24,9 % (87 participantes), moderada en un 36,3% (127 participantes) y mayor en un 38,9% (136 participantes). La dimensión: sentirse bien solo, se presenta escasa en un 21,1 % (74 participantes), moderada en un 29,1% (102 participantes) y mayor en un 49,7% (174 participantes).

En cuanto a la variable bienestar psicológico se puede apreciar que en su dimensión autoaceptación se presenta baja en 37 participantes (10,6%) y promedio en 313 participantes (89,4%). La dimensión relaciones positivas se presenta baja en 34 participantes (9,7%), promedio en 315 participantes (90%) y alta en 1 participante (0,3%). La dimensión autonomía se presenta baja en 66 participantes (18,9%) y promedio en 284

participantes (81,1%). La dimensión dominio del entorno se presenta baja en 30 participantes (8,6%), promedio en 318 participantes (90,9%) y alta en 2 participantes (0,6%). La dimensión crecimiento personal se presenta baja en 22 participantes (6,3%), promedio en 324 participantes (92,6%) y alta en 4 participantes (1,1%). Finalmente, la dimensión propósito de vida se presenta baja en 30 participantes (8,6%), promedio en 282 participantes (80,6%) y alta en 38 participantes (10,9%).

**Tabla 5**

*Análisis descriptivo de resiliencia y bienestar psicológico por dimensiones*

Variable	Dimensión	Frecuencia	Porcentaje	
Resiliencia	Ecuanimidad	Escasa	120.0	34,3
		Moderada	144.0	41,1
		Mayor	86.0	24,6
	Perseverancia	Escasa	85.0	24,3
		Moderada	146.0	41,7
		Mayor	119.0	34,0
	Confianza	Escasa	69.0	19,7
		Moderada	109.0	31,1
		Mayor	172.0	49,1
	Satisfacción personal	Escasa	87.0	24,9
		Moderada	127.0	36,3
		Mayor	136.0	38,9
	Sentirse bien solo	Escasa	74.0	21,1
		Moderada	102.0	29,1
		Mayor	174.0	49,7
Bienestar psicológico	Autoaceptación	Baja	37.0	10,6
		Promedio	313.0	89,4
		Alta	0.0	0,0
	Relaciones positivas	Baja	34.0	9,7
		Promedio	315.0	90,0
		Alta	1.0	0,3
	Autonomía	Baja	66.0	18,9
		Promedio	284.0	81,1
		Alta	0.0	0,0
	Dominio del entorno	Baja	30.0	8,6
		Promedio	318.0	90,9
		Alta	2.0	0,6
	Crecimiento personal	Baja	22.0	6,3
		Promedio	324.0	92,6
		Alta	4.0	1,1
Propósito de vida	Baja	30.0	8,6	
	Promedio	282.0	80,6	
	Alta	38.0	10,9	

### *Análisis de la prueba de Kolmogorov - Smirnov*

En la tabla 6 se presentan algunos estadísticos descriptivos como media y desviación estándar, siendo para la resiliencia la media de 135,68 y la desviación estándar de 23,08; mientras que para el bienestar psicológico la media fue 133,34 y la desviación estándar de 14,91. También se muestran los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov (K-S), los cuales demuestran que los datos de las variables resiliencia y bienestar psicológico no siguen una distribución normal dado que el valor obtenido es  $p = .0$ , ( $p < 0,05$ ) en ambos casos. Por lo tanto, para los análisis estadísticos de correlación se emplearon pruebas no paramétricas (coeficiente Rho de Spearman).

**Tabla 6**

#### *Análisis de la prueba de Kolmogorov - Smirnov*

		Resiliencia	Bienestar psicológico
N		350	350
Parámetros normales <sup>a,b</sup>	Media	135,6800	133,3400
	Desviación estándar	23,07669	14,90683
Máximas diferencias extremas	Absoluto	,097	,106
	Positivo	,056	,052
	Negativo	-,097	-,106
Estadístico de prueba		,097	,106
Sig. asintótica(bilateral)		,000 <sup>c</sup>	,000 <sup>c</sup>

#### *Correlaciones de las Variables resiliencia y bienestar psicológico*

En la tabla 7 se observan los resultados del análisis de correlación (Rho de Spearman) entre resiliencia y bienestar psicológico. Según estos resultados sí existe una correlación significativa ( $p < .05$ ), que además es positiva y de magnitud baja ( $Rho = ,362$ ), finalmente, se observa un resultado de ,000 entonces si existe relación significativa y directa entre resiliencia y bienestar psicológico durante la pandemia covid - 19 en jóvenes de la ciudad de Juliaca, 2021.

**Tabla 7**

#### *Correlaciones de las variables resiliencia y bienestar psicológico*

		Resiliencia	Bienestar psicológico
Rho de Spearman	Resiliencia	1,000	,362**
	Coeficiente de correlación	.	,000
	Sig. (bilateral)	.	,000
N		350	350
Bienestar psicológico	Bienestar psicológico	,362**	1,000
	Coeficiente de correlación	,000	.
	Sig. (bilateral)	,000	.
N		350	350

#### *Análisis correlacional de las dimensiones resiliencia y bienestar psicológico*

En la tabla 8 se observan los resultados del análisis de correlación entre resiliencia y las dimensiones de bienestar psicológico, evidenciándose una relación positiva de magnitud baja y significativa entre resiliencia y autoaceptación que es de  $p = .0 < 0.05$ ;  $Rho = ,336$ , asimismo existe una relación muy baja entre resiliencia y relaciones positivas que es de  $p = .003 < 0.05$ ;  $Rho = ,161$ , del mismo modo existe una correlación muy baja entre resiliencia y dominio del entorno que es de  $.0 < 0.05$ ;  $Rho = ,188$ , mientras que existe una relación

positiva de magnitud baja y significativa entre resiliencia y crecimiento personal que es de  $p=.0<0.05$ ;  $Rho=,255$ ; sin embargo, existe una relación moderada entre resiliencia y propósito de vida que es de  $p=.0<0.05$ ;  $Rho=,55$  y finalmente no se evidencia relación significativa entre resiliencia y autonomía que es de  $p=.123 >0.05$ ;  $Rho=,083$ .

**Tabla 8**

*Correlación entre resiliencia y las dimensiones de bienestar psicológico*

Dimensiones de bienestar psicológico	Resiliencia	
	Rho de Spearman	Sig. (bilateral)
Autoaceptación	,336**	,000
Relaciones positivas	,161**	,003
Autonomía	,083	,123
Dominio del entorno	,188**	,000
Crecimiento personal	,255**	,000
Propósito de vida	,550**	,000

**Discusión**

El presente estudio fue realizado con el objetivo de determinar la relación entre resiliencia y bienestar psicológico durante la pandemia covid-19 en jóvenes de la ciudad de Juliaca, 2021. Esta investigación se desarrolla en una realidad particular, que ha impactado significativamente en la salud mental de las personas, en especial de los jóvenes. Hablamos de la propagación del virus SARS-COV-2 originado por la pandemia COVID-19. A continuación, discutiremos los principales hallazgos de este estudio.

Los resultados obtenidos muestran que si existe una correlación estadísticamente significativa entre resiliencia y bienestar psicológico ( $p=.000$ ), ya que esta relación es baja y positiva ( $Rho ,362$ ), lo cual indica que a mayor resiliencia los jóvenes presentan mayor capacidad de bienestar psicológico. Estos resultados corroboran la investigación realizada por Rebaza (2021), quién halló que la correlación entre la resiliencia y el bienestar psicológico es baja ( $Rho ,391$ ). De igual manera, estos coinciden con Bustamante (2019), quien encontró una relación positiva y baja ( $Rho ,350$ ) en ambas variables. Carretero (2010), argumenta que las personas resilientes se caracterizan por una adecuada adaptación en situaciones de adversidad o riesgo. Puesto que guarda relación con Dominguez (2014), que refiere que el bienestar psicológico es la aptitud positiva asociada al carácter propio de la personalidad de un individuo, como el desarrollo de habilidades para realizar proyectos, alcanzar metas, y sentir satisfacción por la vida y sentido de vivir. En la actualidad, se observa que la pandemia COVID-19 ha impactado de manera negativa en la salud mental de los jóvenes, concibiendo miedo, ansiedad, angustia e incertidumbre para afrontar diferentes desafíos que presenta la vida, a fin de ser más autónomos, socializar con personas, organizar su tiempo y tomar decisiones adecuadas, afectando la capacidad de resiliencia, habilidades emocionales, cognoscitivas y socio afectivas, que influye de forma directa e indirecta en el bienestar psicológico (Rodríguez, Villavicencio, Suárez, & Robles, 2020).

Asimismo, este estudio coincide con las investigaciones de diversos autores que refieren lo siguiente:

Los jóvenes han sido una de las poblaciones más afectadas por la pandemia al encontrarse en una etapa de auge en las diferentes áreas de la vida que les ha llevado a enfrentarse con su propia vulnerabilidad, sin embargo, es necesario desarrollar estrategias de afrontamiento positivo como la capacidad de resiliencia, que juega un papel significativo en la vida del ser humano porque permite vivir de manera positiva ante circunstancias difíciles y nos ayuda a superar problemas o situaciones desfavorables, en efecto es un rasgo importante que forma parte del carácter de la persona (Sandoval et al., 2017).

Referente a la variable resiliencia, Medina et al. (2020), ejecutaron un estudio con el propósito de determinar la relación entre los niveles de resiliencia y engagement (vigor, dedicación y absorción) en los

estudiantes de Ciencias Contables de la Universidad Nacional del Altiplano durante el contexto del COVID 19. Los resultados indican relación significativa de 0.693 entre resiliencia y engagement. Así mismo, Farfan (2021), realizó una investigación con el objetivo de evaluar la asociación entre resiliencia y compromiso académico de los estudiantes de medicina de la universidad Ricardo Palma durante el contexto de la pandemia por covid-19. Los resultados muestran que se encontró una correlación significativa entre engagement y resiliencia.

Con respecto a la variable bienestar psicológico, Piqueras, Ramos, Martínez y Oblitas (2009), definen al bienestar psicológico como un estado en donde el ser humano tiene un funcionamiento óptimo, el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal como indicadores de ajuste psicológico produciendo así, emociones positivas, agradables, y saludables. En ese sentido, los jóvenes que presentan niveles favorables de bienestar psicológico podrán desempeñarse adecuadamente en el contexto personal, familiar, académico y social. En Colombia se realizó una investigación cuyo objetivo fue analizar las relaciones entre el Bienestar Psicológico y las características sociodemográficas en los estudiantes universitarios durante la cuarentena por SARS-CoV-2 (Covid-19). Los resultados señalan que la mayoría de los estudiantes mostraron niveles medios de Bienestar Psicológico, con mejores niveles en las dimensiones Propósito de vida, Crecimiento personal y Autoaceptación (Araque et al., 2020). A su vez Trujillo (2020), ejecutó un estudio con el fin de analizar la relación entre bienestar psicológico y calidad de vida profesional en miembros de la Policía Nacional del Perú en pandemia por COVID-19 en diferentes distritos de Lima Metropolitana. como resultado se encontró que no existe relación directa entre las variables bienestar psicológico y calidad de vida.

De acuerdo al análisis de la correlación entre resiliencia y las dimensiones de bienestar psicológico se hallaron los siguientes resultados:

Entre resiliencia y la dimensión autoaceptación se halló una correlación positiva de magnitud baja y significativa ( $p=0.003<0.05$ ;  $Rho= ,336$ ) lo cual, indica que a mayor resiliencia se incrementa la capacidad de autoaceptación, estos resultados concuerdan con la investigación de (Rebaza, 2021), quien encontró una correlación baja entre ambas variables. Por ello, es importante que los jóvenes desarrollen la autoaceptación que es la capacidad que permite aprender a aceptar lo que no depende de nosotros y comprender las cosas en su plenitud, tanto con lo positivo y negativo para seguir hacia adelante, ya que es vital para ser resiliente (Flecha, 2018).

En cuanto a resiliencia y la dimensión relaciones positivas se encontró una correlación muy baja ( $p=0.003<0.05$ ;  $Rho= ,161$ ) lo que contradice la hipótesis planteada, asimismo Bustamante (2019), en su estudio halló una correlación muy baja entre las dos variables, indicando que a medida que se incrementa la capacidad de resiliencia, la habilidad de relaciones positivas, como la empatía, afectividad y confianza disminuye. Ante ello al no desarrollar vínculos adecuados genera frustración y aislamiento; mostrándose como la incapacidad de constituir relaciones comprometidas con los demás.

Respecto a la correlación entre resiliencia y la dimensión autonomía los resultados muestran que no existe relación significativa ( $p =0.123>0.05$ ;  $Rho = ,083$ ) mostrando que no coincide con la hipótesis planteada, ya que estas variables no se asocian. Esto quiere decir que la autonomía tiene un fuerte sentido de independencia, por lo que destaca la importancia de poder lograr control interno, sentido de la propia identidad, poder actuar independientemente y tener control del ambiente (Carrea & Mandil, 2011).

En relación a resiliencia y la dimensión dominio del entorno se halló una correlación muy baja de ( $0<0.05$ ;  $Rho= ,188$ ), lo que evidenciaría que cuando la resiliencia incrementa la capacidad de dominio del entorno aumenta, del mismo modo, Bustamante (2019), en su investigación encontró una correlación baja entre resiliencia y dominio del entorno. También refiere que esto se debe a que los jóvenes no estimen sus logros y metas realizadas a lo largo de su vida partiendo de su análisis personal en cuanto al afrontamiento y resolución de conflicto.

Referente a resiliencia y la dimensión crecimiento personal se encontró una relación positiva de magnitud baja y significativa ( $p=0.003<0.05$ ;  $Rho= ,255$ ) lo que muestra que cuando la resiliencia aumenta, la capacidad de crecimiento personal acrecienta. Estos resultados contrastan con el estudio de Piña (2017), que halló una relación baja y significativa entre ambas variables, indicando que si los jóvenes tienen un nivel óptimo en

esta dimensión percibirán una sensación de desarrollo continuo, estarán abiertos a nuevas experiencias y serán capaces de apreciar las mejoras personales. El crecimiento personal es la capacidad que permite a las personas aprender de sí mismas, dejando puerta abierta a nuevas experiencias que resulte un desafío. (Bermudez, 2001).

Finalmente, se encontró un hallazgo importante entre resiliencia y la dimensión propósito de vida, presentando una correlación positiva y moderada ( $p=.0<0.05$ ;  $Rho= ,55$ ), esto quiere decir que, a mayor resiliencia, mayor será la virtud del propósito de vida. lo cual corrobora la hipótesis planteada, coincidiendo con, Rebaza (2019) quien halló una relación positiva y moderada, entre ambas variables. Esto indica que a medida que se incrementa la capacidad de adaptación buscando alternativas de solución a hechos negativos, va a aumentar las metas que orienten, ubiquen y guíen en su vida con un propósito establecido, puesto que, consiste en establecer objetivos, metas basándose en las acciones que se realizaran y saber decir no a hechos que no favorecen.

## **Conclusión**

Se concluye que se acepta la hipótesis general ya que si existe una correlación estadísticamente significativa entre resiliencia y bienestar psicológico ( $p=.000$ ) y esta relación es positiva y baja ( $Rho ,362$ ) durante la pandemia covid - 19 en jóvenes de la ciudad de Juliaca, 2021.

Con respecto al primer objetivo específico, se acepta la hipótesis, ya que la resiliencia y la dimensión autoaceptación presenta una correlación significativamente positiva, de magnitud baja ( $p=.0<0.05$ ;  $Rho= ,336$ ) en los jóvenes de la ciudad de Juliaca, 2021.

Con respecto al segundo objetivo específico, se acepta la hipótesis, ya que la resiliencia y la dimensión relaciones positivas presenta una correlación significativamente positiva, de magnitud baja ( $p=.003<0.05$ ;  $Rho= ,161$ ) en los jóvenes de la ciudad de Juliaca, 2021.

Con respecto al tercer objetivo específico, se rechaza la hipótesis, ya que los resultados muestran que no existe relación significativa ( $p =.123>0.05$ ;  $Rho = ,083$ ) entre la resiliencia y la dimensión autonomía en los jóvenes de la ciudad de Juliaca, 2021.

Con respecto al cuarto objetivo específico, se acepta la hipótesis, ya que la resiliencia y la dimensión dominio del entorno presenta una correlación significativamente positiva, de magnitud baja ( $p.0<0.05$ ;  $Rho= ,188$ ) en los jóvenes de la ciudad de Juliaca, 2021.

Con respecto al quinto objetivo específico, se acepta la hipótesis, ya que la resiliencia y la dimensión crecimiento personal presenta una correlación significativamente positiva, de magnitud baja ( $p=.0<0.05$ ;  $Rho= ,255$ ) en los jóvenes de la ciudad de Juliaca, 2021.

Con respecto al sexto objetivo específico, se acepta la hipótesis, ya que la resiliencia y la dimensión propósito de vida presenta una correlación moderada ( $p=.0<0.05$ ;  $Rho= ,550$ ) en los jóvenes de la ciudad de Juliaca, 2021.

## **Recomendaciones**

- Se sugiere incrementar investigaciones relacionado a la correlación directa entre las variables de estudio resiliencia y bienestar psicológico en tiempos de la COVID – 19.



- Se recomienda realizar futuras investigaciones para determinar si hay diferencias significativas en los valores de resiliencia y bienestar psicológico entre hombres y mujeres, así como entre las diferentes religiones, estados civiles o estados de salud.
- Es pertinente implementar investigaciones relacionado a la correlación directa entre las variables de estudio resiliencia y bienestar psicológico en la región Puno.
- Se recomienda elaborar programas que ayuden a desarrollar y reforzar el bienestar psicológico y la resiliencia.
- Se propone a los profesionales de salud mental, para que compartan esta información y logren promover la continuidad en ésta líneas de investigación.
- Se plantea a las personas que se dedican a la investigación que elaboren instrumentos con menos ítems relacionados a las variables.
- Se recomienda incrementar investigaciones de resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes universitarios jóvenes.
- Se sugiere realizar investigaciones relacionados a la variable resiliencia y la dimensión propósito de vida de bienestar psicológico.
- Finalmente se sugiere relacionar la variable resiliencia por el Covid-19 con otras variables, tales como; ansiedad y asertividad.

## Referencias

- Araque, F., Gonzales, O., Lopez, R., Nuván, I., & Medina, O. (2020). Bienestar psicológico y características sociodemográficas en estudiantes universitarios durante la cuarentena por SARS-CoV-2 (Covid-19). *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(8).  
[https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft\\_8\\_2020/12\\_bienestar\\_psicologico\\_caracteristicas.pdf](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_8_2020/12_bienestar_psicologico_caracteristicas.pdf)
- Arias, C. (2005). Un punto de vista sobre la Resiliencia. *Revista Virtual Universidad Católica Del Norte*, 1(14). <https://www.redalyc.org/pdf/1942/194220381009.pdf>
- Barbosa, S., & Urrea, A. (2018). *Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental : una revisión bibliográfica*. 141–159.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Bermudez, R. (2001). Aprendizaje Formativo: Una Opción Para El Crecimiento Personal. *Revista Cubana De Psicología*, 18(3), 214–226. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v18n3/03.pdf>
- Bustamante, d. (2019). *Resiliencia y bienestar psicológico en mujeres internas por tráfico ilícito de drogas en un establecimiento penitenciario de lima*. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6166>
- Canosa, v., & gutiérrez, s. (2019). Resiliencia durante la cuarentena por covid-19: el papel de las emociones y actividades saludables. *Universidad de la laguna*, 27.  
[https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/20527/resiliencia\\_durante\\_la\\_cuarentena\\_por\\_covid-19\\_el\\_papel\\_de\\_las\\_emociones\\_y\\_actividades\\_saludables.pdf?sequence=1](https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/20527/resiliencia_durante_la_cuarentena_por_covid-19_el_papel_de_las_emociones_y_actividades_saludables.pdf?sequence=1)
- Carrea, g., & mandil, j. (2011). *Aportes de la psicología positiva a la terapia cognitiva infanto juvenil*.  
<https://doi.org/10.5872/psiencia/3.1.31>
- Carretero, r. (2010). Resiliencia. Una vision positiva para la prevencion e intervencion desde los servicios sociales. *Nómadas. Critical journal of social and juridical sciences*, 27.  
<https://www.redalyc.org/pdf/181/18113757004.pdf>
- Collas, v. D. H., & cuzcano, j. S. D. (2019). Estrategias de afrontamiento ante el estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una institución privada de lima este, 2018. *Universidad peruana unión*, 95.
- Dominguez, s. (2014). Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychologia*, 8(1), 23–31.  
<https://doi.org/10.21500/19002386.1211>
- Farfan, j. (2021). *Relación entre resiliencia con el nivel de compromiso académico (engagement) de internos de medicina de la universidad ricardo palma durante la pandemia por covid-19*.  
<https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/urp/3907/tesis-covid-19.pdf?sequence=1&isallowed=y>

- Flecha, a. (2018). Autoaceptación y sentido/propósito vital en personas mayores institucionalizadas. *Pedagogía social. Revista interuniversitaria*, 30, 95–109. <https://doi.org/10.7179/psri>
- García, m., & dominguez, e. (2013). Desarrollo teórico de la resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: una revisión analítica. *Revista latinoamericana en ciencias sociales, niñez y juventud*, 11(1), 63–77. <https://doi.org/10.11600/1692715x.1113300812>
- Gomez, m. (2019). *Estandarización de la escala de resiliencia de wagnild & young en universitarios de lima metropolitana*. [https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/urp/1921/1estandarización de escala de resiliencia de wagnild %26 young en universitarios de lima metropolitana.pdf?sequence=1&isallowed=y](https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/urp/1921/1estandarización%20de%20escala%20de%20resiliencia%20de%20wagnild%20%26%20young%20en%20universitarios%20de%20lima%20metropolitana.pdf?sequence=1&isallowed=y)
- Hernández, r., fernández, c., & baptista, p. (2014). Alcance de la investigación. *Metodología de la investigación.*, 88–101.
- Lopez, j. (2020). *Juventud en riesgo. Análisis de las consecuencias de la covid-19 sobre la población joven en españa. Informe de urgencia*. <http://www.cje.org/descargas/cje7620.pdf>
- Medina, g., lujano, y., aza, p., & sucari, w. (2020). Resiliencia y engagement en estudiantes universitarios durante el contexto del covid 19. *Revista innova educación*, 2, 659–667. <https://www.revistainnovaeducacion.com/index.php/rie/article/view/187/198>
- Mercado, a., oudhof, h., & robles, e. (2018). *Propósito de vida, capacidades personales-existenciales y depresión en adultos mayores*. 21, 1–9. <https://psiquiatria.com/congresos/pdf/2-2-2018-2-pon21.pdf>
- Piña, k. (2017a). *Bienestar psicológico y resiliencia en jóvenes universitarios*. <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/68666/tesisbpfinal.pdf?sequence=1&isallowed=y>
- Piña, k. (2017b). *Bienestar psicológico y resiliencia en jóvenes universitarios*. <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/68666>
- Piqueras, j., ramos, v., martinez, a., & oblitás, l. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma psicológica*, 16(2), 85–112. <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>
- Rebaza, r. (2021). “resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de victor larco, 2019.” In *paper knowledge . Toward a media history of documents*. [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9667/resiliencia\\_rebazareyes\\_rocio.pdf?sequence=1&isallowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9667/resiliencia_rebazareyes_rocio.pdf?sequence=1&isallowed=y)
- Rodriguez, a. (2009). Resiliencia. *Salta la garra blanca descontrolada*, 26(11), 95–112. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1gm032t.8>
- Salgado, a. (2005). Métodos e instrumentos para medir la resiliencia: una alternativa peruana. *Liberabit*, 11, 41–48. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/liberabit/v11n11/v11n11a06.pdf>
- Sandoval, s., dorner, a., & véliz, a. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica*, 6(24), 260–266. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>
- Trujillo, m. (2020). *Bienestar psicológico y calidad de vida profesional en miembros de la policía nacional del Perú en pandemia por covid- 19*. [http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/usil/11255/3/2002\\_trujillo naupari.pdf](http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/usil/11255/3/2002_trujillo_naupari.pdf)
- Vera, b. (2006). Psicología positiva: una nueva manera de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 3–8. <https://www.redalyc.org/html/778/77827102/%0ahttp://www.redalyc.org/html/778/77827102/>
- White, e. G. (1967). Mensajes para los jóvenes. *Development*, 134(4), 439. [https://egwwritings-a.akamaihd.net/pdf/es\\_mj67\(myp\).pdf](https://egwwritings-a.akamaihd.net/pdf/es_mj67(myp).pdf)

## Anexos

### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

**EDAD:**

**GENERO:**

**FECHA:**

En cada una de las afirmaciones siguientes, marca con una X el número que te parece más adecuado para describirte. El número 1 indica que estas totalmente en desacuerdo con lo que plantea la afirmación y el número 6 que estás totalmente de acuerdo con lo planteado.

**Puntuaciones:**

1. Totalmente desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Medianamente en desacuerdo
4. Medianamente de acuerdo
5. De acuerdo
6. Totalmente de acuerdo

N°	ÍTEMS	1	2	3	4	5	6
1.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2.	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4.	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5.	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6.	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7.	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8.	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9.	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10.	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
11.	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						

12.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
13.	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.						
14.	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
15.	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
16.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
17.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
18.	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
19.	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
20.	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.						
21.	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
22.	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
23.	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
24.	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
25.	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.						
26.	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
27.	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
28.	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.						
29.	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.						
30.	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.						
31.	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						

32.	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
33.	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.						
34.	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.						
35.	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
36.	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
37.	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
38.	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
39.	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						

## ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG

**EDAD:**

**GENERO:**

**FECHA:**

**INSTRUCCIONES:** A continuación, se te presenta unas frases que te permitirán pensar acerca de tu forma de ser. Deseo que constes a cada una de las siguientes preguntas con una X en la casilla que mejor represente la frecuencia con la que actúas

- 1, Totalmente en desacuerdo
- 2, Muy en desacuerdo
- 3, Bastante en desacuerdo
- 4, Ni en desacuerdo, ni de acuerdo
- 5, Bastante de acuerdo
- 6, Muy de acuerdo
- 7, Totalmente de acuerdo

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