

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL  
DE HUAMANGA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**TESIS:**

**Resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de  
enfermería serie 400, Ayacucho 2025**

Para optar el título profesional de:  
**LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA**

**PRESENTADO POR:**

**Bach. Martin West NAVARRO JOYO  
Bach. Keysy Nataly VENTURA GALINDO**

**ASESORA:**

**Dra. Edith ESPINOZA MENDOZA**

**AYACUCHO - PERÚ**

**2025**

### **DEDICATORIA:**

Este trabajo se lo dedico a dios, por ser mi guía constante, por darme fuerzas cuando creí que no podía más. A mi madre, por brindarme siempre su amor incondicional, su sacrificio silencioso y su incansable apoyo, gracias por enseñarme a luchar con valentía y humildad, este logro también es tuyo.

Y en especial a la memoria de mi padre, quien, aunque ya no está físicamente conmigo, sigue viviendo en mi corazón y en cada uno de mis logros, tu ejemplo, tu esfuerzo y tus palabras siguen siendo mi inspiración diaria. Te extraño y te honro con cada paso que doy.

**Keysy Nataly**

En primer lugar, dedico este trabajo con especial gratitud a Dios y a mis padres, quienes a lo largo de mi vida me inculcaron valores, creyeron en mí y en mis deseos de superación, siempre confiaron en mi capacidad para enfrentar cada desafío sin dudar un solo instante. Gracias a ellos soy la persona que soy hoy. Los amo profundamente.

**Martin West**

## **AGRADECIMIENTO:**

Expresamos nuestra inmensa gratitud a Dios por habernos otorgado la fuerza, la sabiduría y el bienestar necesario en cada etapa de nuestro camino.

A la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, por recibirnos y acompañarnos durante estos cinco años de formación académica, que nos permitió crecer como futuros profesionales.

De igual manera, expresamos nuestra gratitud a la Escuela Profesional de Enfermería, y a los docentes que con dedicación guiaron nuestra formación profesional, con valores, principios y competencias que serán fundamentales para enfrentar los retos de nuestra vida como licenciados de enfermería.

A la Dra., Edith Espinosa Mendoza docente de la Escuela Profesional de Enfermería, por su invaluable apoyo, sus enseñanzas y su constante orientación a lo largo del desarrollo de la tesis, ya que sin su guía este logro no hubiera sido posible.

A los estudiantes de Enfermería de la serie 400 de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, por su valiosa participación y disposición en el proceso de obtención de datos para la presente investigación.

Por último, extendemos nuestro reconocimiento y agradecemos de corazón a nuestras familias y a todas las personas que apoyaron y aportaron al desarrollo de este estudio de investigación.

## **Resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de enfermería serie 400, Ayacucho 2025**

**AUTORES:** VENTURA GALINDO, Keysy Nataly  
NAVARRO JOYO, Martin West

### **RESUMEN**

**Objetivo:** Determinar la relación que existe entre la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes de la escuela profesional de enfermería serie 400 de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025. **Materiales y métodos,** se realizó un estudio de enfoque cuantitativo de tipo aplicativa - descriptiva correlacional. La población estuvo constituida por 92 estudiantes pertenecientes a la serie 400 de la Escuela de Enfermería, para la recolección de información se empleó dos instrumentos: Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Procesado en SPSS y como prueba estadística Alfa de Cronbach. **Resultados:** del 100% de estudiantes de enfermería, el 50% presentan una resiliencia alta, del cual el 44.6% tienen un bienestar psicológico alto, el 3.3% moderado, el 2.2% elevado, y el 0% bajo; así mismo el 46.7% presentan una resiliencia moderada, del cual el 25% presentan un bienestar psicológico moderado, el 20.7% alto, el 1.1% bajo, y el 0% elevado; finalmente el 3.3% presentan una resiliencia baja, del cual el 3.3% tienen un bienestar psicológico bajo, el 0% un bienestar psicológico moderado, alto y elevado. Al establecer las correlaciones entre las variables resiliencia y bienestar psicológico, se obtuvo un valor (Rho de Spearman = 0.652) directa y su grado es alto. El P valor calculado es de 0.000, ( $0.000 < 0.01$ ). **Conclusión:** La resiliencia influye de manera significativa en el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería serie 400, Ayacucho 2025, existió una magnitud de correlación significativamente alta entre las variables.

**Palabras Clave:** Resiliencia, Bienestar psicológico.

**Resilience and Psychological Well-being in Nursing Students, Series 400, Ayacucho 2025**

**AUTHORS:** VENTURA GALINDO, Keysy Nataly

NAVARRO JOYO, Martin West

**ABSTRACT**

**Objective:** Determine the relationship between resilience and psychological well-being in students of the professional nursing school series 400 of the National University of San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025. **Materials and methods,** a quantitative approach study of application-descriptive correlational type was carried out. The population was made up of 92 students from the School of Nursing of the 400 series. To collect information, two instruments were used: Wagnild and Young Resilience Scale, Ryff Psychological Well-being scale. Processed in SPSS and as a Cronbach's Alpha statistical test. **Results:** of 100% of students of the professional nursing school, 50% have high resilience, of which 44.6% have high psychological well-being, 3.3% moderate, 2.2% high, and 0% low; Likewise, 46.7% present moderate resilience, of which 25% have moderate psychological well-being, 20.7% high, 1.1% low, and 0% high; Finally, 3.3% have low resilience, of which 3.3% have low psychological well-being, and 0% have moderate, high and high psychological well-being. When establishing the correlations between the variables resilience and psychological well-being, a direct value (Spearman's Rho = 0.652) was obtained and its degree is high. The calculated P value is 0.000, (0.000 < 0.01). **Conclusion:** Resilience significantly influences the psychological well-being of nursing students series 400, Ayacucho 2025, there was a significantly high magnitude of correlation between the variables. **Keywords:** Resilience, Psychological well-being.

## INDICE

<b>DEDICATORIA:</b> .....	<b>2</b>
<b>AGRADECIMIENTO:</b> .....	<b>3</b>
<b>RESUMEN</b> .....	<b>4</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>5</b>
<b>INTRODUCCIÓN:</b> .....	<b>7</b>
<b>CAPÍTULO I</b> .....	<b>11</b>
<b>REVISIÓN DE LA LITERATURA</b> .....	<b>11</b>
1.1. ANTECEDENTES REFERENCIALES .....	11
1.2. MARCO TEORICO .....	17
1.3. HIPÓTESIS.....	31
1.4. VARIABLES.....	31
1.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	32
<b>CAPITULO II</b> .....	<b>34</b>
<b>DISEÑO METODOLÓGICO</b> .....	<b>34</b>
2.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN .....	34
2.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	34
2.3. NIVEL O ALCANCE .....	34
2.4. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN .....	35
2.5. ÁREA DE ESTUDIO .....	35
2.6. POBLACIÓN .....	35
2.7. MUESTRA .....	36
2.8. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	36
2.9. RECOLECCIÓN DE DATOS.....	38
2.10. PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS .....	39
2.    2.11. MÉTODOS DE ANÁLISIS DE DATOS.....	39
3.    2.12. CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	39
<b>CAPITULO III</b> .....	<b>41</b>
<b>RESULTADOS</b> .....	<b>41</b>
<b>CAPITULO IV</b> .....	<b>46</b>
<b>DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS</b> .....	<b>46</b>
<b>CONCLUSIÓN</b> .....	<b>52</b>
<b>RECOMENDACIÓN</b> .....	<b>54</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS</b> .....	<b>55</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>59</b>

## INTRODUCCIÓN:

la Resiliencia es la capacidad de adaptarse de manera efectiva a la adversidad, superando momentos difíciles como traumas, tragedias, amenazas o situaciones difíciles, como dificultades familiares, problemas de salud graves o problemas laborales y financieros (1). El ser humano tiene la capacidad para reconstruirse y seguir avanzando después de un trauma, apoyándose en factores como la seguridad, la recuperación, las relaciones interpersonales.” (2).

Por otra parte, el bienestar psicológico refleja una emoción, ya sea favorable o desfavorable, esta es determinada por sus propias características o criterios. En el bienestar psicológico, prevalecen las conductas positivas y se procura conservar un equilibrio óptimo en las emociones vinculadas con la satisfacción humana, esto nos permite enfrentar los desafíos diarios y las situaciones difíciles de manera más efectiva. (3). El bienestar psicológico no significa simplemente vivir una vida feliz sin más, sino de comprender que la vida tiene tantos momentos difíciles. Lo cual, significa afrontar las dificultades, darles un sentido que ayude al crecimiento personal (4)

La salud mental es una parte fundamental del bienestar general y un derecho humano básico. No se trata solo de la ausencia de enfermedad, sino de la capacidad para relacionarse, adaptarse a los desafíos. A lo largo de la vida, distintos factores como el entorno familiar, social y económico pueden fortalecer o debilitar nuestra salud mental, aunque muchas personas son resilientes, quienes enfrentan situaciones difíciles como la pobreza o violencia tienen mayor riesgo de sufrir trastornos. Sin embargo, contar con redes de apoyo una buena educación y un entorno seguro puede marcar una gran diferencia en nuestro equilibrio emocional. (5). Este panorama también afecta al entorno universitario, ya que los estudiantes suelen estar en una etapa de vida vulnerable, existe una mayor prevalencia de problemas como entres, insomnio, e incluso el uso de sustancias como el alcohol o las drogas (6).

A nivel internacional, en un estudio realizado por Mogrovejo, se pudo observar que en estudiantes de una universidad de Ecuador se ha identificado que el 66,3% de la población, presenta un nivel alto de bienestar psicológico, en cuanto a la resiliencia existe una considerable presencia de niveles bajos con un 44,7%, con una correlación negativa ( $Rho = -0,276$ ,  $p = 0,000 < 0,05$ ) entre bienestar psicológico y resiliencia. (7). Según Núñez A; La resiliencia se relaciona directamente con el bienestar psicológico lo que indica que, a mayor resiliencia, la persona experimentará un mejor bienestar

psicológico. (8). Es necesario centrar mayor atención a la ansiedad y a la resiliencia ya que afectan directamente al bienestar psicológico de los estudiantes (9).

A nivel nacional, en un estudio realizado por Quispe J, pudo identificar una correlación directa con una magnitud fuerte entre el bienestar psicológico y la resiliencia (10). A mayor resiliencia en un estudiante, mayor bienestar psicológico; y viceversa. (11)

A nivel de la regional, en un estudio efectuado por Ortega O, investigo sobre la relación que existe entre el bienestar psicológico y resiliencia en los estudiantes de un instituto de educación superior de Ayacucho. Se evidencia que el bienestar psicológico y la resiliencia están significativamente correlacionados. (12) Sin embargo, no todos los estudiantes responden de la misma manera ante estas situaciones (13).

Un estudio desarrollado por Rodríguez y Vásquez (2022) en universidades de lima metropolitana evidencio que el 61% de los estudiantes presentaban niveles medios y altos de resiliencia. Estos recursos han permitido que muchos jóvenes enfrenten las dificultades con perseverancia, manteniendo su enfoque en el crecimiento académico y personal. (14). Según Morales (2020), un nivel elevado de resiliencia contribuye a la reducción de la ansiedad, mejora el desempeño académico y refuerzan la autoestima. (15)

De todo lo mencionado podemos indicar que en los estudiantes de enfermería de la serie 400, de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Durante las visitas realizadas a la Universidad, los docentes señalaron que muchos estudiantes presentan dificultades para afrontar situaciones estresantes, tanto académicas como personales. Se puso observar que varios estudiantes presentan dificultades para manejar los retos que conlleva esta etapa, tales como la sobrecarga de tareas, los exámenes, la adaptación al entorno universitario, y también problemas personales y familiares. Estas situaciones evidencian una preocupación general acerca del impacto en la salud mental. Este tipo de conducta cobra especial relevancia, puesto que los estudiantes, al estar en una etapa vulnerable de su desarrollo emocional, pueden caer rápidamente en el consumo de sustancias nocivas, así como el abandono del estudio.

Además, se ha observado que los estudiantes presentan signos de estrés, ansiedad y en algunos casos depresión. Estos problemas subrayan la necesidad de investigar cómo la salud mental interfiere con el rendimiento académico y la salud emocional, y cómo esta situación impacta en la resiliencia de los estudiantes, causando abandono de estudios,

bajo rendimiento, entre otros problemas. En este contexto, se resalta la relevancia de implementar de orientación, educación y prevención encaminados a la salud mental, así como de fomentar la resiliencia en dicha población. Basándonos en lo anterior, se decidió realizar la investigación titulada “Resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de Enfermería serie 400, Ayacucho 2025”.

Considerando lo anterior, se estableció como objetivo central determinar la relación que existe entre la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes de la escuela profesional de enfermería serie 400 de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2025 y los objetivos específicos fueron:

1. Identificar el nivel de resiliencia en estudiantes de enfermería serie 400, Ayacucho 2025.
2. Identificar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de enfermería serie 400, Ayacucho 2025.
3. Relacionar la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes de enfermería serie 400, Ayacucho 2025.

Las Hipótesis fueron:

Hi: La resiliencia está relacionada con el Bienestar Psicológico en estudiantes de enfermería serie 400, Ayacucho 2025.

Ho: La resiliencia no está relacionado con el Bienestar Psicológico en estudiantes de enfermería serie 400, Ayacucho 2025.

La investigación presentó un enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, de carácter descriptivo, diseño de investigación correlacional, transversal, prospectivo y no experimental, con una población constituida por los estudiantes de la Escuela profesional de enfermería serie 400, la muestra censal estuvo constituida por 92 estudiantes, se usó la técnica de la encuesta, se utilizaron los instrumentos: Escala de Resiliencia de Wagnild y Young para la primera variable, y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff para la segunda variable.

En los resultados del objetivo principal, se observa que del 100% (92) de los estudiantes de la Escuela profesional de enfermería serie 400 encuestados, el 50% (46) tienen una resiliencia alta, del cual el 44.6% (41) tienen un bienestar psicológico alto, el 3.3% (3) moderado, el 2.2% (2) elevado, y el 0% bajo; así mismo el 46.7% (43) presentan una

resiliencia moderada, del cual el 25% (23) tienen un bienestar psicológico moderado, el 20.7% (19) alto, el 1.1% (1) bajo, y el 0% elevado; finalmente el 3.3% (3) presentan una resiliencia baja, del cual el 3.3% (3) tienen un bienestar psicológico bajo, y el 0% un bienestar psicológico moderado, alto y elevado.

Con respecto a la hipótesis planteada, según la prueba de correlación de Rho de Spearman, los resultados mostraron un nivel de significancia Bilateral de  $P = 0.00$ , este valor es inferior al nivel de significancia establecido  $p < 0.05$ , lo que indica que se acepta la  $H_1$ : La resiliencia está relacionada con el Bienestar Psicológico en estudiantes de enfermería serie 400, Ayacucho 2025.

El presente trabajo se organiza de la siguiente manera: Capítulo I presentación de la revisión de la Literatura y los fundamentos teóricos; Capítulo II: Materiales y Métodos, Capítulo III: Resultados obtenidos; Capítulo IV: Discusión de resultados, y finalmente, se incluyen las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos que complementan el trabajo.

## CAPÍTULO I

### REVISIÓN DE LA LITERATURA

#### 1.1. ANTECEDENTES REFERENCIALES

Luego de revisar la literatura, se hallaron distintas investigaciones vinculadas con el tema, los cuales sirvieron como base y referencia para el desarrollo de esta investigación.

#### ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Mogrovejo. J. et al. (1) (Ecuador, 2024), en su estudio: “BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL ECUADOR”. Lo cual, tuvo como objetivo: Identificar la relación entre bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes universitarios de Ecuador. Metodología: Investigación con enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de alcance descriptivo correlacional y de corte transversal, la población estuvo constituido por 356 estudiantes ecuatorianos; la técnica utilizada para la recolección de datos fue la “Escala de Bienestar Psicológico de Ryff” (SPWB), la versión reducida de la Escala de Resiliencia reducida (CD-RISC10) y un cuestionario con datos sociodemográfico. Resultados: Se ha identificado que la el 66,3% de la población, se observa un elevado nivel de bienestar psicológico, mientras que, en el caso de resiliencia, se evidencia en su mayoría la presencia de niveles bajos con un 44,7%; además, los resultados muestran que hay una relación negativa ( $Rho = -0,276$ ,  $p = 0,000 < 0,05$ ) entre bienestar psicológico y resiliencia. Por lo que el autor concluye que poseer bienestar psicológico no siempre significa haber alcanzado un nivel de resiliencia, especialmente al considerar el contexto de los estudiantes ecuatorianos.

Núñez. A. (2) (Ecuador, 2023), en su investigación titulada: “RESILIENCIA Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”. Tuvo como objetivo: Identificar la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Metodología: se trató de una investigación con enfoque cuantitativo, no experimental de nivel descriptivo y correlacional, realizado en un solo momento del tiempo. La muestra estuvo formada por 122 estudiantes de la carrera de enfermería de una Universidad Ecuatoriana; la técnica utilizada para obtener los datos, se utilizó la escala de resiliencia de “Wagnild & Young”, de una escala Likert de 1 a 7, y la escala de “Bienestar Psicológico de Ryff” (1995) con una escala Likert de 1 al 6. Resultados: se encontró una relación positiva entre la

“Resiliencia y el Bienestar Psicológico” ( $Rho=0.554$ ,  $p<0.001$ ). Conclusión: Se concluye que entre más resiliencia la persona poseerá un mejor bienestar psicológico.

Pérez. K. et al. (3) (Ecuador, 2022), en su investigación titulada: “RELACIÓN ENTRE RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES QUE VIVEN EN UN CONTEXTO VIOLENTO DE UNA CIUDAD DEL CARIBE COLOMBIANO”. El estudio tuvo como propósito conocer la relación entre los niveles de Resiliencia y Bienestar Psicológico en adolescentes que viven en un entorno de violencia en una ciudad del caribe colombiano. Metodología: Investigación con enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de alcance descriptivo correlacional y de corte transversal, la población estuvo constituida por 300 adolescentes que residen en un entorno afectado por la violencia, Caribe Colombia, seleccionados de manera aleatoria; se utilizaron tres instrumentos para la recolección de datos los cuales fueron el Cuestionario sociodemográfico, la Escala de resiliencia “Sv-Res” y la “Escala de Bienestar psicología para Jóvenes” (BIEPS - J). Resultados: Se evidencio una relación significativa entre la “Resiliencia” y el “Bienestar Psicológico”. Conclusión: se observo que los adolescentes con mayores niveles de identidad, autonomía, satisfacción, vínculos positivos, metas claras y sentido de aprendizaje y crecimiento personal presentaron también un mayor bienestar psicológico.

Gonzales. D. (4) (Guatemala, 2021), en su investigación titulada: “BIENESTAR PSICOLÓGICO, RESILIENCIA Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”. El estudio tuvo como propósito analizar cómo se relacionan la ansiedad y la resiliencia con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Metodología: Investigación de tipo cuantitativo, con un diseño no experimental, correlacional y de corte transversal, la población estuvo conformada por 378 alumnos de la universidad pública de Guatemala.; se utilizó la escala de bienestar psicológico de Ryff, Connor-Davidson. Resilience Scale (CD-RISC) y la escala de trastorno de ansiedad generalizada (GAD-2). Resultados: El trastorno generalizado de la ansiedad con un indicador bajo de 2.907, resiliencia con un indicador alto de 4.816, indican que influye en el bienestar psicológico, con una variación explicada de 26.20 % ( $p < .001$ ). Conclusión: se considera importante prestar mayor atención a la ansiedad y la resiliencia, ya que ambas influyen en el desarrollo y fortalecimiento del bienestar psicológico durante la etapa de la COVID-19.

## **ANTECEDENTES NACIONALES**

Quispe. J. (5) (Lima, 2024), en su investigación titulada: “BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA SUR”. Tuvo como objetivo: Determinar la relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia. Metodología: Investigación de tipo correlacional, con un diseño no experimental con corte transaccional, la muestra estuvo conformada por 268 estudiantes universitarios de Lima Sur; la técnica utilizada para la recolección de datos fue la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) de Casullo (2002) y la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young (1993). Resultados: Se identifica una correlación directa con una magnitud fuerte entre el bienestar psicológico con la resiliencia ( $\rho = .584$ ,  $p < .001$ ). Conclusión: Se evidencia que, a medida que aumenta la percepción de bienestar psicológico, también se incrementa el nivel de resiliencia en los alumnos.

Johnson. J. (6) (Chiclayo, 2022), en su investigación titulada: “BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE CHICLAYO”. Tuvo como objetivo: Determinar la relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chiclayo. Metodología: Investigación de tipo cuantitativo, de diseño no experimental, correlacional y transversal, tuvo una población constituida por 98 estudiantes I.E de Chiclayo; la técnica utilizada para la recolección de datos fue con la “Escala de Bienestar Psicológico” y “Escala de Resiliencia”. Resultados: Se logró determinar con un 95% de confianza la existencia de relación entre las variables, pudiendo afirmar que existe una correlación significativa positiva de 0.279 entre el bienestar psicológico y resiliencia, según el coeficiente de correlación de Spearman. Conclusión: Existe una correlación significativa positiva baja ( $p=0.05$ ), entre las variables de estudio, teniendo una correlación de Spearman de  $r=0.279$ .

Rebaza. R. (7) (Lima, 2021), en su investigación titulada: “RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEL DISTRITO DE VICTOR LARCO, 2019”. Tuvo como objetivo: Identificar la correlación entre la Resiliencia y el Bienestar Psicológico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa del Distrito de Víctor Larco. Metodología: Investigación no experimental de tipo descriptivo correlacional, su población estuvo constituida por 265 estudiantes adolescentes de una I.E; la técnica utilizada para la recolección de datos fue Escala de Resiliencia para Adolescentes (ERA)

y Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS - J). Resultados: Se evidencia una correlación baja entre la resiliencia y el bienestar psicológico. En cuanto a la resiliencia, la mayoría de los adolescentes presenta un nivel alto (29.8 %), mientras que, respecto al bienestar psicológico, predomina un nivel medio bajo (37.0 %). Conclusión: Se descarta la hipótesis general, debido a que la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico muestra un coeficiente de correlación bajo en los estudiantes de nivel secundario de una institución educativa del distrito de Víctor Larco.

Castro. M. (8) (Chiclayo, 2020), en su investigación titulada: “BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA CIUDAD DE CHICLAYO, 2020”. Tuvo como objetivo: Determinar la relación existente entre bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de una institución educativa de la ciudad de Chiclayo. Metodología: Investigación de tipo cuantitativo, y de diseño no experimental transaccional correlacional, con una población constituida por 210 estudiantes del 4to año de nivel secundario de una I.E de Chiclayo; la técnica utilizada para la recolección de datos fue la Escala de Bienestar Psicológico en Adolescentes (EBP-A) versión Digital y Escala de Resiliencia en Adolescentes (ERA), versión Digital. Resultados: Se determinó una relación positiva, moderada y muy significativa entre bienestar psicológico y resiliencia ( $\rho=,583$ ;  $p=,000$ ). Conclusión: Se concluye que, a mayor resiliencia en un estudiante de cuarto de secundaria, mayor bienestar psicológico; y viceversa.

## **ANTECEDENTES LOCALES**

Ortega. O. (9) (Ayacucho, 2024) en su investigación titulada: “BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR, AYACUCHO, 2023”. Tuvo como objetivo: Determinar la relación entre bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de un instituto de educación superior, Ayacucho 2023. Metodología: El estudio fue tipo cuantitativo, nivel correlacional y diseño no experimental transversal, la muestra está conformada por 100 estudiantes de educación superior; los instrumentos aplicados fueron la escala de Bienestar Psicológico BIEPS – A y la escala de Resiliencia Wagnild y Young – ER. Resultados: Existe una correlación directa con un nivel moderado, el coeficiente de correlación rho Spearman fue de 0,421. Conclusión: Se concluye que existe una correlación estadísticamente significativa de nivel moderado, entre bienestar psicológico y resiliencia en los estudiantes de un instituto de educación superior de

Ayacucho, esto indica que mientras los estudiantes mantengan un adecuado bienestar psicológico, su capacidad de resiliencia será mayor y viceversa.

Baldeón. L. et al. (10) (Ayacucho, 2024) en su investigación titulada: “NIVEL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL RELACIONADO A LA RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA SERIE 200 Y 300 DE LA UNSCH, AYACUCHO 2024”. El estudio tuvo como propósito identificar la relación entre la inteligencia emocional y la resiliencia en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de las series 200 y 300 de la (UNSCH), en Ayacucho durante el año 2024. Metodología: La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, de tipo aplicativo y nivel descriptivo, con un diseño correlacional, transversal, prospectivo y no experimental, la muestra estuvo conformada por 165 estudiantes de la serie 200 y 300, a quienes se les aplicaron dos instrumentos, “Inventario Emocional de BAR-ON” (1997) y la “Escala de Resiliencia de Wagnild y Young” (1993). Resultados: Se observó que el 62.4% de los estudiantes mostró un nivel medio de inteligencia emocional; dentro de este grupo, el 30.3% presentó un nivel de medio de resiliencia, el 29.7% un nivel alto y el 2.4% un nivel bajo; Asimismo, el 27.9% de los estudiantes alcanzó un nivel alto de inteligencia emocional; de los cuales, el 17.6% evidenció un nivel alto de resiliencia, el 9.7% un nivel medio y el 0.6% un nivel bajo. Conclusión: se determinó que no existe una relación significativa entre el nivel de inteligencia emocional y la resiliencia, obteniéndose un coeficiente Rho de Spearman de 0.119.

Delgado. W. (11) (Ayacucho, 2024), realizó la siguiente investigación titulada “BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, AYACUCHO, 2024”. Tuvo como objetivo: Determinar la relación entre bienestar psicológico y ansiedad en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública, Ayacucho, 2024. Metodología: Estudio observacional, prospectivo, transversal, de nivel correlacional y diseño epidemiológico, estuvo constituida por 117 estudiantes de una I.E pública de Ayacucho; la recolección de datos se llevó a cabo mediante la técnica de encuesta, utilizando como instrumentos la escala de Bienestar psicológico (BIEPS-A) de Casullo María Martina y Escala auto aplicable de Ansiedad (Zung, 1971) de Zung, W. (1984). Resultados: se evidenció que el 52.1% de los estudiantes presentó un nivel bajo de bienestar psicológico y el 53.0% mostró un nivel medio de ansiedad, además,

se identificó una relación estadísticamente significativa entre ambas variables ( $p < 0.05$ ). conclusión: se determinó que existe una relación entre el bienestar psicológico y la ansiedad en los estudiantes de Ayacucho, a medida que los niveles son moderados, el bienestar psicológico tiende a ser mas bajo.

Conclusión: Se concluyó la existencia de relación entre bienestar psicológico y ansiedad en los estudiantes de Ayacucho, mientras la ansiedad se encuentre en un nivel medio su tipo de bienestar psicológico será bajo.

Chacchi. M. et al. (12) (Ayacucho, 2024) en su investigación titulada: “AUTOESTIMA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA AYACUCHO, 2024”. El estudio tuvo como propósito determinar la relación entre el nivel de autoestima y el bienestar psicológico en estudiantes de una institución pública de Ayacucho durante el año 2024. Metodología: El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, de tipo correlacional y no experimental. La muestra estuvo compuesta por 99 estudiantes del nivel secundario, los cuales se utilizaron dos instrumentos, la “Escala de Autoestima de Rosenberg” y la “Escala de Bienestar Psicológico BIEPS”, el proceso de datos se desarrolló mediante el (Microsoft Excel 2010) y (IBM SPSS 25). Resultados: se encontró una relación positiva alta entre la autoestima y el control de situaciones, así como los vínculos psicosociales. Además, se observó una relación positiva moderada con la aceptación de si mismo y con el proyecto de vida. Conclusión: se determinó que no hay una correlación alta entre la autoestima y el bienestar psicológico, aunque si se encontró una relación directa y significativa entre ambas.

Cárdenas. P. (13) (Huanta, 2022) en su investigación titulada: “RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN VÍCTIMAS DE VIOLENCIA POLÍTICA EN UN CENTRO POBLADO DE HUANTA – AYACUCHO, 2022”. Tuvo como objetivo: Determinar la relación entre resiliencia y el bienestar psicológico en víctimas de violencia política en un centro poblado de Huanta – Ayacucho, 2022. Metodología: El estudio fue tipo descriptivo correlacional con diseño no experimental y de corte transversal, tuvo una muestra de 102 pobladores víctimas de violencia política del año 1980 – 2000, se utilizó la “Escala de Bienestar Psicológico de (BIEPSI-G)” y la Escala de Resiliencia de “Wagnild & Young” estandarizado por Gómez (2019). Resultados: respecto a la resiliencia, el 52.90% de los participantes mostró un nivel medio, el 30.4% un nivel alto, el 12.7% un nivel bajo y el 3.9% un nivel muy alto; en cuanto al bienestar

psicológico, el 54.90% presento un nivel alto, el 44.12% un nivel medio y el 0.98% nivel bajo. Conclusión: se determino que no hay una relación significativa entre la resiliencia y el bienestar psicológico.

Mamani. R. (14) (Ayacucho, 2021), realizó la siguiente investigación titulada “RESILIENCIA Y FELICIDAD EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE AYACUCHO, 2021”. El estudio tuvo como propósito analizar cómo se relacionan la resiliencia y la felicidad en estudiantes de enfermería de una institución nacional de Ayacucho durante el año 2021. Metodología: se realizó una investigación de tipo no experimental y correlacional, enfocada en explorar como se vinculan estas dos variables en los estudiantes. Se utilizó una muestra de 140 individuos; se utilizó la Escala de Resiliencia de “Wagnild y Young” (1993) y la “Escala de Reynaldo Alarcón” (2006). Resultados: se observó que la mayoría de los estudiantes universitarios de Ayacucho (59.29%), presenta un nivel moderado de resiliencia, mientras que un 30.71% alcanza un nivel y un 10% muestra un nivel bajo. En conclusión, se determinó una relación positiva entre resiliencia y la felicidad, reflejada en un coeficiente Rho de Spearman de 0.6000.

## **1.2. MARCO TEORICO**

### **1.2.1. RESILIENCIA**

Actualmente, resiliencia es uno de los conceptos más utilizados investigaciones sobre el comportamiento humano, este término mayormente se utiliza para como una segunda oportunidad para quienes desean superar las dificultades que se les presenta a menudo.

Según Cyrulnik (2018), “la resiliencia es la capacidad que tiene el ser humano para reconstruirse y seguir avanzando después de un trauma, apoyándose en factores como la seguridad, la recuperación, las relaciones interpersonales.” (15)

La America Psychological Associoation (APA, 2010), indica que la Resiliencia “es la capacidad de adaptarse de manera efectiva a la adversidad, superando momentos difíciles como traumas, tragedias, amenazas o situaciones difíciles, como dificultades familiares, problemas de salud graves o problemas laborales y financieros.” (16)

Otros autores como Munch (2021) define la resiliencia “como un proceso dinámico en el que la persona evidencia su capacidad de adaptación positiva, trascendiendo sus características individuales. Su resiliencia esta influenciada por una interacción entre factores psicológicos, biológicos y socioculturales.” (17) Denclak (2020), señala que

esta variable se asocia con la capacidad de las personas para recuperarse durante periodos difíciles y regresar a la normalidad tras enfrentar situaciones adversas. De manera similar, Liu y Boyatzis (2021), definen la resiliencia “como la habilidad del ser humano para superar las dificultades y adaptarse a diferentes situaciones con flexibilidad al largo de la vida.” (18)

## **TIPOS DE RESILIENCIA**

La resiliencia no es solo una capacidad única que tienen todos, ni se manifiesta de la misma forma en todos. Existen distintos tipos, de los cuales dependes del contexto y de las características individuales de cada uno. Comprender sus formas permite identificar mejor como actúan las personas frente a situaciones adversas y como desarrollar estrategias más efectivas para el fortalecimiento emocional.

- I. Resiliencia física:** hace referencia a la capacidad del cuerpo para adaptarse y recuperarse frente a desafíos como enfermedades, lesiones o exigencias físicas intensas. Para fortalecerlas, es fundamental adoptar hábitos saludables como dormir bien, alimentarse adecuadamente y mantenerse activos con ejercicio regular. Según especialistas respaldadas por la Asociación Americana de Psicología (APA), este tipo de resiliencia está estrechamente relacionada con una mejor salud general y un envejecimiento más saludable.
- II. Resiliencia mental:** es la habilidad que tiene las personas para adaptarse frente a los cambios inesperados y situaciones inciertas. según la especialista María Martínez Torres (profesora de la facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México), manifiesta que “quienes desarrollan esta capacidad suelen mantener la calma en momentos de crisis. Gracias a la fortaleza interna, son capaces de encontrar soluciones a los problemas y conservar una actitud esperanzadora, aun cuando las circunstancias sean difíciles. Esta capacidad resulta clave para enfrentar los retos de la vida con constancia y firmeza, lo que también favorece el equilibrio emocional y el bienestar psicológico.
- III. Resiliencia emocional:** se refiere a la habilidad que tienen las personas para reconocer y manejar sus emociones cuando atraviesan momentos difíciles. Quienes desarrollan esta fortaleza no se dejan dominar por sentimientos intensos como la tristeza, el enojo o el miedo, sino que logran mantener el equilibrio sin sentirse sobrepasados. Esta capacidad ayuda a expresar lo que se siente de forma

saludable y a lidiar con el estrés de manera más efectiva, lo cual es fundamental para mantener un buen estado emocional. (19)

- IV. Resiliencia individual:** este tipo de resiliencia está relacionado con la fuerza interior que tiene una persona para salir adelante cuando enfrenta situaciones difíciles en su vida personal, como conflictos familiares, problemas de salud o la pérdida de un ser querido. Se apoya en aspectos como la confianza en uno mismo, el valor personal y la capacidad para enfrentar y resolver dificultades. De acuerdo con Groberg (2006), manifiesta que “quienes desarrollan esta forma de resiliencia tienen a ser los problemas de manera objetiva, no temen buscar apoyo cuando lo necesitan y lo logran aprender algo valioso de lo que han vivido.” (20)
- V. Resiliencia familiar:** este tipo de resiliencia hace referencia a la capacidad que tiene una familia para mantenerse fuerte y unida cuando enfrenta momentos complicados, como la pérdida de un trabajo, muerte de un ser querido, cambio de un país. Según Walsh (2016), esta fortaleza se va formando a partir de la confianza mutua, el dialogo sincero, el apoyo entre sus miembros y los valores comunes que les ayudan a encontrar sentido en lo que viven juntos. (21)
- VI. Resiliencia comunitaria o social:** se refiere a la habilidad que tiene los grupos sociales o comunidades para unirse, adaptarse y avanzar juntos cuando atraviesan situaciones difíciles que los afecta a todos, como desastres naturales o episodios de violencia. Según Kirmayer (2011), este tipo de resiliencia se fortalece gracias al trabajo en conjunto, el apoyo entre sus miembros y el uso de los recursos disponibles para enfrentar los problemas. Es una herramienta fundamental para la reconstrucción y el bienestar colectivo después de una crisis. (22)
- VII. Resiliencia académica:** en el contexto educativo, especialmente entre estudiantes, la resiliencia académica se entiende como la capacidad de afrontar y superar los desafíos relacionados con el estudio, el estrés escolar y otras dificultades personales. De acuerdo con Morales (2011), esta habilidad ayuda a que los alumnos sigan adelante con sus metas educativas, manteniendo la motivación y el compromiso, incluso cuando enfrentan situaciones complicadas en su entorno. (23)

## **PROCESO DE RESILIENCIA**

La resiliencia es entendida como un proceso activo de adaptación, mediante el cual las personas logran mantener o recuperar su bienestar a pesar de haber atravesado experiencias adversas. Este proceso no ocurre de manera automática, sino que se construye progresivamente a través de interacciones entre factores personales, sociales y contextuales. (24)

De acuerdo con Vanistendael y Lecomte (2002), “la resiliencia implica mucho más que resistir la presión: supone un camino de reconstrucción en el que el individuo transforma la dificultad en una oportunidad de aprendizaje y crecimiento. No se trata de evitar el dolor, sino de afrontarlo con recursos que permitan reorganizar la vida desde una perspectiva positiva.” (25)

### **ETAPAS DEL PROCESO DE RESILIENCIA**

- 1. Adaptarse:** significa aceptar la nueva realidad, reconociendo que, aunque la situación sea complicada es posible seguir adelante sin rendirse, manteniendo la mirada puesta en un objetivo.
- 2. Sobreponerse:** implica no dejar emociones como la tristeza, la culpa o el miedo tomen el control; en cambio se busca mantener la esperanza y una visión optimista del futuro.
- 3. Recuperarse:** consiste en sostener el esfuerzo continuo para salir adelante, incluso cuando las circunstancias siguen siendo adversas. Esto requiere perseverancia, fortaleza interna y una actitud mental positiva.
- 4. Superarse:** representa el aprendizaje y crecimiento personal que surge de la experiencia vivida. Aquí, la persona no solo logra equilibrio emocional, sino que también desarrolla nuevas capacidades que la fortalecen para enfrentar futuros desafíos. (26)

### **FACTORES DE LA RESILIENCIA**

La resiliencia no se desarrolla por sí sola; surge de la combinación de varios aspectos importantes en la vida de una persona. Uno de los más significativos es contar con relaciones cercanas y afectuosas, tanto dentro de la familia como en otros entornos. Tener personas que brinden cariño, apoyo, confianza y buenos ejemplos a seguir, ayuda a fortalecer la capacidad de enfrentar los momentos difíciles y seguir adelante con más seguridad y esperanza.

Existen varios elementos que influyen en el fortalecimiento de la resiliencia. Entre ellos, se encuentra la capacidad de establecer metas alcanzables y comprometerse con los pasos necesarios para lograrlas. También es fundamental que la persona mantenga una imagen positiva de sí misma y confíe en sus capacidades. Además, contar con habilidades para comunicarse de manera efectiva y resolver problemas contribuye significativamente al afrontamiento de situaciones difíciles. Por último, saber regular las emociones intensas y controlar los impulsos es esencial para mantener el equilibrio emocional. Lo más importante es que todas estas habilidades pueden desarrollarse con el tiempo y la práctica, permitiendo a las personas responder de forma más saludable ante la adversidad. (16)

## **MODELOS DE LA RESILIENCIA**

### **Modelo del desafío de Wolin y Wolin**

Wolin y Wolin (1993), en su modelo “sostiene que los seres humanos enfrentan diversas dificultades a lo largo de sus vidas, sin embargo, estos desafíos derivados de diferentes situaciones adversas pueden transformarse en oportunidades de crecimiento, fortaleciendo la resiliencia emocional y psicológica. Además, este modelo plantea que la resiliencia actúa como una barrera protectora, evitando que las adversidades afecten profundamente al individuo.” La resiliencia permite superar los obstáculos de manera positiva mediante un proceso de autodesarrollo basado en la gestión de recursos psicológicos. Para identificar las capacidades de las personas resilientes, Wolin y Wolin establecieron “los siete pilares de la resiliencia” (27)

- 1. Introspección:** habilidad de analizar y reflexionar sobre los propios estados emocionales con el fin de afrontar y superar desafíos.
- 2. Creatividad:** capacidad de percibir armonías y significado incluso en circunstancias adversas.
- 3. Iniciativa:** predisposición para enfrentar desafíos a largo plazo y manejar las dificultades con determinación.
- 4. Independencia:** autoconocimiento y establecimiento de límites tanto emocionales como físicos frente a situaciones complejas.
- 5. Capacidad para relacionarse:** capacidad de formar conexiones positivas y duraderas con los demás

6. **Moralidad:** desarrollo de principios éticos que permiten diferenciar entre lo correcto e incorrecto.
7. **Humor:** actitud que permite encontrar aspectos positivos y aliviar las dificultades.

### **Modelo de Edith Grotberg (1995)**

Este modelo realizado por la investigadora Edith Grotberg en su investigación internacional sobre la resiliencia, en la cual, identifiqué 3 elementos convertidos a verbalizaciones muy importantes que ayudan a una persona a desarrollar resiliencia, los cuales son:

1. **“Yo tengo” – Apoyo social:** que hace referencia a las personas en quienes confiamos y que nos brindan un apoyo incondicional. Son aquellos que nos acompañan en los momentos difíciles, nos aconsejan y nos ayudan a encontrar soluciones cuando uno se enfrenta a problemas.
2. **“Yo soy” “yo tengo” – Autopercepción y bienestar emocional:** este aspecto está relacionado con la confianza y autoestima en uno mismo, esto implica reconocer que los demás nos quieren por quienes somos, sentir satisfacción al demostrar afecto y ayudar a los demás, respetarnos a nosotros mismos y a los demás, también implica ser capaz de identificar y expresar emociones, con la certeza de que se cuenta con apoyo en momentos difíciles.
3. **“Yo puedo” – Habilidades personales:** se refiere a la capacidad de expresar nuestros temores, preocupaciones con mayor confianza y resolviendo los conflictos de manera más asertiva. También implica saber pedir ayuda cuando la necesitamos, aprender de los errores y desarrollar herramientas que nos permitan enfrentar los retos de la vida con mayor seguridad.

Para Edith Grotberg estos 3 elementos ayudan a fortalecer la resiliencia, permitiendo afrontar adversidades con mayor confianza y seguridad. (28)

### **DIMENSIONES DE LA RESILIENCIA**

Para Wagnild y Young (1993), “la resiliencia sería una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. La resiliencia es la capacidad para resistir, tolerar la presión, los obstáculos que se presentan por ciertas situaciones y pese a ello hacer las cosas correctas cuando todo parece actuar en nuestra contra.” (29)

Wagnild y Young, plantean 2 factores principales que ayuda al entendimiento sobre la escala de resiliencia.

Factor I: COMPETENCIA PERSONAL, lo cual comprende de ingenio y perseverancia, decisión, autoconfianza, independencia, invencibilidad y poderío.

Factor II: ACEPTACIÓN DE UNO MISMO Y DE LA VIDA, lo que refleja la adaptabilidad, flexibilidad, balance, aceptación por la vida con una perspectiva de vida estable a pesar de las adversidades.

Lo cual estos factores representan las siguientes características de Resiliencia:

- a) **Ecuanimidad:** muestra una perspectiva equilibrada entre la propia vida y las experiencias, desarrollando la capacidad de visualizar muchas experiencias frente a desafíos o situaciones difíciles, lo cual, esto permite enfrentar problemas con seguridad logrando un balance entre la razón y la emoción.
- b) **Perseverancia:** definida como la capacidad del individuo para mantenerse firme a pesar de las adversidades, demostrando autodisciplina, perseverancia y un fuerte deseo de éxito.
- c) **Confianza en sí mismo:** se refiere en la aptitud que tienen todos los individuos para confiar en sus propias habilidades, reconociendo sus fortalezas como sus limitaciones, siendo los padres quienes fomentan el respeto y la aceptación, además de enseñarles a reflexionar y resolver sus propios problemas, por lo tanto, se genera como resultado de autoconfianza y una autoestima equilibrada y que el individuo se sienta en armonía consigo mismo.
- d) **Satisfacción personal:** consiste la reflexión sobre el sentido de la vida, explorando la identidad personal y entendiendo el propósito de la vida, experimentando la paz y satisfacción de los logros obtenidos entendiendo y reconociendo el valor que tiene la vida.
- e) **Sentirse bien solo:** se refiere a entender que el camino de vida de cada persona es una experiencia única, en la que experimentan momentos de felicidad, así como situaciones difíciles que se deben afrontarse.

Según los autores de esta teoría, esta variable es importante, porque, representa un estado específico que permite gestionar el impacto negativo del estrés, facilitando una adaptación positiva para enfrentar a diversas adversidades. (29)

## **VENTAJAS DE LA RESILIENCIA**

La resiliencia es una cualidad mental que permite a las personas hacer frente a los momentos difíciles de manera constructiva, adaptándose a las circunstancias y aprendiendo de ellas. Gracias a esta capacidad que tenemos, no solo se puede soportar el malestar emocional, sino fortalecer el bienestar general.

Para la American Psychological Association (APA) (2020), Uno de los beneficios más relevantes de ser resilientes es la forma en que se enfrenta el estrés. Quienes poseen esta capacidad suelen gestionar mejor las presiones diarias y son menos propensos a sufrir problemas como la ansiedad o la depresión. Además, muestran mayores tolerancias ante la frustración, lo que les permiten conservar la calma en situaciones complicadas. (30)

Para Haidt (2006), una de las grandes ventajas de ser resiliente es que, al enfrentar situaciones difíciles, la persona puede descubrir fortalezas en sí misma que antes no había notado, los cuales, esto no solo le ayuda a superar los desafíos, sino que también puede cambiar la forma de su relación con los demás y la forma en que ve su vida. Por lo contrario, quienes no desarrollan resiliencia suelen tener dificultades para establecer vínculos cercanos y expresar sus emociones, lo que puede afectar su bienestar emocional y relaciones sociales. (31)

Para Masten & Motti (2020), vieron que “la resiliencia mejora la percepción que una persona tiene de sí misma. Aquellos que logran salir adelante después de atravesar dificultades tienden a confiar más en sus capacidades y a fortalecer su autoestima. (32) Smith (2019), menciona que esta capacidad impulsa el uso de estrategias prácticas y saludables para afrontar los problemas, como pedir ayuda cuando es necesario, reorganizar sus prioridades o ver las dificultades desde una perspectiva más positiva. (33)

### **1.2.2. BIENESTAR PSICOLÓGICO**

#### **Definición**

El concepto del bienestar psicológico refleja una emoción, ya sea favorable o desfavorable, hacia otra persona, determinada por sus propias características o criterios. Además, incluye sensaciones de satisfacción personal. En el bienestar psicológico, prevalecen las actitudes positivas y se procura mantener un equilibrio adecuado en las emociones vinculadas con la satisfacción humana.

El BP tiene que ver con encontrar un equilibrio y gestionar de forma más armoniosa nuestras ideas, emociones y percepciones. Esto nos permite enfrentar los desafíos diarios y las situaciones difíciles de manera más efectiva. (34)

Para Jerez y Oyarzo (2015), el bienestar psicológico no significa simplemente vivir una vida feliz sin más. Sino de comprender que la vida tiene tantos momentos difíciles como buenos. Lo cual, significa afrontar las dificultades darles un sentido que ayude al crecimiento personal, aun en los momentos más duros, encontrar algo positivo que haga valiosa y significativa la experiencia. (35)

Casullo (2002), señala que “el bienestar no debe entenderse únicamente como la presencia constante de emociones positivas o como sinónimo de felicidad. Mas bien, lo define como la percepción que cada persona tiene respecto a sus logros y al nivel de satisfacción que siente con su vida, esta percepción no es estática, ya que las personas evalúan continuamente tanto su situación personal como social. Además, el bienestar no depende solo de lo que ocurre internamente, sino que también esta influenciado por el entorno, ya que factores personales y ambientales interactúan entre sí.” (36)

Según Del Valle (2015), “El BP se entiende como la forma en que una persona valora si propia vida, tomando en cuenta que tan satisfecha se siente con la forma en que la vive, lo que significa que, esta percepción está estrechamente ligada al desarrollo de las capacidades personales y a como esto contribuye una vida plena. Desde la perspectiva de Ryff, el BP va más allá de simplemente sentirse bien o evitar emociones negativas; implica una mirada más amplia que incluye elementos como el sentido de vida, el crecimiento personal, la calidad de los vínculos con los demás. La autonomía para tomar decisiones y el manejo del entorno. Así, alguien que goza de un buen nivel de BP ha pasado un proceso de reflexión y evaluación de estos aspectos, que en conjunto contribuyen a su equilibrio emocional y desarrollo personal.” (37)

Para Ryff (1995), para lograr un equilibrio entre distintas formas de ver el bienestar, se propuso un modelo multidimensional basado en la perspectiva eudaimónica. Este modelo ayuda a entender el bienestar psicológico (BP) desde un enfoque científico y riguroso. Se define como un proceso de crecimiento personal y desarrollo de habilidades, donde la persona muestra señales de un funcionamiento positivo. Dentro de este enfoque, se consideran seis aspectos fundamentales: autonomía, autoaceptación, crecimiento personal, manejo del entorno, propósito de vida y relaciones positivas con

los demás. Además, Ryff destaca que muchas investigaciones sobre BP se enfocan en como las personas evolucionan y enfrentar los desafíos de la vida para alcanzar sus metas. (38)

## **FACTORES BÁSICOS DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO**

Según Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985), el Bienestar Psicológico se basa en tres aspectos clave:

1. Satisfacción con la vida: se refiere a como una persona evalúa su vida en general y que tan conforme se siente con ella.
2. Emociones positivas: la frecuencia con la que experimenta sentimientos agradables, como alegría o entusiasmo.
3. Emociones negativas: la frecuencia con la que sientes emociones como tristeza, ansiedad o enojo.

Las emociones positivas y negativas están conectadas de manera opuesta, lo que significa que cuando una aumenta, la otra tiende a disminuir, además, la forma en que cada persona vive y siente su vida está muy relacionada con cómo se ve a sí misma y que tanto se valora. (39)

Según Diener, Suh y Oishi (1997), el colectivismo puede afectar el Bienestar Psicológico cuando las personas ponen las reglas y expectativas de su familia, trabajo o comunidad por encima de sus propias necesidades y deseos. Sin embargo, los valores y costumbres de cada sociedad pueden ayudar a las personas a encontrar un equilibrio entre lo que quieren para sí misma y lo que los demás esperan de ellas, lograr este balance puede evitar problemas como sentirse aislado, volverse demasiado egocéntrico o perder el sentido de identidad. (40)

## **MODELOS DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO**

### **Modelo de Sánchez Cánovas**

El modelo de Sanches Cánovas (2017), se basa en gran medida en la propuesta de Diener en 1995, donde el BP se entiende desde tres aspectos clave. El primero es que las emociones positivas sean fuertes y frecuentes que las negativas. Segundo es el hecho de sentirse satisfecho con la vida y por último el tercero, contar con valores y cualidades que ayuden a darle sentido y dirección a la vida. (41)

Este autor relaciona el BP con la felicidad, entendiéndola como una valoración personal de las emociones, tanto positivas como negativas, también menciona que, a menudo, la felicidad se asocia con distintos aspectos de la vida, como la salud, el amor en la familia y la pareja, un ambiente de trabajo agradable, las amistades, el disfrute del tiempo libre, la estabilidad económica y el bienestar emocional. Sin embargo, esta diversidad de interpretación ha dificultado llegar a una definición clara y unificada del bienestar.

Para aclarar esta idea, el investigador propuso diferenciar entre bienestar, felicidad y los estados emocionales positivos y negativos, integrándolos en una evaluación general del bienestar psicológico. Gracias a su investigación, se logró una visión más completa del bienestar, que también incluye el ámbito laboral y ha sido bien aceptada en la comunidad científica.

Según Sanches Cánovas, el BP es un concepto amplio que se compone de distintas dimensiones, las cuales entre ellas son:

1. **Bienestar subjetivo:** se basa en la satisfacción con la vida y el equilibrio entre emociones positivas y negativas.
2. **Bienestar material:** se refiere a la percepción personal sobre los logros materiales y económicos alcanzados a lo largo de la vida.
3. **Bienestar laboral:** hace referencia a sentirse bien y satisfecho en el trabajo.
4. **Bienestar en las relaciones de pareja:** destaca la importancia de una relación de pareja satisfactoria para alcanzar la felicidad. (41)

### **Modelo del bienestar psicológico de Ryff**

EN 1989, Ryff reunió y analizó conceptos que ya habían sido estudiados científicamente y desarrolló un modelo sobre el BP que, hasta la fecha sigue siendo muy influyente. Su propuesta se convirtió en una referencia clave para muchas investigaciones en el campo de la psicología positiva y la ciencia psicológica en general.

Para Ryff, el BP tiene que ver con el crecimiento personal y el desarrollo de nuestras capacidades. Su trabajo se enfocó en entender qué características permiten a las personas sentirse y funcionar de manera positiva. Gracias a su investigación detallada, identificó seis dimensiones fundamentales que forman parte del BP. (34)

En 1995, Ryff estableció seis dimensiones clave para evaluar el BP en un rango que va de lo positivo a lo negativo. Estas dimensiones son:

1. **Autoaceptación:** significa sentirse bien con uno mismo, reconociendo tanto las fortalezas como las debilidades y aceptándolas.
2. **Relaciones positivas:** se refiere a la capacidad de construir y mantener relaciones cercanas y de confianza con otras personas, mostrando interés genuino por su bienestar.
3. **Autonomía:** es la habilidad y defender derechos sin depender de la aprobación de los demás. Cuando una persona no ejerce su autonomía, puede sentirse insatisfecha y afecta su bienestar.
4. **Control del entorno:** implica saber aprovechar las oportunidades que ofrece la vida y cambiar aquello que no se ajusta a las propias necesidades.
5. **Propósito de vida:** tener metas y un sentido de dirección permite tomar mejores decisiones y enfocarse en lo que realmente aporta al crecimiento personal.
6. **Crecimiento personal:** Es la sensación de estar evolucionando constantemente, aprendiendo de nuevas experiencias y desarrollando el propósito potencial. (34)

## NIVELES DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO

El bienestar psicológico hace referencia a una condición emocional y cognitiva que favorece el funcionamiento óptimo de las personas en las diferentes áreas de su vida. Desde un enfoque integral, Carol Ryff (1998) desarrolló un modelo teórico ampliamente reconocido que define el bienestar psicológico a través de 6 dimensiones: autoaceptación, autonomía relaciones positivas, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal. Estas dimensiones permiten evaluar cuán equilibrada, saludable y satisfactorio es la vida de una persona en términos psicológicos. (42)

Según este enfoque, el bienestar psicológico puede presentarse en diferentes niveles.

- **Bienestar psicológico elevado:** las personas en este nivel experimentan un alto grado de satisfacción personal, relaciones saludables, metas claras y capacidad para enfrentar los retos diarios. Son individuos que no solo se sienten bien consigo mismos, sino que además crecen a partir de sus experiencias. En palabras de Keyes (2002), este nivel se asocia con estados de “florecimiento”, donde los individuos no solo funcionan bien, sino que prosperan emocional y socialmente. (43)
- **Bienestar psicológico alto:** en este nivel, aunque no en su punto máximo, las personas con BP alto mantienen una percepción positiva de sí mismas y de su

entorno. Suelen tener relaciones y una estabilidad emocional suficientemente equilibrados para enfrentar los retos cotidianos, aunque puedan tener áreas con cierto grado de insatisfacción.

- **Bienestar psicológico moderado:** en este nivel, las personas pueden funcionar adecuadamente, pero presenta dificultades en algunas áreas importantes, como el manejo del estrés, la motivación o las relaciones sociales. Es posible que existan altibajos emocionales y una sensación persistente de incertidumbre o vacío.
- **Bienestar psicológico bajo:** se caracteriza por un desequilibrio emocional significativo, sentimiento de baja autoestima, aislamiento social, falta de motivación y un sentido reducido de propósito. Las personas con bajo bienestar psicológico tienen mayor vulnerabilidad ante trastornos como la ansiedad o la depresión, afectando significativamente la calidad de vida. OMS 2022 (44)

Keyes (2002), explica que el BP opera en un continuo que va desde el languidecimiento (estado de sentirse sin rumbo, sin motivación y con poca energía y vitalidad) hasta el florecimiento (funcionamiento óptimo). Por lo tanto, comprender estos niveles es esencial para promover intervenciones preventivas y de apoyo, especialmente en poblaciones vulnerables como los jóvenes universitarios, quienes enfrentan exigencias académicas, sociales y emocionales constantes. (43)

### **Importancia del bienestar psicológico**

El bienestar psicológico es una parte esencial de la vida ya que influye directamente en como pensamos, sentimos y actuamos cada día. No se trata de estar felices todo el tiempo, sino de tener las herramientas emocionales y mentales necesarias para manejar el estrés, tomar buenas decisiones, relacionarnos de forma saludable y mantener un equilibrio en nuestra vida diaria.

Para los estudiantes universitarios, este tipo de bienestar es especialmente importante porque les ayuda a mantenerse motivados, rendir bien en sus estudios, enfrentar situaciones difíciles con mayor fortaleza emocional y prevenir problemas como la ansiedad, depresión, estrés o el cansancio extremo. También favorece una actitud positiva frente a los retos personales y académicos.

La OMS, destaca que el bienestar psicológico es un pilar fundamental de la salud general, ya que cuando una persona está bien mentalmente, tiene más posibilidades de crecer, relacionarse mejor con lo demás y disfrutar plenamente de su vida.

## DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- **Resiliencia:** capacidad de una persona para adaptarse positivamente y recuperarse frente a situaciones adversas, superando obstáculos y saliendo fortalecida de la experiencia.
- **Bienestar psicológico:** estado emocional y mental que permite a la persona funcionar de forma positiva, experimentar satisfacción con su vida y mantener un sentido de propósito y equilibrio emocional.
- **Estrés académico:** respuesta y física emocional que experimenta el estudiante ante demandas académicas que percibe como excesiva o difíciles de manejar, afectando su rendimiento y bienestar.
- **Adaptación universitaria:** proceso mediante el cual el estudiante se ajusta a las exigencias académicas, sociales y personales del entorno universitario, desarrollando habilidades y estrategias para integrarse exitosamente.
- **Auto eficiencia:** creencia que tiene una persona sobre su capacidad para organizar y ejecutar acciones necesarias para lograr metas específicas, incluso ante situaciones difíciles.
- **Afrontamiento:** conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que una persona utiliza para manejar situaciones de estrés o conflicto, reduciendo su impacto negativo.
- **Salud mental:** estado de bienestar en el cual el individuo reconoce sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad.
- **Soporte social:** conjunto de recursos emocionales, materiales e informativos que una persona recibe de su entorno, como familiares, amigos o instituciones, que contribuyen a su bienestar y resiliencia.
- **Autonomía:** capacidad de una persona para tomar decisiones y actuar de acuerdo con sus valores y metas personales, manteniendo independencia emocional y conductual.

- **Crecimiento personal:** proceso continuo de desarrollo de habilidades, conocimientos y actitudes que permiten mejorar la calidad de vida, la autoestima y la adaptación a diferentes contextos.

### 1.3. HIPÓTESIS

- ❖ **Hi:** La resiliencia está relacionada con el Bienestar Psicológico en estudiantes de enfermería serie 400, Ayacucho 2025.
- ❖ **Ho:** La resiliencia no están relacionado con el Bienestar Psicológico en estudiantes de enfermería serie 400, Ayacucho 2025.

### HIPÓTESIS ESPECÍFICA

- ❖ **Hi:** El nivel de resiliencia es alta en los estudiantes de enfermería serie 400, Ayacucho 2025.
- ❖ **Ho:** El nivel de resiliencia es baja en los estudiantes de enfermería serie 400, Ayacucho 2025.
- ❖ **Hi:** El bienestar psicológico es alto en los estudiantes de enfermería serie 400, Ayacucho 2025.
- ❖ **Ho:** El bienestar psicológico es bajo en los estudiantes de enfermería serie 400, Ayacucho 2025.

### 1.4. VARIABLES

VARIABLE 1:

Resiliencia: Satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo, perseverancia.

VARIABLE 2:

Bienestar psicológico: Autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, crecimiento personal.

### 1.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES /ITEMS	CRITERIO DE MEDICIÓN	ESCALA DE MEDICIÓN	VALOR FINAL
<p>VARIABLE INDEPENDIENTE:</p> <p>Resiliencia.</p>	<p>La resiliencia es la habilidad de enfrentar y superar situaciones difíciles, ajustándose de manera positiva ante la adversidad, esto influye superar experiencias como traumas, pérdidas, amenazas o desafíos en distintos ámbitos de la vida, como problemas familiares, enfermedades graves o dificultades económicas y laborables.</p>	<p>La evaluación sobre la resiliencia de los estudiantes se determinará con un cuestionario de 25 preguntas, luego se evaluará las preguntas, posteriormente se comparará con una escala vigesimal.</p>	<p>Satisfacción personal</p> <p>Ecuanimidad</p> <p>Sentirse bien solo</p> <p>Confianza en sí mismo</p> <p>Perseverancia</p>	<p>16, 21, 22, 25</p> <p>7, 8, 11, 12</p> <p>5, 3, 19</p> <p>6, 9, 10, 13, 18, 19, 24</p> <p>1, 2, 4, 14, 15, 20, 23</p>	<p>Totalmente en desacuerdo (1 – 2 – 3)</p> <p>Totalmente de acuerdo (5 – 6 – 7)</p>	<p>Escala de medición: Ordinal</p>	<p>Resiliencia Bajo 25 – 75 puntos</p> <p>Resiliencia Moderada 76 – 125 puntos</p> <p>Resiliencia Alto 126 – 175 puntos</p>
<p>VARIABLE DEPENDIENTE:</p> <p>Bienestar psicológico</p>	<p>El bienestar psicológico consiste en mantener un equilibrio en nuestros pensamientos, emociones y forma de ver la vida. Esto nos ayuda a manejar</p>	<p>La evaluación sobre el bienestar psicológico en los estudiantes de enfermería, se determinará de 29 preguntas adaptado por el autor (Diaz</p>	<p>Autoaceptación</p> <p>Relaciones positivas</p> <p>Autonomía</p>	<p>1,7,17, 24</p> <p>2, 8 22, 12, 25</p> <p>3,4, 9, 13, 18, 23</p>	<p>(1) Totalmente en desacuerdo</p> <p>(2) En desacuerdo</p>		<p>BP ELEVADO &gt; 140 puntos</p> <p>BP ALTO 109 – 139 puntos</p>

	mejor los retos del día a día y a afrontar las dificultades de manera más positiva.	2006), después se evaluarán las preguntas y posteriormente se comparará con una escala vigesimal.	<p>Dominio del entorno</p> <p>Propósito en la vida</p> <p>Crecimiento personal</p>	<p>5, 10, 14, 19, 29</p> <p>6, 11, 15, 16, 20</p> <p>21, 26, 27, 28</p>	<p>(3) Algunas veces en desacuerdo</p> <p>(4) Frecuentemente de acuerdo</p> <p>(5) De acuerdo</p> <p>(6) Totalmente de acuerdo</p>	<p>Escala de medición: Ordinal</p>	<p>BP MODERADO 86 – 108 puntos</p> <p>BP BAJO &lt; 85 puntos</p>
--	---	---	--	---	--	--	--

## **CAPITULO II**

### **DISEÑO METODOLÓGICO**

#### **2.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN**

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, porque se basa en la recopilación de información y análisis de datos numéricos mediante procesos estadísticos para responder preguntas de investigación o probar hipótesis.

Para Hernández Sampieri (2014), “el enfoque cuantitativo utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías” (45)

#### **2.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

El estudio fue de tipo aplicada, porque busca mejorar o solucionar una situación, por lo que su objetivo es constatar si un método o modelo funciona al ponerlo en práctica. En este caso, se trata de una intervención orientado que puede aplicarse a una persona, grupo, institución o empresa que lo necesite. En este contexto la investigación se centra en el estudio de la resiliencia y el bienestar psicológico, lo cual se busca identificar cual es la relación entre estas dos variables.

Para Murillo (2008), “la investigación aplicada recibe el nombre de (investigación practica o empírica), porque busca la aplicación o utilización de los conocimientos adquiridos, a la vez que se adquieren otros, después de implementar y sistematizar la práctica basada en investigación. El uso del conocimiento y los resultados de investigación que da como resultado una forma rigurosa, organizada y sistémica de conocer la realidad”. (46)

#### **2.3. NIVEL O ALCANCE**

El estudio tuvo un nivel descriptivo porque presenta un análisis detallado de las características de las variables de investigación, utilizando métodos y técnicas tanto para recopilar como para analizar los datos.

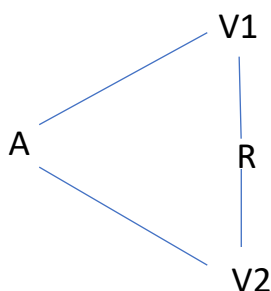
Para Hernández Sampieri (2014), “estudios descriptivos busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población” (45)

## 2.4. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Este estudio fue no experimental de corte transversal, lo que significa que la unidad de análisis será evaluada en un único momento, sin seguimiento a lo largo del tiempo. Sigue un diseño correlacional, lo que significa que no se modificaran las variables, y analiza si existe una relación entre dos variables y como se vinculan entre ellas.

Según Hernández Sampieri (2006), “El diseño no experimental transversal, es aquel en el cual se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables a analizar si incidencia e interrelación en un momento dado.” (47)

Según Hernández Sampieri (1994), “el diseño tipo correlacional, es la que tiene como objetivo describir relaciones entre dos o más variables en un momento determinado, se trata también de descripciones, pero no de variables, sino de sus relaciones (48).”



**Donde**

**A:** estudiante de enfermería de la serie 400

**V1:** variable de Resiliencia

**V2:** variable de Bienestar Psicológico

**R:** relación

## 2.5. ÁREA DE ESTUDIO

El estudio se realizó en la escuela profesional de enfermería, perteneciente a la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, ubicada en la Av. Independencia 401, provincia de huamanga, departamento de Ayacucho, Perú.

## 2.6. POBLACIÓN

La población estuvo por constituida por estudiantes de la serie 400 teniendo como referencia de matriculados en el año 2025 - I (92 estudiantes) de la Escuela Profesional

de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga matriculados en el año 2025 que cumplieron con los criterios de inclusión.

## **CRITERIO DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN**

### **Criterios de inclusión**

- Ser estudiante de enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.
- Estudiante de enfermería matriculado en el año 2025 en el semestre 2025 - I
- Estudiante de enfermería con la disposición a participar
- Estudiante de enfermería pertenecer a la serie 400

### **Criterios de exclusión**

- No ser estudiante de enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.
- Estudiante de enfermería que no desee participar voluntariamente en la investigación
- Estudiante de enfermería que no pertenecer a la serie 400
- Estudiante de enfermería que entregue incompleto el cuestionario.

## **2.7. MUESTRA**

La muestra fue censal que estuvo constituida por **92 estudiantes**, teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión.

## **2.8. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Se utilizó la técnica de la encuesta y se aplicó dos instrumentos los cuales son: Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, la escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

### **ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG**

Esta escala fue construida originalmente en 1988 por los autores Wagnild y Young y posteriormente revisada por ellos mismos en 1993. Lo cual este instrumento que es una escala de formato tipo Likert, está compuesto de 25 ítems, que se califican en una escala de 1 a 7, donde 1 indica en desacuerdo y 7 total de acuerdo. Los participantes expresaran su nivel de acuerdo con cada ítem, los cuales, los puntajes obtenidos pueden variar entre 25 y 175, entre los cuales se clasifican en 3 rangos de resiliencia: nivel bajo (25 a 75), moderado (76 a 125) y alto (126 a 175) adaptado por los autores Caldera J. (2016). (49)

La aplicación de la prueba toma entre 25 a 30 minutos y tiene como objetivo medir el nivel de resiliencia y realizar un análisis psicométrico en los participantes. Evalúa dos factores principales: la aceptación de uno mismo y de la vida, así como la competencia personal. Además, se compone de cinco dimensiones clave: ecuanimidad (4 ítems), perseverancia (7 ítems), satisfacción personal (4 ítems), sentirse bien solo (3 ítems) y confianza en sí mismo (7 ítems).

En cuanto a la confiabilidad Wagnild y Young 1993, la prueba piloto mostró una alta confiabilidad, con un coeficiente alfa de Crombach de 0.89. Estudios previos de Wagnild y Young reportaron valores de confiabilidad en diferentes poblaciones como: cuidadores de enfermos de Alzheimer dieron un valor de 0.85, en madres primerizas post parto 0.90, en dos estudiantes graduadas 0.85 y en residentes de alojamientos públicos 0.76.

Según Wagnild y Young 1993, la validez concurrente se establece a través de la correlación de la escala con medida bien reconocidas de constructos relacionados, como satisfacción de la vida ( $r=0.59$ ), depresión ( $r = -0.36$ ), salud ( $r= 0.50$ ), moral ( $r = 0.54$ ) y autoestima ( $r = 0.57$ ). por su parte, Novella 2002, identifico dos factores en la escala: uno compuesto por 20 ítems y otro por 5, empleando los mismos métodos estadísticos de rotación y factorización.

<b>Dimensiones</b>	<b>Ítems</b>
<b>Satisfacción personal</b>	16, 21, 22, 25
<b>Ecuanimidad</b>	7, 8, 11, 12
<b>Sentirse bien solo</b>	5, 3, 19
<b>Confianza en sí mismo</b>	6, 9, 10, 13, 18, 19, 24
<b>Perseverancia</b>	1, 2, 4, 14, 15, 20, 23

### **ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF**

**Adaptado por los autores Días, Rodrigues, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y Van Dierendonck (2006)**

Para este estudio se utilizó la versión validada por Diaz y colaboradores (2006, la cual evalúa 6 dimensiones con un total de 29 ítems: autoconcepto (4 ítems), relaciones positivas (5 ítems), autonomía (6 ítems), dominio del entorno (5 ítems), propósito de vida (5 ítems) y crecimiento personal (4 ítems). Las respuestas se recogen a través de una

escala tipo Likert de 6 puntos, que va desde “totalmente de acuerdo” (6) hasta “totalmente en desacuerdo” (1). Entre los cuales se califican en 4 niveles de Bienestar Psicológico: bajo (menos a 85), moderado (86 a 108), alto (109 a 139) y elevado (mayor de 140). (50)

La aplicación de la prueba toma entre 15 a 20 minutos y tiene como objetivo medir el nivel bienestar psicológico y realizar un análisis psicométrico en los participantes.

En cuanto a la confiabilidad del cuestionario, los autores analizaron mediante el coeficiente Alfa de Crombach obtenidos en cada dimensión. La dimensión de autoaceptación presento un valor de 0.84, lo que indica una alta consistencia interna. Relaciones positivas obtuvo 0.78, mientras que autonomía y propósito de vida alcanzaron un valor de 0.70. dominio del entorno mostró un coeficiente de 0.82 y crecimiento personal obtuvo 0.71. En, general estos resultados reflejan una buena confiabilidad del instrumento.

Al validar el instrumento mediante un análisis factorial confirmado (AFC), se encontró un buen ajuste al modelo teórico que propone 6 factores agrupados bajo un único factor de segundo orden. Los indicadores de ajuste fueron:  $\chi^2 = 615.76$ ;  $df = 345$ ;  $CFI = .95$ ;  $AIC = 788.16$ ;  $NNFI = .94$ ;  $RMSEA = .04$ ;  $SRMR = .05$

Estos resultados reflejan un menor ajuste del modelo en comparación con la versión anterior de 39 ítems. (50)

## **2.9. RECOLECCIÓN DE DATOS**

Para la recolección de datos, se consultó a las delegadas de cada grupo de la serie 400 sobre sus horarios de clase. Con esta información, los investigadores establecieron una fecha y hora adecuadas para la aplicación del cuestionario. Posteriormente, se gestionó la autorización ante el director de la escuela profesional de enfermería de a UNSCH, una vez aprobado, se coordinará con los docentes a cargo de la serie para disponer su tiempo dentro de su horario de clase y aplicar el cuestionario a los estudiantes.

Antes de aplicar el instrumento, se presentó el proyecto a los estudiantes, explicando sus objetivos y solicitando su participación de manera libre y voluntaria. Además, se destacó el compromiso de confidencialidad respecto al cuestionario y sus resultados.

Tras obtener su consentimiento, se procedió a la aplicación del instrumento, que duro entre 30 - 35 minutos. Al finalizar, se les agradeció tanto a los participantes como a los docentes a cargo de ambos salones.

## **2.10. PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS**

Para el proceso y análisis de datos, ya obtenido los datos se llevó a cabo un control de calidad de las encuestas. Luego, fueron procesados por el programa IBM SPSS Statistic versión 21, con los resultados obtenidos se elaboró las tablas de acuerdo a los objetivos e hipótesis de la presente investigación.

Los datos obtenidos están presentados mediante tablas simples, de doble entrada, los cuales responden a los objetivos e hipótesis planteados, realizando la interpretación, para la correlación se hizo el uso de la prueba estadística del Rho de Spearman.

### **CRITERIOS DE VALIDACION**

Para comprobar la validez del instrumento de Escala de Resiliencia de Wagnild y Young se realizó una prueba piloto con una muestra de 25 alumnos de la escuela profesional de enfermería de las series 300, obteniendo un valor de alfa de combrach de 0. 849, lo que sugiere que el instrumento tiene una confiabilidad sólida, por lo tanto, es válido y consistente. (Anexo 5)

De igual manera, para comprobar la validez del instrumento de Escala de Bienestar Psicológico de Ryff se realizó una prueba piloto con una muestra de 25 alumnos de la escuela profesional de enfermería de las series 300, obteniendo un valor de alfa de combrach de 0. 840, lo que sugiere que el instrumento tiene una confiabilidad sólida, por lo tanto, es válido y consistente. (Anexo 6)

## **2. 2.11. MÉTODOS DE ANÁLISIS DE DATOS**

En la presente investigación, en cuanto a los datos se analizó de la siguiente manera:

- Para el nivel descriptivo los datos se analizaron mediante porcentajes y frecuencias.
- Para el nivel inferencial se utilizó la prueba estadística no paramétrica Rho de Spearman para la comprobación de las hipótesis planteadas.

## **3. 2.12. CONSIDERACIONES ÉTICAS**

Para la investigación se tuvo cuenta unos puntos importantes como es el respeto, beneficencia y justicia. La investigación se llevó a cabo al tener la autorización del

representante legal de la institución donde se realizó la investigación, se entregó a los estudiantes un consentimiento informado con la finalidad que conozcan en qué consiste su participación y la presente investigación, donde se les indica cuáles son sus derechos como participantes, además de otras características del estudio.

La investigación se realizó tomando en cuenta los criterios éticos: En cuanto a la recolección de datos a través del instrumento, se respetó en su totalidad los resultados obtenidos los cuales no se manipularon a conveniencia del investigador.

Finalmente, se mantuvo en total confidencialidad todos los datos recolectados en la investigación.

**CAPITULO III**  
**RESULTADOS**

**TABLA N°1**

**NIVEL DE RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE LA SERIE 400 DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA, UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA, AYACUCHO-2025**

<b>NIVEL DE RESILIENCIA</b>		
<b>Indicador</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Baja	3	3,3
Moderada	43	46,7
Alta	46	50,0
<b>Total</b>	<b>92</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** encuesta aplicada a estudiantes de la serie 400 de la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho-2025

En la tabla N°1 se observa que, del total de estudiantes de enfermería de la serie 400 (92), el 50.0% tienen un nivel de resiliencia alta, 46.7% moderada y 3.3% baja.

**TABLA N°2**

**NIVEL DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE LA SERIE 400 DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA, UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA, AYACUCHO-2025**

<b>NIVEL DE BIENESTAR PSICOLÓGICO</b>		
<b>Indicador</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Bajo	4	4,3
Moderado	26	28,3
Alto	60	65,2
Elevado	2	2,2
<b>Total</b>	<b>92</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** encuesta aplicada a estudiantes de la serie 400 de la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho-2025

En la tabla N°2 se observa que, del total de estudiantes de enfermería de la serie 400 (92), el 65.2% de estudiantes presentan un bienestar psicológico alto, el 28.3% un bienestar psicológico moderado, el 4.3% un bienestar psicológico bajo y el 2.2% un bienestar psicológico elevado.

**TABLA N°3**

**RELACIÓN ENTRE LA RESILIENCIA Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE LA SERIE 400 DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA, UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA, AYACUCHO-202**

<b>BIENESTAR PSICOLÓGICO</b>										
<b>RESILIENCIA</b>	<b>Bajo</b>		<b>Moderado</b>		<b>Alto</b>		<b>Elevado</b>		<b>Total</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Baja</b>	3	3,3	0	0,0	0	0,0	0	0,0	3	3,3
<b>Moderada</b>	1	1,1	23	25,0	19	20,7	0	0,0	43	46,7
<b>Alta</b>	0	0,0	3	3,3	41	44,6	2	2,2	46	50,0
<b>Total</b>	4	4,3	26	28,3	60	65,2	2	2,2	92	100,0

**Fuente:** encuesta aplicada a estudiantes de la serie 400 de la Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho-2025

**Rho Sperman: 0.652 P: 0.000**

<b>Correlaciones</b>				
Rho de Spearman	Resiliencia	Coeficiente de correlación	1,000	,652**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	92	92
	Bienestar Psicológico	Coeficiente de correlación	,652**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	92	92

En la Tabla N°3, se observa que, del 100% (92) de estudiantes de la escuela profesional de enfermería, el 50% (46) tienen una resiliencia alta, del cual el 44.6% (41) tienen un bienestar psicológico alto, el 3.3% (3) moderado, el 2.2% (2) elevado, y el 0% bajo; así mismo el 46.7% (43) presentan una resiliencia moderada, del cual el 25% (23) tienen un bienestar psicológico moderado, el 20.7% (19) alto, el 1.1% (1) bajo, y el 0% elevado; finalmente el 3.3% (3) presentan una resiliencia baja, del cual el 3.3% (3) tienen un bienestar psicológico bajo, y el 0% un bienestar psicológico moderado, alto y elevado.

Aplicando la prueba estadística, el P valor calculado es de 0.000, que es menor al 0.01 ( $0.000 < 0.01$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: La resiliencia si está relacionada con el Bienestar Psicológico en estudiantes de enfermería serie 400, Ayacucho 2025. El coeficiente de Rho Serman es de 0.652, lo que indica que la relación entre las variables es directa y su grado es alto.

## CAPITULO IV

### DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En la presente investigación, aborda una problemática de alta trascendencia en el ámbito social. La salud mental es una parte esencial del bienestar general y un derecho humano básico. No solo se trata de la ausencia de enfermedad, sino de la capacidad para relacionarse, adaptarse a los desafíos y desarrollarse plenamente. A lo largo de la vida, distintos factores como el entorno familiar, social y económico pueden fortalecer o debilitar nuestra salud mental, aunque muchas personas son resilientes, quienes enfrentan situaciones difíciles como la pobreza o violencia tienen mayor riesgo de sufrir trastornos. Sin embargo, contar con redes de apoyo, una buena educación y un entorno seguro puede marcar una gran diferencia en nuestro equilibrio emocional y por ende en el bienestar psicológico de cada uno. (51)

Respecto al primer objetivo específico fue, identificar el nivel de resiliencia de los estudiantes de la serie 400 de la escuela profesional de Enfermería, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho-2025. De acuerdo a la **Tabla N° 01**, se evidenció que el 50% de estudiantes presentaron una resiliencia alta, el 46.7% una resiliencia moderada y el 3.3% una resiliencia baja. Este resultado es similar a las siguientes investigaciones:

Castro (11), en su trabajo de investigación " BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA CIUDAD DE CHICLAYO, 2020", tuvo como resultado que, de los 64 estudiantes estudiados, 50 presentan un nivel alto de resiliencia (78,1%), mientras que 14 estudiantes se encuentran en el nivel medio (21,9%), y el 0% con un nivel bajo.

Rebaza (17), en su trabajo de investigación "RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN

EDUCATIVA DEL DISTRITO DE VICTOR LARCO, 2019 ", tuvo como resultado que el 29.8% de estudiantes presentaron un nivel de resiliencia alta, el 29.4.7% un nivel medio alto, el 19.6% un nivel medio bajo, y el 21.1% una resiliencia baja.

Baldeón (18), en su trabajo de investigación "NIVEL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL RELACIONADO A LA RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA SERIE 200 Y 300 DE LA UNSCH, AYACUCHO 2024", tuvo como resultado que el 52.1% de estudiantes alcanzaron un nivel alto de resiliencia, el 44.2% alcanzó un nivel medio, y el 3.6% baja.

De acuerdo a la evaluación de los resultados de la presente investigación, en relación con los hallazgos de los autores citados, se infiere que el mayor porcentaje de los estudiantes de la escuela de enfermería de la serie 400 de la Universidad Nacional de san Cristóbal de Huamanga, tienen una resiliencia alta, y hay un mínimo porcentaje con nivel de resiliencia baja, situación que ocurre de manera similar en estudiantes de otras universidades.

Los factores que influyen en la resiliencia de los estudiantes de enfermería en la actualidad son muchos, cabe destacar entre ellos, la autoestima, la capacidad de establecer metas, el apoyo emocional, entre otros factores que varían dependiendo de cada estudiante.

Los hallazgos de la presente investigación permiten establecer una base sólida para diseñar y ejecutar estrategias dentro de la institución, con el propósito de promover la resiliencia en los estudiantes de Enfermería. Puesto que es un elemento importante y clave en la formación y desarrollo de los futuros profesionales.

El segundo objetivo específico fue identificar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de la serie 400 de la escuela profesional de Enfermería, Universidad Nacional

de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho-2025. De acuerdo a la **Tabla N° 02**, se evidenció que el 65.2% de estudiantes presentaron un nivel alto bienestar psicológico, el 28.3% un nivel moderado, el 4.3% un nivel bajo y el 2.2% un nivel elevado. Este resultado es similar a las siguientes investigaciones:

Castro (11), en su trabajo de investigación "BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA CIUDAD DE CHICLAYO, 2020", tuvo como resultado que, de los 64 estudiantes evaluados, el 62,5% presenta un bienestar psicológico alto, el 37.5% medio, y el 0% bajo.

Cárdenas (21), en su trabajo de investigación "RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN VÍCTIMAS DE VIOLENCIA POLÍTICA EN UN CENTRO POBLADO DE HUANTA – AYACUCHO, 2022", tuvo como resultado que, el 54.9% de estudiantes presenta un bienestar psicológico alto, el 44.12% medio, y el 0.98% bajo.

De acuerdo a la evaluación de los resultados obtenidos en esta investigación en comparación con los hallazgos de los autores citados, se infiere que el mayor porcentaje de los estudiantes de la escuela de enfermería de la serie 400 de la Universidad Nacional de san Cristóbal de Huamanga, tienen un Bienestar psicológico alto, y hay un mínimo porcentaje con un Bienestar psicológico elevado. Los factores que influyen en el Bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería son muchos, cabe destacar entre ellos, la depresión, el estrés, la ansiedad, el insomnio, relaciones sociales, entre otros aspectos que varían dependiendo de cada estudiante.

Los resultados de esta investigación proporcionan una base para el desarrollo de acciones en la institución con el fin de promover un Bienestar psicológico óptimo en los estudiantes de Enfermería. Puesto que es un elemento importante y clave en la formación profesional del estudiante, ya que abre caminos y oportunidades para su futuro.

Respecto al tercer objetivo específico fue, Relacionar la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes de la serie 400 de la escuela profesional de Enfermería, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho-2025. De acuerdo a la **Tabla N° 03**, se puede notar que de la totalidad de estudiantes pertenecientes a la escuela de enfermería, el 50% tienen una resiliencia alta, del cual el 44.6% tienen un bienestar psicológico alto, el 3.3% moderado, el 2.2% elevado, y el 0% bajo; así mismo el 46.7% presentan una resiliencia moderada, del cual el 25% tienen un bienestar psicológico moderado, el 20.7% alto, el 1.1% bajo, y el 0% elevado; finalmente el 3.3% presentan una resiliencia baja, del cual el 3.3% tienen un bienestar psicológico bajo, y el 0% un bienestar psicológico moderado, alto y elevado.

Al aplicar la prueba estadística, se obtuvo un valor P calculado de 0.000, inferior al umbral de significancia de 0.01 ( $0.000 < 0.01$ ), lo que indica el rechazo la hipótesis nula y la aceptación de la hipótesis alterna: La resiliencia si está relacionada con el Bienestar Psicológico en estudiantes de enfermería serie 400, Ayacucho 2025. El coeficiente de correlación de Rho Spearman es de 0.652, lo que evidencia una relación directa entre las variables, con un grado de asociación alto.

Mogrovejo. J. et al. (1) (Ecuador, 2024), en su estudio titulado: “BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL ECUADOR”. Llegaron al resultado que, del 100% de estudiantes, el 66,3% de la población, se observó un nivel alto de bienestar psicológico; sin embargo, en cuanto a la resiliencia, se identificó una presencia considerable de niveles bajos con un 44,7%; asimismo, los resultados muestran la existencia de una correlación negativa ( $Rho = -0,276$ ,  $p = 0,000 < 0,05$ ), entre bienestar psicológico y resiliencia. Lo cual, los autores concluyen que no necesariamente tener bienestar psicológico implica haber desarrollado resiliencia, esto enfocado en el contexto de estudiantes ecuatorianos.

Al respecto a Nuñez. A. (2) (Ecuador, 2023), en su investigación titulada: “RESILIENCIA Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”. En su resultado menciona que existe una correlación directa entre resiliencia y bienestar psicológico ( $Rho=0.554$ ,  $p<0.001$ ). Por lo que concluyeron los investigadores que entre más resiliencia la persona poseerá un mejor bienestar psicológico.

Quispe. J. (5) (Lima, 2024), en su estudio titulado: “BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA SUR”. En su resultado revela que identificó una correlación directa con una magnitud fuerte entre el bienestar psicológico con la resiliencia ( $\rho = .584$ ,  $p < .001$ ). Lo que el autor sugiere es que, a un mayor bienestar psicológico, también incrementa el nivel de resiliencia de los estudiantes.

Al igual que Johnson. J. (6) (Chiclayo, 2022), en su estudio titulado: “BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE CHICLAYO”. Obtuvo el resultado que, del 100% de los estudiantes, se logró establecer, con un 95% de confianza, la existencia de relación entre las variables, encontrando una correlación positiva significativa de 0.279 entre el bienestar psicológico y resiliencia, según el coeficiente de correlación de Spearman. Concluyendo que se encontró una correlación positiva significativa, baja ( $p=0.05$ ), entre las variables de estudio, con coeficiente de correlación de Spearman de  $r=0.279$ .

De acuerdo a los estudios revisados, podemos mencionar que existe una relación significativa entre la resiliencia y el bienestar psicológico en los estudiantes, lo cual coinciden con los resultados obtenidos en la presente investigación. En relación con

nuestros resultados obtenidos, demuestran se evidencia una correlación significativa y positiva entre la resiliencia y el bienestar psicológico con un coeficiente de Rho Spearman de 652 ( $p < 0.01$ ), lo que indica una relación directa y de magnitud alta. Este hallazgo Lo permite afirmar que, a medida que los estudiantes desarrollan mayores niveles de resiliencia, tiendes a presentar también un mejor bienestar psicológico.

Al comparar estos resultados con las investigaciones revisadas, se observa coincidencia con Nuñez (2023) en Ecuador y Quispe (2024) en lima, quienes también encontraron una relación positiva y significativa entre las dos variables, confirmando que, a mayor resiliencia, mejor bienestar. De manera similar a Johnson (2022) en Chiclayo hallo una relación positiva, aunque más débil, lo que muestra la existencia de una relación entre las variables, aunque con variaciones en la magnitud según el nivel educativo y el contexto social.

Sin embargo, los resultados no se asemejan al estudio de Mogrovejo (2024) en Ecuador, en sus resultados revelan que existe una correlación negativa ( $Rho = -0,276$ ,  $p = 0,000 < 0,05$ ) entre las variables de bienestar psicológico y resiliencia, concluyendo que el bienestar psicológico no necesariamente implica un nivel elevado de resiliencia.

En general, los resultados coinciden con la mayoría de los estudios, mostrando que la resiliencia es clave para proteger el bienestar psicológico en estudiantes universitarios y resaltando la necesidad de promoverla desde la formación y el apoyo académico.

## CONCLUSIÓN

Tomando en cuenta los objetivos propuestos y resultados obtenidos en la presente investigación, es posible establecer las siguientes conclusiones:

- En los estudiantes de Enfermería de la serie 400 de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga (UNSCH), se encontró que, de un total de (92) estudiantes, el 50.0% presentan un nivel alto de resiliencia, 46.7% un nivel moderado y 3.3% un nivel bajo.
- En los estudiantes de enfermería de la serie 400 de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga (UNSCH) se observó que, de un total de (92) estudiantes, el 65.2% presentan un bienestar psicológico alto, el 28.3% un bienestar psicológico moderado, el 4.3% un bienestar psicológico bajo y el 2.2% un bienestar psicológico elevado.
- En los estudiantes de enfermería de la serie 400 de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga (UNSCH), se observó que, del 100% (92) estudiantes, el 50% presentan una resiliencia alta, de los cual el 44.6% tienen un bienestar psicológico alto, el 3.3% moderado, el 2.2% elevado, y ninguno bajo; así mismo el 46.7% presentan una resiliencia moderada, del cual el 25% presentan un bienestar psicológico moderado, el 20.7% alto, el 1.1% bajo, y ninguno elevado; finalmente el 3.3% presentan una resiliencia baja, del cual el 3.3% presentan un bienestar psicológico bajo, y ninguno moderado, alto y elevado.
- Con lo que respecta a la relación entre Resiliencia y Bienestar Psicológico aplicando la prueba estadística, se obtuvo un valor P de 0.000, que es inferior al 0.01 ( $0.000 < 0.01$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: La resiliencia si está relacionada con el Bienestar Psicológico en estudiantes de enfermería serie 400, Ayacucho 2025. El coeficiente de (Rho

Spearman: 0.652), lo que evidencia que existe una relación directa entre las variables, con un grado de intensidad alta.

## RECOMENDACIÓN

1. Al director de la Escuela profesional de enfermería, desarrollar talleres, charlas, actividades grupales y dinámicas grupales que brinden a los estudiantes herramientas prácticas para manejar el estrés y las adversidades, contribuyendo así a mejorar su bienestar psicológico, fortaleciendo a la vez sus redes de apoyo social.
2. A los docentes de la Escuela Profesional de Enfermería que ofrezcan acompañamiento y orientación a los estudiantes, favoreciendo la detección temprana y el manejo adecuado de problemas emocionales, asimismo integrar módulos que fortalezcan el manejo de la resiliencia, la inteligencia emocional y el equilibrio psicológico, como parte de la formación integral de los futuros enfermeros.
3. A la Oficina de Bienestar de la Universidad, realizar campañas de salud mental y actividades recreativas conducentes a la mejora del bienestar psicológico de todos los estudiantes de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.
4. A los futuros enfermeros/as, a desarrollar hábitos de autocuidado y fortalecer su resiliencia a través de prácticas como la organización del tiempo, la búsqueda de apoyo social, la participación en actividades recreativas y el uso de estrategias de afrontamiento positivas, así mismo se recomienda aprovechar los espacios de consejería psicológica o talleres de bienestar que ofrezca la universidad, ya que estas herramientas contribuyen a mantener un equilibrio emocional y a mejorar el rendimiento académico así como como su calidad de vida,

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Vizhñay S, Mogrovejo J. Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes universitarios de Ecuador. [Online].: Journal Scientific MQRInvestigar ; 2024. Available from <https://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/1879/5697>.
2. Nuñez A. Resiliencia y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios Artículo Científico. Ambato: Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud 2023 Marzo.
3. Pérez K, Aroca K, Pacheco R, Jiménez S. Relación entre resiliencia y bienestar psicológico en adolescentes que viven en un contexto violento de una ciudad del Caribe colombiano. Journal of Applied Cognitive Neuroscience. 2022 Diciembre 9; 3(2): p. 16.
4. González D. Bienestar psicológico, resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios. 2021.
5. Quispe J. Bienestar Psicológico y Resiliencia en estudiantes universitarios de lima sur. Tesis de pregrado. Lima: Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Autonoma del Peru; 2024.
6. Johnson J. Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chiclayo. 2022..
7. Rebaza R. Resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito Victor Larco, 2019. Tesis de maestria. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia, Facultad de Psicología; 2021.
8. Castro. Bienestar Psicologico y Resiliencia en estudiantes de una Institucion Educativa de la ciudad de Chiclayo, 2020. Tesis de Pregrado. Chiclayo: Universidad Señor de Sipan, Facultad de Derecho y Humanidades; 2020.
9. Ortega O. Bienestar Psicológico y Resiliencia en estudiantes de un Instituto de Educación Superior, Ayacucho, 2023. Tesis de Pregrado. Ayacucho: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de la Salud; 2024.
10. Baldeón L, De la Cruz L. Nivel de inteligencia emocional relacionado a la resiliencia en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la serie 200 y 300 de la UNSCH Ayacucho 2024. Tesis de pregrado. Ayacucho: Universidad Nacional de San Cristobal De Huamanga, Facultad de Enfermería; 2024.
11. Delgado W. Bienestar psicológico y ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, Ayacucho, 2024. Tesis de pregrado. Ayacucho: Universidad Católica los Angeles de Chimbote, Facultad de Psicología; 2024.
12. Chacchi M, Velasque K. Autoestima y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución pública, Ayacucho, 2024. Tesis de pregrado. Ayacucho Universidad Autónoma de Ica, Facultad de Psicología; 2024.

13. Cárdenas P. Resiliencia y bienestar psicológico en víctimas de violencia política en un centro poblado de Huanta - Ayacucho, 2022. Tesis de pregrado. Ayacucho: Universidad Autónoma del Perú, Facultad de Psicología; 2023.
14. Mamani R. Resiliencia y felicidad en estudiantes de enfermería de una universidad nacional de Ayacucho, 2021. Tesis de pregrado. Ayacucho: Universidad César Vallejo, Facultad de Psicología; 2021.
15. Cyrulnik B. YouTube. [Online].; 2018 [cited 2018 Diciembre 10. Available from [https://www.youtube.com/watch?v=lugzPwpsyY&t=6s&ab\\_channel=AprendemosJuntos2030](https://www.youtube.com/watch?v=lugzPwpsyY&t=6s&ab_channel=AprendemosJuntos2030).
16. Asociación Americana de Psicología. [Online].; 2011. Available from <https://www.apa.org/topics/resilience/camino>.
17. Münch N, Mahdiani H, Lieb K, Norbert W. Resiliencia más allá del reduccionismo: dimensiones éticas y sociales de un concepto emergente en las neurociencias. *Medicine Health Care and Philosophy* (24), 55-63.; 2021.
18. Liu H, Boyatzis R. Centrándose en la resiliencia y la renovación del estrés: el papel de las competencias de inteligencia emocional y social. 2021 Junio 23..
19. González. infobae. [Online].: infobae; 2024. Available from <https://www.infobae.com/educacion/2024/07/17/cuales-son-los-tipos-de-resiliencia-y-para-que-sirve-trabajarlos/>.
20. Grotberg E. La resiliencia en el mundo de hoy: Cómo superar las adversidades. Gedisa.; 2006
- 21 Walsh F. Fortalecimiento de la resiliencia familiar. 3rd ed.: Guilford Press; 2016.
22. Kirmayer L, Sehdev M, Whitley R, Dandeneau S, Isaac C. Resiliencia comunitaria: modelos, metáforas y medidas. *revista internacional de salud indígena. International Journal of Indigenous Health*; 2009.
23. Morales E, Trotman F. Un enfoque en la esperanza: cincuenta estudiantes resilientes hablan. University Press of America; 2010.
24. Luthar S, Cicchetti , Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guideline for future work. ; 2003.
25. Vanistendael S, Lecomte. La felicidad es posible: construyendo la resiliencia. España.; 2002.
26. Institutohumanae. [Online].; 2020 [cited 2020 Junio 29. Available from <https://institutohumanae.blog/2020/06/29/el-proceso-de-resiliencia/>.
27. Wolin J, Wolin S. El ser resiliente: cómo los sobrevivientes de familias con problemas superan la adversidad. New York: Villard Books; 1993.
28. Grotberg E. La Resiliencia en el mundo de hoy. Como superar las adversidades Barcelona Gedisa; 1995.

29. Wagnild G, Young. Desarrollo y evaluación psicométrica de la escala de resiliencia. 1993 1(2)(165-78).
30. American Psychological Association. Desarrollando tu resiliencia. [Online].; 2020. Available from: <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>.
31. Haidt. La hipótesis de la felicidad: encontrar la verdad moderna en la sabiduría antigua.: Basi Books; 2006.
32. Masten A, Motti. Resiliencia multisistémica para niños, niñas y jóvenes en situaciones de desastre: reflexiones en el contexto de la covid-19. Adversity and Resilience Science. 2021 Junio; 1(95–106).
33. Smith B, Epstein , Ortiz , Christopher. La base de la resiliencia: ¿cuáles son los recursos fundamentales para recuperarse del estrés? 2013.
34. Ryff C. Bienestar psicológico en la vida adulta. Current Directions in Psychological Science 1995; 4(4)(99-104).
35. Jerez M, Oyarzo C. Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. Artículo de Investigación. Santiago;; 2015. Report No.: 149-157.
36. Casullo. Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica: Tirant; 2002.
37. Del Valle M, Hormaechea F, Urquijo S. El Bienestar Psicológico: diferencias según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población general. Revista Argentina de Ciencia del Comportamiento. 2015; 7(3): p. 6-13.
38. Ryff C, Keyes C. La estructura del bienestar psicológico. Revista de Personalidad y Psicología Social. 1995; 5(1)(95-104).
39. Diener E, Emmons R, Larsen R, Griffin S. La Escala de Satisfacción con la vida. Diario de la personalidad y psicología social. 1985; 6(5)(653-663).
40. Diener E, Suh E, Oishi S. Hallazgos Recientes sobre el Bienestar Subjetivo. Indian Journal of Clinical Psychology. 1997; 1(6)(71-75).
41. Sánchez J. Escala de Bienestar Psicológico. 4th ed. Madrid : TEA Ediciones; 2021.
42. Ryff C. La felicidad lo es todo, ¿o no? Exploraciones sobre el significado del Bienestar Psicológico. Journal of Personality and Social Psychology. 1989; 57(6)(1069–1081).
43. Keyes C. El continuo de la salud mental: del languidecer al florecimiento en la vida. Journal Of Health and Social Research. 2002 Junio; 43(207-222).
44. Organización Mundial de la Salud. Informe Mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos. OMS; 2022.
45. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la investigación. Sexta edición Interamericana editores SADCV, editor. Guanajuato: Mc Graw Hill; 2020.

46. Murillo W. La investigación aplicada. Revista Educación. 2008 Abril 18; 33(1): p. 155-165.
47. Sampieri R. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION. In.; 2006. p. 158.
48. Sampieri R. Tipo de Investigacion. In.; 1994. p. 193.
49. Caldera J, Aceves B, Reynoso Ó. Resiliencia en estudiantes universitarios. Universidad Simón Bolívar. 2016 Mayo 11; 19(36): p. 227-239.
50. Villanueva D. Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de RYFF en estudiantes de una Universidad de Lima Sur, 2020. Tesis de pregrado. Lima: Universidad Autónoma del Perú, Facultad de psicología; 2023.
51. Organización Mundial de la Salud (OMS). Informe mundial sobre salud mental: transforma la salud mental para todos. Panorama general. ; 2022.
52. Duffy , EA Saunders K, S Malhi , Patten , Cipriani A, H. McNevin , et al. sciencedirect. [Online]. 2019. Available from <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2215036619302755>.
53. Villalba C. La resiliencia como estrategia de afrontamiento en situaciones de vulnerabilidad social. ; 2019.
54. Rodríguez F, Vásquez T. Resiliencia y afrontamiento en estudiantes de universidades pública y privadas. ; 2022.
55. Morales C. Resiliencia y bienestar psicológico en jóvenes universitarios. ; 2020.

## **ANEXOS**

Anexo 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

<b>“RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA SERIE 400, AYACUCHO 2025”</b>				
<b>FORMULACION DEL PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>METODOLOGÍA</b>
<b>PROBLEMA GENERAL</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>Hi:</b> La resiliencia está relacionada con el Bienestar Psicológico en estudiantes de enfermería serie 400, Ayacucho 2025.  <b>Ho:</b> La resiliencia no están relacionado con el Bienestar Psicológico en estudiantes de enfermería serie 400, Ayacucho 2025.	<b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b>	<b>Tipo de investigación</b> Aplicada.  <b>Alcance</b> Descriptivo.  <b>Diseño de la investigación</b> No experimental de corte transversal.  <b>Enfoque de investigación</b> De enfoque cuantitativo.
¿Qué relación existe entre la resiliencia y bienestar psicológico en los estudiantes de enfermería serie 400, Ayacucho 2025?	Determinar la relación que existe entre la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes de enfermería serie 400, Ayacucho 2025.		<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>	
<b>PROBLEMA ESPECIFICO</b>	<b>OBJETIVO ESPECIFICO</b>	el Bienestar Psicológico en estudiantes de enfermería serie 400, Ayacucho 2025.	<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>	<b>Muestra</b> No probabilística, teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión.
a. ¿Cuál es el nivel de resiliencia que tienen los estudiantes de enfermería serie 400, Ayacucho 2025?	✓ Identificar el nivel de resiliencia en estudiantes de enfermería serie 400, Ayacucho 2025.		Nivel de Bienestar psicológico que tienen los estudiantes de enfermería.	

<p>b. ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico que tienen los estudiantes de enfermería serie 400, Ayacucho 2025?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identificar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de enfermería serie 400, Ayacucho 2025.</li> <li>✓ Relacionar la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes de enfermería serie 400, Ayacucho 2025.</li> </ul>			<p><b>Área de estudio</b>  Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Escuela profesional de enfermería.</p> <p><b>Técnica e instrumentos</b>  Técnica: encuesta  Instrumento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Escala de Resiliencia de Wagnild y Young.</li> <li>✓ Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.</li> </ul>
---	---	--	--	--

## Anexo 2

### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES EN INVESTIGACIÓN

Estimado estudiante.

Mi nombre es Martin West, Navarro Joyo y mi compañera Keysy Nataly, Ventura Galindo, egresados de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNSCH, estamos realizando un trabajo de investigación sobre la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios titulado **“RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA SERIE 400, AYACUCHO 2025”**

Por lo que solicitamos cordialmente, su participación voluntaria para responder las siguientes preguntas que a continuación se detallaran.

Cabe mencionar que este cuestionario es de carácter estrictamente confidencial, cuyos resultados serán utilizados exclusivamente para la investigación.

#### **Datos generales**

Edad:

Sexo: Masculino ( ) Femenino ( )

Serie 400: Primer Grupo ( ) Segundo grupo ( )

Muchas gracias por su tiempo y su apoyo.

### Anexo 3

#### Instrumento de evaluación

#### ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG

##### Introducciones:

Son 25 preguntas las cuales cada pregunta tiene 7 opciones, lea determinadamente y elija la respuesta que mejor crea conveniente marcando con una (X)

Agradecemos su gentil colaboración y honestidad en sus respuestas

Ítems	En desacuerdo				De acuerdo		
	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 de mí mismo(a).							
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 otra.							
13. puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.							
14. tengo autodisciplina.							
15. me mantengo interesado en las cosas.							
16. por lo general, encuentro algo de que reírme.							
17. el creer en mí mismo(a) 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 quisiera.							
21. mi vida tiene significado.							
22. no me lamento 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 deba hacer.							
25. acepto que hay personas a las que yo no les agrado.							

Fuente: Escala de resiliencia de Wagnild y Young

ESCALA DE MEDICIÓN
Resiliencia Bajo 25 – 75 puntos
Resiliencia Moderada 76 – 125 puntos
Resiliencia Alto 126 – 175 puntos

## Anexo 4

### Instrumento de evaluación

### Escala de bienestar psicológico de Ryff

Díaz et al., 2006

#### Introducciones:

Son 29 preguntas las cuales cada pregunta tiene 6 opciones, lea determinadamente y elija la respuesta que mejor crea conveniente marcando con una (X)

Agradecemos su gentil colaboración y honestidad en sus respuestas

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

N°	Preguntas	TD	MD	D	A	MA	TA
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	1	2	3	4	5	6
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	1	2	3	4	5	6
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	1	2	3	4	5	6
4	Me preocupa como otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	1	2	3	4	5	6
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	1	2	3	4	5	6
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	1	2	3	4	5	6
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	1	2	3	4	5	6
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	1	2	3	4	5	6
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	1	2	3	4	5	6
10	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	1	2	3	4	5	6
11	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	1	2	3	4	5	6
12	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	1	2	3	4	5	6
13	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	1	2	3	4	5	6
14	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	1	2	3	4	5	6

15	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	1	2	3	4	5	6
16	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	1	2	3	4	5	6
17	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	1	2	3	4	5	6
18	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	1	2	3	4	5	6
19	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	1	2	3	4	5	6
20	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	1	2	3	4	5	6
21	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	1	2	3	4	5	6
22	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	1	2	3	4	5	6
23	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	1	2	3	4	5	6
24	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.	1	2	3	4	5	6
25	Se que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	1	2	3	4	5	6
26	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
27	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
28	Para mí la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	1	2	3	4	5	6
29	¿Sí me sintiera infeliz con mi estilo de vida, estaría dispuesto a cambiarla?	1	2	3	4	5	6

Fuente: Escala de bienestar psicológico de Ryff adaptado por Diaz, Rodriguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y Van Dierendonck (2006)

ESCALA DE MEDICIÓN
BP ELEVADO > 140 puntos
BP ALTO 109 – 139 puntos
BP MODERADO 86 – 108 puntos
BP BAJO < 85 puntos

## Anexo 5

### CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTO ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG

#### Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,849	25

#### Estadísticos total-elemento

	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
Cuando planeo algo lo realizo.	121,08	208,327	,224	,848
Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	120,04	192,373	,406	,843
Dependo más de mí mismo que de otras personas.	119,56	187,757	,641	,834
Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.	119,48	201,260	,349	,845
Puedo estar solo si tengo que hacerlo	119,16	191,723	,632	,836
Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida	119,12	194,277	,532	,839
Usualmente veo las cosas a largo plazo	119,64	209,990	,041	,855
soy amigo de mi mism(a)	119,72	189,210	,571	,836
siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo	120,40	200,583	,217	,851
soy decidido(a)	119,92	192,077	,541	,838
rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo	120,48	213,760	-,059	,856
tomo las cosas una por otra	121,08	213,577	-,053	,856
puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente	119,52	199,510	,411	,843
tengo autodisciplina	120,32	190,143	,612	,835
me mantengo interesado en las cosas	119,84	191,807	,602	,836
por lo general, encuentro algo de que reirme	119,36	192,823	,501	,839

al creer en mí mismo(a) me permite atravesar tiempos difíciles	119,40	195,583	,498	,840
en una emergencia soy una persona en quien se puede confiar	119,40	191,583	,537	,838
generalmente puedo ver una situación de varias maneras	119,80	196,667	,514	,840
algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quisiera	120,08	193,993	,480	,840
mi vida tiene significado	119,24	201,690	,265	,848
no me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada	120,72	200,627	,200	,853
cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida	119,80	192,417	,638	,836
tengo la energía suficiente para hacer lo que deba hacer	119,76	200,440	,360	,844
acepto que hay personas a las que yo no les agradezco	119,24	197,607	,338	,845

## Anexo 6

### CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTO ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

#### Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,840	29

#### Estadísticos total-elemento

	Media de la escala	Varianza de la escala	Correlación	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	115,28	154,127	,476	,831
A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones	116,84	163,807	,119	,841
No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	115,60	161,917	,151	,841
Me preocupa como otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida	116,60	152,250	,475	,831
Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	116,32	167,727	-,101	,845
Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad	114,96	147,123	,666	,824
En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	115,08	150,160	,578	,827
No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	116,72	163,127	,111	,842
Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí	116,44	168,757	-,121	,852
He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	115,88	153,777	,442	,832
Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mi mismo	115,24	149,940	,629	,826
Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	115,48	159,010	,316	,836
Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones	115,96	158,290	,225	,840
En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	115,60	152,917	,388	,834
Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	115,24	149,440	,574	,827
Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mi	115,40	148,167	,565	,827

Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	115,00	147,500	,581	,826
Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	115,56	151,423	,598	,827
Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	116,08	160,410	,180	,841
Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	114,84	154,223	,413	,833
En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	114,48	155,093	,544	,830
No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	116,12	158,110	,232	,840
Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	116,28	164,960	,008	,847
En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	115,04	152,373	,688	,827
Se que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mi	115,32	157,893	,238	,839
Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	116,28	167,377	-,075	,847
Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	115,20	152,583	,455	,831
Para mí la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	115,12	152,777	,542	,829
Si me sintiera infeliz con mi situación de vida diaria los pasos más eficaces para cambiarla	115,32	150,143	,527	,829

**Anexo 7**  
**REGISTRO FOTOGRÁFICO DE APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO**





# ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

## RESOLUCIÓN DECANAL N°905 -2025- FCSA -UNSCH-D

En la ciudad de Ayacucho siendo las 11: 10 horas del día 11 de diciembre del año dos mil veinticinco, se reunieron en el Auditorio de la Escuela Profesional de enfermería los docentes miembros jurados de la Escuela Profesional de Enfermería, para el acto de sustentación de trabajo de tesis titulada: **Resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de enfermería serie 400, Ayacucho 2025**, presentado por los Bachilleres: **Martin West NAVARRO JOYO** y **Keysy Nataly VENTURA GALINDO**, para optar el título profesional de Licenciado(a) en Enfermería.

### Miembros del Jurado de Sustentación conformado por:

Presidente : Prof. Ruth Margarita Anaya Bonilla (delegado por el decano)  
Miembros : Prof. Iris Jara de Aronés  
: Prof. Marizabel Llamocca Machuca  
: Prof. Edward Eusebio Barboza Palomino  
Asesor : Prof. Edith Espinoza Mendoza  
Secretaria Docente : Prof. Nancy Aquino Risco

Con el quorum de reglamento se inició la sustentación de tesis, la presidenta del Jurado Evaluador Prof. Ruth Margarita Anaya Bonilla, quien solicita a la secretaria Docente a dar lectura a los documentos presentados por la recurrente, y da algunas indicaciones a los sustentantes. Da inicio a la primera parte de la exposición el Bachiller: **Martin West NAVARRO JOYO** y continúa la segunda parte de la presentación la Bachiller **Keysy Nataly VENTURA GALINDO**, una vez concluida con la exposición, la presidenta de la comisión solicita a los miembros del jurado evaluador realizar sus respectivas preguntas, dudas y o aclaraciones, iniciando la: Iris Jara de Aronés, Prof. Edward Eusebio Barboza Palomino, Prof. Marizabel Llamocca Machuca, de igual forma la Prof. Ruth Margarita Anaya Bonilla realiza las preguntas, dudas y aclaraciones; inmediatamente se da pase a la asesora de tesis Prof. Edith Espinoza Mendoza, para que pueda aclarar algunas preguntas, interrogantes o aclaraciones. La presidenta invita a las sustentantes abandonar el espacio del auditorio de la escuela profesional de Enfermería para que puedan proceder con la calificación.

### RESULTADO DE LA EVALUACIÓN FINAL

Bachiller: Martin West NAVARRO JOYO

JURADOS	TEXTO	EXPOSICIÓN	PREGUNTAS	P. FINAL
Prof. Ruth Margarita Anaya Bonilla	18	18	18	18
Prof. Iris Jara de Aronés	18	18	18	18
Prof. Marizabel Llamocca Machuca	18	18	18	18
Prof. Edward Eusebio Barboza Palomino	18	18	18	18
Prof. Edith Espinoza Mendoza	18	18	18	18
<b>PROMEDIO FINAL: DIECIOCHO (18)</b>				

**Bachiller: Keysy Nataly VENTURA GALINDO**

JURADOS	TEXTO	EXPOSICIÓN	PREGUNTAS	P. FINAL
Prof. Ruth Margarita Anaya Bonilla	18	18	18	18
Prof. Iris Jara de Aronés	18	18	18	18
Prof. Marizabel Llamocca Machuca	18	18	18	18
Prof. Edward Eusebio Barboza Palomino	18	18	18	18
Prof. Edith Espinoza Mendoza	18	18	18	18
<b>PROMEDIO FINAL : DIECIOCHO (18)</b>				

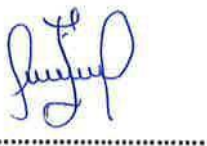
De la evaluación realizada por los miembros del jurado calificador, llegaron al siguiente resultado: Aprobar por Unanimidad al Bachiller **Martin West NAVARRO JOYO** que obtuvo la nota final de **DIECIOCHO ( 18 )**, y la Bachiller **Keysy Nataly VENTURA GALINDO** que obtuvo la nota final de **DIECIOCHO ( 18 )**, para lo cual los miembros del jurado evaluador firman al pie del presente, siendo las doce horas del mismo día se da por concluido el presente Acto Académico.

  
.....  
Presidenta

  
.....  
Jurado 1

  
.....  
Jurado 2

  
.....  
Jurado 3

  
.....  
Asesor

  
.....  
Secretaría Docente

Ayacucho, 11 de diciembre del 2025



**UNSCH**

FACULTAD DE  
CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE  
ENFERMERÍA

Nro: 036-2025

## **CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE TESIS CON DEPÓSITO**

EL QUE SUSCRIBE, DIRECTOR DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA; (segunda instancia de verificación de la originalidad de los trabajos de investigación de tesis (borrador final antes de la sustentación), en el marco del Reglamento de Originalidad de Trabajos de Investigación, aprobado por Resolución N° 039-2021-UNSCH-CU),

DEJA CONSTANCIA:

Que:

- **Bach. Martin West NAVARRO JOYO**
- **Bach. Keysy Nataly VENTURA GALINDO**

Con el informe de tesis titulado: **Resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de enfermería serie 400, Ayacucho 2025**; ha sido verificado y sometido al sistema de análisis **TURNITIN CON DEPOSITO** mediante el cual se concluye que presenta un porcentaje de **12% de similitud**.

Por lo que, se concede la Constancia de Originalidad con Depósito.

Ayacucho, 05 de Noviembre del 2025.

Dr. Edward E. Barboza Palomino  
Adscripción: Departamento Académico de Enfermería

  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE  
SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA  
Dr. Edward E. Barboza Palomino  
DIRECTOR

Escuela Profesional ENFERMERÍA  
Av. Independencia S/N. Ayacucho  
Ciudad Universitaria - Pab. 'U'  
Correo: [ep.enfermeria@unsch.edu.pe](mailto:ep.enfermeria@unsch.edu.pe)

# Resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de enfermería serie 400, Ayacucho 2025

*por* Martin West NAVARRO JOYO - Keysy Nataly VENTURA GALINDO

---

**Fecha de entrega:** 05-nov-2025 08:49p. m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 2804911721

**Nombre del archivo:** borradora\_-\_TESIS\_RESILIENCIA\_Y\_BIENESTAR\_PSICOL\_GICO.docx (5.11M)

**Total de palabras:** 16174

**Total de caracteres:** 91400

# Resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de enfermería serie 400, Ayacucho 2025

## INFORME DE ORIGINALIDAD

12%	14%	7%	10%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga	3%
	Trabajo del estudiante	
2	hdl.handle.net	2%
	Fuente de Internet	
3	repositorio.uladech.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
4	repositorio.autonoma.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
5	repositorio.unsch.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
6	www.investigarmqr.com	1%
	Fuente de Internet	
7	repositorio.autonomadeica.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
8	Submitted to Universidad Privada Antenor Orrego 2025	<1%
	Trabajo del estudiante	
9	alicia.concytec.gob.pe	<1%
	Fuente de Internet	
10	repositorio.unheval.edu.pe	<1%
	Fuente de Internet	

11

bonga.unisimon.edu.co

Fuente de Internet

<1 %

12

repositorio.uwiener.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

13

ciencialatina.org

Fuente de Internet

<1 %

14

Submitted to Universidad Católica de Santa  
María

Trabajo del estudiante

<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 30 words

Excluir bibliografía

Activo