



**UNIVERSIDAD ANDINA**  
**NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



**RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO**  
**EN VOLUNTARIOS DE LA ASOCIACIÓN**  
**INTEGRAL DE PSICOLOGÍA**  
**INNOVADORA 2024**

TESIS PRESENTADA POR:

**Bach. YUREMA GABRIELA HILASACA MAMANI**

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
**PSICÓLOGO**

JULIACA – PERÚ

2025




**UNIVERSIDAD ANDINA**  
**NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**  
**RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO**  
**EN VOLUNTARIOS DE LA ASOCIACIÓN**  
**INTEGRAL DE PSICOLOGÍA**  
**INNOVADORA 2024**


TESIS PRESENTADA POR:

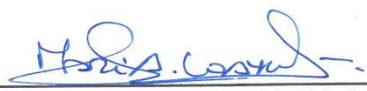
**Bach. YUREMA GABRIELA HILASACA MAMANI**


PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
**PSICÓLOGO**

APROBADA POR EL JURADO REVISOR:

**PRESIDENTE** :   
Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE

**PRIMER MIEMBRO** :   
Dra. MARIA CONCEPCION FIGUEROA VILCA

**SEGUNDO MIEMBRO** :   
M.Sc. MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ

**ASESOR DE TESIS** :   
Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN** : SALUD PÚBLICA - P1



# UNIVERSIDAD ANDINA "NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"

## RESOLUCIÓN DECANAL N° 1254 -2025-D-FCS-UANCV

Juliaca, 01 de Diciembre del 2025

### VISTOS:

El Expediente N° 2025 – 11732 en el cual solicita fecha y hora para Sustentación de Tesis y el Dictamen de Aprobación, emitido por el Jurado Evaluador del trabajo de investigación titulado: RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN VOLUNTARIOS DE LA ASOCIACIÓN INTEGRAL DE PSICOLOGÍA INNOVADORA 2024

### CONSIDERANDO:

Que, es necesario dar cumplimiento a la Ley 30220, al Estatuto Universitario y al Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad y de la Facultad de Ciencias de la Salud, para la fijación de fecha y hora para la sustentación de tesis.

En uso de las atribuciones conferidas a la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud y, estando al informe de la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad.

### SE RESUELVE

**PRIMERO:** Ratificar a los jurados para la Sustentación de Tesis para optar el Título Profesional de: PSICÓLOGO del bachiller: HILASACA MAMANI YUREMA GABRIELA habiéndose designado por sorteo a los siguientes docentes;

- \* Presidente : Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE
- \* 1er. Miembro : Dra. MARIA CONCEPCION FIGUEROA VILCA
- \* 2do. Miembro : M.Sc. MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ
  
- \* Asesor (a) : Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA

**SEGUNDO:** Fijar la programación de Sustentación de Tesis para el:

DIA : MIERCOLES 03 DE DICIEMBRE DEL 2025  
 HORA : 9:00 HORAS  
 LOCAL : Salón de Grados de la Facultad de Ciencias de la Salud

**TERCERO:** Realizado la Sustentación, el Jurado levantará el Acta en el libro respectivo, donde indicará el resultado obtenido por el bachiller sustentante.

**CUARTO:** La Dirección de la Escuela Profesional de Psicología y la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud y el jurado, quedan encargados de dar cumplimiento a la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese y Cúmplase.



**DISTRIBUCIÓN:**  
 - Jurados (3)  
 - Interesado (1)  
 - Asesor de Tesis (1)  
 - Archivo FCS 2025(1)



**UNIVERSIDAD ANDINA  
"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"**

**RESOLUCIÓN DECANAL N° 123 -2025-D-FCS-UANCV**

Juliaca, 03 de abril del 2025

**VISTOS:**

El Informe N° 008-2025-UI-FCS-UANCV-J emitido por la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, y la copia del acta de Registro de propuesta de Investigación de fecha 01 de abril de la E.P, de Psicología folio 000094;

**CONSIDERANDO:**

Que, el (la) egresado (a) **HILASACA MAMANI YUREMA GABRIELA** ha presentado y solicitado la aprobación de la propuesta de Investigación titulado: **RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN VOLUNTARIOS DE LA ASOCIACIÓN INTEGRAL DE PSICOLOGÍA INNOVADORA 2024** Correspondiente a la línea de investigación **SALUD PÚBLICA**

Que, la Dirección de la **Unidad de Investigación** de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento a la Resolución N° 102-2023-CF-FCS-UANCV comunico que el **Comité de Investigación** para la evaluación de la propuesta de Investigación está **conformado** por los siguientes docentes:

- \* **Presidente** : **Dra. INGRID LIZ QUISPE TICONA**
- \* **1er. Miembro** : **Dra. MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATACTORA**
- \* **2do. Miembro** : **M.Sc. MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ**

Que, la Directora de la **Unidad de Investigación** ha emitido la Opinión Técnica N° 564-2025-UANCV-FCS-UI-CI sobre la evaluación del **proyecto de investigación**, emitiendo opinión favorable para que se emita la resolución de aprobación de la propuesta de **investigación**;

Estando opinión técnica **favorable** de la Unidad de Investigación, en concordancia con el Reglamento de la Unidad de Investigación de Ciencias de la Salud y en uso de las atribuciones que le confiere la Ley Universitaria N° 30220, Ley de Creación de la UANCV N° 23738 y modificatoria, Resolución de Institucionalización 1287-92 D.L. N° 739 y el estatuto de la UANCV, la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

**SE RESUELVE:**

**ARTICULO PRIMERO.- APROBAR**, la **PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN**, presentado por el (la) egresado(a) **HILASACA MAMANI YUREMA GABRIELA**, para optar el Título Profesional de **PSICOLOGO** titulado: **RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN VOLUNTARIOS DE LA ASOCIACIÓN INTEGRAL DE PSICOLOGÍA INNOVADORA 2024**

La Propuesta de Investigación deberá **ejecutarse** de acuerdo a lo establecido en el Reglamento de la Unidad de Investigación con fines de **obtención** de Grados Académicos y Títulos Profesionales, y el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud.

**ARTICULO SEGUNDO.- RECONOCER**, como **ASESOR(A) DE LA PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN** al(la) Docente Ordinario(a) de la Facultad de Ciencias de la Salud, **Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA**

**ARTICULO TERCERO.- DISPONER** que, La Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud y la Directora de la Escuela Profesional de Medicina Humana, quedan encargados del cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese, Archívese.



Distribución: Decanato, EP: Psicología, Secretaría Académica, Archivo.

**UNIVERSIDAD ANDINA  
"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"****RESOLUCIÓN DECANAL N° 982 2025-D-FCS-UANCV**

Juliaca, 27 de octubre del 2025

**VISTOS:**

El Expediente N° 1511-2025 de fecha 17 de octubre setiembre del 2025, presentado por la Bachiller: **HILASACA MAMANI YUREMA GABRIELA** quien solicita la revisión de Informe Final de investigación (Borrador de Tesis) Titulado: Por los jurados de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Psicología

**CONSIDERANDO;**

Que, la Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud en cumplimiento a la Resolución N° 102-2023-CF-FCS-UANCV y con la aprobación del informe final por los siguientes miembros de jurado y asesor:

- \* **Presidente** : **Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE**
- \* **1er. Miembro** : **Dra. MARIA CONCEPCION FIGUEROA VILCA**
- \* **2do. Miembro** : **M.Sc. MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ**
  
- \* **Asesor (a)** : **Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA**

Estando en la opinión favorable de los miembros del jurado, en concordancia con el Reglamento interno de trabajo de Investigación conducente a Grados y Títulos Resolución N° 094-2023-UANCV-CU-R, de conformidad a lo que establece la Ley Universitaria N°30220 Ley de Creación de la UANCV N° 23738 y modificatoria N° 24661 y el estatuto de la UANCV, que confiere facultades a la Unidad de investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud;

**SE RESUELVE:**

**ARTICULO PRIMERO.- APROBAR**, el **INFORME FINAL** de **INVESTIGACIÓN (BORRADOR DE TESIS)** para la **REVISIÓN** de **SIMILITUD TURNITIN**, presentado por el (la) bachiller: **HILASACA MAMANI YUREMA GABRIELA** para optar el título profesional de **PSICÓLOGO** con el tema titulado: **RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN VOLUNTARIOS DE LA ASOCIACIÓN INTEGRAL DE PSICOLOGÍA INNOVADORA 2024** correspondiente a la línea de investigación **SALUD PÚBLICA -P1**

- \* **ARTICULO SEGUNDO.- RATIFICAR** como **ASESOR (A) DE INVESTIGACIÓN** a la **Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA**

\* **ARTICULO SEGUNDO.- DISPONER** que la Unidad de Investigación, de la Facultad de Ciencias de la Salud y Secretaria Académica quedan encargadas del cumplimiento de la presente resolución

Regístrese, Comuníquese, y Archívese.



Distribución: interesado Archivo.



# 15% Similitud general

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

## Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

## Fuentes principales

- 12% Fuentes de Internet
- 3% Publicaciones
- 12% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

## Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

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

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



## Metadatos Complementarios

<b>RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN VOLUNTARIOS DE LA ASOCIACIÓN INTEGRAL DE PSICOLOGÍA INNOVADORA 2024</b>	
<b>Datos de autor</b>	
Nombres y apellidos	YUREMA GABRIELA HILASACA MAMANI
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	74821032
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0009-0000-2153-9353">https://orcid.org/0009-0000-2153-9353</a>
<b>Datos de asesor</b>	
Nombres y apellidos	SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	01297921
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0003-2232-6653">https://orcid.org/0000-0003-2232-6653</a>
<b>Datos del jurado</b>	
<b>Presidente del jurado</b>	
Nombres y apellidos	GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	29344129
<b>Miembro del jurado 1</b>	
Nombres y apellidos	MARIA CONCEPCION FIGUEROA VILCA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02401506
<b>Miembro del jurado 2</b>	
Nombres y apellidos	MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02064784



<b>Datos de investigación</b>	
Línea de investigación	SALUD PÚBLICA - PI
Grupo de investigación	No aplica.
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento
Ubicación geográfica de la investigación	<p>País: Perú</p> <p>Departamento: Puno Provincia: San Román Distrito: Juliaca</p> <p>Latitud: -15.49976 Longitud: -70.12992 <a href="https://maps.app.goo.gl/jzT4vbcjMo9dbkZJ8">https://maps.app.goo.gl/jzT4vbcjMo9dbkZJ8</a></p>
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Abril 2025 - Octubre 2025
URL de disciplinas OCDE	<p><b>Psicología</b> <a href="https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00">https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00</a></p> <p><b>Ciencias sociales</b> <a href="https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.00.00">https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.00.00</a></p>



UNIVERSIDAD ANDINA NESTOR CÁCERES VELÁSQUEZ  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Dra. María Concepción Figueroa Vilca  
DIRECTORA  
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FCS



**DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD**



Yo YUREMA GABRIELA HILASACA MAMANI, identificado con DNI Nro. 74821032, en mi condición de egresado de:

- Escuela Profesional**
- Programa de Segunda Especialidad,**
- Programa de Maestría o Doctorado**

**PSICOLOGÍA**

informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación,  Trabajo Académico denominada:

**RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN VOLUNTARIOS DE LA ASOCIACIÓN INTEGRAL DE PSICOLOGÍA INNOVADORA 2024**

Asesorado por: Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

El incumplimiento de lo declarado da lugar a responsabilidad del declarante, en consecuencia; a través del presente documento asumo frente a terceros, la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez y/o la Administración Pública toda responsabilidad que pueda derivarse por el trabajo final presentado. Lo señalado incluye responsabilidad pecuniaria incluido el pago de multas u otros por los daños y perjuicios que se ocasionen.

Juliaca \_\_05\_\_ de diciembre del 2025

Firma del Asesor  
(obligatoria)

Firma del Estudiante  
(obligatoria)



Huella



## DEDICATORIA

A mis seres más querido mi familia y a mi esposo por su apoyo incondicional, les agradezco profundamente su apoyo y animo constante. La esperanza y fe en mí siendo el motor que me permitió concluir con este gran proyecto. A mis hermanas, por sus palabras de aliento, gracias por ser siempre mi pilar los momentos difíciles. Sin ustedes, este logro no habría sido posible.



## AGRADECIMIENTO

Doy mis sinceros agradecimientos a la institución que me apoyo y ayudo a realizar esta investigación, a la Asociación Integral de Psicología Innovadora, por su tiempo y disposición de poder trabajar con sus voluntarios y darme la oportunidad de ser parte de ellos como voluntaria, en trabajos sociales, apoyo al prójimo, en esta carrera llena de servicio, como lo es la psicología donde me forme gracias a mi universidad ayudándome a obtener más experiencia y mejores capacidades, les doy mi total agradecimiento.



## ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE TABLAS.....	viii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	x
RESUMEN.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
INTRODUCCIÓN.....	xiv

### CAPITULO I

#### ASPECTOS GENERALES

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.1.1. Problema general.....	6
1.1.2. Problemas específicos.....	6
1.2. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....	7
1.2.1. Justificación teórica.....	7
1.2.2. Justificación práctica.....	7
1.2.3. Justificación metodológica.....	7
1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	8
1.3.1. Objetivo general.....	8
1.3.2. Objetivos específicos.....	8



<b>1.4. HIPÓTESIS .....</b>	<b>9</b>
1.4.1. Hipótesis general .....	9
1.4.2. Hipótesis específicas .....	9
<b>1.5. VARIABLES.....</b>	<b>9</b>
<b>1.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES .....</b>	<b>10</b>

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

<b>2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>11</b>
2.1.1. A nivel internacional.....	11
2.1.2. A nivel nacional.....	16
2.1.3. A nivel local.....	21
<b>2.2. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>25</b>
<b>2.3. MARCO CONCEPTUAL.....</b>	<b>36</b>

## CAPÍTULO III

### PROCEDIMIENTO METODOLOGICO DE LA INVESTIGACIÓN

<b>3.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>39</b>
<b>3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>40</b>
<b>3.3. MÉTODO APLICADOS A LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>40</b>
<b>3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.....</b>	<b>40</b>
3.4.1. Población:.....	40
3.4.2. Muestra: .....	41



<b>3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS Y FUENTES DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>41</b>
3.5.1. Técnicas .....	41
3.5.2. Instrumentos de recolección de datos.....	42
<b>3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS.....</b>	<b>43</b>
<b>3.7. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS .....</b>	<b>43</b>
<b>3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO .....</b>	<b>44</b>
3.8.1. Validez .....	44
3.8.2. Confiabilidad .....	44

## CAPITULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....</b>	<b>45</b>
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>78</b>
<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>80</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>83</b>
<b>ANEXOS 1: MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE DATOS .....</b>	<b>89</b>
<b>ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA .....</b>	<b>91</b>
<b>ANEXO 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO .....</b>	<b>93</b>
<b>ANEXO 4: INSTRUMENTO.....</b>	<b>94</b>
<b>ANEXO 5: AUTORIZACIÓN DEL ESTABLECIMIENTO .....</b>	<b>98</b>



## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Relación entre resiliencia y bienestar psicológico en voluntarios de Asociación Integral de Psicología Innovadora 2024.....	47
Tabla 2	Relación entre resiliencia de la ecuanimidad y bienestar psicológico en voluntarios de Asociación Integral de Psicología Innovadora 2024.....	51
Tabla 3	Relación entre resiliencia de la aceptación propia y bienestar psicológico en voluntarios de Asociación Integral de Psicología Innovadora 2024.....	55
Tabla 4	Relación entre resiliencia de la confianza propia y bienestar psicológico en voluntarios de Asociación Integral de Psicología Innovadora 2024.....	59
Tabla 5	Prueba de normalidad.....	63
Tabla 6	Correlación entre resiliencia y bienestar psicológico en voluntarios de Asociación Integral de Psicología Innovadora 2024.....	65
Tabla 7	Correlación entre resiliencia de la ecuanimidad y bienestar psicológico en voluntarios de Asociación Integral de Psicología Innovadora 2024.....	68
Tabla 8	Correlación entre resiliencia de la aceptación propia y bienestar psicológico en voluntarios de Asociación	71



Integral de Psicología Innovadora 2024.....

Tabla 9	Correlación entre resiliencia de la confianza propia y bienestar psicológico en voluntarios de Asociación Integral de Psicología Innovadora 2024.....	74
---------	---	----



## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Relación entre resiliencia y bienestar psicológico en voluntarios de Asociación Integral de Psicología Innovadora 2024.....	48
Figura 2	Relación entre resiliencia de la ecuanimidad y bienestar psicológico en voluntarios de Asociación Integral de Psicología Innovadora 2024.....	52
Figura 3	Relación entre resiliencia de la aceptación propia y bienestar psicológico en voluntarios de Asociación Integral de Psicología Innovadora 2024.....	56
Figura 4	Relación entre resiliencia de la confianza propia y bienestar psicológico en voluntarios de Asociación Integral de Psicología Innovadora 2024.....	60
Figura 5	Diagrama de dispersión entre resiliencia y bienestar psicológico en voluntarios de Asociación Integral de Psicología Innovadora 2024 .....	66
Figura 6	Diagrama de dispersión entre resiliencia de la ecuanimidad y bienestar psicológico en voluntarios de Asociación Integral de Psicología Innovadora 2024.....	69
Figura 7	Diagrama de dispersión entre resiliencia de la aceptación propia y bienestar psicológico en	72



voluntarios de Asociación Integral de Psicología  
Innovadora 2024.....

Figura 8 Diagrama de dispersión entre resiliencia de la  
confianza propia y bienestar psicológico en  
voluntarios de Asociación Integral de Psicología  
Innovadora 2024..... 75



## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico en voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora durante el año 2024. Método y material: Estudio de diseño no experimental, básico, correlacional, descriptivo y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 57 voluntarios, a quienes se aplicó los cuestionarios con la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y la Escala de Bienestar Psicológico de Casullo. El análisis se realizó con el software SPSS 26, utilizando el coeficiente de correlación de Spearman. Resultados: El 66.6% ( $r = 0.440$ ) de los voluntarios presentó un nivel alto de bienestar psicológico y el 54.4% ( $r = 0.440$ ) un nivel moderado de resiliencia global. Se halló una correlación positiva moderada entre resiliencia y bienestar psicológico. Las dimensiones de ecuanimidad, aceptación y confianza propia también mostraron correlaciones positivas bajas, pero significativas ( $r = 0.341$ ,  $r = 0.354$  y  $r = 0.376$ , respectivamente). Conclusiones: Se confirmó la existencia de una relación significativa entre resiliencia y bienestar psicológico en los voluntarios de Asociación Integral de Psicología Innovadora, predominando niveles altos de bienestar. Los resultados destacan la importancia de fortalecer las competencias resilientes en espacios de voluntariado.

**Palabras clave:** resiliencia, bienestar psicológico, salud mental.

**ABSTRACT**

**Objective:** To determine the relationship between resilience and psychological well-being in volunteers of the Asociación Integral de Psicología Innovadora during 2024. Method and material: A basic, correlational, descriptive, and cross-sectional study. The sample consisted of 57 volunteers, who were administered the Wagnild and Young Resilience Scale and the Casullo Psychological Well-being Scale. The analysis was performed with SPSS 26 software, using the Spearman correlation coefficient and a significance level of 0.05. Results: 66.6% of the volunteers presented a high level of psychological well-being and 54.4% a moderate level of global resilience. A moderate positive correlation was found between resilience and psychological well-being ( $r = 0.440$ ;  $p = 0.001$ ). The dimensions of equanimity, acceptance, and self-confidence also showed low but significant positive correlations ( $r = 0.341$ ,  $r = 0.354$ , and  $r = 0.376$ , respectively). Conclusions: A significant relationship between resilience and psychological well-being was confirmed in Asociación Integral de Psicología Innovadora volunteers, with high levels of well-being predominating. The results highlight the importance of strengthening resilient competencies in volunteer settings.

**Keywords:** resilience, psychological well-being, mental health.



## INTRODUCCIÓN

Tanto el bienestar mental, así como la resiliencia son temas de gran impacto a nivel global, dado que estas tienen un papel de una fundamental relevancia en cuanto a la promover tanto la calidad de la vida así como la salud mental en diversos contextos sociales, culturales y profesionales. El bienestar psicológico, el cual es entendido como un estado en el cual hay un equilibrio el cual aborda diferentes tipos en cuanto a las dimensiones como se puede tener el propósito que tiene en la vida, la autonomía, la aceptación propia y las relaciones positivas, constituye un indicador fundamental del funcionamiento óptimo de los individuos. Por su parte, la resiliencia, la cual está definida como la capacidad que tienen los individuos para su adaptación de manera positiva frente a la adversidad, actuando como un recurso esencial para enfrentar desafíos y mitigar los efectos que puede llegar a tener sobre la salud mental el estar expuesto a grandes niveles de estrés.

La investigación la cual está dirigida a el bienestar psicológico y la resiliencia es de vital importancia, ya que permite comprender cómo las comunidades, así como los individuos pueden desarrollar recursos para enfrentar entornos complejos y demandas emocionales intensas. Estos estudios no solo aportan al conocimiento científico sobre los factores que promueven la salud mental, sino que también ofrecen evidencia para el diseño de intervenciones que fortalezcan el bienestar en los pobladores que estén sometidos a una exposición a contextos de alta exigencia, como el voluntariado, el trabajo humanitario o entornos laborales estresantes. Además, explorar la relación entre estas variables contribuye a identificar estrategias que fomenten una mayor calidad de vida y sostenibilidad emocional, impactando positivamente



no solo en los niveles individuales sino también en los colectivos.

En el ámbito del voluntariado, donde los individuos enfrentan retos emocionales, sociales y organizacionales, la interacción entre resiliencia y bienestar psicológico cobra especial relevancia. Los voluntarios, al comprometerse con actividades altruistas y comunitarias, requieren gestionar eficazmente sus recursos psicológicos para mantener su motivación y compromiso. En este sentido, la resiliencia no solo protege contra el desgaste emocional, sino que también puede potenciar aspectos del bienestar psicológico, contribuyendo a una mayor satisfacción personal y a un desempeño sostenible.

Esta investigación busca analizar de manera global cual el o si se da la existencia y el grado de la relación que se puede dar entre el bienestar psicológico con la resiliencia, examinando cómo estas variables se interrelacionan y qué dimensiones específicas, como la ecuanimidad, la aceptación y la confianza en sí mismo, influyen en esta dinámica. Con ello, se tiene como finalidad la generación de conocimiento científico el cual contribuirá a que se pueden diseñar estrategias y programas que tengan su orientación a la correcta promoción en cuanto a la salud mental y el fortalecimiento a nivel emocional en diversos contextos psicosociales, con un enfoque particular en el ámbito del voluntariado. Este estudio aspira a proporcionar evidencia que facilite que se implementen intervenciones que tengan un mayor grado de efectividad y sean más sostenibles para apoyar el bienestar de quienes se dedican al servicio de los demás.

La estructura de esta tesis está dividida en cuatro capítulos los cuales se



dividen en: Capítulo I: aspectos generales, planteamiento de problema, justificación del estudio, objetivos de la investigación, hipótesis, variables, operacionalización de variables, Capítulo II: marco teórico, antecedentes de la investigación, marco teórico, marco conceptual, Capítulo III: procedimiento metodológico de la investigación, diseño de la investigación, tipo de investigación, método o métodos aplicados a la investigación, población y muestra, técnicas, fuentes e instrumentos de investigación para la recolección de datos, validación de la contrastación de hipótesis, validez y confiabilidad del instrumento, plan de recolección y procesamiento de datos, Capítulo IV: resultados y discusión, conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas.



## CAPITULO I

### ASPECTOS GENERALES

#### 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A nivel internacional

Una alteración clínicamente significativa del comportamiento, la gestión de las emociones o los procesos de pensamiento de una persona define una enfermedad mental. Generalmente, se asocia a incapacidad funcional o sufrimiento en otras áreas significativas. Las enfermedades mentales se presentan en diversas formas. Si bien este último término es más inclusivo y dentro del cual se está incluyendo las enfermedades de tipo mental, deficiencias psicosociales y estadios mentales vinculados a sufrimiento significativo, funcionalidad disminuida o la discapacidad de la misma o el incremento de la posibilidad de autolesión, también conocidas como problemáticas que afectan mentalmente a la salud. La descripción de las enfermedades mentales en la onceava revisión donde se hace la clasificación internacional de estas patologías es el tema principal de esta página informativa (1).

En 2019, 970 millones de personas, o una de cada ocho personas a nivel



mundial, padecieron una enfermedad mental. Las más prevalentes son los desórdenes como pueden ser la depresión o la ansiedad, que aumentaron drásticamente en 2020 siendo eso un resultante de la ya pasada pandemia la cual fue producida por el virus COVID-19; las estimaciones preliminares indican que los desórdenes de ansiedad o los desórdenes depresivos mayores aumentaron entre un 26% y un 28% en un solo año (1).

En la actualidad, tras la pandemia, las residencias en psicología han cobrado cada vez mayor importancia. “la resiliencia el cual es definido como el procedimiento por el cual se da una adaptación de manera eficaz antes la adversidad, amenaza, trauma, tragedia, fuentes muy elevadas de estrés, problemas ya sean de pareja o familiares, problemas de salud de una índole grave, situaciones financieras o laborales de gran estrés”, según la APA. Se refiere a «recuperarse» tras un evento difícil, como un resorte o una pelota. (2).

Según una idea diferente, planteada por Páez Cala en 2020, el cual indica que la resiliencia incluye la forma de comportamiento que incurre en la adaptación desde la perspectiva de las competencias de cada persona el cual tiene un orden el cual es emotivo, social y cognitivo. Ante la adversidad, también se hace la incorporación de procesos mentales, estos siendo aspectos que mejoran los distintos aspectos de la vida y de su calidad, para llegar al logro de un bienestar holístico el cual se tiene que dar en diversos niveles entre los primordiales están el mental y el físico. Según cómo cada individuo construye y narra su historia de vida, los rasgos positivos influyen en su interacción con los demás. Cuando



alguien exhibe resistencia emocional, Wagnild y Young (1993) propusieron la definición de la resiliencia. La frase también es utilizada para caracterizar a quienes demuestra un gran valor y se adaptan a los reveses de la vida.

En general, la resiliencia es un elemento protector, una condición o un ambiente que promueve el crecimiento personal, a la vez que, en ocasiones, reduce el impacto de las influencias externas negativas. El entorno que reduce el riesgo de dañar a la persona, como al ambiente familiar, la guía de un mentor o la integración social y profesional, se denomina factor extrínseco. Lo mismo ocurre con las variables internas, que caracterizan los rasgos de un individuo, como la amabilidad, la seguridad, la autoestima y la confianza (3).

A nivel nacional

Según el Ministerio de Salud del Perú, se analizaron las siguientes afecciones primarias de salud mental: en primer lugar se tiene los trastornos de ansiedad (343.897), seguido por los episodios depresivos o la depresión propiamente dicha (207.068), síndrome de abuso (550.965), problemas en cuanto a la conducta o a nivel emocional en la población de los adolescentes (170.727) y trastornos del desarrollo psicológico (161.474) se encuentran entre las enfermedades más comunes.

Los eventos psicosociales, incluyendo la violencia, la discriminación, el desplazamiento, los desastres naturales, las desapariciones, los secuestros, etc., se encuentran entre las cosas que llegan a impactar de manera contundente en el bienestar psicológico ya que pueden llegar a



ocasionar trastornos de carácter mental como pueden ser estrés, tristeza o ansiedad (24).

Una investigación de 2020 de Cruz et al. sobre la salud psicológica en los individuos estudiantes los cuales se encuentran en la universidad señala que estos atraviesan un proceso complejo durante su etapa universitaria. Establecer objetivos y un plan de vida, tener relaciones sociales que consideren habilidades como la empatía y la confianza, ser independiente, asertivo, tener control emocional, tener una autoimagen y un autoconcepto positivos son factores protectores.

Tanto el bienestar psicológico como la resiliencia se asocian con la psicología positiva, un campo preventivo. En este campo, se espera que el bienestar psicológico alcance su máximo potencial, ya que la resiliencia es de importante necesidad para lograr afrontar la mayoría de los retos que tienen en la vida universitaria, como el estrés, las situaciones peligrosas, estar lejos de casa, la formación de nuevos hábitos, etc.

A nivel regional

En referencia a nuestro ámbito, en la jornada de la UNA Puno sobre "Salud mental y bienestar psicológico" se planteó que la salud mental es un tema de interés mundial por la influencia del comportamiento en los individuos y las sociedades contemporáneas, lo que se traduce en problemas como la depresión, la ansiedad, la violencia e incluso el suicidio.



## 1.1.1. Formulación de problema

El problema para este estudio se definió considerando las implicancias psicológicas y sociales que conlleva un bajo nivel de resiliencia en voluntarios, especialmente en contextos de exigencia emocional como el que caracteriza a la labor comunitaria de la Asociación Integral de Psicología Innovadora. La falta de recursos internos para afrontar la adversidad puede comprometer seriamente el bienestar psicológico de estos voluntarios, afectando su motivación, salud mental y desempeño dentro de la organización, además de poner en riesgo la continuidad de su labor social.

En la Asociación Integral de Psicología Innovadora se ha observado que, si bien los voluntarios muestran gran compromiso, no todos disponen de las mismas capacidades para gestionar el estrés o mantener el equilibrio emocional ante situaciones complejas, lo cual podría traducirse en desgaste psicológico, frustración o abandono del voluntariado. Esto motiva la necesidad de explorar a la resiliencia y a sus respectivos niveles en sus respectivas dimensiones de ecuanimidad, aceptación y confianza propia y también de hacer la identificación que se puede dar de la relación de esta población con el bienestar psicológico.

Esta investigación se delimita temporalmente al año 2024 y se desarrollará en la sede de Asociación Integral de Psicología Innovadora, el cual fue pensando tenido como su objetivo primordial de determinar la existencia de la correlación que se puede dar entre el bienestar psicológico y la resiliencia en sus voluntarios. Se tiene la expectativa de



que los resultados que se obtengan permitan diseñar estrategias de acompañamiento y fortalecimiento psicoemocional, contribuyendo así a la sostenibilidad del voluntariado y que su calidad de vida mejore.

### 1.1.2. Problema general

**PG.-** ¿Cuál es la relación entre la resiliencia y bienestar psicológico en voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora 2024?

### 1.1.3. Problemas específicos

**PE1.-** ¿Cuál es la relación de la Resiliencia de la ecuanimidad y bienestar psicológico en voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora?

**PE2.-** ¿Cuál es la relación entre la Resiliencia de la aceptación propia y bienestar psicológico en voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora?

**PE3.-** ¿Cuál es la relación entre la Resiliencia de la confianza propia y bienestar psicológico en voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora?

**PE4.-** ¿Cuál es el nivel de Bienestar Psicológico en voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora?



## 1.2. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

### 1.2.1. Justificación teórica

El análisis de esta investigación esta justificada y centrada en su gran importancia en la salud mental de todos los pobladores, para evitar problemas psicológicos nombrando a lo que se presentan con mayor frecuencia la ansiedad, depresión, trastornos emocionales, etc. la residencia juega un papel importante es este ámbito ya que hace que el individuo pueda adaptarse y recuperarse al estar expuesto a situaciones de gran adversidad que se le presenten y a su vez el bienestar psicológico es fundamental para conseguir finalmente el equilibrio tanto mental como emocional.

### 1.2.2. Justificación práctica

Este estudio de llega a justificar, ya que tener los conocimientos sobre cuál es el nivel de residencia para que se tenga un bienestar psicológico adecuado, ya que ambos conceptos están muy relacionados es necesario conocer que tanto se relacionan para de esa manera evitar que en la población su salud mental se deteriore.

### 1.2.3. Justificación metodológica

Se realizo una revisión de carácter exhaustiva revisando la diversa literatura que existe sobre el tema, con una antigüedad no mayor a cinco años, para la determinación de cuales son los niveles de bienestar psicológico y resiliencia. Se identificará y utilizará la información más relevante de estudios previos en nuestro campo,



lo que contribuirá al avance del conocimiento sobre el tema y ayudará a las futuras generaciones que deseen realizar investigaciones sobre el mismo tema principal.

## 1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

### 1.3.1. Objetivo general

**OG.** – Determinar la relación entre la resiliencia y bienestar psicológico en voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora Asociación Integral de Psicología Innovadora 2024

### 1.3.2. Objetivos específicos

**OE1.-** Identificar la relación de la Resiliencia de la ecuanimidad y bienestar psicológico en voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora

**OE2.-** Describir la relación entre la Resiliencia de la aceptación propia y bienestar psicológico en voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora

**OE3.-** Detallar la relación entre la Resiliencia de la confianza propia y bienestar psicológico en voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora

**OE4.-** Identificar el nivel de Bienestar Psicológico en voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora



## 1.4. HIPÓTESIS

### 1.4.1. Hipótesis general

**HG.** - Existe una significativa relación entre la resiliencia y bienestar psicológico en voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora 2024

### 1.4.2. Hipótesis específicas

**HE1.-** Existe una significativa relación entre la Resiliencia de la ecuanimidad y bienestar psicológico en voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora

**HE2.-** Existe una significativa relación entre la Resiliencia de la aceptación y bienestar psicológico en voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora

**HE3.-** Existe una significativa relación entre la Resiliencia de la confianza propia y bienestar psicológico en voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora

**HE4.-** El nivel de Bienestar Psicológico es alto en voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora

## 1.5. VARIABLES.

Variable 1: resiliencia

Variable 2: bienestar psicológico



**1.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES**

VARIABLES	DIMENSIÓN	INDICADOR	CRITERIO DE VALORACIÓN
Variable I. Resiliencia	1.1. Ecuanimidad	1.1.1. Nivel de perspectiva adecuada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo 7 - 25</li> <li>• Moderado 26 - 50</li> <li>• Alto 51 - 75</li> </ul>
		1.1.2. Nivel de las experiencias	
		1.1.3. Grado de afrontamiento ante la adversidad	
	1.2. Aceptación propia	1.2.1. Nivel de comprensión del significado de la vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo 7 - 21</li> <li>• Moderado 22 - 35</li> <li>• Alto 36 – 50</li> </ul>
	1.3. Confianza propia	1.3.1. Nivel de la capacidad para dar credibilidad a habilidades propias	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo 7 - 21</li> <li>• Moderado 22 - 35</li> <li>• Alto 36 – 50</li> </ul>
	Variable II. Bienestar Psicológico	2.1 Medida del bienestar psicológico	2.1.1. Deficiente
2.1.2. Promedio			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puntuación 24 – 32 en Escala BIEPS-A</li> </ul>
2.1.3. Optimo			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puntuación 33 – 39 en Escala BIEPS-A</li> </ul>



## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.

##### 2.1.1. A NIVEL INTERNACIONAL

Arcos. (3) al momento de desarrollar su estudio el cual lleva por título "Experiencias de resiliencia y bienestar psicológico en migrantes venezolanos" Venezuela, 2023", la resiliencia hace mención a la capacidad que tienen todos los individuos para que estos puedan tener un recuperación y también adaptación a situaciones de enorme adversidad o de un nivel de estrés elevado, manteniendo un funcionamiento psicológico saludable, comentando desde la vista de otro Angulo, el bienestar psicológico puede llegar a ser definido también como también un estadio de satisfacción, el cual esta caracterizado por un equilibrio emocional y funcionamiento óptimo dentro de la vivencias de cada individuo. Dentro de este estudio escogió también por determinar como objetivo establecer la existencia de si existe algún tipo de correlación que se puede dar entre el bienestar hablando desde el



punto psicológico y a su vez comparado con la resiliencia en migrantes venezolanos. Está sustentando bajo las bases del enfoque Cognitivo Conductual el cual permitió analizar como los procesos de pensamiento, atribuciones y creencias de los migrantes venezolanos influyen en su capacidad resiliente y bienestar psicológico, lo cual permitió una aproximación más profunda a su desafiante experiencia migratoria. Esta investigación fue llevada cabo mediante la utilización de un enfoque cualitativo en concordancia prioritariamente con el diseño fenomenológico-hermenéutico. En el proceso de categorización se obtuvieron los siguientes temas: a) Experiencias resilientes en migrantes venezolanos; b) Experiencias resilientes influyentes en el bienestar psicológico; c) Diferencias de género en las experiencias resilientes y bienestar psicológico. Se tuvo la participación de 4 voluntarios los cuales tenían entre 20 a 25 años. En el transcurso de este estudio se hizo la utilización mediante el muestreo no probabilístico de característica homogénea para que al momento de calcular la muestra esta sea de la manera mas correcta. Para que se recolecten los datos necesarios y fundamentales para este estudio se utilizaron instrumentos dentro de los cuales tenemos: entrevista abierta a profundidad no estructurada y la observación cualitativa utilizada para captar lo que aconteció en el entorno mientras se desarrollaba la entrevista. En cuanto a los resultados, se evidenció que las vivencias que impulsan la resiliencia y afectan positivamente el bienestar psicológico de los venezolanos que se encuentran en esta de migración están vinculadas a la discriminación, la xenofobia y la capacidad de mantener la esperanza además las



experiencias resilientes en migrantes venezolanos están relacionadas con competencia de adaptarse y superación de adversas situaciones, finalmente, se constató que los hombres migrantes reportan una mayor habilidad para adaptarse a las adversidades de la realidad migratoria y una autoeficacia más elevada en comparación con las mujeres migrantes, en contraste, las mujeres migrantes señalan una mayor disponibilidad de oportunidades de empleo y una mayor afectación dentro de su salud enfocándonos mayormente a la mental esto comparado con los migrantes masculinos.

Carbone. (4) en su trabajo de investigación "A la espera del bienestar psicológico: resiliencia en épocas de pandemia" Argentina, 2023, En todo el planeta, el coronavirus devastó la sociedad en 2020. A medida que aumentaba el número de casos del virus, los gobiernos implementaron políticas que finalmente resultaron en cuarentenas obligatorias, educación a distancia, uso de mascarillas en exteriores, distanciamiento social y comunicación virtual. Estas medidas se consideraron en su momento una crisis en cuando a la salud de carácter público el cual está destinado a proteger a la población, detener que se propaguen una gran cantidad de enfermedades y con esto evitar que el sistema de salud llegue a colapsar. Sin embargo, durante la epidemia, han tenido un efecto negativo en la sociabilidad de los adolescentes. El propósito de este trabajo es establecer y estudiar dos variables: la resiliencia durante las pandemias, especialmente entre los adolescentes, y el bienestar psicológico. Este ensayo se elaboró tras el fin de la epidemia, ya que es fundamental considerar cómo el período



crítico que atravesaba cada país, junto con las medidas implementadas, afectó la salud de la población que se encontraba en la adolescencia en cuanto a su mentalidad. Es evidente que la epidemia de COVID-19 ha desencadenado de sobremanera impactando de esta manera en la psicología, y aquellos individuos que tiene como profesión el estudio de la salud mental está abordando actualmente estos efectos.

Núñez. (5) en el transcurso de su investigación la cual lleva como título "Resiliencia y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios" Colombia, 2023, que los individuos tengan la capacidad para que puedan superar y llegar a una correcta adaptación a los momentos difíciles de la vida se conoce como resiliencia. Desde otro punto de vista, el bienestar psicológico principalmente está centrado en el bienestar, la realización de carácter autónomo y el empoderamiento como ser humano. Este estudio tiene como la finalidad la determinación de la relación entre la salud psicológica y la resiliencia de la población que aún se encuentra estudiando y que se encuentra en una universidad. El estudio es transversal, descriptivo, cuantitativo y sin experimentar. La muestra constituida quedo compuesta por 122 estudiantes de enfermería, 107 mujeres y 15 varones, de entre 20 y 29 años, de una universidad ecuatoriana. Dentro de los resultantes correlacionados se mostraron que si estaba relacionado bienestar psicológico y la resiliencia de una manera directa ( $Rho = 0,554, p < 0,001$ ). El bienestar psicológico mejora con una mayor resiliencia.

Rodríguez. (6) en el desarrollo de su investigación "Resiliencia, bienestar psicológico eudaimónico, depresión, ansiedad y estrés en adultos



venezolanos: un estudio predictivo”, Venezuela, 2023. El presente estudio buscó evaluar la capacidad que tenían los factores mencionados sobre para poder predecir ya sean depresión, efectos de la ansiedad o efectos del propio estrés, así como uno de los modelos que puedan predecir de manera fiable como se da la resiliencia en un ambiente de un bienestar psicológico, los cual se da tanto a nivel del globo así como en sus respectivas dimensiones. Por este motivo, se propuso un estudio predictivo transversal, en el cual no se quiso hacer un experimento, basado en encuestas, utilizando los cuestionarios CD RISC-10, Ryff Psychological Well-being y DASS-21. Se hizo la aplicación estos cuestionarios de forma presencial a una totalidad de 229 personas de la ciudad venezolana de Caracas, principalmente mujeres (83 %), las cuales tenían una edad la cual se promedió en los 48 años. Los hallazgos muestran que, si bien los niveles de bienestar globales pueden llegar a ejecutar una predicción de la depresión ( $\beta = -0,34$ ), la ansiedad ( $\beta = -0,21$ ) y el estrés ( $\beta = -0,20$ ), también se encontró que la resiliencia puede ser un factor predictivo que puede ser tanto para el bienestar mundial ( $\beta = -0,52$ ) como el estrés directamente ( $\beta = -0,15$ ). Mientras que las relaciones positivas, el dominio de los entornos o la autonomía pueden ser predictivos de la depresión, estrés o la ansiedad ( $\beta$  entre  $-0,13$  y  $-0,23$ ), en cuando a una mejor predicción del crecimiento de las personas, propósito de vida y la aceptación propia se tiene a la resiliencia ( $\beta$  entre  $0,40$  y  $0,55$ ), y, en menor medida, las demás dimensiones del bienestar. La resiliencia suele ser un predictor significativo del estrés y el bienestar eudaimónico, tanto a nivel global como por dimensión. Además, parece



poder intervenir en los síntomas asociados al malestar psicológico y predecir indirectamente el estrés y la depresión a través de algunos aspectos del bienestar, lo que sugiere una relación compleja al investigarla. Además, se sugieren varias investigaciones futuras.

Pérez. (7) en su trabajo de investigación titulado "Relación entre resiliencia y bienestar psicológico en adolescentes que viven en un contexto violento de una ciudad del Caribe colombiano" Colombia, 2022. El objetivo de este estudio es determinar la correlación entre el bienestar psicológico siendo relacionados a los grados sobre la resiliencia que tenían lo pobladores que aun se encuentra en su etapa de adolescencia los cuales son residentes en una zona urbana violenta. Metodología: Se realizó el trabajo con 300 adolescentes, de 12 a 18 años, seleccionados aleatoriamente y que vivían dentro de un entorno que está caracterizado por tener una alta violencia. La distribución de los participantes fue 38,0% hombres y 52,0% mujeres. Se hizo uso de un total de 3 cuestionarios: la Escala BIEPS-J, la Escala de Resiliencia Sv-Res y el Cuestionario Sociodemográfico. Resultados: Existe una relación de manera estadística de gran significancia entre ellos y la salud psicológica.

### **2.1.2. A NIVEL NACIONAL**

Alarcón. (8), en su tesis denominada "Relación entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de una Universidad de Huancayo" Huancayo, 2023. Encontrar si se relacionan la resiliencia y el bienestar psicológico fue dentro de esta investigación el objetivo primordial, Se



hizo uso de enfoque transversal, sin experimentar, descriptivo correlacional. Se utilizaron la Escala de Bienestar Psicológico y la Escala de Resiliencia de Young y Wagnild de Casullo para Adultos para evaluar la muestra, que incluyó a 250 estudiantes de primero a quinto ciclo. Según los hallazgos, el 81,2% del alumnado mostró un excelente bienestar psicológico y el 71,6% demostró buena resiliencia. Continuando con la verificación de la inicialmente planteada hipótesis del estudio, el Rho de Spearman revelando finalmente un valor p de 0,000, lo que finalmente nos terminó en concluir en el rechazo de la hipótesis que era nula y finalmente llegando a concluir que la resiliencia y el bienestar psicológico están significativamente correlacionados. Por otro lado, la correlación si bien se encontró una positividad esta misma no fue alta sino baja ( $\rho = 0,392$ ). Se ha determinado que el bienestar psicológico de los individuos a los que se estaba estudiando en las universidades aumenta con sus niveles de resiliencia. Se sugirió que el departamento de bienestar académico de la institución realice seminarios psicoeducativos para estudiantes con el fin de reafirmar el valor de tener una mentalidad resiliente y sus beneficios para la salud psicológica.

Casas. (9), en su tesis "Resiliencia y bienestar psicológico en el personal de tropa servicio militar del "Cuartel Tarapacá – Tacna", 2021" Tacna, 2021. Esta investigación se inició teniendo como objetivo primordial el de lograr la determinación de la conexión entre el bienestar psicológico y la resiliencia. El tipo de estudio es correlacional y a su vez descriptivo esto causado a la cantidad de información y a su objetivo principal. En



cuanto al momento de diseñar la investigación se optó por una sin experimentación y a su vez transversal. Se empleó un enfoque de encuesta tipo test; se hizo uso de la Escala BIEPS-A para la primera variable, creada por Casullo (2002) y la cual a su vez en Perú Robles fue validada (2020), y la Escala de Resiliencia, creada por Wagnild y Young (1993) para la segunda variable. Castilla (2014) modificó y validó la escala. 252 individuos los cuales eran miembros personales de la tropa militar en servicio del Cuartel de Tarapacá, de 18 a 26 años de edad, conformaron el muestreo caracterizado por ser por conveniencia y a su vez no probabilístico. Los resultados muestran que existía una positiva relación que se dio entre las 2 variables. La mayoría de los encuestados presentó unos elevados niveles de resiliencia (42,2%) y bienestar psicológico (50,4%). Se llegó finalmente a la conclusión de que el bienestar psicológico y la resiliencia presentaban de esta manera una asociación de carácter positivo muy fuerte ( $r = 0,86$ ). En otras palabras, altos niveles de resiliencia suelen ir acompañados de en cuanto al bienestar de tipo psicológico elevados niveles.

Olivera. (10), en su tesis "Resiliencia y bienestar psicológico en egresados en pandemia en situación de desempleo de la carrera de psicología de una universidad pública" Lima, 2022. Este estudio el cual tenía el carácter de ser descriptivo, no experimental y a su vez se utiliza un diseño correlacional directo dentro del cual se tenía como objetivo primordial el de dar el establecimiento de si el bienestar psicológico y la resiliencia están relacionados. Intencionalmente, se determinó de manera no probabilística la estrategia del muestreo. 46 graduados de



psicología desempleados que se graduaron durante la epidemia de una universidad estatal la cual estaba ubicada en Lima Metropolitana de los cuales se conformaron la muestra. En particular, tenían entre 22 y 31 años y consistieron en 20 hombres y 26 mujeres. La Escala de Resiliencia de Young y Wagnild(1993), que Gómez (2019) modificó a los estándares peruanos, y la BIEPS-a de Casullo (2002), que se basó en la teoría de Ryff (1995) y fue modificada de manera local por Domínguez (2014), fueron las herramientas utilizadas en este estudio. Las evaluaciones psicométricas de la validez y fiabilidad de ambas pruebas revelaron un respaldo considerable para cada una. Los descubrimientos que fueron revelados indicaron una relación sustancial, directa y estadísticamente significativa entre la resiliencia y el bienestar psicológico ( $r = 0,79$ ;  $p < 0,05$ ), así como entre los componentes de cada constructo, si bien con grados de conexión entre débiles y moderados. Para finalizar, no se observaron variaciones apreciables según el sexo de los sujetos.

Johnson. (11), en su tesis denominada "Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chiclayo" Chiclayo, 2022. En esta investigación la cual tuvo como finalidad la determinación de la conexión entre la resiliencia y el bienestar psicológico en los individuos que estudiaban en la secundaria de una escuela pública de Chiclayo. El estudio se le dio por emplear una metodología cuantitativa, sin experimento, transversal y de relación. Dentro de la población que se decidió estudiar la cual estuvo conformada por 98 individuos que estudiaban en el nivel secundario de una escuela



que era del estado. Se optó por la realización de una prueba piloto la cual tenía como finalidad la evaluación de la confiabilidad que tenían ambos cuestionarios antes de someterlos a la opinión de expertos. Las dos variables se relacionaron mediante la psicología la cual estaba regida por el enfoque positivo. Según los resultados, el 71,4 % de la totalidad de los individuos que participaron en la encuesta afirmaron que tenían dentro de su bienestar psicológico de carácter medio, en comparación con el 24,5 % que lo consideró bajo y tan solo el 4,1 % que lo consideró excelente. Sin embargo, solo el 12,2 % coincidió en que la resiliencia era alta, mientras que el 54,1 % la consideró media y el 33,7 % baja. La prueba de Spearman reveló la existencia de una relación de carácter positivo y significativa de 0,279, y se demostró que existe entre ambas variables la relación con un 95 % de confianza.

Rebaza. (12), dentro del transcurso de su investigación la cual tiene como título "Resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Víctor Larco, 2019" Lima, 2019. El objetivo de este estudio fue lograr la determinación que se puede dar entre la resiliencia y el bienestar de carácter psicológico en los individuos que se encuentran estudiando en secundaria de un colegio de la región Víctor Larco. Se hizo uso de un diseño descriptivo, sin experimentar y correlacional. Dentro de la población la cual fue estudiada la cual estuvo compuesta por 265 estudiantes dentro de los cuales no se hizo distinción por sexo, los cuales estudiaban en una institución pública. Los datos se recopilieron mediante un estudio de datos secundarios al que el investigador tuvo acceso gracias a la Inteligencia Emocional. Las



herramientas de medición incluyeron BIEPS y la Escala de Resiliencia de Young-Wagnild (RS). Según los hallazgos, existe poca asociación entre la resiliencia y el bienestar psicológico, como se ha visto demostrado en el coeficiente de 0,391 en el cual se observa la relación. Es evidente que el bienestar psicológico se encuentra disminuido cuando la resiliencia aumenta, independientemente de otros niveles. La mayoría de los adolescentes presentan un nivel de bienestar psicológico medio-bajo (37,0 %) y un nivel alto de resiliencia (29,8 %).

### 2.1.3. A NIVEL LOCAL

Cahua. (13) en su tesis titulada "Bienestar psicológico y depresión en los adultos mayores que asisten al centro de salud de Caracoto, Puno 2022". Puno, 2023. Se hizo la búsqueda de la determinación que se da entre la conexión entre la depresión y el bienestar psicológico en individuos que eran adultos los cuales eran mayores y que estaban afiliados al Centro de Salud Caracoto de Puno en 2022. Métodos: método cuantitativo, nivel descriptivo correlacional, investigación básica. Se emplearon el Inventario de Depresión de Beck II y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff como parte de la metodología para la correcta recolección de los datos tipo encuesta. Se empleó estadística descriptiva para que los datos puedan ser debidamente procesados, y los hallazgos se hizo la representación tanto en tablas así como en figuras. Asimismo, se realizó la validación estadística de los supuestos. Los datos que se describieron demostraron que de la totalidad de la muestra un 51.2% presentó un bajo bienestar psicológico, el 41,9% un bienestar psicológico medio y el 7% un bienestar psicológico alto. Continuando y hablando de la depresión,



el 9,3% no presentó depresión, el 46,7% reportó depresión grave, el 26,7% depresión leve y el 16,3% depresión moderada. Conclusiones: se logró hallar una muy potente correlación la cual tenía el carácter negativo el cual fue significativo que se dio entre la depresión y el bienestar psicológico ( $\rho = -0,838$ ; valor  $p = 0,000$ ).

Ccarita. (14) dentro del transcurso de su investigación la cual lleva como título "Resiliencia y bienestar Psicológico en estudiantes de una universidad privada de Juliaca, Puno – 2021" Juliaca, 2021. El presente estudio buscó la determinación de cómo se da la relación entre la resiliencia y el bienestar de carácter psicológico de los individuos que se encontraban estudiando en una institución la cual tenía el carácter privad, Puno, en 2021. Se hizo uso de una técnica la cual era de relacionar y a su vez describir aplicada con un diseño sin experimentar. Dentro del muestreo el cual estuvo compuesta por 132 participantes, por otro lado, el numero de la población quedo finalmente compuesta por 200 estudiantes de IX y X ciclos que realizaban sus prácticas profesionales en psicología, Puno, en 2021. Se empleó la encuesta como técnica, y dentro de los instrumentos que fueron utilizados para recolectar la totalidad de los datos fueron las escalas de resiliencia y bienestar psicológico. Según los hallazgos, el 14,4% de los participantes presenta una muy baja resiliencia, el 22,0% una baja resiliencia, el 23,5% una media/promedio resiliencia y el 40,1% una alta resiliencia. Hablando de la variable que en este caso es el bienestar psicológico, el 6,1% presenta una baja resiliencia y el 93,9% una resiliencia regular. Finalmente, se determinó que, el bienestar psicológico y la resiliencia



presentan una correlación significativa. Esto se sustenta en un valor  $p$  de 0,000 y una correlación Rho de Spearman bastante positiva de 0,666.

Cuno. (15) en su tesis titulada "Clima social familiar y resiliencia en adolescentes de la institución educativa secundaria Politécnico Huáscar de la ciudad de Puno, 2018" Puno, 2020. Dentro de objetivo primordial que se determinó para estudio se decidió que fue del de determinar si la resiliencia en la población de adolescente que se encontraban en ese momento con una matrícula en el Politécnico Huáscar, y el clima social de la familia se correlacionan significativamente. Con un número total de población de 240 y también se representó con 188 la muestra ambas conformados por individuos que estaban cursando su adolescencia y que no se hizo distinción de sexos, de 13 a 18 años, el estudio utiliza un diseño transversal correlacional descriptivo y no experimental. Se utilizaron la Escala ERA 2000, creada por Wolin y Wolin (1993), modificada por Novella en 2000, y la Escala FES de Moos y Trickett, modificada por Guerra Ruiz y Alva Turín en Lima. Los hallazgos muestran que si se correlacionaron de una manera estadística y a su vez con alta significancia entre las siguiente variables el clima familiar y social dentro de la residencia en su especifica dimensión de creatividad (Rho = .231,  $p = .001$ ); clima familiar y social con la resiliencia en su dimensión de iniciativa (Rho = .251,  $p = .001$ ); clima familiar y social con la resiliencia (Rho = .204,  $p = .005$ );; clima familiar y social con la resiliencia en su dimensión de moralidad (Rho = .238,  $p = .001$ ). Por lo tanto, la hipótesis general se valida parcialmente al determinar que existen relaciones estadísticamente significativas entre el entorno socio-



familiar y la resiliencia en los individuos de un grupo etario que encuentra en la adolescencia, dentro de uno niveles de la significancia del 5%.

Pineda. (16) en su tesis titulada “Resiliencia y bienestar psicológico durante la pandemia covid-19 en jóvenes de la ciudad de Juliaca, 2021” Juliaca, 2021. El presente estudio buscó determinar si el bienestar psicológico y la resiliencia que se dio al momento que se estaba pasando por la pandemia la cual fue originada como principal factor por la existencia del COVID-19 en jóvenes de Juliaca en 2021 presentaban una correlación significativa. Esta investigación hace uso de un diseño correlacional, descriptivo, sin experimentar y transversal, consistente como cuantitativo como su enfoque. Participaron 350 jóvenes de entre 18 y 32 años, sin distinción de sexo; la muestra se seleccionó mediante la técnica no probabilística intencional. En este estudio se opto por hacer uso de la medida de resiliencia de Young y Wagnild (1988), modificada por Castilla y Col (2014) para el contexto peruano y adaptada por Díaz et al. (2006), la escala de bienestar psicológico de Ryff (1989) y con un alfa de Cronbach de 0,90. Los hallazgos mostraron la existencia de una correlación de carácter moderado que se daba entre la dimensión propósitos en la vida con la resiliencia ( $p = 0,0 < 0,05$ ;  $Rho = 0,55$ ) y que existía una relación estadísticamente de una alta significancia ( $p = 0,000$ ) con un nivel de significancia del 5 %. La relación es positiva y baja ( $Rho = 0,362$ ).

Mamani. (17) en su tesis titulada “Autoconcepto y bienestar psicológico en estudiantes del VI ciclo de una institución educativa. Puno 2023” Puno, 2023. El estudio de investigación presentado, que se realizó



mediante un proceso metodológico básico, diseño sin experimentar, enfoque cuantitativo y de alcance correlacional, teniendo como objetivo primordial el cual es el de lograr la determinación del tipo o de la existencia de la relación que se pueda dar entre el bienestar de carácter psicológico y el autoconcepto. La población estando constituida por una totalidad de 259 estudiantes de la EBR. Se opto por la selección de una muestra de 156 haciendo uso del muestro estratificado no probabilístico, y opto por hacer uso de dos escalas: la escala de Ryff y la escala CAG para el autoconcepto, propuesta por García en 2001. Además, los resultados que se obtuvieron nos permitieron llegar a la conclusión se que existe una relación de características positivas y de un elevado potencial entre las variables (valorada en 0,701); en consecuencia, el desarrollo del bienestar psicológico el cual se logra ver de una forma reforzada por el fortalecimiento del autoconcepto, y viceversa.

## 2.2. MARCO TEÓRICO

### 2.2.1. Resiliencia

Wagnild y Young (1993), Según su definición, es considerada una de las características que rigen cada personalidad lo que permite a una persona superar un suceso hostil adaptándose a las presiones que dicha circunstancia conlleva.

Además, la consideran una característica persistente de la personalidad compuesta por cinco componentes interconectados. Junto con dos principios rectores aceptación de la vida propia, competencia personal y finalmente pero no menos importante la aceptación de uno mismo, estos



incluyen la seguridad en uno mismo, la serenidad, la perseverancia, la realización personal y el aislamiento existencial. (29).

Dado que Wagnild y Young (1993) toman en cuenta cinco dimensiones en su teoría, proponen la noción de características de personalidad:

- **Confianza en sí mismo:** Esto se considera la competencia de lograr el reconocimiento de las propias fortalezas y limitaciones, y de tener fe y confianza en los propios talentos. Esto ocurre de acuerdo con la forma en que los padres han fomentado la dedicación a educar al individuo para que piense críticamente y resuelva sus propios problemas, así como para transmitir respeto y aceptación. De esto se derivan la autoconfianza y una sana autoestima. Esto ocurre cuando la persona se siente satisfecha consigo misma porque reconoce y acepta sus límites y prioriza sus buenas habilidades. Implica tener fe en las habilidades y capacidades únicas de cada persona (29).
- **Ecuanimidad:** Producirá reacciones dramáticas ante las dificultades, ya que es la capacidad de lograr el mantenimiento de la vida propia y la totalidad de las experiencias en equilibrio, al tiempo que se evoca la capacidad que se tiene de lograr la visualización de una amplia gama de experiencias frente a la adversidad, manteniendo sólidas conexiones interpersonales, logrando que se puedan equilibrar los ámbitos de la razón con la emoción, aprobando de esa manera la objetividad en cuestiones y conclusiones y enfrentando circunstancias difíciles con la



suficiente firmeza para calmar las emociones poderosas (29).

- Perseverancia: se tiene definido como una de las capacidades que nos permiten soportar las dificultades ante el desánimo y las dificultades. Es un impulso hacia tanto el éxito y así como el autocontrol, que implica la voluntad de seguir enfrentando obstáculos para cambiar la vida, ejerciendo autocontrol y perseverancia. Logrando de esta manera dar grandes e importantes pasos para lograr las metas previstas a pesar de los obstáculos o la desmotivación es otra forma de demostrar perseverancia. Se define como la voluntad de éxito y el autocontrol que conducen a la tenacidad y la firmeza ante la adversidad o los estímulos desfavorables (29).
- Satisfacción personal: Comprender cual es el propósito por el cual estamos vivos implica examinar la personificación del yo, comprender por qué estamos aquí y comprender que significado del por qué estamos vivos y cuál es el papel que desempeñamos en ella están en equilibrio. De igual manera, sentirse realizado personalmente significa satisfacción con la vida, con las actividades y los resultados, y serenidad. En esencia, se trata de apreciar y comprender el valor del por qué nos encontramos vivos y a su vez cuando el papel que cada individuo debe desempeñar en ella (29).
- El sentirse bien solo: es la capacidad de percibir de que cada individuo tiene un camino vital diferente y que todos tienen



experiencias similares. Estar solo es esencial para experimentar la independencia y la individualidad. Para el autor, no se trata solo de valorar la soledad, esencial para el fortalecimiento de la identidad y la realización personal, sino también de sentirse especial, significativo y libre. En otras palabras, quien es feliz viviendo solo encontrará inspiración para vivir y un espacio para reflexionar en su entorno. Reconocerá su importancia, su individualidad y la plenitud que conlleva ser libre (29).

#### 2.2.1.1. Dimensiones de la resiliencia

- a. Introspección: Alude a nuestra consciencia y observación de nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos. Este componente nos ayuda a comprendernos plenamente, lo que mejora nuestra capacidad para tomar decisiones e identificar nuestras ventajas y desventajas. Es importante recordar que cuanto más conscientes seamos de nosotros mismos, con mayor eficacia podremos afrontar las circunstancias difíciles (30).
- b. Independencia: Describe la disposición que se tiene para la creación de barreras que se forman entre uno mismo y las situaciones desfavorables, así como entre las personas mas cercas y también uno mismo. También describe la competencia de lograr mantener y controlar la distancia física y emocional pero sin finalmente quedarse aislado (30).



- c. La capacidad de relacionarse: Alude a la capacidad que se tiene para lograr establecer relacionarse de forma estrecha y agradables con otros individuos. Este componente incluye la empatía y las habilidades sociales (30).
- d. Iniciativa: Describe el proceso mediante el cual aumentamos constantemente nuestras exigencias y nos ponemos a prueba. También describe la capacitancia que tiene cada individuo y su forma de reacción ante los problemas y la manera en que cada uno los controla (30).
- e. Humor: Alude a la capacidad para la comedia tanto en la tristeza como en medio de ella. Mantener un sano sentido del humor hace reír y sonreír ante las contradicciones de la vida y ayuda a superar los desafíos y problemas (30).
- f. Creatividad: Es la capacidad de aportar belleza, significado y orden incluso en medio de la confusión y el desorden. Los juegos pueden utilizarse como medio para expresar emociones como la desesperación, la ira, el miedo y la soledad ante circunstancias difíciles durante la infancia (30).
- g. Moralidad: el cual hace elusión a la conciencia que rige la moralidad de una persona, que, cuando se combina con las normas sociales, le permite distinguir entre el bien y el mal (30).



## 2.2.1.2. Aproximación teórica sobre la resiliencia

### 1) Modelo del desafío de Wolin y Wolin

Las desgracias ocurridas o ya sean las adversidades causadas ya sea por un daño o alguna pérdida pueden llegar a convertirse en un desafío o en una razón para afrontarlo. De igual manera, pueden representar una barrera resiliente que impide que aquellas situaciones que tengan un gran nivel de adversidad lleguen a producir daño en una persona, buscando así recuperarse y transformarse positivamente, llevándola de nuevo a un estadio de superación y satisfacción, fortaleciendo sus herramientas de afrontamiento. Así, Wolin y Wolin (1993) dieron una explicación sobre lo que era la resiliencia para ellos determinado mediante el uso del modelo conocido como "el modelo del desafío" (30).

Los rasgos de las personas resilientes son el principal énfasis del modelo del desafío. Para caracterizar los elementos significativos para las personas, Steven y Sybil Wolin crearon los "7 Pilares de la Resiliencia" (30).

Estos pilares, que se analizarán más adelante, son la autonomía, la autorreflexión, las habilidades interpersonales, la iniciativa, la creatividad, la moralidad y el humor (30).

### 2) Teoría del desarrollo psicosocial de Grotberg.

Formulada por Edith G., quien optó por definir a la resiliencia como una de las tantas reacciones que se produce ante las dificultades, que



suelen o pueden manifestarse en momentos determinados o en distintas y diferentes etapas de la vida. Según Grotberg (2006), la resiliencia es esencial para superar la adversidad y promover el tanto el bienes social así como el emocional en la población (18).

Según Huarcaya (2020), el término "adversidad" puede relacionarse con una etapa específica que se produce durante la vida (como el fallecimiento de una persona que sea muy querida), así como con distintos factores a los que todos están en riesgo (como quedarse sin empleo). También menciona la idea de que la adversidad es relativa, es decir, que si bien una circunstancia puede ser difícil para una persona, puede ser terrible para otra (18).

Para afrontar estos desafíos y superarlos, las personas recurren a cuatro fuentes de resiliencia (tengo, soy, soy y puedo), como lo demuestran las expresiones lingüísticas de los individuos resilientes, según la hipótesis de Grotberg (2006) (18).

### 2.2.2. Bienestar psicológico

La OMS lo tiene definido como el bienestar positivo de una persona que vive consciente de sus capacidades y aptitudes para afrontar y convivir, trabajar, producir para sí misma y sus semejantes, y generar contribuciones que lleguen a satisfacer sus mas básicas necesidades y así como aquellas que son solo complementarias. Para abordar el bienestar psicológico, primero debemos abordar los diversos significados que este término recibe (20).



Según Zaccagnini (2010) Dado que la Psicología Positiva se centra más en comprender cuales son los estadios del bienestar que en los problemas o trastornos de salud mental, el bienestar psicológico habilita las variables psicológicas que promueven la autorrealización humana. Siguiendo el mismo razonamiento, Lugo (2018) señala que el bienestar psicológico enfatiza en que se puedan desarrollar las habilidades, destrezas y a su vez un crecimiento de carácter personal, todos ellos considerados componentes importantes del ejercicio constructivo. Romero (2009) concluye conceptualizando el bienestar psicológico como un gran y amplia gama de diversos acontecimientos que se centran en el comportamiento humano y las respuestas emocionales, la sensación de bienestar en las esferas personal, familiar y profesional, y el grado de satisfacción vital. Esto crea una estrecha conexión entre el autodesarrollo y el equilibrio del ser a lo largo de la existencia humana (20).

#### 2.2.2.1. Dimensiones del bienestar psicológico

Con base en Casullo (2002), los siguientes componentes son los que serán tomados en cuenta:

**Aceptación/control:** Se relaciona con cuales es la sensación que tiene el individuo sobre el control, la capacidad de adaptar el entorno a los propios deseos e intereses y el aprovechamiento de las oportunidades. También implica estar satisfecho con uno mismo y aceptar sus múltiples cualidades, ya sean positivas o negativas (2).

**Autonomía:** Describe cuales son la aptitudes respecto a la toma de las



decisiones autónoma y la expresión agresiva de emociones e ideas (2).

Vínculos: Se centra en las conexiones sociales o interpersonales donde se demuestra la capacidad de ser empático y cariñoso, así como cómo la persona demuestra calidez y confianza en los demás sin alienarse ni irritarse con ellos (2).

Proyectos: Habla de proyectos de vida, objetivos o las metas de una persona y cómo estos llegan a ser significativos en su vida, creando razones para alcanzarlos y conduciendo finalmente a la autorrealización (2).

Según el autor citado para definir el bienestar psicológico y cuales eran sus dimensiones, una de ellas presenta características particulares. Estas características se componen de cuatro elementos: autonomía, que incluye la asertividad, la independencia y la toma de decisiones; vínculos, que se refieren a las relaciones interpersonales y la empatía con los iguales; proyectos, que se refieren a las metas y propósitos de vida con el fin de la autorrealización; y aceptación/control, que se refiere a la satisfacción con uno mismo y a la sensación de control sobre ciertos comportamientos, situaciones o emociones (2).

#### 2.2.2.2. Aproximación teórica sobre el bienestar psicológico

##### 1) Modelo multidimensional del Bienestar Psicológico.

Tras un largo trabajo, Carol Ryff creó un modelo el cual estaba



centrado en el bienestar psicológico en 1989, en un intento por incorporar varias ideas previamente exploradas. Este modelo ha dado lugar a importantes estudios científicos (26).

Según C. Ryff, el bienestar psicológico es el producto de las aptitudes propias de cada individuo, así como del progreso que tiene cada persona, así como la manifestación de atributos funcionales positivos. Lo logró identificando los seis aspectos que conforman el bienestar psicológico. Al destacar el potencial para un funcionamiento constructivo mediado por como se da el desarrollo en cada persona, así como la expansión de las aptitudes individuales, estas dimensiones nos brindan una visión multifacética del individuo. Dado que una persona puede tener fortalezas en ciertas áreas mientras desarrolla otras, también se enfatiza que el grado de crecimiento que se puede dar entre las diferentes dimensiones o áreas no puede ser comparada (26).

C. Ryff ofreció seis dimensiones: propósito en la vida, crecimiento personal, autonomía, autoaceptación, conexiones significativas con otros y dominio del entorno (26).

## 2) Modelo de Sánchez-Cánovas del Bienestar Psicológico.

Según el concepto de Diener de 1995, el bienestar de carácter psicológico está definido como la felicidad, resultado de la autoevaluación de la afectividad, tanto positiva como negativa. Esto se logra clasificando el bienestar en tres categorías: el predominio de los afectos o ya sean sentimientos positivos los cuales deben



predominar sobre los negativos, la posesión de cualidades, así como la satisfacción vital de un sistema de valores en particular. Así, se analiza cuales son las relaciones actuales que se dan entre la felicidad y el bienestar, e incluye ideas estrechamente relacionadas y asociadas con la salud, una vida laboral feliz y plena, la amistad, la capacidad para disfrutar de aficiones, una situación financiera estable y el bienestar psicológico. La dificultad para definirlos da lugar a malentendidos (35).

Para diferenciar entre la afectividad positiva y negativa y el bienestar/felicidad, Sánchez-Cánovas los incorporó a su evaluación del bienestar psicológico. Incluyó en su propuesta factores tangibles que aluden al bienestar material, junto con otros elementos que, al combinarse, proporcionan bienestar psicológico en su conjunto. Por lo tanto, se describirán las dimensiones en detalle. Estos son los componentes que se combinan para crear el bienestar psicológico en su conjunto (35):

- Bienestar subjetivo: Se compone de tres componentes: dos afectivos (uno positivo y otro negativo) y uno cognitivo (vinculado a la satisfacción con la vida).
- Bienestar material: Por lo general, se basa en ganancias financieras y bienes materiales.
- Bienestar laboral: Reacción emocional el cual tiene un enfoque positivo y satisfacción con el trabajo.



- Bienestar en las relaciones de pareja: visto como un componente crucial del placer.

## 2.3. MARCO CONCEPTUAL

- **ADAPTACIÓN POSITIVA**

Es el proceso de ajustar las expectativas, comportamientos y estrategias haciendo frente a la totalidad de variaciones y adversidades de la vida (32).

- **AUTOCONOCIMIENTO**

La capacidad que tiene cada individuo para lograr comprenderse internamente a uno, de esta manera reconociendo emociones, así como fortalezas, debilidades y valores (33).

- **AUTOCUIDADO**

Estrategias que las personas implementan para el correcto cuidado de su bienestar físico, emocional y mental (34).

- **ASOCIACIÓN INTEGRAL DE PSICOLOGÍA INNOVADORA**

Asociación de estudiantes de psicología, psicólogos que promueven actividades científicas, académicas (34).

- **BIENESTAR PSICOLÓGICO**

Es considerado como un estadio en el cual se determina por la existencia de un equilibrio tanto emocional, así como mental en el que un individuo se percibe como satisfecho con su vida, se desenvuelve bien en su entorno y puede gestionar el estrés diario. Describe una experiencia de vida feliz y



equilibrada que incluye sentimientos positivos y una sensación de autorrealización, además de que no haya problemas o enfermedades de carácter mental (35).

- **CRECIMIENTO PERSONAL**

Este crecimiento implica un proceso el cual esta desarrollado por el continuo desarrollo de una persona hacia su máximo potencial, a través de la adquisición de habilidades, la reflexión sobre uno mismo y el aprendizaje de nuevas experiencias (36).

- **EQUILIBRIO EMOCIONAL**

Se refiere a las aptitudes que tiene las personas de poder experimentar y gestionar las emociones de manera saludable, sin ser dominado por ellas (37).

- **FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA**

Es la competencia de adaptación a situaciones cambiantes, aceptar las emociones y pensamientos difíciles y la forma de actuar concorde con la coherencia de los valores y objetivos personales, a pesar de los desafíos (38).

- **RED DE APOYO SOCIAL**

El grupo ya sean de compañeros, amigos, familiares, trabajadores del mismo ambiente e inclusive otras personas significativas que brindan apoyo emocional, práctico y psicológico (39).



- **REGULACIÓN EMOCIONAL**

La capacidad de comprender, controlar y ajustar los propios sentimientos de manera saludable (37).

- **RESILIENCIA**

Es la aptitud que tiene cada individuo de poder adaptarse, superar y lograr la recuperación de las adversidades, el trauma, el estrés, la tragedia o cualquier otro obstáculo importante. Ante situaciones desafiantes o perturbadoras, es la capacidad de preservar o recuperar el equilibrio emocional y psicológico (32).

- **SALUD MENTAL**

El bienestar social, psicológico y emocional de una persona. En la cual también se ve la implicancia de la capacidad de gestionar el estrés diario, desempeñarse eficientemente, mantener relaciones sanas y tomar decisiones acertadas (40).

- **SALUD MENTAL**

Una persona con buena salud mental es capaz de gestionar los factores estresantes típicos de vivir, trabajar eficientemente y la contribución de la comunidad (32).

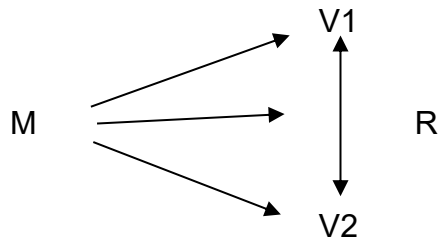


## CAPÍTULO III

### PROCEDIMIENTO METODOLOGICO DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Investigación no experimental porque solo se recogerán datos de un fenómeno en su entorno natural, es decir que no se cambiarán variables, asociativa ya que ambas variables de estudio son descriptivas y están relacionadas (40).



Donde:

M: muestra

V1: resiliencia

R: Tipo y grado de relación existente

V2: bienestar psicológico



### 3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Básica porque su finalidad principal es generar conocimiento teórico sobre la existencia de la relación que se puede dar entre la resiliencia y el bienestar psicológico, el cual no está enfocado inmediatamente en aplicaciones dentro del campo práctico, nivel relacional porque los objetivos principales se centran en la determinación de la existencia de la relación entre las variables, sin establecer causalidad, descriptivo ya que busca la identificaciones y medición de los niveles del bienestar psicológico en los voluntarios de Asociación Integral de Psicología Innovadora, transversal retrospectivo ya que esta estará ubicado en un tiempo específico el cual a su vez será del pasado.

### 3.3. MÉTODO O MÉTODOS APLICADOS A LA INVESTIGACIÓN

El presente trabajo se realizó dentro del método hipotético deductivo con enfoque cuantitativo.

El estudio se desarrollará en la Asociación de Integral de Psicología Innovadora, ubicada en el departamento de Puno, Provincia de San Román y ciudad de Juliaca, durante los meses de septiembre a noviembre del año 2024.

### 3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

#### 3.4.1. Población:

Esta población la cual fue seleccionada para esta investigación estuvo compuesta por 57 voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora.



### 3.4.2. Muestra:

Dado que la población de estudio es finita y relativamente pequeña (N = 57 voluntarios), se optará por un muestreo censal. Esto implica que se incluyó a la totalidad de los 57 voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora que cumplan con los criterios de inclusión y que acepten participar. Este enfoque maximiza la representatividad y permite analizar la totalidad del universo elegible, lo cual es viable y deseable para poblaciones de este tamaño.

#### CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Voluntarios de la Asociación de Integral de Psicología Innovadora
- Edad mayor a 18 años
- Ambos sexos

#### CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Personas que no quieran continuar con el estudio
- Personas que no hayan completado los cuestionarios

### 3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS Y FUENTES DE INVESTIGACIÓN

#### 3.5.1. Técnicas

Las etapas de funcionamiento del método son reconocidas y apoyadas por la técnica, la cual es significativa para los procesos porque permite situar los aspectos prácticos al nivel de los hechos (41).

Escala de Resiliencia (RS)



La resiliencia fue evaluada mediante la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), en su versión adaptada al español. Consta de 25 ítems con formato Likert de 7 puntos (1 = totalmente en desacuerdo, 7 = totalmente de acuerdo), cuya puntuación total varía de 25 a 175 (puntuaciones más altas indican mayor resiliencia). Mide cinco componentes: perseverancia, sentido de vida, ecuanimidad, sentimiento de autoeficacia y autenticidad existencial, y presenta excelentes propiedades psicométricas ( $\alpha = .85-.94$ ) (39).

#### Escala BIEPS-A

El bienestar psicológico se midió con la versión abreviada para adultos de la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A; Sánchez-Cabaco, 1997). Está compuesta por 13 ítems con respuesta tipo Likert de 5 puntos (1 = nunca, 5 = siempre) y evalúa las seis dimensiones propuestas por Ryff: autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, relaciones positivas con los demás, propósito en la vida y autoaceptación. Muestra una buena consistencia interna ( $\alpha = .78-.86$ ) y validez en población hispanohablante (30).

**VARIABLE 1:** Resiliencia

**TÉCNICA 1:** Encuesta con la escala de Resiliencia de Wagnild y Young

**VARIABLE 2:** Bienestar psicológico

**TÉCNICA 2:** Encuesta con la escala BIEPS-A

### 3.5.2. Instrumentos de recolección de datos

Los cuestionarios están respaldados por equipos que permiten el logro



de su objetivo (41).

**VARIABLE 1:** Resiliencia

**INSTRUMENTO 1:** Encuesta con la escala de Resiliencia de Wagnild y Young

**VARIABLE 2:** Bienestar psicológico

**INSTRUMENTO 2:** Encuesta con la escala BIEPS-A

### 3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN DE DATOS Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Se inicio solicitando acceso a la Asociación de Integral de Psicología Innovadora, Los datos utilizados en este estudio se documentaron en el formulario de recolección de datos. Se codificarán y luego se importarán al software SPSS para comprobar hipótesis mediante las pruebas estadísticas pertinentes, en este caso, la Rho de Spearman.

### 3.7. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

Se emplearán dos pruebas estadísticas no paramétricas: el coeficiente de correlación de Rho de Spearman. Estas pruebas se seleccionaron debido a la naturaleza de los datos esperados y su capacidad para abordar los objetivos del estudio desde perspectivas complementarias: correlacional y de asociación categórica.

#### RHO DE SPEARMAN

Prueba estadística que se utiliza para evaluar la independencia entre dos variables categóricas en un conjunto de datos, cuya fórmula es:



$d$  es la **diferencia de rangos** entre las dos variables.

$$r_s = 1 - \frac{6 \cdot \sum d_i^2}{n \cdot (n^2 - 1)}$$

$n$  es el **número de casos**

Donde:

Valor  $r_s$  Fuerza de la correlación

0.0 < 0.1      no hay correlación

0.1 < 0.3      poca correlación

0.3 < 0.5      correlación media

0.5 < 0.7      correlación alta

0.7 < 1        correlación muy alta

### 3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

#### 3.8.1. Validez

El instrumento no necesita de validación ya que es un instrumento validado ya con anterioridad.

#### 3.8.2. Confiabilidad

Se utilizó el alfa de Cronbach para probar la confiabilidad del instrumento; el resultado fue 0,78, lo que indica que el instrumento es lo suficientemente confiable.



## CAPITULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se estudiaron 57 voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora durante el año 2024.

La presente tesis tuvo como objetivo general: "Determinar la relación entre la resiliencia y bienestar psicológico en voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora".



**Tabla 1:** RELACIÓN ENTRE RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN VOLUNTARIOS DE LA ASOCIACIÓN INTEGRAL DE PSICOLOGÍA INNOVADORA 2024

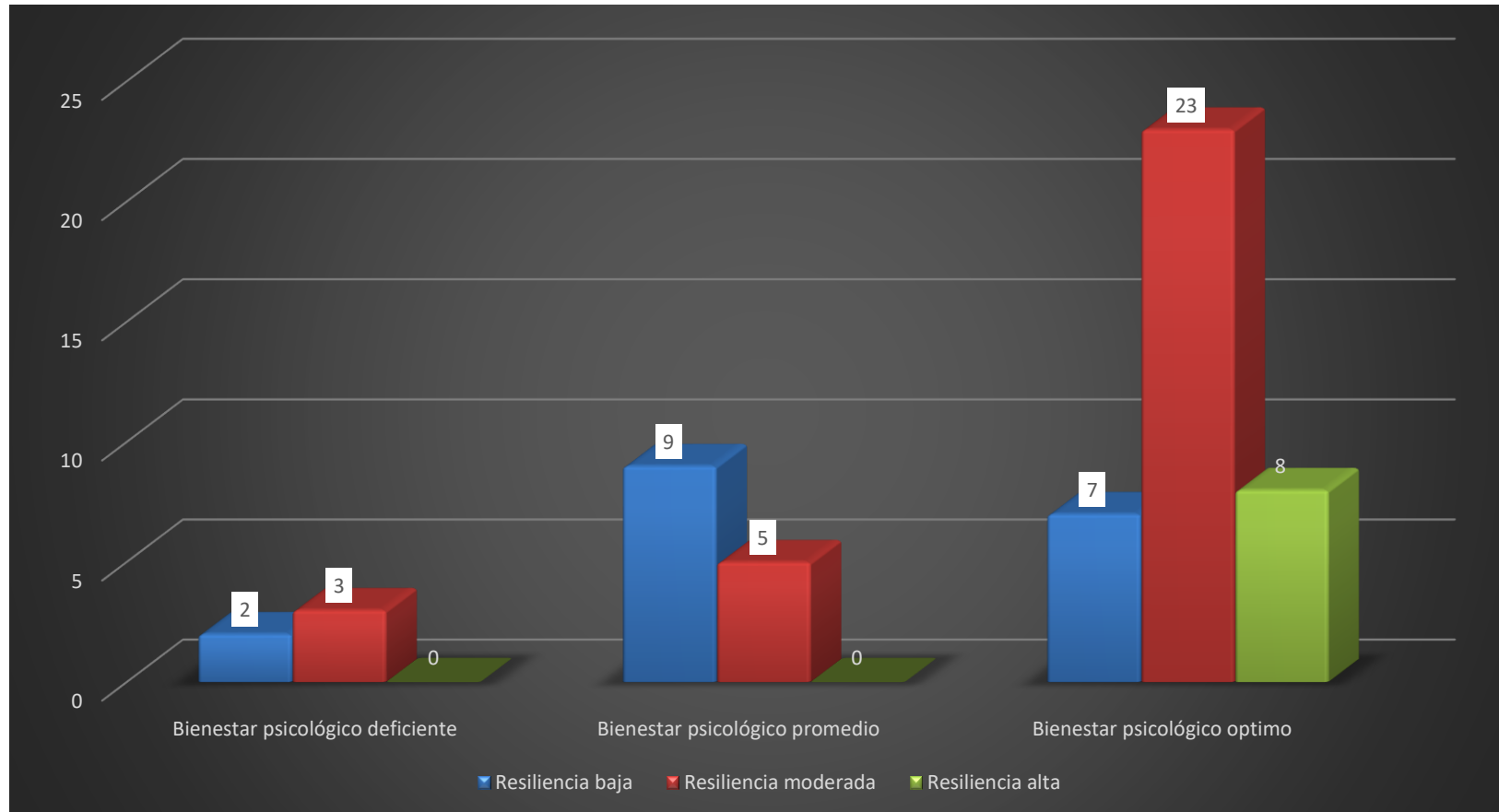
RESILIENCIA	BIENESTAR PSICOLÓGICO							
	Deficiente		Promedio		Optimo		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
<b>Baja</b>	2	3.5	9	15.8	7	12.3	18	31.6
<b>Moderada</b>	3	5.3	5	8.8	23	40.3	31	54.4
<b>Alta</b>	0	0.0	0	0.0	8	14.0	8	14.0
<b>TOTAL</b>	5	8.8	14	24.6	38	66.6	57	100.0

Fuente: Cuestionario

Coefficiente de correlación: 0.440

correlación positiva moderada

**Figura 1:** RELACIÓN ENTRE RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN VOLUNTARIOS DE LA ASOCIACIÓN INTEGRAL DE PSICOLOGÍA INNOVADORA 2024



Fuente: Tabla 1



**Interpretación:** Los resultados evidencian una relación diferenciada entre los niveles de resiliencia y el bienestar psicológico en los voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora durante el 2024. Se observa que el 66.6% de los participantes presenta un bienestar psicológico óptimo; dentro de este grupo, la mayoría posee una resiliencia moderada (40.3%), seguida de resiliencia baja (12.3%) y, en menor proporción, resiliencia alta (14.0%). Este patrón sugiere que, aunque los niveles moderados de resiliencia son predominantes, también las personas con resiliencia alta tienden mayoritariamente a alcanzar niveles óptimos de bienestar psicológico.

En contraste, el bienestar psicológico deficiente representa solo el 8.8% del total, distribuido mayoritariamente entre quienes presentan resiliencia moderada (5.3%) y baja (3.5%), sin registrarse casos en el nivel alto de resiliencia. Esto indica que mayores niveles de resiliencia se asocian con menores probabilidades de presentar un bienestar psicológico deficiente.

Asimismo, el bienestar psicológico promedio alcanza el 24.6%, con mayor representación entre participantes con resiliencia baja (15.8%), seguido de resiliencia moderada (8.8%), sin casos en el nivel alto. Esta distribución sugiere que niveles bajos y moderados de resiliencia pueden vincularse a un bienestar solo promedio, mientras que la resiliencia alta parece favorecer de manera más marcada el bienestar óptimo.



En conjunto, los datos muestran una tendencia consistente: a medida que aumenta la resiliencia, mejora el nivel de bienestar psicológico, reforzando la importancia de esta capacidad personal como factor protector en el contexto de labor voluntaria.

**Discusión:** Estos hallazgos coinciden con lo reportado por **Núñez (2023)** en Colombia, quien encontró que existía una relación de carácter positivo entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes universitarios ( $Rho=0.554$ ,  $p<0.001$ ), lo que indica que una mayor capacidad de adaptación ante la adversidad favorece un mayor estado de autorrealización y satisfacción personal. De forma similar, **Rodríguez (2023)** evidenció que la resiliencia predice directamente el bienestar prospero global y sus dimensiones más ligadas al crecimiento personal, como la autoaceptación ( $\beta=.52$ ).

A nivel nacional, **Alarcón (2023)** y **Casas (2021)** también demostraron correlaciones positivas entre resiliencia y bienestar psicológico, siendo especialmente fuerte en el estudio realizado en el Cuartel Tarapacá de Tacna ( $r=.86$ ), donde se concluye que altos niveles de resiliencia suelen acompañarse de altos niveles de bienestar. Asimismo, en el contexto local, **Ccarita (2021)** en Juliaca halló una correlación significativa positiva moderada ( $Rho=0.666$ ), reforzando la relación que también se observa en los voluntarios de Asociación Integral de Psicología Innovadora.



**Tabla 2:** RELACIÓN ENTRE RESILIENCIA DE LA ECUANIMIDAD Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN VOLUNTARIOS DE LA ASOCIACIÓN INTEGRAL DE PSICOLOGÍA INNOVADORA 2024

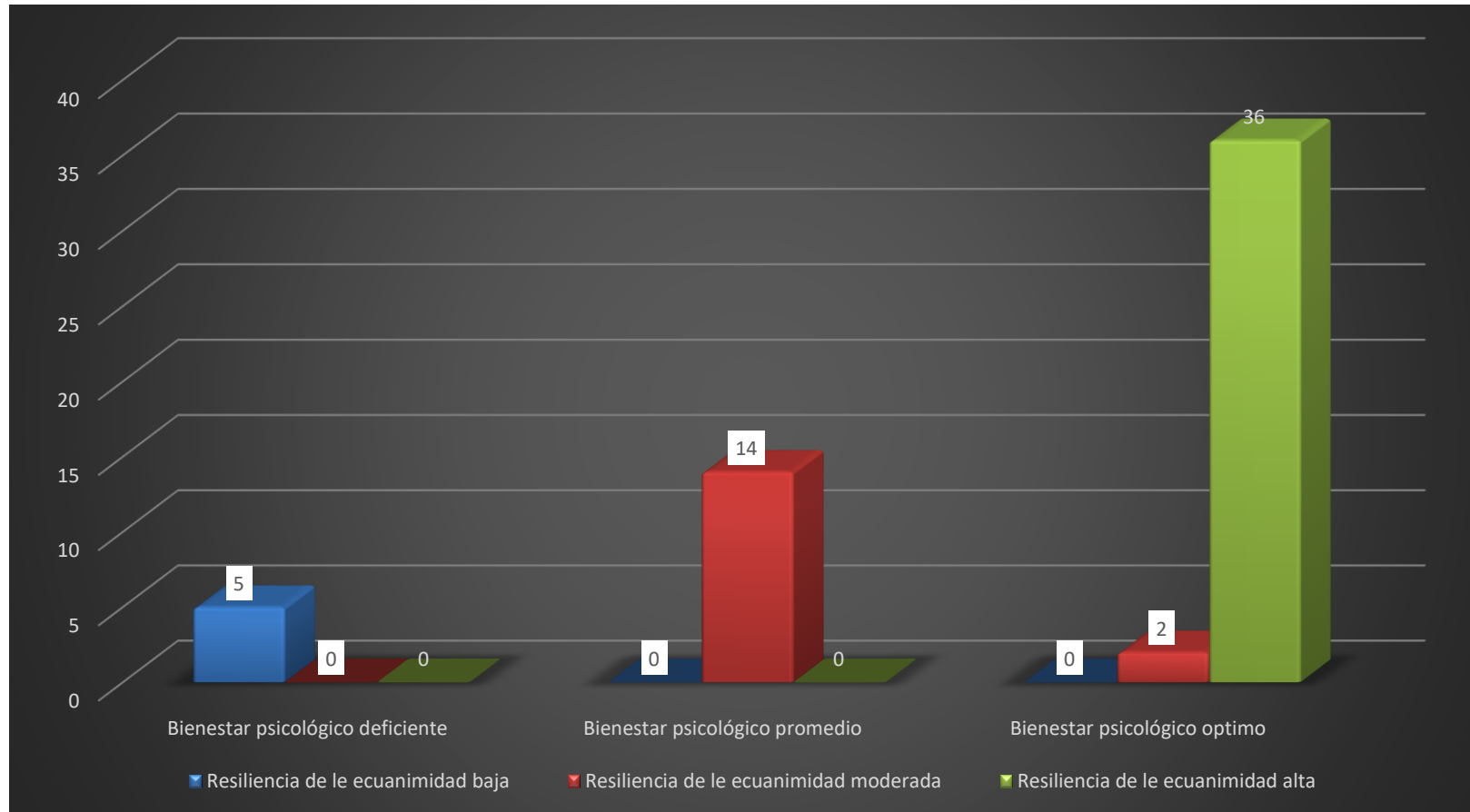
RESILIENCIA DE LA ECUANIMIDAD	BIENESTAR PSICOLÓGICO							
	Deficiente		Promedio		Optimo		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
<b>Baja</b>	5	8.8	0	0.0	0	0.0	5	8.8
<b>Moderada</b>	0	0.0	14	24.6	2	3.4	16	28.0
<b>Alta</b>	0	0.0	0	0.0	36	63.2	36	63.2
<b>TOTAL</b>	5	8.8	14	24.6	38	66.6	57	100.00

Fuente: Cuestionario

Coefficiente de correlación: 0.341

correlación positiva baja

**Figura 2:** RELACIÓN ENTRE RESILIENCIA DE LA ECUANIMIDAD Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN VOLUNTARIOS DE LA ASOCIACIÓN INTEGRAL DE PSICOLOGÍA INNOVADORA 2024



Fuente: Tabla 2



**Interpretación:** La relación entre la resiliencia en su dimensión de ecuanimidad y el bienestar psicológico muestra una tendencia marcada: a mayor nivel de ecuanimidad, mayor es el bienestar psicológico obtenido por los voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora en el año 2024.

Se observa que el total de participantes con bienestar psicológico óptimo (66.6%) se concentra principalmente en aquellos con ecuanimidad alta (63.2%), lo cual evidencia que esta dimensión de la resiliencia actúa como un factor altamente protector y favorecedor del bienestar integral. En contraste, solo un 3.4% de los participantes con bienestar óptimo presenta una ecuanimidad moderada, y ninguno proviene del nivel bajo.

Por otro lado, el bienestar psicológico promedio (24.6%) se concentra exclusivamente en participantes con resiliencia de ecuanimidad moderada (24.6%), sin representantes de los niveles bajo o alto. Esto sugiere que una ecuanimidad moderada puede sostener un bienestar intermedio, pero no es suficiente para alcanzar niveles óptimos.

En el caso del bienestar psicológico deficiente (8.8%), todos los participantes pertenecen al nivel bajo de ecuanimidad (8.8%), sin registrarse casos en los niveles moderado o alto. Este hallazgo confirma que la ausencia de ecuanimidad se relaciona directamente con un mayor riesgo de presentar un bienestar psicológico deteriorado.

En conjunto, los datos permiten concluir que la ecuanimidad entendida como la capacidad de conservar estabilidad emocional ante situaciones



adversas constituye un componente esencial de la resiliencia que influye notablemente en el bienestar psicológico. Los altos niveles de ecuanimidad se asocian casi exclusivamente con niveles óptimos de bienestar, mientras que su disminución se vincula con estados menos favorables.

**Discusión:** los resultados que se obtuvieron se encuentran que están relacionados con los de la investigación de **Rodríguez (2023)**, quien reportó que la resiliencia, particularmente en sus componentes de autocontrol y regulación emocional, logra la predicción dentro de las dimensiones de los bienestar como pueden ser el entorno en todo su dominio y la autonomía, estrechamente ligadas a la ecuanimidad. De igual manera, **Arcos (2023)**, al analizar experiencias resilientes en migrantes venezolanos, evidenció como la aptitud de lograr la mantención de la ecuanimidad emocional ante la discriminación y la adversidad influye directamente en la percepción de bienestar, especialmente en hombres, quienes reportaron mayor autoeficacia adaptativa.

A nivel local, **Pineda (2021)** también destacó la importancia de dimensiones resilientes específicas, como el propósito de vida ( $Rho=0.55$ ).

**Tabla 3:** RELACIÓN ENTRE RESILIENCIA DE LA ACEPTACIÓN PROPIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN VOLUNTARIOS DE LA ASOCIACIÓN INTEGRAL DE PSICOLOGÍA INNOVADORA 2024

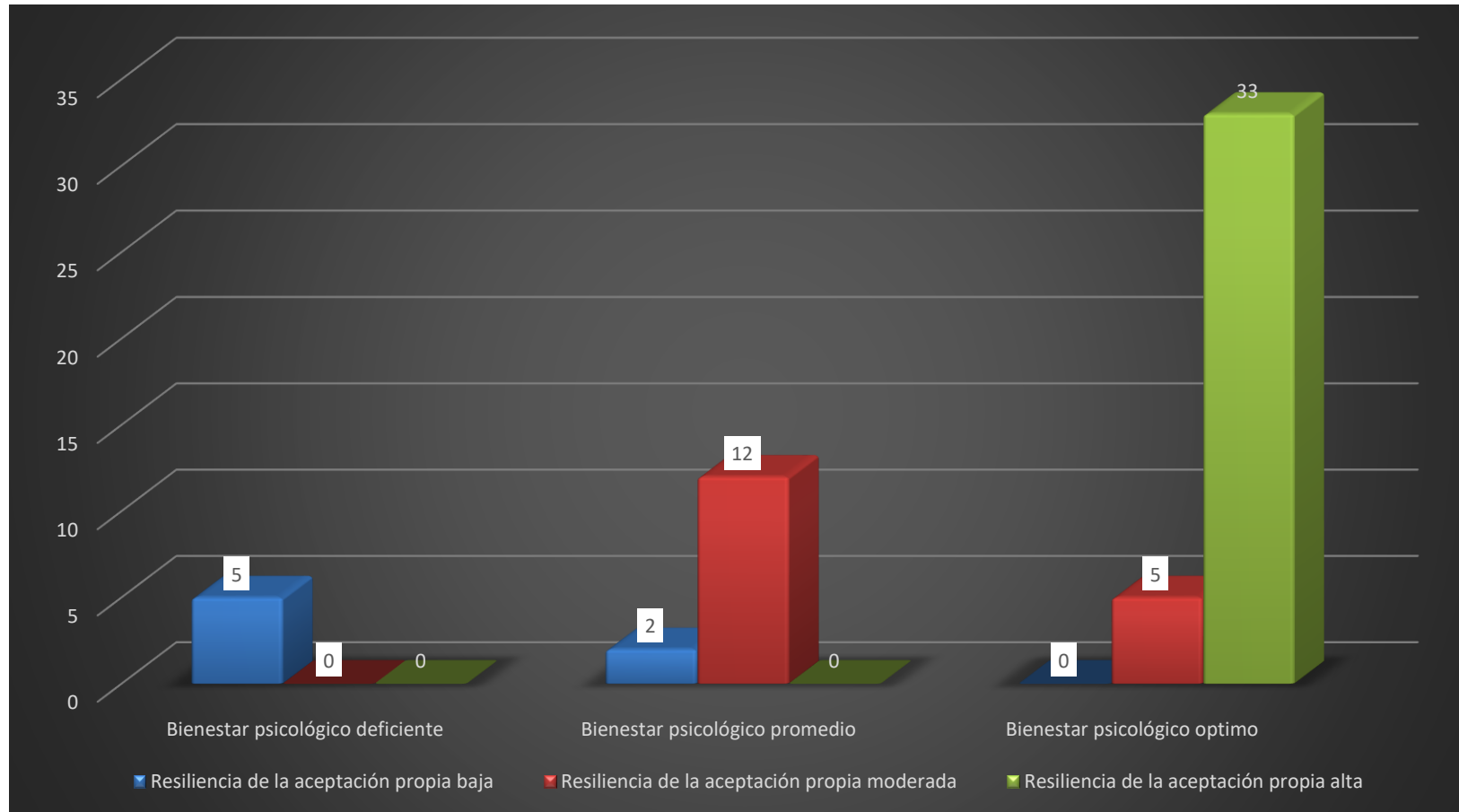
RESILIENCIA DE LA ACEPTACIÓN PROPIA	BIENESTAR PSICOLÓGICO							
	Deficiente		Promedio		Optimo		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Baja	5	8.8	0	0.0	0	0.0	5	8.8
Moderada	0	0.0	12	21.1	5	8.8	17	29.9
Alta	0	0.0	2	3.5	33	57.9	35	13.3
<b>TOTAL</b>	5	8.8	14	24.6	38	66.6	57	100.00

Fuente: Cuestionario

Coefficiente de correlación: 0.354

correlación positiva baja

**Figura 3:** RELACIÓN ENTRE RESILIENCIA DE LA ACEPTACIÓN PROPIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN VOLUNTARIOS DE LA ASOCIACIÓN INTEGRAL DE PSICOLOGÍA INNOVADORA 2024



Fuente: Tabla 3



**Interpretación:** Los resultados muestran una relación clara entre la resiliencia en la dimensión de aceptación propia y el nivel de bienestar psicológico en los voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora durante el 2024. Se observa que el bienestar psicológico óptimo (66.6%) se concentra principalmente en los participantes con alta aceptación propia (57.9%), lo cual indica que quienes poseen una valoración positiva de sí mismos y aceptan sus experiencias personales tienden a alcanzar mayores niveles de bienestar.

Asimismo, un 8.8% de los participantes con bienestar óptimo presenta una aceptación propia moderada, mientras que no se registran casos provenientes del nivel bajo. Esta distribución refleja que, si bien la aceptación propia moderada puede contribuir a un bienestar favorable, es el nivel alto el que se vincula de forma más fuerte y consistente con el bienestar óptimo.

En el caso del bienestar psicológico promedio (24.6%), la mayor parte se encuentra en el nivel moderado de aceptación propia (21.1%), seguido por un pequeño porcentaje proveniente del nivel alto (3.5%). Esto sugiere que niveles moderados de aceptación personal pueden sostener un bienestar intermedio, aunque no necesariamente garantizan un estado óptimo.

Por otra parte, el bienestar psicológico deficiente (8.8%) se presenta exclusivamente en el nivel bajo de aceptación propia (8.8%), sin casos en los niveles moderado o alto. Esto evidencia que la falta de aceptación personal constituye un factor de riesgo que puede impactar negativamente en el bienestar psicológico.

En conjunto, los resultados permiten concluir que la aceptación propia es una



dimensión clave de la resiliencia que influye de manera significativa en el bienestar psicológico. Los niveles altos de aceptación personal se asocian predominantemente con estados óptimos de bienestar, mientras que los niveles bajos se relacionan con malestar psicológico.

**Discusión:** Este resultado guarda concordancia con lo reportado por **Rodríguez (2023)**, quien encontró que la resiliencia predice con mayor fuerza el crecimiento de carácter personal, la aceptación propia y al propósito que tenía en su vida ( $\beta$  entre .40 y .55). Igualmente, **Olivera (2022)** en su estudio con egresados en situación de desempleo en Lima Metropolitana, encontró una correlación fuerte ( $r=.79$ ;  $p<.05$ ) entre resiliencia y bienestar psicológico, destacando que la autoaceptación es una de las dimensiones con mayor impacto emocional en contextos adversos.

A nivel internacional, **Núñez (2023)** también enfatiza la importancia de estas dimensiones resilientes en estudiantes universitarios, mientras que, en el plano local, **Ccarita (2021)** y **Mamani (2023)** refuerzan que el fortalecimiento del autoconcepto y la resiliencia interna mejora directamente el bienestar psicológico en estudiantes puneños.



**Tabla 4:** RELACIÓN ENTRE RESILIENCIA DE LA CONFIANZA PROPIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN VOLUNTARIOS DE LA ASOCIACIÓN INTEGRAL DE PSICOLOGÍA INNOVADORA 2024

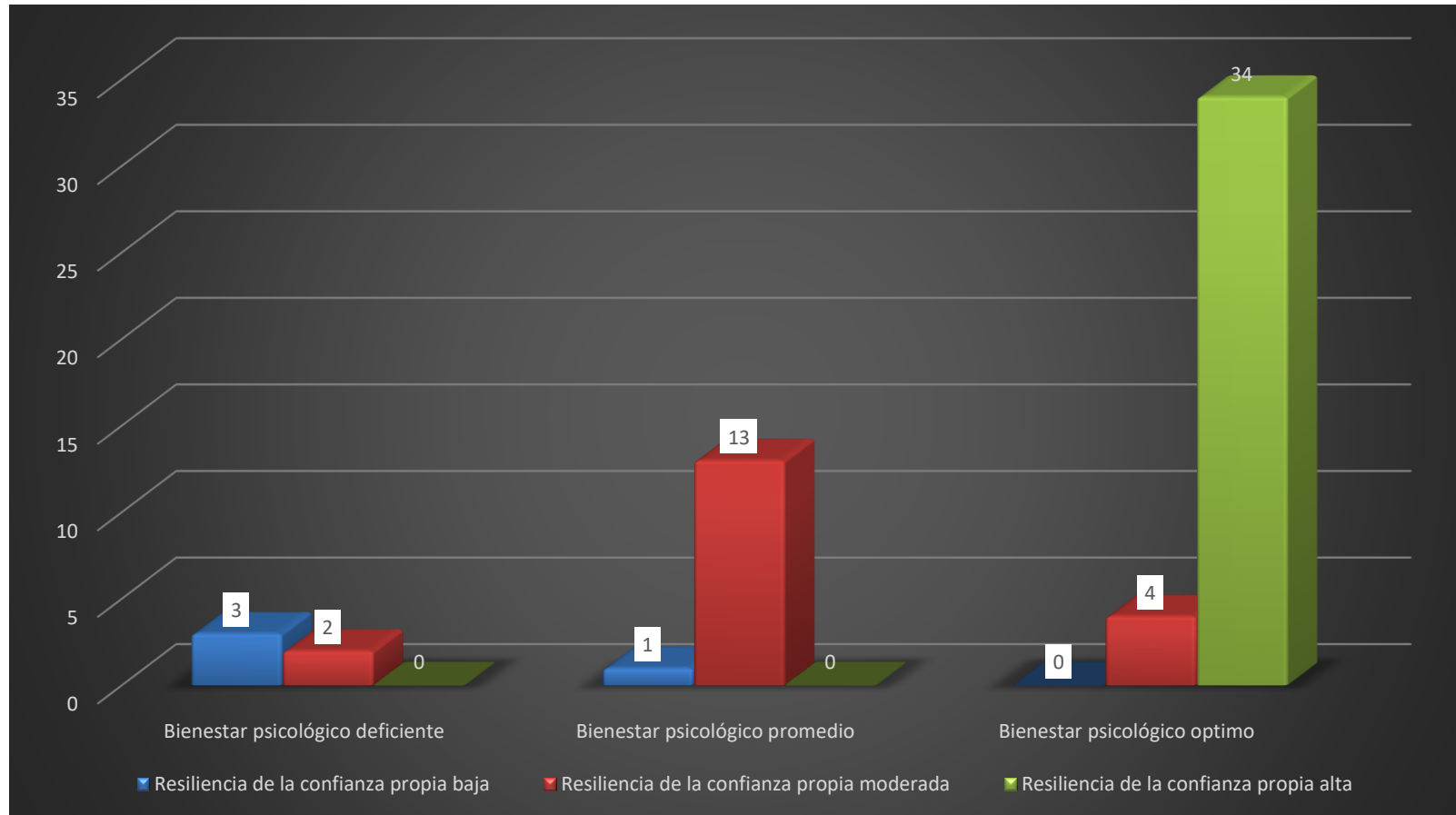
RESILIENCIA DE LA CONFIANZA PROPIA	BIENESTAR PSICOLÓGICO							
	Deficiente		Promedio		Optimo		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
<b>Baja</b>	3	5.3	1	1.8	0	0.0	4	7.1
<b>Moderada</b>	2	3.5	13	22.8	4	7.0	19	33.3
<b>Alta</b>	0	0.0	0	0.0	34	59.6	34	59.6
<b>TOTAL</b>	5	8.8	14	24.6	38	66.6	57	100.00

Fuente: Cuestionario

Coefficiente de correlación: 0.376

correlación positiva baja-moderada

**Figura 4:** RELACIÓN ENTRE RESILIENCIA DE LA CONFIANZA PROPIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN VOLUNTARIOS DE LA ASOCIACIÓN INTEGRAL DE PSICOLOGÍA INNOVADORA 2024



Fuente: Tabla 4



**Interpretación:** Los resultados evidencian una relación directa y consistente entre la resiliencia en la dimensión de confianza propia y el bienestar psicológico de los voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora en el año 2024. Se observa que el 66.6% de los participantes presenta un bienestar psicológico óptimo, y la gran mayoría pertenece al nivel alto de confianza propia (59.6%), lo que indica que la seguridad personal, la creencia en las propias capacidades y la autopercepción positiva constituyen factores fundamentales para alcanzar niveles elevados de bienestar psicológico.

Un 7.0% de quienes presentan un bienestar óptimo se ubica en el nivel de confianza propia moderada, sin registrarse participantes con nivel bajo de confianza en esta categoría. Esto sugiere que, aunque la confianza moderada puede contribuir al bienestar, los niveles altos son los que se asocian de manera más fuerte y predominante con un estado óptimo.

En cuanto al bienestar psicológico promedio (24.6%), la mayor proporción corresponde al nivel moderado de confianza propia (22.8%), seguido de un mínimo porcentaje proveniente del nivel bajo (1.8%). No se registran participantes con confianza propia alta en esta categoría, lo cual indica que los niveles altos de confianza tienden a alejarse del rango de bienestar promedio.

Por otra parte, el bienestar psicológico deficiente (8.8%) se distribuye entre los niveles bajo (5.3%) y moderado (3.5%) de confianza propia, sin casos en el nivel alto. Esto refuerza la idea de que la confianza propia



elevada actúa como un factor protector frente al deterioro del bienestar psicológico.

En conjunto, los datos permiten concluir que la confianza propia es una dimensión clave de la resiliencia, con un impacto significativo en el bienestar psicológico. Los niveles altos de confianza se relacionan casi exclusivamente con un bienestar óptimo, mientras que los niveles bajos y moderados se vinculan con estados de bienestar promedio o deficiente.

Discusión: Estos resultados se alinean con los de **Pérez (2022)**, quien señala que componentes como la autoeficacia y la autoestima (íntimamente relacionados con la confianza propia) están estrechamente ligados al bienestar psicológico de adolescentes en contextos de violencia. Asimismo, **Rodríguez (2023)** reafirma que la autoconfianza predice dimensiones como propósito vital y autoaceptación, esenciales para el bienestar eudaimónico. A nivel nacional, estudios como los de **Casas (2021)** y **Alarcón (2023)** muestran que la confianza y la actitud resiliente en contextos demandantes (como el servicio militar o la formación académica) fortalecen la percepción de bienestar emocional. En la región, **Mamani (2023)** también reporta que un autoconcepto fuerte vinculado directamente con la confianza se asocia con un bienestar psicológico elevado ( $\rho=0.701$ ).



Se continua con la contrastación de la hipótesis empezando con la prueba de normalidad.

**Tabla 5:** prueba de normalidad

PRUEBAS DE NORMALIDAD						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
RESILIENCIA	,145	57	,004	,902	57	,000
BIENESTAR PSICOLÓGICO	,157	57	,001	,875	57	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

PRUEBA DE NORMALIDAD – RESILIENCIA

- Kolmogorov-Smirnov: Estadístico = 0.145, gl = 57, Sig. = 0.004
- Shapiro-Wilk: **Estadístico = 0.902, gl = 57, Sig. = 0.000**

**Conclusión:** *No se cumple normalidad ( $p < 0.05$ ); distribución no normal.*

PRUEBA DE NORMALIDAD – BIENESTAR PSICOLÓGICO

- Kolmogorov-Smirnov: Estadístico = 0.157, gl = 57, Sig. = 0.001
- Shapiro-Wilk: **Estadístico = 0.875, gl = 57, Sig. = 0.000**



**Conclusión:** *No se cumple normalidad ( $p < 0.05$ ); distribución no normal.*

**Interpretación:** Se consideró el estadístico de Kolmogorov-Smirnov al analizar la normalidad de los datos. Debido a que había más de 50 puntos de datos, se encontró un nivel de significancia inferior al error máximo de 0,05, los que nos indicaría que los datos que fueron presentados no se ajustarían a una distribución de características normales. Por lo tanto, se utilizará la prueba no paramétrica Rho de Spearman para comparar las hipótesis. Para la comparación de hipótesis, en la cual será considerado lo siguiente:

- Nivel de significancia o nivel máximo de error permitido: 5% = 0.05
- Regla de decisión
  - P valor mayor que 0.05, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alternativa.
  - P valor menor que 0.05, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa.

Se continua con la contrastación de la hipótesis con la hipótesis general planteada para esta tesis.



HG. – Existe una significativa relación entre la resiliencia y bienestar psicológico en voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora.

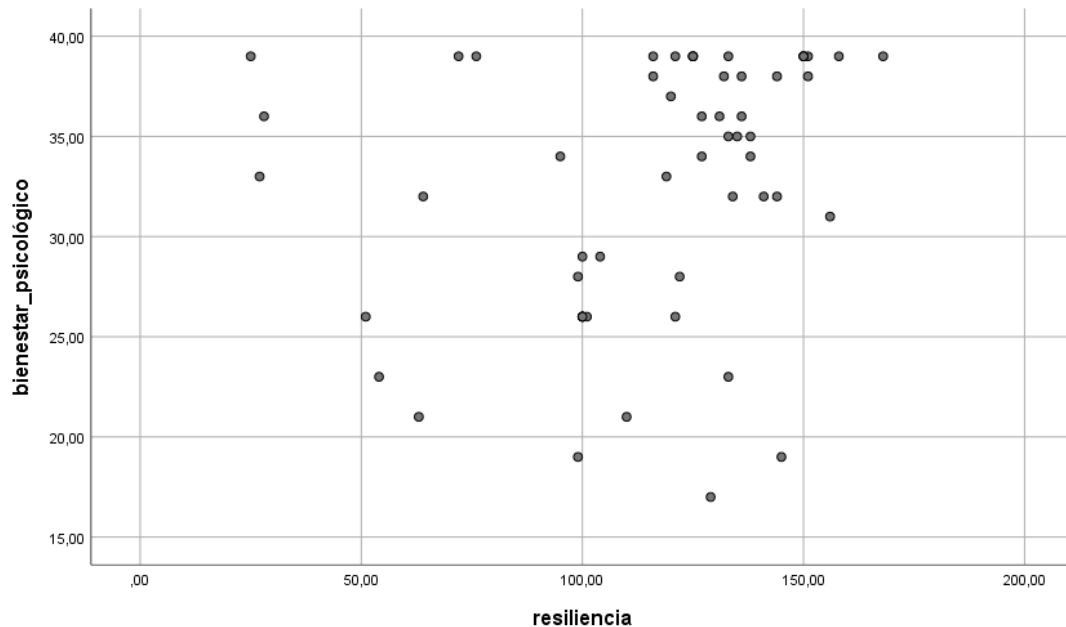
**Tabla 6:** CORRELACIÓN ENTRE RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN VOLUNTARIOS DE LA ASOCIACIÓN INTEGRAL DE PSICOLOGÍA INNOVADORA 2024

		Resiliencia	Bienestar psicológico
Rho de Spearman	Resiliencia	Coefficiente de correlación 1,000	,440**
		Sig. (bilateral) .	,001
	N	57	57
	Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación ,440**	1,000
		Sig. (bilateral) ,001	.
	N	57	57

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

Coefficiente de correlación: 0.440 N = 57      correlación positiva moderada

**Figura 5:** DIAGRAMA DE DISPERSIÓN ENTRE RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN VOLUNTARIOS DE LA ASOCIACIÓN INTEGRAL DE PSICOLOGÍA INNOVADORA 2024



**Interpretación:** Según la regla de decisión, se aceptó la hipótesis de investigación y se rechazó la hipótesis nula, ya que el nivel de significancia alcanzado fue 0,001 por debajo del error máximo permitido de 0,05. Además, entre los voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora, se encontró una relación relativamente favorable entre el bienestar psicológico y la resiliencia, con una puntuación de correlación de 0,440.

**Discusión:** Este hallazgo refuerza lo encontrado por Núñez (2023) en Colombia, quien identificó una correlación positiva significativa entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes universitarios ( $r = 0.554$ ;  $p < 0.001$ ), llegando a la conclusión de que los elevados grados de la resiliencia potencian el “estar bien” y la autorrealización. De manera similar, Rodríguez (2023) en adultos venezolanos evidenció que un predictor del bienestar



eudaimonico global es la resiliencia ( $\beta = .52$ ), reafirmando su papel como factor protector frente al malestar emocional. Asimismo, Alarcón (2023) en estudiantes universitarios de Huancayo encontró un resultado consistente ( $r = 0.392$ ;  $p < 0.05$ ), reportando que el 71.6% de los participantes presentaba alta resiliencia y el 81.2% alto bienestar psicológico, lo que parece a la tendencia identificada en la muestra de Asociación Integral de Psicología Innovadora, donde el 66.6% mostró unos niveles elevados de bienestar. Esto resultando de manera también coherente con lo reportado por Ccarita (2021) en estudiantes universitarios de Juliaca, quien halló una correlación positiva moderada ( $r = 0.666$ ). Del mismo modo, Pineda (2021), en jóvenes de la misma ciudad durante la pandemia, identificó una relación significativa ( $r = 0.362$ ), señalando que, incluso en contextos de crisis, la resiliencia actúa como un amortiguador emocional. Finalmente, Mamani (2023) en escolares de Puno reportó una fuerte relación entre autoconcepto y bienestar psicológico ( $r = 0.701$ ).



HE1.- Existe una significativa correlación entre la Resiliencia de la ecuanimidad y bienestar psicológico en voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora.

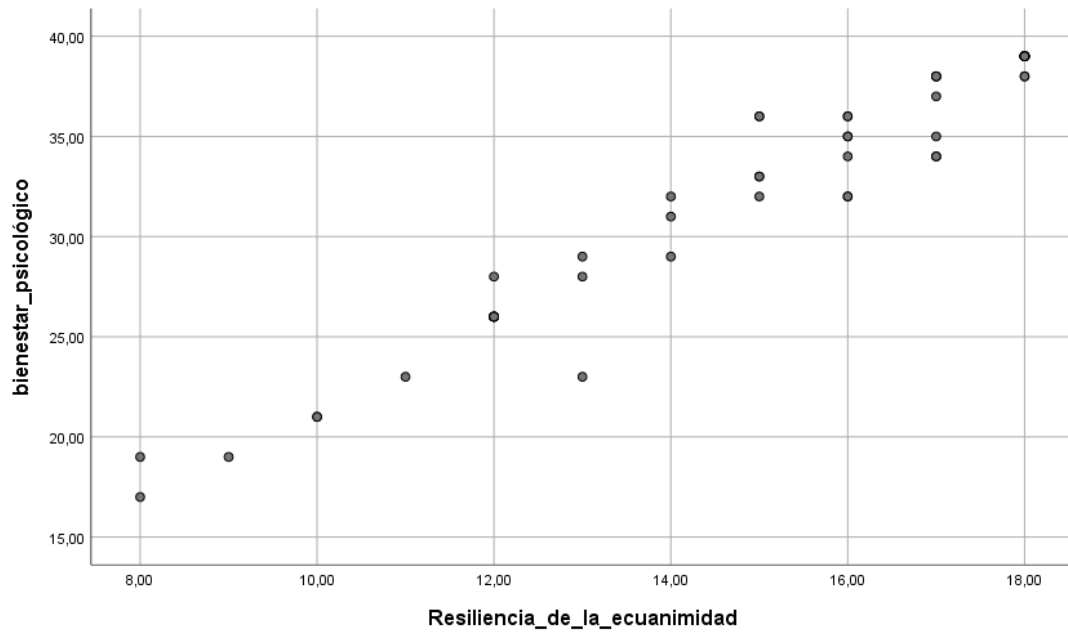
**Tabla 7:** CORRELACIÓN ENTRE RESILIENCIA DE LA ECUANIMIDAD Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN VOLUNTARIOS DE LA ASOCIACIÓN INTEGRAL DE PSICOLOGÍA INNOVADORA 2024

		Resiliencia de labienestar	
		ecuanimidad	psicológico
Resiliencia de la ecuanimidad	Coefficiente de correlación	1,000	,341**
	Sig. (bilateral)	.	,009
Rho de Spearman	N	57	57
	Coefficiente de correlación	,341**	1,000
bienestar psicológico	Sig. (bilateral)	,009	.
	N	57	57

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

Coefficiente de correlación: 0.341 N = 57 correlación positiva baja

**Figura 6:** DIAGRAMA DE DISPERSIÓN ENTRE RESILIENCIA DE LA ECUANIMIDAD Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN VOLUNTARIOS DE LA ASOCIACIÓN INTEGRAL DE PSICOLOGÍA INNOVADORA 2024



**Interpretación:** Según la regla de decisión, se aceptó la hipótesis de investigación y se rechazó la hipótesis nula, ya que el nivel de significancia alcanzado fue de 0,009, inferior al error máximo permitido (0,05). Además, se observó una puntuación de correlación de 0,341, lo que sugiere una asociación débilmente positiva entre el bienestar psicológico de los participantes de la Asociación Integral de Psicología Innovadora y su resiliencia de la compostura.

**Discusión:** Si bien no se presentó el dato estadístico puntual en esta sección, el hecho de que la resiliencia global, en la cual la ecuanimidad es un componente central, se relacione significativamente con el bienestar psicológico permite inferir su relevancia. La ecuanimidad implica una actitud equilibrada frente a la adversidad, aspecto que, según Arcos (2023) en su



estudio con migrantes venezolanos, constituye una de las experiencias resilientes más importantes en contextos críticos. Este equilibrio interno favorece la estabilidad emocional y la autorregulación, contribuyendo significativamente al bienestar general. En ese mismo sentido, de la totalidad de resultantes de este estudio se llega a determinar la coincidencia con lo resultantes de Cuno (2018) en escolares de Puno, quien logro la identificación que se da como un relación entre el clima familiar positivo y dimensiones de la resiliencia como la creatividad, la iniciativa y la moralidad. Estas cualidades están estrechamente relacionadas con el desarrollo de una actitud ecuánime, que potencia el bienestar emocional y la capacidad de resolución frente a conflictos tanto familiares como sociales. Por tanto, se refuerza la idea de que la ecuanimidad, como dimensión resiliente, fortalece el bienestar psicológico en diversos contextos y poblaciones.



HE2.- Existe una significativa correlación entre la Resiliencia de la aceptación y bienestar psicológico en voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora.

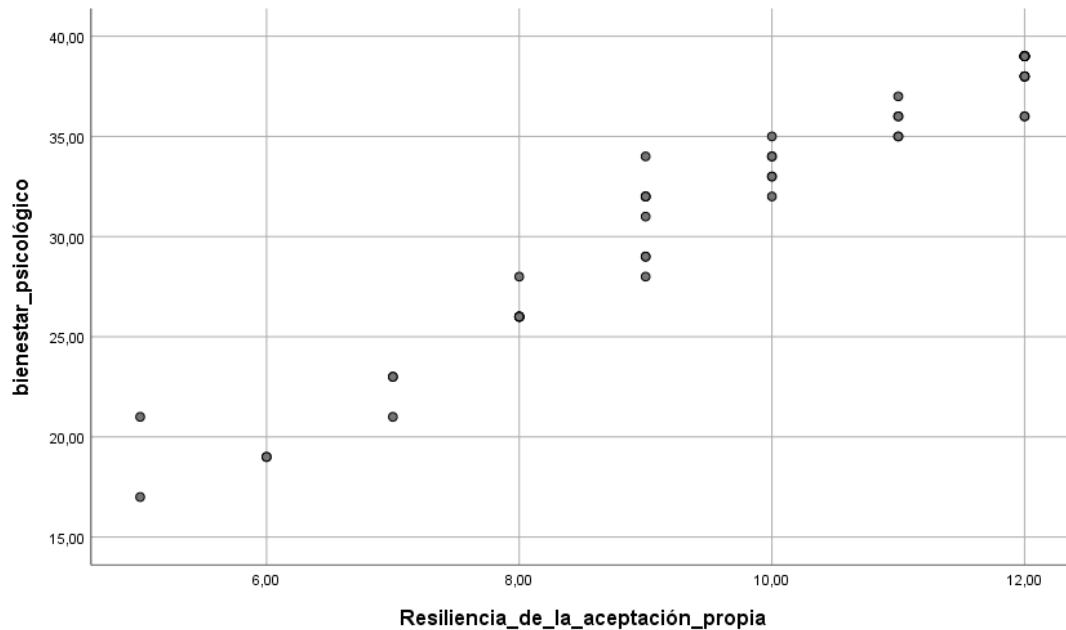
**Tabla 8:** CORRELACIÓN ENTRE RESILIENCIA DE LA ACEPTACIÓN PROPIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN VOLUNTARIOS DE LA ASOCIACIÓN INTEGRAL DE PSICOLOGÍA INNOVADORA 2024

Correlaciones		Resiliencia de bienestar la aceptación psicológico	
Rho de Spearman	Resiliencia de la aceptación	Coeficiente de correlación 1,000	,354**
		Sig. (bilateral)	,007
	N	57	57
Rho de Spearman	bienestar psicológico	Coeficiente de correlación ,354**	1,000
		Sig. (bilateral)	,007
	N	57	57

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

Coefficiente de correlación: 0.354 N = 57 correlación positiva baja

**Figura 7:** DIAGRAMA DE DISPERSIÓN ENTRE RESILIENCIA DE LA ACEPTACIÓN PROPIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN VOLUNTARIOS DE LA ASOCIACIÓN INTEGRAL DE PSICOLOGÍA INNOVADORA 2024



**Interpretación:** Según la regla de decisión, se aceptó la hipótesis de investigación y se rechazó la hipótesis nula, ya que el nivel de significancia alcanzado fue 0,007 por debajo del error máximo permitido de 0,05. Además, entre los voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora, se observó una puntuación de correlación de 0,354, lo que sugiere una asociación débilmente positiva entre el bienestar psicológico y la resiliencia a la aceptación.

**Discusión:** Esta dimensión, entendida como la capacidad de asumir con realismo las circunstancias difíciles, resulta clave en contextos donde el control es limitado. Carbone (2023) refuerza esta idea al mostrar que, tras la pandemia, aquellas personas que enfrentaron las restricciones y pérdidas con una actitud de aceptación emocional adaptativa lograron mantener un mejor



estado de salud mental. Dentro del entorno nacional, Olivera (2022) halló una fuerte relación que se puede generar entre la entre resiliencia y bienestar psicológico en egresados de universidades que se encuentran actualmente desempleados ( $r = 0.79$ ;  $p < 0.05$ ), destacando que dimensiones como la aceptación y la adaptación emocional resultan determinantes para preservar el bienestar, incluso en situaciones críticas como la transición académica durante la pandemia. Este hallazgo se complementa con lo reportado por Cahua (2022), quien identificó que los adultos mayores con menor bienestar psicológico eran también aquellos con mayores niveles de depresión ( $r = -0.838$ ). Esto sugiere que un bajo nivel de aceptación personal y emocional podría estar vinculado a síntomas depresivos, mientras que una actitud de aceptación resiliente favorece el equilibrio emocional y el bienestar.



HE3.- Existe una significativa correlación entre la Resiliencia de la confianza propia y bienestar psicológico en voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora.

**Tabla 9:** CORRELACIÓN ENTRE RESILIENCIA DE LA CONFIANZA PROPIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN VOLUNTARIOS DE LA ASOCIACIÓN INTEGRAL DE PSICOLOGÍA INNOVADORA 2024

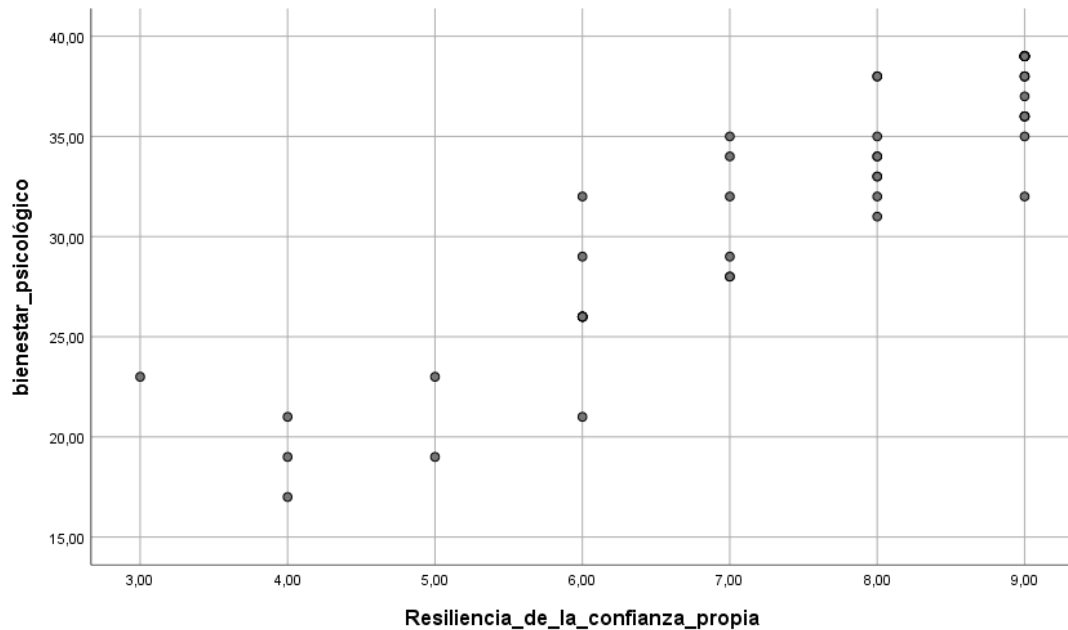
Correlaciones		Resiliencia de la confianza propia		Resiliencia de bienestar psicológico	
		Coefficiente de correlación	1,000	,376**	
		Sig. (bilateral)	.	,004	
Rho de Spearman		N	57	57	
		Coefficiente de correlación	,376**	1,000	
		Sig. (bilateral)	,004	.	
		N	57	57	

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

Coefficiente de correlación: 0.376 N = 57

correlación positiva baja-moderada

**Figura 8:** DIAGRAMA DE DISPERSIÓN ENTRE RESILIENCIA DE LA CONFIANZA PROPIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN VOLUNTARIOS DE LA ASOCIACIÓN INTEGRAL DE PSICOLOGÍA INNOVADORA 2024



**Interpretación:** Según la regla de decisión, se aceptó la hipótesis de investigación y se rechazó la hipótesis nula, ya que el nivel de significancia alcanzado fue 0,004 por debajo del error máximo permitido de 0,05. Además, entre los voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora, se observó un nivel de correlación de 0,376, lo que sugiere una asociación débilmente positiva entre el bienestar psicológico y la resiliencia de la autoconfianza.

**Discusión:** Esta relación se puede comparar con lo que halló Pérez (2022), quien en la población que se encontraba en la edad de la adolescencia de contextos violentos del Caribe colombiano identificó que factores como las metas personales, autoeficacia y el aprendizaje estaban directamente ligados al bienestar psicológico. Estos elementos se relacionan estrechamente con en



nivel de confianza que se puede tener en la propia persona, una dimensión esencial de la resiliencia. De forma complementaria, Rodríguez (2023) señaló que componentes como el crecimiento personal y la autoaceptación, donde la confianza personal tiene un rol central, son altamente influenciados por la resiliencia, especialmente en adultos que enfrentan situaciones adversas prolongadas. Asimismo, Casas (2021) evidenció una relación muy potente entre resiliencia y bienestar psicológico ( $r = 0.86$ ), destacando que niveles altos de autoconfianza y control personal favorecen el funcionamiento psicológico en entornos estructurados y exigentes. En la misma línea, Mamani (2023) reportó que el autoconcepto, variable psicológica fuertemente asociada a la confianza propia, se pudo relacionar de una forma significativa con la ecuanimidad psicológica ( $r = 0.701$ ), confirmando la influencia de las percepciones internas en el equilibrio emocional. Finalmente, los hallazgos de Ccarita (2021) en estudiantes universitarios de Juliaca refuerzan esta evidencia, al demostrar que el grupo con mayor nivel de resiliencia —donde destaca la confianza en sí mismos— mostró también mejores indicadores de bienestar emocional. En conjunto, estos resultados respaldan los hallazgos de esta investigación, donde se evidenció que los voluntarios con mayor confianza propia como dimensión resiliente tienden a reportar un bienestar psicológico más elevado.



HE4.- El Bienestar Psicológico es alto en voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora

Se puede apreciar que el 63.2% de los voluntarios se ubica en un nivel alto de bienestar psicológico, lo cual coincide estrechamente con los resultados globales presentados en la tabla 2 (66.6% alto). La media general de 36.1 también se aproxima al límite superior del rango moderado, reforzando la tendencia hacia un alto nivel de bienestar. El valor más bajo registrado fue 31, y el más alto 39. Por tanto, se acepta la hipótesis HE4, concluyéndose que el bienestar psicológico es predominantemente alto en los voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora.

**Discusión:** Este hallazgo es coherente con el enfoque de Arcos (2023), quien planteó que, incluso en escenarios complejos como la migración, es posible mantener un funcionamiento psicológico saludable gracias a recursos personales como la resiliencia. En ese sentido, el hecho de que el 66.6% de los voluntarios de Asociación Integral de Psicología Innovadora reportaran un alto nivel de bienestar psicológico confirma la presencia de estos recursos adaptativos en contextos organizacionales favorables. Los resultados obtenidos fueron muy elevados en comparación con los de Johnson (2022) en Chiclayo, donde solo el 4.1% de estudiantes de secundaria indicó un nivel alto de bienestar, lo que puede atribuirse a diferencias etarias, madurativas y del contexto educativo. De manera similar, Cahua (2022) halló que solo el 7% de adultos mayores en Caracoto presentaban alto bienestar, lo cual resalta diferencias generacionales y la influencia de factores como la salud física y el aislamiento social. Sin embargo, otros estudios nacionales presentan datos en línea con los hallazgos actuales. Por ejemplo, Casas (2021) en Tacna y



Alarcón (2023) en Huancayo encontraron niveles altos de bienestar psicológico en más del 50% de sus respectivas muestras, lo que refuerza la idea de que el bienestar se ve favorecido por entornos estructurados y de apoyo institucional. Finalmente, Pineda (2021) en jóvenes de Juliaca también reportó niveles medios a altos de bienestar, coincidiendo con los resultados en Asociación Integral de Psicología Innovadora. Esto reafirma que la etapa de juventud, combinada con una inserción comunitaria activa y un soporte organizacional positivo, como el que brinda la Asociación Integral de Psicología Innovadora, favorece notablemente el bienestar psicológico.



## CONCLUSIONES

**PRIMERA:** Se determinó la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico en los voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora (Asociación Integral de Psicología Innovadora) 2024. En consecuencia, se acepta la hipótesis general y se concluye que existe una relación estadísticamente significativa entre la resiliencia y el bienestar psicológico en los voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora.

**SEGUNDA:** Se identificó la relación entre la resiliencia de la ecuanimidad y el bienestar psicológico en los voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora. Se evidenció una correlación positiva baja pero significativa (63.2%;  $\rho = 0.341$ ), lo que indica que una mayor ecuanimidad se asocia a un mayor bienestar. Se acepta la hipótesis específica 1.

**TERCERA:** Se describió la correlación entre la resiliencia de la aceptación y el bienestar psicológico en los voluntarios de Asociación Integral de Psicología Innovadora. Se encontró una relación positiva baja y significativa (57.9%;  $\rho = 0.354$ ), mostrando que una mayor aceptación personal se vincula con mayor bienestar. Se acepta la hipótesis específica 2.

**CUARTA:** Se detalló la correlación entre la resiliencia de la confianza propia y el bienestar psicológico en los voluntarios de Asociación Integral de Psicología Innovadora. Se obtuvo una correlación



positiva baja pero significativa (59.6%;  $p = 0.376$ ), lo que sugiere que una mayor autoconfianza se asocia con niveles más altos de bienestar. Se acepta la hipótesis específica 3.

**QUINTA:** Se identificó el nivel de bienestar psicológico en los voluntarios de Asociación Integral de Psicología Innovadora. La mayoría presentó bienestar alto 66.6%, seguido de nivel moderado 24.6% y bajo 8.8%, con una media general de 36.1. Se acepta la hipótesis específica 4.



## RECOMENDACIONES

**PRIMERA:** Al Director General de la Asociación Integral de Psicología Innovadora (Asociación Integral de Psicología Innovadora), coordinar con el responsable del área de desarrollo humano para implementar talleres estructurados de fortalecimiento personal enfocados en el desarrollo integral de la resiliencia. Estas actividades deben incluir dinámicas vivenciales, ejercicios de afrontamiento emocional y estrategias de crecimiento personal. Al institucionalizar estos programas dentro del proceso formativo, con seguimiento psicopedagógico individualizado, se favorecerá el incremento del bienestar psicológico de los voluntarios, en concordancia con la correlación positiva moderada evidenciada entre ambas variables.

**SEGUNDA:** A la Coordinadora de la Comisión de Formación Emocional de Asociación Integral de Psicología Innovadora, en coordinación con el área de psicología interna, diseñar e implementar sesiones específicas orientadas al desarrollo de la ecuanimidad. Estas deben incluir técnicas de regulación emocional, manejo del estrés y control de la frustración. Dado que se halló una relación significativa entre ecuanimidad y bienestar psicológico, la aplicación de estas estrategias permitirá a los voluntarios desarrollar respuestas más equilibradas frente a situaciones de presión o adversidad, mejorando así su estabilidad emocional y desempeño dentro de la organización.



**TERCERA:** A los Facilitadores del Programa de Voluntariado de Asociación Integral de Psicología Innovadora, coordinar con el equipo de capacitación institucional para incorporar módulos permanentes de autoconocimiento y aceptación emocional en los espacios de formación continua. Estas sesiones deben facilitar la identificación de fortalezas y limitaciones personales, promoviendo una actitud resiliente ante la incertidumbre o la alta exigencia. Esta medida se fundamenta en la correlación positiva entre aceptación propia y bienestar psicológico, lo cual contribuirá a fortalecer el equilibrio emocional de los voluntarios en contextos desafiantes.

**CUARTA:** Al responsable del Servicio de Acompañamiento Psicológico de Asociación Integral de Psicología Innovadora, coordinar con los líderes de área para organizar espacios grupales e individuales enfocados en el fortalecimiento de la autoconfianza. Estas intervenciones pueden incluir sesiones de coaching psicológico, dinámicas de liderazgo y talleres de reflexión sobre logros personales. Considerando la relación significativa entre confianza propia y bienestar psicológico, esta iniciativa contribuirá a mejorar la seguridad emocional, la autonomía personal y el desempeño efectivo de los voluntarios en sus labores.

**QUINTA:** A la Dirección Institucional de Asociación Integral de Psicología Innovadora, en coordinación con el comité de bienestar y cultura organizacional, mantener y potenciar las condiciones



institucionales que promueven el bienestar psicológico de los miembros, tales como el soporte emocional, la integración grupal y el reconocimiento de la labor voluntaria. Dado que más del 66% de los voluntarios presentan un nivel alto de bienestar psicológico, se recomienda consolidar e institucionalizar prácticas de autocuidado y apoyo mutuo como parte del modelo organizacional. Esto permitirá no solo sostener sino también elevar los niveles de bienestar a mediano y largo plazo, fortaleciendo así el compromiso y la salud emocional del equipo.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. American Psychological Association. Building your resilience [Internet]. Washington, DC: American Psychological Association; 2020 [cited 2025 Jul 19]. Available from: <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>
2. Casullo M. Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. Buenos Aires: Paidós; 2002.
3. Arcos Farez SB, Loor Macas CO. Experiencias de resiliencia y bienestar psicológico en migrantes venezolanos [Internet]. Machala: Universidad Técnica de Machala; 2023 [cited 2025 Jul 19]. Available from: <http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/22350>
4. Carbone CV. A la espera del bienestar psicológico: resiliencia en épocas de pandemia. Rev Cient Fund MenteClara. 2023;8:339. doi:10.32351/rca.v8.339
5. Nuñez Cruz AC. Resiliencia y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios [tesis de grado]. Ambato: Universidad Técnica de Ambato; 2023 [cited 2025 Jul 19]. Available from: <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/38057>
6. Rodríguez-Chávez L, Cabrera-Porras R. Resiliencia, bienestar psicológico eudaimónico, depresión, ansiedad y estrés en adultos venezolanos: un estudio predictivo. Rev Estud Psicol. 2023;3(3):44-59. doi:10.35622/j.rep.2023.03.004
7. Pérez-Correa K, Aroca-Paez K, Pacheco Orozco R, Jiménez-Gómez S. Relación entre resiliencia y bienestar psicológico en adolescentes que viven en un contexto violento de una ciudad del Caribe colombiano. J Appl



- Cogn Neurosci [Internet]. 2022;3:1-16 [cited 2025 Jul 19]. Available from: <https://hdl.handle.net/11323/9959>
8. Alarcon Canicela CM, Apaza Tito AA. Relación entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad de Huancayo [tesis]. Huancayo: Universidad Peruana Los Andes; 2023 [cited 2025 Jul 19]. Available from: <http://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/7006>
  9. Casas Mogrovejo CM. Resiliencia y bienestar psicológico en el personal de tropa servicio militar del “Cuartel Tarapacá – Tacna”, 2021 [tesis]. Tacna: Universidad Privada de Tacna; 2022 [cited 2025 Jul 19]. Available from: <http://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/2353>
  10. Olivera Pari LO. Resiliencia y bienestar psicológico en egresados en pandemia en situación de desempleo de la carrera de psicología de una universidad pública [tesis]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2022 [cited 2025 Jul 19]. Available from: <https://hdl.handle.net/20.500.12672/18950>
  11. Johnson Vargas JS. Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chiclayo [tesis]. Chiclayo: Universidad César Vallejo; 2022 [cited 2025 Jul 19]. Available from: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/95261>
  12. Rebaza Reyes R del P. Resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Víctor Larco, 2019 [tesis]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2021 [cited 2025 Jul 19]. Available from: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/9667>



13. Cahua Quispe MJ, Zeballos Vilcapaza JE. Bienestar psicológico y depresión en los adultos mayores que asisten al centro de salud de Caracoto, Puno 2022 [tesis]. Ica: Universidad Autónoma de Ica; 2023 [cited 2025 Jul 19]. Available from: <https://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/20.500.14441/2712>
14. Ccarita Pelaez YR. Resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Juliaca, Puno – 2021 [tesis]. Juliaca: Universidad Peruana Unión; 2022.
15. Cuno Roselló VV. Clima social familiar y resiliencia en adolescentes de la institución educativa secundaria Politécnico Huáscar de la ciudad de Puno, 2018 [tesis]. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2018.
16. Pineda Alcos VM, Quispe Leonardo M, Conza Char105ca NV. Resiliencia y bienestar psicológico durante la pandemia covid-19 en jóvenes de la ciudad de Juliaca, 2021 [tesis]. Juliaca: Universidad Peruana Unión; 2021 [cited 2025 Jul 19]. Available from: <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/5452>
17. Mamani Condorena AA. Autoconcepto y bienestar psicológico en estudiantes del VI ciclo de una institución educativa, Puno 2023 [tesis]. Chiclayo: Universidad César Vallejo; 2023 [cited 2025 Jul 19]. Available from: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/123591>
18. Grotberg E. La resiliencia en el mundo de hoy: cómo superar las adversidades. Barcelona: Gedisa; 2006.
19. Huarcaya V. Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. Rev Peru Med Exp Salud Publica. 2020;37(1):327-34.



20. Lugo S, Romero J, Hernández E. Apoyo social y resiliencia: predictores de bienestar psicológico en adolescentes con suceso de vida estresante. *Psicol Salud*. 2018;28(2):167-76.
21. Ministerio de Salud del Perú. Día mundial de la salud mental: más de 1 333 000 casos atendidos por trastornos y problemas psicosociales [Internet]. Lima: Ministerio de Salud; 2023 [cited 2025 Jul 19]. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/847052-dia-mundial-de-la-salud-mental-mas-de-1-333-000-casos-atendidos-por-trastornos-y-problemas-psicosociales>
22. Organización Mundial de la Salud. Trastornos mentales [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2022 [cited 2025 Jul 19]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
23. Páez Cala ML. La salud desde la perspectiva de la resiliencia. *Arch Med (Manizales)*. 2020;20(1):203-16. doi:10.30554/archmed.20.1.3600.2020
24. Reyes-Urbina AS. Revisión documental sobre los efectos de la violencia política sobre el bienestar psicológico [tesis]; Lima, Perú; 2019.
25. Romero A, García A, Brustad R. Estado del arte y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. *Rev Latinoam Psicol*. 2009;41(2):335-47.
26. Ryff C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *J Pers Soc Psychol*. 1989;57(6):1069-81.
27. Organización Mundial de la Salud. Salud mental y COVID-19: datos iniciales sobre las repercusiones de la pandemia [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2022 [cited 2025 Jul 19]. Available from:



[https://www.who.int/es/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci\\_Brief-Mental\\_health-2022.1](https://www.who.int/es/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1)

28. Sánchez-Cánovas J. Escala de bienestar psicológico. Madrid: TEA Ediciones; 1998.
29. Wagnild G, Young H. Development and psychometric evaluation of resilience scale. *J Nurs Meas*. 1993;1(2):165-78.
30. Wolin S, Wolin S. The resilient self: how survivors of troubled families arise above adversity. New York: Villard; 1993.
31. Zaccagnini J. Amistad y bienestar psicológico: el papel de los "amigos". *Encuentros Psicol Soc*. 2010;5(1):63-72.
32. Fletcher D, Sarkar M. Psychological resilience: a review and critique of definitions, concepts, and theory. *Eur Psychol*. 2023;18(1):12-23.
33. Morin A. Self-awareness—definition, measures, effects, functions, activation & enhancement. *Soc Pers Psychol Compass*. 2021;5(10):807-23.
34. Russo JL, Kamper SJ, Wills M, Sampson M, Verhage M. Self-care interventions for the multidisciplinary healthcare team: a systematic review. *J Clin Nurs*. 2015;24(13-14):1979-96.
35. Diener E, Tay L, Oishi S. Rising income and the subjective well-being of nations. *J Pers Soc Psychol*. 2023;104(2):267-82.
36. Kashdan TB, Rottenberg J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clin Psychol Rev*. 2014;30(7):865-78.
37. Gross JJ. Emotion regulation: current status and future prospects. *Psychol Inq*. 2015;26(1):1-26.



38. Bond FW, Hayes SC, Barnes-Holmes D, Roche B, Smyth S, O'Hora D, et al. Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behav Ther.* 2011;42(4):676-88.
39. Santini ZI, Koyanagi A, Tyrovolas S, Mason C, Haro JM, Nielsen L, et al. The association between social relationships and depression: a systematic review. *J Affect Disord.* 2015;175:53-65.
40. Keyes CLM. Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *J Consult Clin Psychol.* 2005;73(3):539-48.
41. Wilson G. Research instrument examples: the methodologies [Internet]. [Lugar desconocido]: Symbolic Data; 2025 [cited 2025 Jul 19]. Available from: <https://www.symbolicdata.org/research-instrument-examples/>



# ANEXOS





ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA

PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESI GENERAL	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
¿Cuál es la relación entre la resiliencia y bienestar psicológico en voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora 2024?	Determinar la relación entre la resiliencia y bienestar psicológico en voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora 2024	Existe una significativa relación entre la resiliencia y bienestar psicológico en voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora 2024	Variable I. Resiliencia	1.1 Escala de Resiliencia de Wagnild y Young	Confianza y sentirse bien solo	<b>1.- Diseño de investigación:</b> No experimental. <b>2.- Tipo de investigación:</b> Básico, relacional, transversal, prospectivo. <b>3.- Método:</b> Hipotético deductivo con enfoque cuantitativo <b>4.- Población:</b> La población elegida para el estudio quedará conformada por 66 voluntarios de la Asociación de Integral de Psicología Innovadora <b>5.- Muestra:</b> Mediante el uso de la fórmula para calcular el
<b>PROBLEMAS ESPECIFICOS</b>	<b>OBJ. ESPECIFICOS</b>	<b>HIP. ESPECIFICAS</b>			Perseverancia	
					Ecuanimidad	
PE1.- ¿Cuál es la relación de la Resiliencia de la ecuanimidad y bienestar psicológico en voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora 2024?	OE1.- Identificar la relación de la Resiliencia de la ecuanimidad y bienestar psicológico en voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora 2024	HE1.- Existe una significativa relación entre la Resiliencia de la ecuanimidad y bienestar psicológico en voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora 2024	Variable II. Bienestar Psicológico	2.1 Medida del bienestar psicológico	Aceptación de uno mismo	
					INDICADORS	
					2.1.1. Deficiente	
PE2.- ¿Cuál es la relación entre la Resiliencia de la aceptación propia y bienestar psicológico en voluntarios de la Asociación Integral	OE2.- Describir la relación entre la Resiliencia de la aceptación propia y bienestar psicológico en voluntarios de la Asociación Integral	HE2.- Existe una significativa relación entre la Resiliencia de la aceptación y bienestar psicológico en voluntarios de la			2.1.2. Promedio	
					2.1.3. Optimo	



de Psicología Innovadora 2024?	de Psicología Innovadora 2024	Asociación Integral de Psicología Innovadora 2024				tamaño de una muestra de una población finita, con un 95% de confianza y un 5% de margen de error, se obtiene una muestra de 57 pacientes de una población total de 66.
PE3.- ¿Cuál es la relación entre la Resiliencia de la confianza propia y bienestar psicológico en voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora 2024?	OE3.- Detallar la relación entre la Resiliencia de la confianza propia y bienestar psicológico en voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora 2024	HE3.- Existe una significativa relación entre la Resiliencia de la confianza propia y bienestar psicológico en voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora 2024				<b>6.- Técnica:</b> V1: encuesta V2: encuesta
PE4.- ¿Cuál es el Bienestar Psicológico en voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora 2024?	OE4.- Identificar el Bienestar Psicológico en voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora 2024	HE4.- El Bienestar Psicológico es alto en voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora 2024				<b>7.- Instrumentó:</b> V1: Escala de resiliencia de Wagnild y Young V2: Escala BIEPS-A (Adultos)



## ANEXO 3:

### Consentimiento informado para evaluación psicológica: Participante adulto

Yo, \_\_\_\_\_, de \_\_\_\_\_ años de edad, acepto de manera voluntaria participar en el proceso de evaluación psicológica que será realizada por el estudiante Hilasaca Mamani Yurema Gabriela para participar en el estudio Resiliencia y bienestar psicológico en voluntarios de la Asociación Integral de Psicología Innovadora 2024.

Me han informado que las condiciones del proceso de evaluación son las siguientes:

- El proceso de evaluación no perjudicará la integridad del evaluado.
- El estudiante responsable del proceso de evaluación se compromete a no revelar la identidad del evaluado en ningún momento del proceso, ni después de finalizado el mismo.
- Los resultados de la evaluación serán discutidos en las clases correspondientes con fines de aprendizaje, manteniendo siempre el anonimato del evaluado(a).
- Al dar su consentimiento, el participante se compromete a culminar el proceso de evaluación, dada su importancia para la formación profesional del estudiante a cargo. Sin embargo, podrá solicitar no continuar con el proceso, previa comunicación con el alumno(a), para que éste no se perjudique.
- El estudiante responsable del proceso de evaluación podrá realizar una devolución oral de resultados, una vez terminado el proceso de evaluación, siempre y cuando cuenta con la autorización y asesoría del profesor del curso.

Juliaca, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del 2025

\_\_\_\_\_  
Firma del evaluado(a)

## ANEXO 4: INSTRUMENTO

### ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG

ITEMS	En desacuerdo							De acuerdo						
<b>1. Ecuanimidad</b>														
<b>1.1. Perspectiva adecuada</b>														
• Usualmente veo las cosas al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
• Tomo las cosas una por una.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
• Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
<b>1.2. Experiencias</b>														
• Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
• Por lo general, encuentro algo de qué reírme.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
• No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
<b>1.3. Afrontamiento ante la adversidad</b>														
• Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
• Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
• En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
• Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
<b>2. Aceptación propia</b>														
<b>2.1. Comprensión del significado de la vida</b>														
• Puedo estar solo si tengo que hacerlo.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
• Soy amigo de mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
• Rara vez pregunto cuál es la finalidad de todo.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
• Mi vida tiene significado	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
• Acepto que hay personas a las que yo no les agrado	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
• Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
• Me mantengo interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
<b>3. Confianza propia</b>														
<b>3.1. Capacidad para dar credibilidad a habilidades propias</b>														
• Cuando planeo algo lo realizo	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
• Dependo más de mí mismo que de otras personas.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
• Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
• Soy decidida.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
• Tengo autodisciplina.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
• El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
• Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
• Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7



## Baremo

<b>Puntuación total</b>	<b>Nivel de resiliencia</b>	<b>Interpretación breve</b>
$\leq 130$	Baja	Dificultad notable para afrontar el estrés y las adversidades. Necesita apoyo externo o intervención.
131 – 160	Moderada	Afronta las dificultades de forma aceptable, pero puede desbordarse en situaciones muy intensas o prolongadas.
$\geq 161$	Alta	Gran capacidad de adaptación rebota rápido ante las adversidades y suele salir fortalecido/a.



## ESCALA BIEPS-A (Adultos)

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: -ESTOY DE ACUERDONI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO -ESTOY EN DESACUERDO- No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con una cruz (aspa) en uno de los tres espacios.

	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo
<b>1. Autonomía</b>			
Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.			
En general hago lo que quiero, soy poco influenciado.			
Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.			
<b>2. Proyectos de vida</b>			
Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida			
Me importa pensar que haré en el futuro			
Siento que podré lograr las metas que me proponga.			
Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
Encaro mis mayores problemas mis obligaciones diarias.			
<b>3. Vínculos</b>			
Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
Generalmente le caigo bien a la gente.			
Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
Creo que en general me llevo bien con la gente.			
Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			



## Baremo

Puntuación total	Nivel de bienestar psicológico	Interpretación breve
13 – 24	Deficiente	Bajo bienestar; posible vulnerabilidad emocional, dificultad para manejar estrés o relaciones. Se recomienda apoyo profesional o intervención.
25 – 32	Promedio	Nivel medio; funcionamiento adecuado en la mayoría de áreas, pero con espacio para crecimiento en aceptación, relaciones o propósito.
33 – 39	Óptimo	Alto bienestar; gran equilibrio emocional, relaciones sólidas y sentido de propósito. Resiliencia ante desafíos.



**ANEXO 5: AUTORIZACIÓN DEL ESTABLECIMIENTO**

"AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA PERUANA"

Juliaca, 10 de abril de 2025

Señora:

**Yurema Gabriela Hilasaca Mamani**

Bachiller en Psicología de la Universidad Andina Nestor Cáceres Velásquez – Juliaca

**Asunto:** Autorización para realizar la investigación en la Asociación Integral de de Psicología Innovadora – AIPSI

Reciba un saludo cordial,

En calidad de Presidenta de la Asociación Integral de Psicología Innovadora – AIPSI, me permito autorizar en nuestra organización la ejecución de la investigación **"RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN VOLUNTARIOS DE LA ASOCIACIÓN INTEGRAL DE PSICOLOGÍA INNOVADORA AIPSI 2024"**. El cual se aplicarán a todos los voluntarios de nuestra organización.

Cordialmente.



**LIC. SARA ANA LUQUE PEREZ**  
DNI 76460263  
PRESIDENTA



ANEXO 1  
FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN

AUTORIZACIÓN PARA LA INCORPORACIÓN DE LOS  
TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN  
EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL UANCV

Formato digital

Fecha de entrega: 05/12/2025

1. Datos del autor (es):

Nombres y Apellidos: YUREMA GABRIELA HILASACA MAMANI

Dirección: Jr. Panamá Mz A-10 Lt. 10-A

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: 74821032

Teléfono: 980415411 email: yurema.hilasaca.mamani@gmail.com

Nombres y Apellidos: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_ email: \_\_\_\_\_

Facultad y/o Escuela de Posgrado: CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional o Mención: PSICOLOGÍA

Título o Grado Académico a optar: PSICÓLOGO

Asesor: Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA

Esta obra se encuentra dentro de las siguientes denominaciones:

Trabajo de Investigación  Tesis  Trabajo de Suficiencia Profesional  Trabajo Académico

**RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN VOLUNTARIOS DE LA ASOCIACIÓN INTEGRAL DE PSICOLOGÍA INNOVADORA 2024**

Palabras claves, (3 a 5 términos): resiliencia, bienestar psicológico, salud mental.

¿Esta obra se desarrolló en la UANCV <sup>1, 2</sup>?

1

<sup>1</sup> Indicar si su producción intelectual ha empleado recursos tales como, instalaciones, laboratorios, insumos, equipos, bases de datos, asesoría técnica por parte del personal de la UANCV, financiamiento, entre otros relacionados.

<sup>2</sup> Si su producción intelectual se desarrolló en la UANCV totalmente o parcialmente, deberá autorizar el depósito en el Repositorio de manera obligatoria.



2. Referencia de tesis:

Bachiller  Título  2da Especialidad  Maestría  Doctorado

3. Licencias:

a) Licencia estándar:

**Bajo los siguientes términos, autorizo el depósito de mi tesis en el Repositorio Digital de la UANCV.**

Con la autorización de depósito de mi producción Intelectual, otorgo a la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" una licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar al público, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público mi producción intelectual (incluido el resumen), en formato físico o digital, en cualquier medio, conocido o por conocerse, a través de los diversos servicios por la Universidad, creados o por crearse, tales como el Repositorio Digital de tesis UANCV, colección de producción intelectual, entre otros, en el Perú y en el extranjero por el tiempo y veces que considere necesarias, y libres de remuneraciones.

En virtud de dicha licencia, la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" podrá reproducir mi producción intelectual en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad, respaldo y preservación.

Declaro que la producción intelectual es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, coautoría con titularidad compartida, y me encuentro facultado a conceder la presente licencia y, asimismo, garantizo que dicha producción intelectual no infringe derechos de autor de terceras personas.

La Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" consignará el nombre del y/o autor (es) de la producción intelectual, y no le hará ninguna modificación más que la permitida en la licencia.

**Autorizo su publicación (marque con una X)**

- Sí, autorizo que se deposite inmediatamente.
- Sí, autorizo que se deposite a partir de la fecha (d/m/a): \_\_\_\_\_
- No autorizo.

**b) Licencia CREATIVE COMMONS 4.0 INTERNACIONAL:**

Si usted concede una licencia CREATIVE COMMONS sobre su producción intelectual, mantiene la titularidad de los derechos de autor de esta y, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla, comunicarla al público y distribuir ejemplares de esta, bajo las condiciones siguientes:

**¿Quiere permitir usos comerciales de su producción intelectual?**

**Sí:** significa que usted permite la reproducción, distribución y comunicación pública de la producción intelectual incluso con fines comerciales.

**No:** significa que usted permite la reproducción, y comunicación pública de la producción intelectual, pero sin fines comerciales.

- Sí autorizo
- No autorizo



### Jurisdicción de su Licencia

Todas las licencias CREATIVE COMMONS son de ámbito mundial, sin embargo, usted puede elegir entre la opción “internacional” o una adaptada a su jurisdicción, como para el caso peruano.

La opción “internacional” emplea el lenguaje y la terminología de los tratados internacionales; en cambio, la adaptada a su jurisdicción, recoge las particularidades de la legislación peruana.

En consecuencia, la opción “internacional” goza de una mayor eficacia a nivel mundial, gracias a que tiene jurisdicción neutral. Mientras que la opción adaptada a la jurisdicción del Perú goza de una mayor eficacia ante los tribunales peruanos.



Internacional Nacional

Nacional

Línea de investigación: SALUD PÚBLICA - P1

Firma de Autor



huella digital

05 de diciembre del 2025

Fecha