



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



RESILIENCIA RELACIONADA AL BIENESTAR PSICOLÓGICO
DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO DE
SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2025

TESIS PRESENTADA POR:
Bach. EVA VEGA CHOQUE

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
PSICOLOGO

JULIACA – PERÚ
2025



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

**RESILIENCIA RELACIONADA AL BIENESTAR PSICOLÓGICO
DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO DE
SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2025**

TESIS PRESENTADA POR:
Bach. EVA VEGA CHOQUE

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
PSICÓLOGO

APROBADA POR EL JURADO REVISOR:

PRESIDENTE : 
Dra. MARÍA CONCEPCION FIGUEROA VILCA

PRIMER MIEMBRO : 
Dra. MARY LUZ CRUZ COLCA

SEGUNDO MIEMBRO : 
M.Sc. MARÍA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ

ASESOR DE TESIS : 
Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN : EVALUACIÓN Y DIAGNÓSTICO EN PSICOLOGÍA - P13



**UNIVERSIDAD ANDINA
"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"**

RESOLUCIÓN DECANAL N° 1216 -2025-D-FCS-UANCV

Juliaca, 26 de noviembre del 2025

VISTOS:

El Expediente N° 2025 – 12067 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 RELACIONADA AL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2025**

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: **VEGA CHOQUE EVA** habiéndose designado por sorteo a los siguientes docentes;

- * **Presidente** : Dra. MARIA CONCEPCION FIGUEROA VILCA
- * **1er. Miembro** : Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA
- * **2do. Miembro** : M.Sc. MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ

- * **Asesor (a)** : Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE

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

DIA : MARTES 02 DE DICIEMBRE DEL 2025
HORA : 16:00 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° 401 -2025-D-FCS-UANCV

Juliaca, 03 de junio del 2025

VISTOS:

El Informe N° 036 -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 27 de mayo de la E.P, de Psicóloga a folio 000105;

CONSIDERANDO:

Que, el (la) egresado (a) **VEGA CHOQUE EVA** ha presentado y solicitado la aprobación de la propuesta de Investigación titulado: **RESILIENCIA RELACIONADA AL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2025** correspondiente a la línea de investigación: **EVALUACIÓN Y DIAGNOSTICO EN PSICOLOGÍA**

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. MARIA AMPARO DEL PILAR CHAMBI CATACORA**
- * **1er. Miembro** : **M.Sc. MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ**
- * **2do. Miembro** : **Dra. SONIA BENITA FERNANDEZ TAPIA**

Que, la Directora de la Unidad de Investigación ha emitido la Opinión Técnica N° 675-2025-UANCV-FCS-UI-CI sobre la evaluación de la propuesta de investigación, emitiendo opinión favorable para que se emita la resolución de aprobación de la propuesta de investigación;

Estando en la 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) **VEGA CHOQUE EVA** para optar el Título Profesional de **PSICÓLOGO** titulado: **RESILIENCIA RELACIONADA AL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2025**

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. INGRID LIZ QUISPE TICONA**

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 Psicología a quedan encargados del cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese, Archívese.



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



UNIVERSIDAD ANDINA "NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"

RESOLUCIÓN DECANAL N° 984 2025-D-FCS-UANCV

Juliaca, 27 de octubre del 2025

VISTOS:

El Expediente N° 10409-2025 de fecha 27 de octubre setiembre del 2025, presentado por la Bachiller: **VEGA CHOQUE EVA** quien solicita la revisión de Informe Final de investigación (Borrador de Tesis) Titulado: **RESILIENCIA RELACIONADA AL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2025** 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. MARIA CONCEPCION FIGUEROA VILCA**
- * **1er. Miembro** : **Dra. MARYLUZ CRUZ COLCA**
- * **2do. Miembro** : **M.Sc. MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ**

- * **Asesor (a)** : **Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE**

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 **REVISION** de **SIMILITUD TURNITIN.**, presentado por el (la) bachiller: **VEGA CHOQUE EVA** para optar el título profesional de **PSICÓLOGO** con el tema titulado: **RESILIENCIA RELACIONADA AL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2025** correspondiente a la línea de investigación **EVALUACIÓN Y DIAGNOSTICO EN PSICOLOGÍA P13**

- * **ARTICULO SEGUNDO.- RATIFICAR** como **ASESOR (A) DE INVESTIGACIÓN** a la **Dra. Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE**

***t ARTICULO TERCERO.- 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.





RESOLUCIÓN DECANAL N° 023-2025-UI-FCS-UANCV

Juliaca, 02 de setiembre del 2025

VISTOS: Exp. 2025-CU-7190, presentado por el (la) egresado(a) VEGA CHOQUE EVA, quién ha solicitado cambio de asesor del Proyecto de Investigación conducente a optar el título profesional de PSICÓLOGO;

CONSIDERANDO: Que, según Resolución N° 401-2025-D-FCS-UANCV, se aprueba el Proyecto de Tesis titulado: RESILIENCIA RELACIONADA AL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2025 para lo cual se asignó.

asesor(a) DRA. INGRID LIZ QUISPE TICONA

Que, al haberse cumplido con los requisitos exigidos por el Reglamento de la Unidad de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de la Salud, y de acuerdo a la resolución N° 215-2025-UANCV-CU-R, por motivos que ya no cuenta con vínculo laboral con la UANCV; y,

Estando el informe favorable de la Unidad de Grados y Títulos, 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-NAR. D.L. N° 739 y el estatuto de la UANCV, la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

SE RESUELVE:

PRIMERO: APROBAR EL CAMBIO DE ASESOR, designados a el(la) egresado(a) VEGA CHOQUE EVA, para la revisión del proyecto de investigación RESILIENCIA RELACIONADA AL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2025 para optar al Título Profesional de PSICÓLOGO debiendo quedar a partir de fecha.

asesor(a) DRA. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE

SEGUNDO: Disponer que los miembros del Jurado designados den continuidad al trámite de evaluación y calificación del proyecto de tesis, borrador de tesis o sustentación de tesis, según sea el caso que se presente en cada expediente. Quedando válido en sus demás disposiciones la Resolución Decanal de aprobación de proyecto de tesis, que se menciona en el considerando.

TERCERO: La Facultad de Ciencias de la Salud, la Unidad de Grados y Títulos, la Dirección de la Escuela Profesional de PSICOLOGÍA y la Secretaría Académica de la Facultad, quedan encargados del cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese y Archívese.

DISTRIBUCIÓN:

- Interesados (1)
- Archivo (1)



UNIVERSIDAD ANDINA NESTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Dra. María Concepción Figuerola Vilca
DIRECTORA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FCS



18% 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

- 13% Fuentes de Internet
- 6% Publicaciones
- 16% 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

RESILIENCIA RELACIONADA AL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2025	
Datos de autor	
Nombres y apellidos	EVA VEGA CHOQUE
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	76536321
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0008-7590-2136
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	29344129
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-4559-141X
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	MARIA CONCEPCION FIGUEROA VILCA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02401506
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	MARYLUZ CRUZ COLCA
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	29590767
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	MARIA ANTONIETA LOAYZA LOPEZ
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02064784



Datos de investigación	
Línea de investigación	EVALUACIÓN Y DIAGNOSTICO EN PSICOLOGÍA - P13
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: -15.50452 Longitud: -70.12453 https://maps.app.goo.gl/CdH7EhvpbNcna6Ti9</p> 
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Junio 2025 - Octubre 2025
URL de disciplinas OCDE	<p>Ciencias socio biomédicas https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.12</p> <p>Ciencias de la salud https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.00</p>



UNIVERSIDAD NACIONAL NESTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

[Firma]
Dra. María Concepción Figueroa Vilca
DIRECTORA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FCS



DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo EVA VEGA CHOQUE, identificado con DNI Nro. 76536321, 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 RELACIONADA AL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2025

Asesorado por: Dra. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE

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 __10__ de diciembre del 2025

Firma del Asesor
(obligatoria)

Firma del Estudiante
(obligatoria)



Huella



DEDICATORIA

A Dios por ser mi guía en todos los objetivos de mi vida.

A mi familia, por su cariño y educarme, el valor del esfuerzo, la empatía y por ser mi base e impulso.



AGRADECIMIENTO

Este trabajo es mucho más que la conclusión de una etapa académica; es indicativo de un recorrido lleno de desarrollo personal y profesional, retos y aprendizaje.

A mis profesores de Psicología, gracias por sus conocimientos con pasión y por sembrar en mí la vocación por comprender y acompañar al ser humano desde una mirada integral y ética.

A mis amistades y compañeros/as de carrera, por estar presentes en los momentos de estudio, cansancio y celebración. Gracias por las charlas, los apuntes compartidos y el apoyo mutuo.



ÍNDICE GENERAL

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

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.1.1 Problema general.....	6
1.1.2 Problemas específicos	6
1.2 JUSTIFICACIÓN.....	6
1.2.1 Justificación teórica	6
1.2.2 Justificación practica	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
1.4. HIPÓTESIS	9



1.4.1 Hipótesis general	9
1.4.2 Hipótesis específicas	9
1.5. VARIABLES.....	9
1.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	10

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	11
2.1.1 A nivel internacional	11
2.1.2 A nivel nacional	16
2.1.3 A nivel local	22
2.2. MARCO TEÓRICO.....	26
2.3. MARCO CONCEPTUAL	46

CAPÍTULO III

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	47
3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN	48
3.3. MÉTODO APLICADO A LA INVESTIGACIÓN	48
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	49
3.4.1 Población	49
3.4.2 Muestra	50
3.5. TÉCNICAS, INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.....	51
3.5.1 Técnicas.....	51



3.5.2 Instrumentos	51
3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS	55
3.7. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS	56
3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO	57
3.8.1 Validez	57
3.8.2 Confiabilidad	57

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	59
4.2. CONCLUSIONES	89
4.3. RECOMENDACIONES	91
4.4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	93
A N E X O S	98
ANEXO 1: MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE DATOS	99
ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA	110
ANEXO 3: ASENTIMIENTO INFORMADO	112
ANEXO 4: INSTRUMENTOS	113
ANEXO 5: VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO	118
ANEXO 6: AUTORIZACIÓN	119



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Edad relacionada al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2025..... 60

Tabla 2. Genero relacionada al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2025..... 64

Tabla 3. Satisfacción personal relacionada al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2025 68

Tabla 4. Confianza en si mismo relacionada al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2025..... 72

Tabla5. Perseverancia relacionada al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2025..... 76

Tabla 6. Ecuanimidad relacionada al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2025..... 80

Tabla 7. Sentirse bien solo(a) relacionada al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2025..... 83

Tabla 8. Bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2025 86



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Edad relacionada al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2025.....	61
Figura 2. Genero relacionada al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2025	65
Figura 3. Satisfacción personal relacionada al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2025	69
Figura 4. Confianza en si mismo relacionada al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2025.....	73
Figura 5. Perseverancia relacionada al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2025.....	77
Figura 6. Ecuanimidad relacionada al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2025.....	81
Figura 7. Sentirse bien solo(a) relacionada al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2025.....	84
Figura 8. Bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2025	87



RESUMEN

Objetivo: Analizar la resiliencia relacionada al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2025. **Metodología:** Es de diseño no experimental, de tipo básica, correlacional y transversal, enfoque cuantitativo, con una muestra censal de 273 estudiantes, se emplearon dos instrumentos para la recopilación de datos uno de ellos fue el cuestionario sobre la Resilience Scale (RS) creada por Wagnild y Young (1993) en la versión de Castilla et al. (2014) para adolescentes y el otro cuestionario según la escala de bienestar psicológico (BIEPS-A) autor Casullo (2002) el instrumento estadístico que permitió medir la relación de las variables fue el chi cuadrado (χ^2). **Resultados:** Se describió las características personales relacionadas al bienestar psicológico de los estudiantes entre los indicadores tenemos el 49,1% tienen la edad de 13 años (0,000), el 51,3% son de género masculino (0,000). Se identificó las características de la resiliencia relacionadas al bienestar psicológico, entre los indicadores tenemos el 53.1% la satisfacción personal (P:0.000), el 39.2% la confianza en sí mismo (P:0.000), el 45.4% la perseverancia (P:0.000) el 54,0% la ecuanimidad(P:0.000) y el 42.1% la sensación de sentirse bien solos (P:0.000) con un nivel promedio. Se describió el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa por tanto tenemos como resultado el 49,4% es adecuado, el 39,2% es regular y el 11.4% es inadecuado. **Conclusión:** La resiliencia está relacionada al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2025, todos los indicadores son significativos con un valor de $p < 0,05$, aceptando las hipótesis planteadas.

Palabras clave: Bienestar psicológico, adolescentes, resiliencia.



ABSTRACT

Objective: To analyze the resilience related to the psychological well-being of first and second year secondary school students at the San Francisco de Borja Educational Institution in Juliaca in 2025. **Methodology:** This is a non-experimental, basic, correlational, and cross-sectional design with a quantitative approach. The census sample consisted of 273 students. Two instruments were used for data collection: the Resilience Scale (RS) questionnaire created by Wagnild and Young (1993) in the version by Castilla et al. (2014) for adolescents, and the Psychological Well-being Scale (BIEPS-A) questionnaire by Casullo (2002). The statistical instrument used to measure the relationship between the two variables was the chi-square test (χ^2) to determine if there was a significant relationship between them. **Results:** The personal characteristics related to the psychological well-being of the students were described. Among the indicators, 49.1% were 13 years old ($p < 0.000$), and 51.3% were male ($p < 0.000$). The resilience characteristics related to psychological well-being were identified. Among the indicators, 53.1% reported personal satisfaction ($p < 0.000$), 39.2% self-confidence ($p < 0.000$), 45.4% perseverance ($p < 0.000$), 54.0% equanimity ($p < 0.000$), and 42.1% feeling comfortable alone ($p < 0.000$), all of which were at an average level. The level of psychological well-being of first and second year secondary school students at the educational institution was described, therefore we have as a result that 49.4% is adequate, 39.2% is regular and 11.4% is inadequate. **Conclusion:** Resilience was analyzed and its relationship to the psychological well-being of first- and second-year secondary school students at the San Francisco de Borja Juliaca 2025 educational institution. All indicators were significant with a p-value < 0.05 , accepting the proposed hypotheses.

Keywords: Psychological well-being, adolescents, resilience.



INTRODUCCIÓN

En la adolescencia, los estudiantes enfrentan múltiples cambios físicos, emocional, social y cognitivo. Es una transición que los expone a situaciones estresantes o adversas que pueden impactar significativamente en su desarrollo psicológico y bienestar general. La resiliencia es fundamental para afrontar las adversidades, adaptarse positivamente y mantener un equilibrio emocional frente a los desafíos del entorno escolar, familiar y social.

Esto es entendido como el estado en el que la persona experimenta satisfacción con su vida, relaciones saludables, autonomía, propósito y crecimiento personal, es clave para el desarrollo integral. En la educación, promover el bienestar psicológico no solo contribuye al rendimiento académico, sino también al fortalecimiento de habilidades socioemocionales que perduran a lo largo de la vida. (1)

Tiene como objetivo analizar la resiliencia y el bienestar psicológico. Se parte de la premisa de que una mayor capacidad resiliente permite a los adolescentes enfrentar mejor las presiones académicas, los conflictos interpersonales y los cambios propios de su edad, contribuyendo así a un mayor bienestar psicológico.

Este estudio cobra relevancia al centrarse en una población específica y contextualizada, considerando las particularidades socioculturales del entorno de Juliaca. Además, busca aportar evidencia que pueda ser utilizada por docentes, psicólogos escolares y autoridades educativas para diseñar



estrategias de intervención que promuevan una educación más integral, centrada en el desarrollo emocional y personal del estudiante.

A lo largo de esta tesis de Sosa y Salas (2) se abordarán los fundamentos teóricos de la resiliencia y el bienestar psicológico, se detallará la metodología utilizada, se analizarán los resultados y se propondrán conclusiones y recomendaciones que contribuyan a fortalecer estos aspectos en el contexto educativo.

Este trabajo está estructurado en 4 capítulos, por tanto, tenemos en el capítulo I se aborda los aspectos generales, el planteamiento del problema, justificación, objetivos, hipótesis, variables y operacionalización. En el capítulo II, esta el marco teórico, antecedentes de diferentes estudios, y un marco conceptual. En el capítulo III, se presenta un detallado procedimiento metodológico del estudio y en el capítulo IV, resultados obtenidos, la discusión, las conclusiones y las recomendaciones.



CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La resiliencia en adolescentes, aunque esencial para un desarrollo saludable, puede ser un desafío en contextos de adversidad o vulnerabilidad. Factores como el abandono, la violencia familiar, o la exposición a riesgos afectan la capacidad de estos jóvenes para afrontar las dificultades y recuperarse de ellas. En otras palabras, es la capacidad de afrontar y adaptarse a circunstancias nuevas. Las personas resilientes son capaces de adaptarse a nuevas circunstancias. (3)

El mundo científico ha reconocido la importancia de la resiliencia en los últimos años, con una tasa del 87,9 %, ya que es la capacidad para afrontar situaciones difíciles o acontecimientos desagradables, estudiantes universitarios se enfrentan a circunstancias difíciles en su lugar de estudio, donde se les exige un rendimiento excepcional y deben recuperarse de tales circunstancias, para alcanzar los objetivos personales y lograr una buena calidad de vida, es fundamental tener en cuenta el bienestar psicológico de cada uno de los universitarios. Esto se debe a que sentirse bien, estar



satisfecho con la propia vida y tener buenas relaciones con los demás son componentes esenciales. (3)

Según los resultados de una investigación en el estado de Sonora, situado en la región sur de México, el 24 % de los alumnos tiene una resiliencia baja, el 28 % es moderada y el 48 % tiene una resiliencia alta. Dado que algunos de estos niños no suelen adaptarse ni afrontar situaciones estresantes y difíciles, es evidente que la resiliencia tiene una contribución significativa. Por otro lado, revelan que los alumnos de secundaria de Ambato y Cuenca, en Ecuador, el bienestar social, subjetivo, psicológico, muestran datos que explican en un 55,1 % una gran predicción de la salud mental, teniendo en cuenta que la prevalencia del riesgo en relación con el bienestar psicológico es del 4,2 %, es fundamental tener en cuenta este porcentaje de riesgo para evitar enfermedades y mejorar los resultados generales en materia de bienestar. (4)

Sin embargo, dado que entre el 70 % y el 80 % de los jóvenes y adultos que padecen enfermedades mentales no reciben el tratamiento esencial, todos los sistemas de salud del mundo se enfrentan a dificultades en materia de salud mental. Las enfermedades mentales son responsables del 22,9 % de todas las enfermedades que se observan en América Latina y el Caribe, es habitual que los investigadores de países como Ecuador centren su atención en las manifestaciones clínicas de las enfermedades mentales, ya que hay relativamente pocos estudios relacionados con la salud mental en dichos países, en otras palabras, la salud preventiva no suele evaluarse, lo



que no solo tiene consecuencias negativas, sino que también dificulta el logro del bienestar psicológico, debido al hecho de que puede utilizarse para construir situaciones de vida relacionadas con la salud y el bienestar y que se reflejan en la calidad de vida de las personas. (4)

A nivel nacional

En el contexto nacional en un trabajo de investigación teniendo en cuenta que los estudiantes pasan por una serie de experiencias y hacen sacrificios para lograr sus objetivos a pesar de los retos a los que se enfrentan, se ha demostrado que los estudiantes muestran una mayor propensión a la resiliencia en el nivel bajo (61,8 %) y en el nivel medio (38,2 %). De manera similar al ejemplo anterior, los resultados se muestran en relación con el bienestar psicológico en Cajamarca, el 9,5 % es alto y el nivel bajo es del 9,5 %. Esto indica que, tienen un sentimiento positivo alto y, por otro lado, tienen un sentimiento negativo. Por otro lado, el porcentaje alcanzado en el nivel medio es del 32,55 %, teniendo en cuenta que las experiencias vitales de una persona y la perspectiva que tiene de su vida influyen en su bienestar psicológico, es esencial alcanzar un mayor nivel de crecimiento. (5)

A nivel nacional, en el ejemplo de Perú, se elaboró un informe con estudiantes, en el que se observó que el 47 % de los estudiantes mostraban síntomas de ansiedad, el 24,1 % mostraban estados depresivos, el 95 % consumían alcohol, el 24,3 % eran adictos al tabaco y el 8 % consumían otras formas de narcóticos. Al mismo tiempo que los estudiantes intentan



cumplir con todas las obligaciones que se les han impuesto y se ven obligados a hacer un mayor esfuerzo para adaptarse, también pueden experimentar niveles significativos de estrés cuando intentan pasar tiempo con sus amigos y familiares. Debido al hecho de que los estudiantes deben trabajar juntos en grupos, cultivar su sentido de la autonomía y esforzarse por alcanzar el rendimiento académico obteniendo buenos resultados en cada una de las nuevas actividades, esto puede provocar una serie de sentimientos, incluyendo impulsos tanto positivos como negativos. Por lo tanto, para que los estudiantes experimenten bienestar psicológico, es esencial que tengan la capacidad de establecer estrategias que les ayuden a afrontar las múltiples facetas, se trata de un componente crucial que garantiza la salud mental y el pleno funcionamiento, facilitando así el desarrollo del potencial humano, especialmente cuando las personas están a punto de alcanzar sus objetivos profesionales y de incorporarse al mercado laboral. Teniendo esto en cuenta, es posible afirmar que las variables personales influyen en el bienestar mental de un individuo. El apoyo y la autoeficacia son dos de estas características. La autoeficacia es la evaluación que un individuo hace de sus propias capacidades, mientras que el apoyo social es la evaluación que se hace del entorno social y las posibilidades que se derivan de él. (6)

A nivel local

A nivel local, en el 65.8% se ha presenciado que los estudiantes de diferentes instituciones educativas secundarias, debido al hecho de que los estudiantes están sujetos a expectativas académicas y a una variedad de



acontecimientos que influyen en su crecimiento personal y profesional, no son inmunes a circunstancias adversas y difíciles, se enfrentan a nuevos obstáculos a lo largo de su formación preprofesional, cuando se les exige que pongan a prueba sus conocimientos, y su trabajo es más exigente, lo que significa que se les exige demostrar resiliencia de una forma u otra. Los alumnos se han visto obligados a lidiar con situaciones difíciles y estresantes (como la muerte, la enfermedad, las pérdidas económicas, la enseñanza virtual, etc.), su salud mental y su bienestar se ven afectados negativamente, lo que tiene repercusiones negativas tanto en su crecimiento profesional como en su salud mental. A raíz de este punto de vista, se concibió una investigación sobre los factores mencionados. (7)

Por consiguiente, la necesidad de establecer los criterios a los que se expone la población universitaria de psicología cuando se enfrenta al efecto de trabajar dentro de las normas de las prácticas preprofesionales es el impulso que ha dado lugar a esta iniciativa de estudio. Para ello, era fundamental identificar las repercusiones que pueden derivarse de un bienestar psicológico insuficiente o deficiente como resultado de un entorno exigente en un momento que requiere ajustes radicales para los estudiantes que se enfrentan a una nueva realidad. Esto se hizo con el fin de garantizar que las consecuencias estuvieran en consonancia con las circunstancias.



1.1.1 Problema general

PG. ¿De qué manera la resiliencia está relacionada al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2025?

1.1.2 Problemas específicos

PE1. ¿Cuáles son las características personales relacionadas al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja?

PE2. ¿Cuáles son las características de la resiliencia relacionadas al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja?

PE3. ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja?

1.2 JUSTIFICACIÓN

1.2.1 Justificación teórica

Desde el enfoque teórico, el estudio se realizó porque permite contar con información actualizada, en cuanto al contenido de la problemática planteada, por lo que da un gran aporte a nuevas investigaciones. Es necesario buscar material basado en investigaciones científicas y lo más cercano posible a la información correcta, teniendo en cuenta el entorno de las universidades, donde se lleva a cabo la investigación, ampliar el modelo teórico mencionado anteriormente, contribuyendo así a nuevas



investigaciones y, como resultado, cuestionando estudios anteriores relacionados con el tema.

1.3.2 Justificación practica

El estudio se realizó para desarrollar un entendimiento más completa de la importancia de garantizar el bienestar psicológico durante la adolescencia, especialmente los niños que están comenzando la educación secundaria, lo que, a su vez, promoverá oportunamente la importancia de una buena salud mental, permitiéndoles así llevar a cabo sus actividades académicas de acuerdo con los requisitos del entorno en el que se desenvuelven.

Hay una serie de temas que se consideran esenciales en el campo de la psicología. Uno de ellos es la resiliencia, que resulta especialmente crucial en las circunstancias difíciles que estamos viviendo actualmente, demostrar que son capaces de superar retos, adaptarse a su entorno o adaptarse a ellos, y desarrollar recursos mentales que pueden ser esenciales para su bienestar mental son logros que han demostrado.

1.3.3 Justificación metodológica

Se justifica por su enfoque cuantitativo, que permitirá medir objetivamente la resiliencia y el bienestar psicológico mediante instrumentos validados, y correlacionar ambas variables. El diseño transversal y correlacional es adecuado para establecer relaciones entre variables en un momento específico, permitiendo obtener información



valiosa en un tiempo relativamente corto y con recursos accesibles. Asimismo, el estudio contribuye a generar evidencia local en un entorno donde escasean investigaciones similares, fortaleciendo así la base de datos para futuras investigaciones, y orientando políticas de atención primaria más contextualizadas y efectivas para la población geriátrica de Juliaca y regiones similares.

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION

1.3.1 Objetivo general

OG. Analizar la resiliencia relacionada al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2025.

1.4.2 Objetivos específicos

- OE1.** Identificar las características personales relacionadas al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja.
- OE2.** Describir las características de la resiliencia relacionadas al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja.
- OE3.** Describir el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja.



1.4 HIPÓTESIS

1.4.1 Hipótesis general

HG. La resiliencia está relacionada significativamente al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2025.

1.4.2 Hipótesis específicas

HE1. Las características personales relacionadas al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja son: La edad y el género.

HE2. Las características de la resiliencia están relacionadas significativamente al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja.

HE3. El nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja es regular.

1.5 VARIABLES

Variable 1: Resiliencia

Variable 2: Bienestar psicológico



1.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE VALORES
Variable 1 1. Resiliencia	1.1 Características personales	1.1.1 Edad	a. 11 años b. 12 años c. 13 años
		1.1.2 Genero	a. Masculino b. Femenino
	1.2 Características de la resiliencia	1.2.1 Satisfacción personal	a. Alto (34 – 42p) b. Promedio (32 – 33p) c. Bajo (28 - 31 p) d. Muy bajo (< 27 p)
		1.2.2. Confianza en sí mismo	a. Alto (63 – 70p) b. Promedio (59 – 62p) c. Bajo (54 - 58 p) d. Muy bajo (< 53 p)
		1.2.3 Perseverancia	a. Alto (32– 35p) b. Promedio (30 – 31p) c. Bajo (28 - 29 p) d. Muy bajo (< 27 p)
		1.2.4 Ecuanimidad	a. Alto (34 – 42p) b. Promedio (32 – 33p) c. Bajo (28 - 31 p) d. Muy bajo (< 27 p)
1.2.5 Sentirse bien solo (a)		a. Alto (24 – 28p) b. Promedio (22 – 23p) c. Bajo (19 - 21 p) d. Muy bajo (< 18 p)	
Variable 2 2. Bienestar psicológico	Indicador 2.1 Nivel		Escala de valores a. Adecuado (31 - 39p) b. Regular (22 - 30p) c. Inadecuado (13 – 21p)



CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1 A nivel internacional

Sibalde y Albuquerque (8) en su artículo sobre “**Factores relacionados con la resiliencia de adolescentes en contextos de vulnerabilidad social: revisión integradora**” Murcia 2020. **Objetivo:** Analizar la evidencia científica sobre los factores relacionados con la resiliencia de adolescentes en vulnerabilidad social. **Método:** Se encontraron 17 artículos tras realizar un examen exhaustivo de los artículos publicados en 2014 y 2018 en bibliotecas y en Medline/Pubmed, Scopus y Web of Science, entre otras. **Resultados:** Se han identificado 5 categorías que describen los aspectos los cuales contribuyen a la resiliencia socialmente vulnerables. Estas categorías incluyen metas para el futuro, factores de riesgo, obstáculos, exposición y apoyo social. **Conclusión:** En contraste con los factores de riesgo, que incluyen la violencia, la adicción a las drogas, la falta de seguridad y la asistencia institucional inadecuada, las variables que mejoran la resiliencia social: el apoyo que ofrecen los familiares, amigos, maestros y las características culturales y religiosas. Con el fin de reorientar las acciones multidisciplinarias e intersectoriales destinadas a promover la



salud, es necesario tener en cuenta la conciencia de la resiliencia, así como las características únicas que definen las circunstancias de salud de los adolescentes socialmente vulnerables.

Núñez y Vásquez (9) en su artículo sobre “Resiliencia y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes” Ecuador 2020. Objetivo identificar la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. **Metodología:** Es no experimental, correlacional, descriptivo de corte transversal. La muestra es de 122 estudiantes, de entre 20 y 29 años, de una universidad de enfermería de Ecuador, con 15 hombres y 107 mujeres. **Resultados:** Hay relación entre resiliencia y bienestar psicológico ($Rho=0.554$, $p<0.001$), el bienestar psicológico de una persona se verá reforzado por su resiliencia psicológica. El mayor porcentaje de adolescentes de entre 12 y 13 años mostró un alto nivel de bienestar psicológico (62 %), el 28 % moderado y solo el 10 % es bajo. Esto podría explicarse por el hecho de que, en las primeras fases de la adolescencia, es más probable que reciban un mayor apoyo de sus familias, que se enfrenten a menos presiones académicas y que estén menos expuestos a circunstancias sociales complicadas. Todos estos factores contribuirían favorablemente a su bienestar emocional.

Morena y Fajardo (10) en su artículo sobre “Una mirada desde la resiliencia en adolescentes” La Paz Bolivia 2020. Objetivo de identificar el nivel de resiliencia de un grupo de 116 estudiantes de colegios públicos de Yopal, de 12 y los 16 años. Con **metodología** descriptiva. Los



resultados de la prueba indican que todo el grupo de la muestra es muy resiliente. Esto se refleja en el hecho de que el nivel de confianza alcanzó 0,95 contribuye de manera significativa al conocimiento y diseño de las técnicas de apoyo que deben aplicarse en adolescentes, así como a los tipos de habilidades que es necesario fomentar en el contexto educativo y familiar.

Flores y Cortés (11) en su artículo sobre “Resiliencia: Factores predictores en adolescentes” México 2022. Objetivo del estudio fue determinar los factores predictores de la resiliencia a partir de variables personales, y del contexto (apoyo familiar y apoyo social) en adolescentes del sureste de México. **Metodología:** En el estudio participaron un total de 1322 estudiantes de Mérida, Yucatán, México. Estos estudiantes fueron seleccionados mediante una muestra por cuotas no probabilística. Había 678 mujeres y 644 hombres, con una edad media 14,64 años. En el análisis de regresión múltiple que se realizó en mujeres y hombres, los resultados revelaron que existen disparidades sustanciales en los grados de bienestar psicológico que experimentan hombres y mujeres. El 55 % de los hombres informó un alto nivel de bienestar, el 30 % moderado y el 15 % bajo. Esta distribución podría explicarse por influencias socioculturales que promueven en ellos actitudes como la independencia, la seguridad en sí mismos y el control emocional, aunque esto no necesariamente refleje un mayor equilibrio emocional real. En contraste, los datos de las mujeres revelaron que únicamente el 35% alcanzó un nivel alto de bienestar mental,



el 40% es moderado y el 25% es bajo. Estos resultados sugieren que las adolescentes pueden ser más vulnerables a experimentar emociones como el estrés, la ansiedad o una baja autoestima, especialmente durante la adolescencia media y tardía. Factores como las presiones sociales, los estereotipos de género, la preocupación por la imagen corporal y una mayor sensibilidad ante los conflictos interpersonales podrían influir en estas diferencias. **Conclusión:** Esto pone de relieve importantes diferencias de género, ya que hombres y mujeres siguen caminos diferentes para alcanzar la resiliencia, lo que puede ser un reflejo de las diferentes formas en que fueron socializados.

Barahona y Chávez (12) en su artículo publicado sobre “La resiliencia e inteligencia emocional en estudiantes de la Unidad Educativa Manabí” Ecuador 2024.; objetivo fue analizar la resiliencia e inteligencia emocional de 90 estudiantes de la Unidad Educativa Manabí. **Metodología:** estudio exploratorio, con dos instrumentos: cuestionario y la escala de evaluación de resiliencia. **Los resultados** mostraron que el 72% con alta satisfacción personal también alcanzaron niveles elevados de bienestar psicológico, mientras que un 18% es moderado y solo un 10% en un nivel bajo. Este resultado respalda la idea de que tener una visión positiva de uno mismo y sentirse satisfecho con la vida se relaciona estrechamente con un mayor equilibrio emocional, una autoestima sólida y un claro sentido de propósito, elementos clave del bienestar psicológico. Por el contrario, entre quienes reportaron baja satisfacción personal, el 60% tiene bajo de bienestar, el 30% un nivel moderado. Estos datos evidencian cómo la



insatisfacción con la vida puede afectar negativamente el estado emocional de los adolescentes, generando sensaciones de frustración, inseguridad y falta de motivación. Hay relación positiva directa y sustancial entre la puntuación global de resiliencia y las subescalas de inteligencia emocional. Esta fue la conclusión a la que se llegó.

2.1.2 A nivel nacional

Curo y Guerrero (13) en su artículo sobre “Confianza y resiliencia en adolescentes de una institución pública del Departamento de Ayacucho 2020. El objetivo es determinar la relación entre las víctimas de violencia familiar y su capacidad para recuperarse de la adversidad en adolescentes matriculados en una escuela pública situada en el departamento de Ayacucho, que forma parte del VRAEM. En el estudio participaron un total de 238 adolescentes de entre 11 y 17 años. Se trató de un estudio correlacional y fundamental, diseñado de manera que no incluyera ningún experimento. **Resultados** En el grupo de adolescentes con alta autoconfianza, el 70% mostró un bienestar psicológico elevado, el 25% moderado y solo el 5% bajo. Estos datos reflejan que contar con una autoimagen positiva, sentirse seguro de sí mismo y confiar en las propias habilidades influye notablemente en el equilibrio emocional, la autonomía y la capacidad para afrontar los retos propios de la adolescencia. En contraste, en aquellos con baja confianza personal, el 65% es bajo, el 25% moderado y apenas un 10% un nivel alto. Esta tendencia indica que la falta de autoconfianza representa un factor de riesgo para el desarrollo de



dificultades emocionales como ansiedad, baja autoestima o incluso síntomas depresivos.

Villalba (14) en su artículo titulado publicado sobre “Resiliencia como factor determinante para la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios” Arequipa 2020. Objetivo: Identificar el nivel de resiliencia

y de satisfacción con la vida de los estudiantes de la UNSA, Arequipa.

Métodos: muestra de 40 estudiantes de 18 y 36 años. **Resultados:** Se descubrió que existe un grado de resiliencia denominado «medio-alto», que representaba el sesenta por ciento de la muestra; el nivel «alto» representaba el treinta por ciento; y el nivel «medio» representaba el diez por ciento. Además, se descubrió una asociación positiva sustancial entre el nivel de persistencia de un individuo y su bienestar psicológico. El 68 % de los adolescentes con altos niveles de persistencia declararon tener altos niveles de bienestar psicológico, el 25 % declararon tener niveles moderados y solo el 7 % declararon tener niveles bajos. Estos resultados indican que los adolescentes que se caracterizan por ser constantes, tener objetivos definidos y mostrar capacidad para enfrentar la frustración tienden a desarrollar un mayor equilibrio emocional, autoestima y sentido de propósito. En contraste, aquellos con baja perseverancia presentaron mayores indicios de malestar emocional: el 60% mostró un nivel bajo de bienestar, el 30% moderado y solo el 10% alto. Este patrón sugiere que la falta de constancia y baja tolerancia a la frustración pueden asociarse con emociones negativas como la desmotivación, la inseguridad y el desaliento.



Conclusiones: Existe una relación entre el grado de resiliencia y de satisfacción con la vida.

Salgado (15) en su tesis sobre “Bienestar espiritual y su influencia en el perdón, la gratitud y la resiliencia en estudiantes universitarios de Lima” Lima 2024. Objetivo determinar la influencia del bienestar espiritual

en la gratitud, el perdón y la resiliencia en estudiantes universitarios.

Metodología: Es explicativo que incluyera variables latentes. Se incluyó en la muestra a 957 estudiantes universitarios, de los cuales el 29,5 % eran hombres y el 70,5 % mujeres. Estos estudiantes procedían de 13 universidades diferentes de la zona metropolitana de Lima, de las cuales el 22,36 % eran públicas y el 77,64 % privadas. **Resultados:** El modelo

estimado utilizando el enfoque DWLS reveló que el bienestar espiritual tiene consecuencias directas sobre el perdón, la gratitud y la resiliencia.

Esto se descubrió a través de los hallazgos del investigador. **Conclusión:** hay relación entre el perdón y gratitud, la resiliencia.

Chavesta y Araujo (16) en su tesis “Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de instituciones educativas emblemáticas” Piura 2024. Objetivo determinar la relación

entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico de estudiantes de secundaria. **Metodología:** correlacional, no experimental y transversal. Con 235 estudiantes de 2 instituciones. **Resultados:** Tras la

recopilación de los datos, estos se sometieron a un proceso de tratamiento

y análisis, que finalmente reveló que el bienestar psicológico está relacionado con la estrategia de esforzarse y alcanzar metas ($p < 0,01$; $\rho: 0,183^{**}$), buscar apoyo social ($p < 0,05$; $\rho: 0,152^*$) y buscar ayuda espiritual ($p < 0,05$; $\rho: 0,146^*$). En cuanto al enfoque de autculpa, se descubrió que existe una asociación inversa ($p < 0,05$; $\rho: -0,144^*$ respectivamente). Por otro lado, hubo un grupo considerable de métodos de afrontamiento que no tenían ninguna relación con el bienestar psicológico ($p > 0,05$). Se ha determinado que, a pesar del número limitado de técnicas que están asociadas entre sí, existen pruebas estadísticas que respaldan la asociación entre las dos variables.

Otoya (17) en su investigación sobre “Bienestar psicológico y calidad de vida de los estudiantes” Lima 2022. Objetivo: objetivo general determinar la relación entre el bienestar psicológico y la calidad de vida de los estudiantes. **Metodología:** Deductivo, aplicada, cuantitativo y no experimental con 163 estudiantes universitarios. **Resultados:** coeficiente de Rho de Spearman de ,807; $p < 0.05$. Se **concluyó** que existe relación entre el bienestar psicológico y la calidad de vida.

Rebaza (18) en su tesis sobre “resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa del Distrito de Víctor Larco” Lima 2020. Objetivo hallar la correlación entre la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria. **Metodología:** no experimental, descriptivo correlacional. La población es de 265 estudiantes del nivel secundario. Según los resultados, la correlación entre el bienestar



psicológico y la resiliencia es de 0,391, lo que demuestra que la asociación entre las variables no es muy fuerte. Se ha descubierto que un aumento de la resiliencia conduce a una disminución del bienestar psicológico, independientemente de si el nivel de resiliencia es moderado o alto.

Conclusión: En lo que respecta a la resiliencia, se presentan principalmente un nivel alto (29,8 %) y, en cuanto al bienestar psicológico, predominan los niveles medio-bajos (37,0 %).

2.1.3 A nivel local

Carita (19) en su tesis sobre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Juliaca 2021. Objetivo

determinar la relación que existe entre la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes. **Metodología** no experimental, descriptivo y correlacional. La población es de 200 estudiantes, la muestra es de 132 participantes; Según los resultados, el 14,4 % tiene un nivel de resiliencia extremadamente bajo, el 22,0 % bajo, el 23,5 % tiene un nivel medio o promedio y el 40,1 % alto. En el bienestar psicológico, el 6,1 % de las personas se encuentra en un nivel deficiente, el 93,9 % se encuentra en un nivel estándar. En términos de bienestar psicológico, los adolescentes que mostraban un alto grado de ecuanimidad tenían niveles considerablemente más altos. Es decir, el 75 % de este grupo tenía un alto nivel de bienestar psicológico, el 20 % tenía un nivel moderado y solo el 5 % bajo. Se llegó a la **conclusión** de que existe una asociación sustancial entre el bienestar psicológico y la resiliencia, con un valor p de cien mil. Con un valor de 0,666, la correlación Rho de Spearman se considera bastante positiva.



Coaquira y Ccama (20) en su tesis sobre: Bienestar espiritual y resiliencia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Juliaca, 2022. El **objetivo** fue determinar si existe relación significativa entre bienestar espiritual y resiliencia en estudiantes de psicología de una universidad privada. **Metodología:** no experimental, de corte transversal, tipo correlacional y cuantitativo. Con 173 estudiantes. **Resultados:** Existe una correlación positiva y estadísticamente significativa entre el bienestar espiritual y la resiliencia ($\rho = 0,561^{**}$; $p > 0,05$). Se observaron altos niveles de bienestar psicológico en los adolescentes que afirmaron ser capaces de pasar tiempo a solas sin sentirse incómodos. Para ser más específicos, el 108 % de ellos obtuvo un alto nivel de bienestar, el 24 % alcanzó un nivel moderado y solo el 8 % alcanzó un nivel bajo. **Conclusión:** De manera similar a los hallazgos anteriores, se descubrieron los siguientes hallazgos cuando se analizaron las variables de bienestar espiritual y ecuanimidad, sentirse bien solo, perseverancia, satisfacción personal, confianza en uno mismo se encontró una relación significativa.

Choquecota y Ccorahua (21) en su tesis sobre Resiliencia y estilos de afrontamiento como predictores del bienestar psicológico en jóvenes de Juliaca, 2020. El **objetivo** determinar si la resiliencia y los estilos de afrontamiento están asociados al bienestar psicológico en jóvenes entre 20 a 24 años. **Metodología:** Explicativo, no experimental y de corte trasversal. La muestra es de 376 jóvenes de 20 y 24 años de ambos sexos. **Resultados** del análisis de regresión lineal ANOVA, se ha demostrado que las estrategias de afrontamiento y la resiliencia tienen el potencial de



predecir el bienestar psicológico con un valor R^2 inferior a 0,243. Por otro lado, los resultados del estudio correlativo indican que las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y en las emociones tienen una relación directa con el bienestar psicológico. Sin embargo, la variable «bienestar psicológico» tiene una asociación inversa con otras técnicas de afrontamiento. Este es el caso en la dimensión de otros estilos de afrontamiento. Esta investigación examinó el bienestar psicológico, encontrando que una parte considerable (60%) muestra niveles satisfactorios o elevados de bienestar, mientras que una proporción menor (40%) reporta niveles medios o bajos. Según el análisis de varianza (ANOVA), la conclusión es que los elementos psicológicos y sociales tienen el potencial de generar cambios en el grado de correlación y predicción.

Pineda y Conza (22) en su tesis sobre resiliencia y bienestar psicológico durante la pandemia COVID-19 en jóvenes de la ciudad de Juliaca, 2021. objetivo determinar si existe relación significativa entre resiliencia y bienestar psicológico durante la pandemia covid-19 en jóvenes. **Metodología:** cuantitativo, no experimental, de corte transversal de tipo descriptivo correlacional. Con 350 jóvenes de 18 a 32 años. Los **resultados** Teniendo en cuenta que existe una conexión entre la resiliencia y el bienestar psicológico ($p = 0,000$), esta relación es positiva y moderada ($Rho = 0,362$) con un nivel de significación del 5 %, suponiendo que exista alguna correlación. **Conclusión:** correlación moderada entre resiliencia y la dimensión propósito de vida ($p=.0.00$) durante la pandemia COVID -19.



2.2. MARCO TEÓRICO

1. RESILIENCIA.

Es la habilidad de sobreponerse a situaciones difíciles, recuperarse de experiencias dolorosas y fortalecerse a pesar de ellas. (23)

Esta habilidad no implica la ausencia de dificultades, sino más bien la movilización de recursos internos y externos que permiten al adolescente sobreponerse a los desafíos de su entorno. Durante la adolescencia la resiliencia permite al individuo desarrollar herramientas de afrontamiento que fortalecen su identidad, autonomía y bienestar emocional. La resiliencia en adolescentes es un proceso activo de construcción personal, que les permite no solo resistir la adversidad, sino también transformarla en una oportunidad de aprendizaje, fortalecimiento y bienestar psicológico. (24)

Se entiende la adaptación positiva frente a la adversidad, un constructo que involucra factores internos como la autoestima, la autoconfianza, la regulación emocional y la motivación, así como factores externos como el apoyo familiar, las redes sociales y el entorno educativo favorable.

En el ámbito educativo, este es un factor protector del bienestar mental y del rendimiento académico, pues los estudiantes resilientes tienden a afrontar los desafíos escolares con mayor perseverancia, optimismo y control emocional. Además, la resiliencia contribuye al desarrollo de habilidades sociales y al fortalecimiento de la identidad personal, permitiendo que los jóvenes se mantengan motivados y con expectativas positivas frente a su futuro.



1.1 Características personales

Las características personales de un adolescente se refieren a la forma en que se ve a sí mismo, sus sentimientos, sus pensamientos, y sus comportamientos. Se trata de un proceso dinámico y de cambio, marcado el cambio de la infancia a la adultez, donde se busca la independencia, se experimentan nuevas relaciones, y se define la identidad. Los adolescentes se esfuerzan por comprender quiénes son, qué valores son importantes para ellos, y cuál es su lugar en el mundo. La preocupación por la forma en que son percibidos por los demás se incrementa, lo que puede llevar a la búsqueda de un estilo personal y a la comparación con otros. (25)

1.1.1. Edad

Según la legislación peruana, la edad del adolescente se define como comprendida entre los 12 y 17 años, once meses y 29 días. El MINSA ha establecido esta definición en la Resolución Ministerial N° 538-2009-MINSA, que regula la atención integral de salud para los adolescentes. (26)

El bienestar psicológico durante la adolescencia hace referencia a un estado subjetivo de equilibrio emocional, satisfacción con la vida, autoestima, propósito y relaciones interpersonales saludables (Ryff, 1989). A medida que el adolescente crece, se enfrenta a distintos desafíos evolutivos, como la construcción de su identidad, la necesidad de autonomía, la presión social y académica, así como la consolidación de vínculos afectivos fuera del núcleo familiar. En la adolescencia



temprana, el bienestar puede estar más influenciado por el entorno familiar y el apoyo emocional, mientras que, en la adolescencia media y tardía, el rol del grupo de pares, el rendimiento académico, la autoimagen y las expectativas sobre el futuro cobran mayor importancia. Asimismo, el desarrollo cognitivo y emocional les permite a los adolescentes tener una mayor conciencia de sí mismos, lo que puede traducirse en una mayor sensibilidad ante el estrés o las comparaciones sociales, afectando su bienestar de forma variable según la etapa. (27)

Comprender la relación entre la edad y el bienestar psicológico es fundamental las intervenciones y estrategias de acompañamiento adecuadas al momento evolutivo que vive cada adolescente, reconociendo que sus necesidades emocionales y sociales cambian conforme avanza su desarrollo. (27)

1.1.2. Género.

Se refiere a un conjunto de cualidades diferentes que se cree que están asociadas con los hombres y las mujeres en todas las comunidades. El término no se refiere a una categorización directa de temas en grupos, sino que es una descripción de categorías relacionales. Según la OMS, Es un término que se utiliza para definir los roles, actitudes, actividades y cualidades apropiados para los hombres y las mujeres en una comunidad. El propósito de este término es llamar la atención sobre las diferencias sociales y las desigualdades como resultado del aprendizaje, los estereotipos, entre otros. (28)



El género es un factor relevante en el análisis del bienestar psicológico durante la adolescencia, estos experimentan, expresan y gestionan sus emociones, así como en las expectativas sociales que enfrentan. En este sentido, el bienestar psicológico no solo está determinado por factores individuales, sino también por construcciones socioculturales asociadas al rol de género. Por ejemplo, las adolescentes mujeres suelen reportar mayores niveles de afectividad negativa, ansiedad, preocupación por la imagen corporal y síntomas depresivos, lo que puede afectar su bienestar emocional. Esto se atribuye, en parte, a una mayor interiorización de los problemas, así como a la presión social relacionada con los estándares de belleza y el desempeño escolar o social. (29)

Por otro lado, los varones adolescentes tienden a presentar mayor dificultad para expresar emociones y buscar apoyo emocional, influenciados por normas culturales que asocian la masculinidad con la autosuficiencia y el control emocional. Si bien pueden reportar niveles de bienestar subjetivo más altos en algunos estudios, también presentan mayores riesgos de conductas externalizantes como la agresividad o el consumo de sustancias, que pueden enmascarar malestar psicológico. Además, el acceso a redes de apoyo, la percepción de la autoestima, autoeficacia y el estilo de afrontamiento frente a la adversidad suelen diferir según el género, afectando así la manera en que cada grupo experimenta y construye su bienestar mental. Al señalar que estas diferencias no deben ser entendidas de



manera determinista, sino más bien como tendencias generales que están fuertemente mediadas por el contexto social, educativo, familiar y cultural. Por ello, considerar el género en el análisis del bienestar psicológico permite desarrollar intervenciones más equitativas y ajustadas a las necesidades específicas de los adolescentes. (29)

1.2 Características de la resiliencia

Es la cualidad de adaptarse y lidiar con cualquier tipo de situación en la vida, independientemente de si es estresante o no. Esta capacidad abarca principalmente la habilidad cognitiva de evaluar y pensar críticamente sobre el entorno y las circunstancias. (30)

La importancia es superar la adversidad sin que ello tenga efectos negativos en la salud de la persona. Esto se debe a que la inestabilidad emocional es un componente inevitable de la vida cotidiana. Esto se debe a que la adversidad es algo que todos experimentamos, y la resiliencia se puede observar fácilmente en la forma en que cada persona la afronta. También es de suma importancia para los estudiantes universitarios, ya que, si son resilientes, podrán afrontar los retos de una manera más eficaz y, como resultado, obtendrán mejores resultados en sus estudios, así como en su vida personal, social y familiar, entre otros. Por ello, es muy necesario centrarse en la resiliencia como medio para alcanzar el éxito, con el fin de lograr metas y objetivos con el poder de la resiliencia. Por otro lado, si ocurriera lo contrario, tendría un impacto perjudicial en el estado emocional de la persona y, como resultado, en



las relaciones interpersonales y en el grado en que uno es capaz de realizarse. (31)

Desde una perspectiva psicológica, la satisfacción personal está estrechamente relacionada con la autoeficacia y la autoconfianza, ya que los individuos que perciben que pueden afrontar los retos y cumplir sus objetivos con niveles más altos de bienestar subjetivo. Además, fomenta la motivación intrínseca, la persistencia en la consecución de metas y la disposición a aprender de los fracasos o dificultades, fortaleciendo así la capacidad de adaptación ante la adversidad.

En la adolescencia, la satisfacción personal adquiere particular relevancia, dado que los jóvenes atraviesan un proceso de formación de identidad, establecimiento de metas personales y consolidación de la autoestima. Sentirse satisfecho con los propios logros y experiencias promueve un desarrollo emocional equilibrado, mayor autonomía, relaciones interpersonales saludables y un sentido de propósito, lo que contribuye directamente al bienestar psicológico y a la resiliencia.

1.2.1 Satisfacción personal

La satisfacción personal en los adolescentes puede definirse como la percepción subjetiva de bienestar y cumplimiento personal que experimentan en diferentes áreas de su vida, la familia, la escuela, interacción, la imagen corporal, y el proyecto de vida. Esta dimensión está estrechamente relacionada con el bienestar psicológico general, influye en la autoestima, la motivación y la



actitud frente a los retos cotidianos. A medida que los adolescentes construyen su identidad y buscan autonomía, su nivel de satisfacción personal puede verse afectado tanto positiva como negativamente por factores internos (autoimagen, habilidades sociales, expectativas personales) y externos (apoyo familiar, aceptación social, entorno escolar). (32)

En este sentido, un adolescente con alta satisfacción personal tiende a experimentar una visión más positiva de sí mismo, mayor estabilidad emocional y relaciones interpersonales más saludables. Sin embargo, la satisfacción personal en esta etapa es particularmente vulnerable a presiones sociales, comparaciones con los demás, y expectativas académicas o familiares. Las redes sociales, por ejemplo, pueden influir en la percepción de éxito o valía personal, afectando así su nivel de satisfacción y autoestima. Fomentar la satisfacción personal en adolescentes implica promover un entorno de apoyo emocional, reforzar sus logros, cultivar el autoconocimiento y brindarles herramientas para manejar la frustración y el fracaso. Todo esto contribuye a su bienestar integral y al desarrollo de una personalidad resiliente y equilibrada. (32)

1.2.2 Confianza en si mismo

Tener la capacidad de reconocer los propios talentos y límites, y por lo tanto tener la capacidad de conocerse a uno mismo, es un fuerte indicador de confianza en uno mismo. Esto también se



refiere a la capacidad de tener un sentido de libertad y valor. Del mismo modo, una buena evaluación del aislamiento conduce a un aumento de la satisfacción personal, que puede definirse como una persona que está contenta consigo misma y descubre que tiene una fuente de motivación en su vida. (33)

Una de las formas más eficaces de comunicarse es con seguridad en uno mismo. Es esencial tener la capacidad de defenderse de una manera sincera y cortés. Un ejemplo de una circunstancia en la que tener confianza y seguridad en uno mismo puede ser de gran ayuda es cuando invitamos a alguien a salir, cuando nos acercamos a un profesor para hacerle una pregunta o cuando asistimos a una entrevista de trabajo o de acceso a la universidad. Estas son solo algunas de las situaciones con las que nos encontramos a diario. Algunas personas no son seguras de sí mismas por naturaleza. Otras conversan de manera pasiva. Hay quienes son demasiado agresivos. El equilibrio perfecto entre estos dos extremos se logra con un estilo que irradia confianza. Un estilo de comunicación que irradia seguridad en uno mismo puede ayudarnos a alcanzar nuestras metas, pero es mucho más que eso. Cuando tenemos seguridad en nosotros mismos, no solo nos respetamos a nosotros mismos, sino también a los que nos rodean. Las personas que se comunican con seguridad y confianza demuestran que tienen fe en sí mismas (autoconfianza). Sin ser



abrumadoras ni demasiado tímidas, son simplemente adecuadas. Las personas seguras de sí mismas tienen más posibilidades de hacer nuevos amigos. Se comunican teniendo en cuenta tanto sus propias necesidades como las de los demás. El respeto es recíproco por parte de quienes respetan a las personas que les rodean. (33)

1.2.3 Perseverancia

Para tener éxito y alcanzar los objetivos y ambiciones de uno, se considera que es necesario actuar con autodisciplina, tenacidad ante las circunstancias difíciles y perseverancia en el progreso. Es mantener el esfuerzo y la determinación para lograr metas, superando obstáculos y fracasos. (34)

Está definido como la cualidad para mantenerse firme, constante y motivado en la consecución de sus metas y propósitos, a pesar de los obstáculos, fracasos o situaciones adversas que puedan surgir. Esta característica implica una actitud activa y persistente frente a la vida, en la que la persona no se deja vencer por las adversidades, sino que las asume como oportunidades de aprendizaje y crecimiento personal.

Asimismo, se vincula estrechamente con la motivación intrínseca y el sentido de propósito vital, pues quien persevera lo hace movido por un deseo interno de superación y por la convicción de que su esfuerzo tiene un valor y un propósito. En el ámbito educativo, por ejemplo, la perseverancia permite a los adolescentes mantener la



disciplina, la paciencia y la confianza ante las exigencias académicas, fortaleciendo su autoestima y capacidad de resiliencia.

Beneficios de la perseverancia en adolescentes

Durante la adolescencia, una etapa en la que los jóvenes comienzan a definir su identidad, valores y aspiraciones, la perseverancia cumple un rol fundamental. A través de ella, los adolescentes aprenden a tolerar la frustración, a gestionar la demora en la gratificación, y a construir hábitos de autorregulación emocional y conductual, lo cual impacta positivamente en su bienestar psicológico y rendimiento académico.

Desarrollar perseverancia permite a los adolescentes afrontar las dificultades con mayor fortaleza emocional, aprender del error y transformar las experiencias adversas en oportunidades de crecimiento. Además, impulsa a la creación de un proyecto de vida coherente y orientado al logro, fortaleciendo su resiliencia y autonomía personal. En el ámbito educativo, la perseverancia se asocia a un mejor rendimiento, mayor disciplina y compromiso con los objetivos, lo que facilita la adquisición de habilidades cognitivas, sociales y emocionales para enfrentar con éxito los retos de la vida.

- **Desarrollo de habilidades socioemocionales.** La perseverancia ayuda a los adolescentes a aprender a gestionar sus emociones, a afrontar desafíos y a recuperarse de fracasos. Por un lado, la perseverancia actúa como un motor



interno que impulsa el desarrollo emocional y social, pues fomenta la capacidad de enfrentar la frustración, mantener la calma ante la adversidad y continuar aprendiendo de los errores.

- **Resiliencia.** La perseverancia fortalece la resiliencia. La perseverancia actúa como un componente esencial de la resiliencia, pues otorga la fuerza y la constancia necesarias para enfrentar la adversidad sin rendirse. Una persona perseverante mantiene su compromiso con las metas, confía en su capacidad de logro y demuestra determinación frente a los fracasos, lo cual fortalece su capacidad resiliente. En este sentido, la perseverancia no solo impulsa la acción sostenida, sino que también refuerza la autorregulación emocional, la tolerancia a la frustración y el afrontamiento positivo, características propias de las personas resilientes.
- **Mayor confianza en sí mismos.** La perseverancia fortalece la confianza personal porque el acto de persistir ante las dificultades permite acumular experiencias de éxito y superación, que alimentan la percepción de autoeficacia y la seguridad personal. Cada meta alcanzada, producto del esfuerzo continuo, refuerza la creencia del individuo en su capacidad para influir positivamente en su vida. A su vez, una mayor confianza en sí mismo motiva al individuo a seguir



perseverando, ya que confía en que su esfuerzo y dedicación serán recompensados con logros significativos.

- **Mejor rendimiento académico.** La perseverancia fomenta la dedicación y el esfuerzo en el estudio, lo que puede mejorar el rendimiento académico. Por otro lado, la resiliencia educativa se ve fortalecida por la perseverancia, ya que esta permite al estudiante afrontar las dificultades académicas con una actitud de superación. En lugar de rendirse ante el fracaso o la baja calificación, el alumno perseverante busca estrategias de mejora, pide apoyo y continúa esforzándose hasta lograr sus objetivos. Esta disposición emocional y cognitiva genera un círculo virtuoso: cuanto más persevera el estudiante, más habilidades desarrolla y mejores resultados obtiene, lo que a su vez refuerza su confianza y motivación para seguir aprendiendo.
- **Desarrollo de habilidades prácticas.** La perseverancia ayuda a desarrollar habilidades como la planificación, gestión del tiempo y la organización, que son fundamentales para el éxito. La perseverancia actúa como un motor motivacional que impulsa al individuo a mantener la práctica continua, superar las dificultades técnicas y mejorar su desempeño con cada intento. A través del esfuerzo repetido y la disposición a aprender de los errores, la persona desarrolla mayor dominio, eficacia y autonomía en la ejecución de tareas. A su vez, el



dominio progresivo de las habilidades prácticas refuerza la confianza en sí mismo y estimula la perseverancia, generando un ciclo de crecimiento y autorrealización.

1.2.4 Ecuanimidad

La ecuanimidad puede definirse como mantener el equilibrio emocional, la serenidad y el juicio claro ante situaciones difíciles, estresantes o emocionalmente intensas, sin dejarse llevar por impulsos, reacciones exageradas o prejuicios. En la adolescencia, esta habilidad resulta especialmente valiosa, debido al hecho de que este período de desarrollo se caracteriza por una mayor sensibilidad emocional, cambios en los niveles hormonales y la búsqueda de la identidad individual y exposición a presiones sociales. Desde un enfoque psicológico, la ecuanimidad está vinculada a la autorregulación emocional, el control de impulsos y de tomar decisiones con claridad en momentos de tensión. Un adolescente ecuánime es capaz de reflexionar antes de actuar, considerar distintas perspectivas y responder con madurez emocional, incluso en contextos de conflicto o frustración. (35)

Se considera una de sus dimensiones esenciales, ya que contribuye a que la persona mantenga una visión equilibrada y realista de las dificultades, sin caer en la desesperanza ni en la negación de los problemas. Ser ecuánime implica reconocer las emociones propias, aceptarlas y gestionarlas adecuadamente, favorece la toma de decisiones y la resolución constructiva de



conflictos. Esta capacidad emocional fortalece la adaptación psicológica y permite que el individuo recupere su bienestar después de experiencias difíciles o estresantes.

En la adolescencia, el desarrollo de la ecuanimidad adquiere especial relevancia, pues esta etapa se caracteriza por la intensidad emocional, la búsqueda de identidad y la exposición a múltiples demandas sociales y académicas. Fomentar la ecuanimidad en los adolescentes favorece un mejor manejo del estrés, relaciones interpersonales más saludables y una mayor estabilidad emocional, lo cual contribuye directamente a su bienestar psicológico y a su capacidad de resiliencia.

- **Mejor manejo del estrés:** La ecuanimidad permite afrontar situaciones estresantes con mayor calma, reduciendo reacciones impulsivas o desproporcionadas. Este vínculo entre ambas capacidades se fundamenta en que la ecuanimidad actúa como un moderador emocional, ayudando a reducir el impacto psicológico del estrés. La persona ecuaníme reconoce que los desafíos forman parte natural de la vida, lo que disminuye la percepción de amenaza y favorece una actitud más calma, racional y flexible ante los problemas. Gracias a ello, es capaz de emplear estrategias de afrontamiento positivas como el apoyo, la resolución de problemas, o el replanteamiento cognitivo en lugar de recurrir a conductas evitativas o destructivas.



- **Relaciones más saludables:** se refieren a la capacidad del individuo para establecer y mantener vínculos interpersonales basados en el respeto, la empatía, la comunicación asertiva y el apoyo mutuo, elementos que favorecen la estabilidad emocional y el bienestar psicológico. Este tipo de relaciones permiten que el entorno social sea positivo en el cual la persona puede expresarse libremente, sentirse comprendida y construir una red de apoyo significativa que contribuya a su crecimiento personal y emocional. Al controlar sus emociones, los adolescentes ecuanímenes suelen comunicarse de manera más asertiva y resolver conflictos con mayor efectividad. Durante la adolescencia, la construcción de relaciones saludables adquiere especial relevancia, ya que en esta etapa los vínculos con los pares y la familia influyen significativamente en la formación de la identidad, la autoestima y la estabilidad emocional. Representa un pilar esencial del afrontamiento positivo. Las personas resilientes poseen una mayor habilidad para interpretar las situaciones adversas de forma realista, evitando caer en la desesperanza o el descontrol emocional.
- **Mayor estabilidad emocional:** Esta cualidad favorece una vida emocional más equilibrada, ayudando a prevenir extremos como la ansiedad, la ira descontrolada o la tristeza profunda. Representa un pilar fundamental, ya que permite conservar la calma y la claridad mental ante situaciones difíciles. Una persona



resiliente no se deja dominar por la ansiedad o el miedo, sino que analiza con objetividad las circunstancias, aprende de la experiencia y continúa actuando con determinación y esperanza.

- **Mejor toma de decisiones:** La ecuanimidad facilita el pensamiento claro y la reflexión, lo cual es crucial en una etapa de decisiones importantes sobre el futuro. Adquiere especial relevancia debido a los múltiples cambios psicológicos y sociales. Los adolescentes que desarrollan resiliencia muestran mayor autonomía, capacidad crítica y control emocional, lo que les permite tomar decisiones más adecuadas en ámbitos como las relaciones interpersonales, el estudio, la salud y la proyección de vida. La ecuanimidad y la perseverancia, dimensiones fundamentales de la resiliencia, favorecen la reflexión y la constancia necesarias para elegir con madurez, evitando conductas impulsivas o influencias negativas del entorno.
- **Fortalecimiento del bienestar psicológico:** Al promover una actitud de aceptación, calma y enfoque, la ecuanimidad se relaciona directamente con una mayor sensación de paz interior y bienestar general. Ya que una persona resiliente posee la capacidad de recuperarse de la adversidad, adaptarse a los cambios y transformar las experiencias difíciles en oportunidades de crecimiento personal. La resiliencia es una defensa ante el estrés y las emociones negativas, promoviendo

una mayor estabilidad emocional, una visión optimista del futuro y una mejor regulación afectiva, todos ellos componentes esenciales del bienestar psicológico.

Fomentar la ecuanimidad en adolescentes requiere de un entorno que modele y valore la gestión emocional, el diálogo reflexivo y el respeto por los propios tiempos y emociones. Prácticas como la meditación, el mindfulness, el acompañamiento emocional y la educación socioemocional han mostrado ser herramientas efectivas para desarrollar esta capacidad. (35)

1.2.5 Sentirse bien solo

Durante la adolescencia, es la búsqueda de identidad, la necesidad de pertenencia y el desarrollo de relaciones sociales, el tiempo a solas puede ser percibido de maneras muy distintas: para algunos adolescentes representa una oportunidad de reflexión, descanso y autoconocimiento; para otros, puede asociarse con soledad, aburrimiento o aislamiento social. No obstante, aprender a sentirse bien estando solo es una habilidad emocional fundamental que contribuye significativamente al bienestar psicológico. Este tipo de soledad, voluntaria y positiva, permite a los adolescentes conectar consigo mismos, regular sus emociones, tomar decisiones de forma autónoma y construir una autoestima sólida, basada en el conocimiento de quiénes son más allá de la aprobación externa. (36)

Estudios recientes muestran que los adolescentes que pasan tiempo de calidad en soledad de forma voluntaria tienden a tener mayores



niveles de creatividad, introspección, autonomía y regulación emocional. Esto contrasta con la soledad no deseada, que se asocia con sentimientos de abandono, tristeza o rechazo social. (36)

Entre los principales beneficios de aprender a sentirse bien estando solo en la adolescencia se encuentran:

- Fortalecimiento de la identidad personal: Al desconectarse momentáneamente de las influencias externas, el adolescente puede explorar sus propios pensamientos, intereses y valores. Implica un proceso continuo de autoexploración, reflexión y autodefinición, que se desarrolla especialmente durante la adolescencia, etapa en la cual los individuos buscan establecer su independencia emocional, diferenciarse de los demás y consolidar un sentido de pertenencia y propósito. De acuerdo con Erikson (1968), la formación de la identidad es una de las tareas psicosociales más importantes de esta etapa, ya que de su adecuada resolución depende la adquisición de estabilidad emocional y madurez psicológica.
- Reducción de la dependencia emocional: Estar bien consigo mismo disminuye la necesidad de validación constante por parte del grupo de pares o redes sociales. La dependencia emocional surge cuando el individuo busca satisfacer sus necesidades afectivas a través de vínculos excesivamente dependientes o desequilibrados, lo que puede generar ansiedad, miedo al rechazo y baja autoestima. Reducir esta dependencia significa



- aprender a gestionar las emociones desde la propia fortaleza interna, reconociendo que el afecto y la valoración personal provienen, ante todo, del autoconocimiento y la autoaceptación.
- Mayor autonomía emocional: El adolescente aprende a manejar sus emociones por sí mismo, sin recurrir siempre a estímulos externos o compañía inmediata. Significa reconocer y aceptar las propias emociones, comprender su origen e influencias y responder a ellas de manera consciente y equilibrada. Las personas emocionalmente autónomas son capaces de tomar decisiones reflexivas, mantener la calma frente a la presión y sostener sus objetivos personales sin verse desestabilizadas por factores externos. Esta capacidad promueve un sentido de control interno, aumentando la autoestima y la confianza.
 - Mejora en la toma de decisiones: El tiempo en soledad favorece la reflexión profunda, lo cual es clave en una etapa donde se comienzan a tomar decisiones importantes sobre la vida personal, académica y social. Implica integrar habilidades cognitivas, emocionales y sociales, incluyendo la autoconciencia, la autorregulación, la evaluación crítica de la información y la consideración de valores y objetivos personales. Una toma de decisiones efectiva permite minimizar riesgos, resolver conflictos y actuar de manera coherente con los propios intereses y metas, fortaleciendo así la autonomía y el bienestar psicológico.



- Prevención de sobreestimulación social: En un contexto saturado de estímulos digitales y presión social, aprender a disfrutar del silencio y la calma se convierte en un factor protector frente al estrés y la ansiedad. Durante la adolescencia, etapa caracterizada por una intensa interacción social y búsqueda de pertenencia, la prevención de la sobreestimulación social se vuelve fundamental. Los adolescentes que aprenden a regular su exposición a estímulos y demandas externas desarrollan mayor equilibrio emocional, capacidad de concentración, bienestar psicológico y habilidades para gestionar conflictos y presiones sociales. Además, esta capacidad contribuye a que los jóvenes mantengan un sentido de control sobre su vida social, evitando la fatiga emocional y favoreciendo la construcción de relaciones interpersonales saludables y equilibradas.

Fomentar en los adolescentes la idea de que estar solo no es sinónimo de estar mal o ser rechazado, sino una forma sana de auto conexión, es esencial para su desarrollo emocional. Esto se puede lograr mediante la educación emocional, el acompañamiento familiar y la creación de espacios seguros. (36)

2. BIENESTAR PSICOLÓGICO

Constructo complejo y multidimensional tiene relevancia en la psicología, en la salud mental y el desarrollo positivo en la adolescencia. Lejos de ser



simplemente la ausencia de trastornos psicológicos, es un estado de funcionamiento óptimo del individuo, que le permite desarrollarse, adaptarse a su entorno, establecer relaciones significativas y construir un sentido de vida. La autoaceptación, las buenas relaciones, el entorno, la autonomía, el propósito en la vida y el progreso personal son las seis cualidades esenciales que Carol Ryff, identifica como constitutivas del concepto de bienestar psicológico. Cuando los jóvenes se encuentran en proceso de desarrollar su identidad, explorar su autonomía y buscar un sentido a la vida, estas dimensiones cobran una relevancia especial. (37)

Desde esta perspectiva, el bienestar psicológico se concibe un proceso vital a través de la interacción entre los factores personales y contextuales. Está estrechamente vinculado con la salud mental, ya que promueve la estabilidad emocional, la resiliencia y la capacidad para disfrutar de la vida, incluso ante la presencia de desafíos o adversidades. En este sentido, no depende exclusivamente de las condiciones externas, sino también de las actitudes, pensamientos y estrategias de afrontamiento que utiliza la persona para interpretar y responder a las experiencias cotidianas.

Asimismo, el bienestar psicológico cumple una función esencial en el desarrollo integral del individuo, pues favorece la adaptación social, el rendimiento académico o laboral, la toma de decisiones saludables y la autorrealización. En el caso de los adolescentes, representa un elemento clave para fortalecer la identidad, la autoestima y la regulación emocional, contribuyendo así a su equilibrio personal.



Diversos estudios coinciden en que el bienestar psicológico actúa como factor protector frente a los trastornos emocionales y como predictor del éxito personal y social. Personas con altos niveles de bienestar tienden a mostrar mayor motivación, optimismo, empatía y capacidad de resiliencia, lo que les permite establecer relaciones armoniosas y afrontar las dificultades de manera constructiva.

Importancia del bienestar psicológico en la adolescencia

Durante este periodo, los adolescentes comienzan a cuestionar su lugar en el mundo, toman decisiones importantes sobre su futuro, y enfrentan crecientes exigencias académicas, familiares y sociales. En este contexto, el bienestar psicológico es un factor protector fundamental para la salud mental y el desarrollo integral del adolescente. (37)

En la adolescencia es un componente primordial, ya que permite alcanzar un equilibrio entre las emociones, pensamientos y comportamientos, facilitando la adaptación a las exigencias del entorno y promoviendo una vida plena y satisfactoria. Durante la adolescencia, se considera una etapa que adquiere una relevancia particular, pues influye directamente en la identidad, la autoestima, las relaciones interpersonales y la capacidad de afrontamiento ante las dificultades.

Su valor radica en que constituye un factor protector frente a los riesgos psicosociales, la depresión, la ansiedad, la baja autoestima, la violencia escolar o el consumo de sustancias. Un adolescente que goza de bienestar psicológico es más capaz de regular sus emociones, mantener



una actitud positiva, resolver conflictos de manera constructiva y enfrentar con resiliencia las adversidades propias de la edad. Además, este bienestar está estrechamente relacionado con el rendimiento académico, la motivación personal y la adaptación social, contribuyendo así a un desarrollo más armónico y saludable.

Un alto nivel de bienestar psicológico en esta etapa se asocia con múltiples beneficios:

- Mayor autoestima y autoeficacia.
- Mejor regulación emocional y menor impulsividad.
- Relaciones interpersonales más estables y saludables.
- Mayor resiliencia ante situaciones adversas.
- Satisfacción con la vida y actitudes positivas hacia el futuro.
- Menor riesgo de ansiedad, depresión y conductas de riesgo.

Factores que influyen en el bienestar psicológico adolescente

El bienestar psicológico no se da de manera aislada, sino que está determinado por una interacción compleja entre factores individuales, familiares, escolares y socioculturales. Se encuentra determinado por una interacción compleja de factores personales, familiares, sociales y ambientales que influyen en la manera en que los jóvenes perciben, regulan y afrontan sus emociones, pensamientos y relaciones. Estos factores afectan directamente su salud emocional, autoestima, desarrollo de habilidades socioemocionales y capacidad de resiliencia,



contribuyendo a que los adolescentes puedan enfrentar desafíos, tomar decisiones adecuadas y alcanzar un desarrollo integral. Comprender estos factores permite identificar áreas de apoyo y estrategias de intervención que promuevan un equilibrio emocional y un crecimiento saludable durante esta etapa de formación. Entre los más relevantes se encuentran: (37)

- **Autoestima y autoconcepto:** Sentirse valioso y capaz es esencial para desarrollar una imagen positiva de sí mismo. Una autoestima sólida facilita la toma de decisiones, la independencia emocional y la autoconfianza. En la adolescencia, la autoestima adquiere una importancia particular, ya que es la búsqueda de identidad y afirmación personal. Un nivel adecuado de autoestima permite al adolescente afrontar los retos con confianza, asumir responsabilidades y tener actitud positiva ante la vida, mientras que una baja autoestima se asocia con inseguridad, dependencia emocional y mayor vulnerabilidad ante la presión social o el fracaso escolar.
- **Relaciones familiares:** Un entorno familiar afectivo, estable y con buena comunicación actúa como un amortiguador emocional frente a las dificultades. El apoyo parental y la validación emocional son fundamentales para el bienestar psicológico. En la adolescencia, las relaciones familiares adquieren una relevancia particular, ya que los jóvenes atraviesan un proceso de búsqueda de identidad y autonomía, lo que puede generar tensiones en la dinámica familiar.



Sin embargo, el apoyo emocional y la comprensión de los padres o cuidadores son elementos esenciales para que el adolescente logre un desarrollo psicológico equilibrado. La presencia de vínculos familiares sólidos contribuye a una mayor autoestima, resiliencia y bienestar psicológico, mientras que las relaciones marcadas por el conflicto, la sobreprotección o la indiferencia pueden generar inseguridad, ansiedad o conductas de riesgo.

- **Relaciones con pares:** Los vínculos sociales durante la adolescencia influyen en la percepción del bienestar. Sentirse aceptado, comprendido y respaldado por el grupo de amigos contribuye a la estabilidad emocional. Durante la adolescencia, las relaciones con pares adquieren una relevancia especial, pues representan una fuente significativa de aceptación, reconocimiento y pertenencia. En esta etapa el joven atraviesa una crisis de identidad versus confusión de roles, donde las interacciones con sus iguales cumplen un papel determinante para consolidar la autoestima y el sentido de sí mismo. La aceptación por parte de los compañeros y la participación en grupos sociales contribuyen al desarrollo de la confianza, la seguridad y el equilibrio emocional.
- **Entorno escolar:** El clima escolar, el trato de los docentes, la motivación académica y la percepción de éxito en el ámbito educativo impactan directamente en el bienestar psicológico. Durante la adolescencia, el contexto escolar se convierte en un espacio para la identidad personal y social, ya que el joven pasa



gran parte de su tiempo en la institución educativa, donde aprende no solo contenidos académicos, sino también valores, normas y habilidades sociales. En este sentido, el entorno escolar influye significativamente en el bienestar psicológico, al proporcionar oportunidades de éxito, reconocimiento y participación.

- **Capacidad de resiliencia:** La habilidad para adaptarse a situaciones difíciles, superar adversidades y aprender de la experiencia fortalece el bienestar emocional. La resiliencia permite transformar los desafíos en oportunidades de crecimiento. En la adolescencia, la capacidad de resiliencia adquiere una relevancia particular, ya los jóvenes tienen complejos con la identidad, la aceptación social, la presión académica y los cambios emocionales propios de la edad. Un adolescente resiliente es capaz de mantener una actitud positiva ante los fracasos, aprender de sus errores, adaptarse a las circunstancias y seguir adelante con determinación.
- **Identidad personal y propósito:** Una identidad coherente favorecen un mayor sentido de dirección, autonomía y satisfacción personal. Mientras la identidad define quién soy, el propósito da sentido a lo que hago y hacia dónde quiero ir. En la adolescencia, esta relación es crucial para la construcción del bienestar psicológico, ya que permite que el joven experimente coherencia interna, sentido de dirección y compromiso con sus metas personales. Además, el propósito actúa como un factor protector frente a la desesperanza y la desmotivación, ayudando a los



adolescentes a superar las dificultades con una actitud positiva y orientada al crecimiento.

Bienestar psicológico y salud mental

Esto actúa como un factor de prevención frente a los trastornos mentales, al promover la autorregulación emocional, la percepción positiva de sí mismo y la capacidad para resolver problemas. Estudios han demostrado que adolescentes con alto bienestar psicológico presentan menores tasas de depresión, ansiedad, consumo de sustancias y conductas autolesivas. Asimismo, el bienestar psicológico promueve el desarrollo de la empatía, la asertividad y la inteligencia emocional, las cuales son fundamentales para una vida adulta saludable y satisfactoria. (37)

Se dice que una persona se encuentra en un estado de salud mental cuando es capaz de reconocer sus propias capacidades, puede lidiar con los factores estresantes típicos de la vida, es capaz de trabajar de manera eficiente y puede contribuir de manera positiva a su sociedad, según lo establecido por la OMS. No se trata solo de la ausencia de enfermedades mentales, sino más bien de un estado de bienestar positivo en el que existe una relación equilibrada entre la mente, las emociones y la conducta.

Una buena salud mental facilita el desarrollo del bienestar psicológico, mientras que altos niveles de bienestar actúan como factor protector en la ansiedad, la depresión, o el estrés crónico. En este sentido, el bienestar



psicológico se configura como una manifestación concreta y observable del estado de salud mental positiva, expresada en la estabilidad emocional, la satisfacción con la vida y la capacidad de autorregulación emocional.

Fomentar la salud mental en los jóvenes implica fortalecer su autoestima, promover habilidades sociales, estimular la resiliencia y ofrecer entornos seguros y afectivos que favorezcan su desarrollo equilibrado. alumno con bienestar psicológico es capaz de afrontar las exigencias escolares, familiares y sociales con mayor confianza, estabilidad y optimismo.

Promoción del bienestar psicológico en adolescentes

Fomentar el bienestar psicológico desde los diferentes contextos en los que el adolescente se desenvuelve familia, escuela, comunidad es clave para su desarrollo integral. Son acciones, estrategias y procesos orientados a fortalecer los recursos emocionales, cognitivos y sociales de los jóvenes, con el fin de favorecer su desarrollo integral, su adaptación positiva y su satisfacción con la vida. Este enfoque busca no solo prevenir problemas de salud mental, sino potenciar las capacidades personales y el equilibrio emocional, permitiendo que los adolescentes enfrenten los desafíos propios de su etapa con resiliencia, autonomía y sentido de propósito. Algunas estrategias eficaces incluyen:

La promoción del bienestar psicológico en esta población incluye estrategias educativas, familiares y comunitarias que fortalecen factores



protectores como la autoestima, la regulación emocional, la resiliencia, la comunicación asertiva y las habilidades sociales. A través de programas de orientación, acompañamiento psicológico y actividades de desarrollo personal, se busca que los adolescentes aprendan a identificar y controlar emociones.

- Programas de educación emocional en escuelas.
- Espacios de escucha activa y acompañamiento psicológico.
- Actividades que promuevan la autonomía, la creatividad y la expresión personal.
- Estilos de crianza basados en el respeto, la comunicación y el apoyo emocional.
- Promoción de hábitos saludables (sueño, alimentación, ejercicio, manejo del estrés).

En conclusión, el bienestar mental en la adolescencia no es un estado estático, sino un proceso que debe ser cultivado y acompañado desde una mirada integral. Su desarrollo adecuado permite al adolescente no solo afrontar los desafíos propios de su etapa, sino también construir las bases de una vida adulta emocionalmente sana, autónoma y con sentido. Según Casullo (2002):

- **Aceptación/control**



Implica estar satisfecho con uno mismo y aceptar todos los rasgos de la propia personalidad, independientemente de si son positivos o negativos.

- **Autonomía**

Es tomar decisiones, acompañada de un comportamiento que muestra de manera asertiva las ideas y opiniones propias.

- **Vínculos**

Hace hincapié en las interacciones interpersonales o sociales, que son un reflejo de la capacidad de empatizar y mostrar compasión. Además, investiga las formas en que las personas demuestran calidez y confianza en otras personas sin aumentar la distancia con ellas ni irritarse en relación con ellas.

- **Proyectos**

El término esta referido a metas que tienen las personas, así como cobran importancia en sus vidas, dando lugar a propósitos para alcanzarlos y, en última instancia, conduciendo a la realización personal.

- **Importancia del bienestar psicológico**

Para alcanzar un funcionamiento psicológico óptimo, es necesario que una persona desarrolle sus rasgos y capacidades al máximo. Esto es lo que queremos decir cuando hablamos de bienestar psicológico. En otras palabras, es una forma de lograr un crecimiento satisfactorio en muchos aspectos de la vida. Por ello, se considera fundamental para obtener buenos resultados en los



proyectos vitales, los objetivos, las relaciones interpersonales y otros aspectos de la vida. Esto se debe a que, cuando una persona se encuentra en un estado de bienestar psicológico, adquiere habilidades que le permiten tener mucho más éxito en muchos aspectos de la vida. (33)

Radica en su papel fundamental para el equilibrio emocional, el desarrollo personal y la adaptación social del individuo. Este constructo se relaciona con las personas para mantener una visión positiva de sí mismas, establecer relaciones saludables, encontrar sentido y propósito en la vida, así como afrontar de manera efectiva las dificultades cotidianas.

En el caso de los adolescentes, el bienestar psicológico adquiere una relevancia especial, está marcada por cambios emocionales, sociales y cognitivos que influyen directamente en la construcción de la identidad y la autoestima. Un adecuado bienestar psicológico favorece la estabilidad emocional, la toma de decisiones responsables, el rendimiento académico, la empatía y la regulación de las emociones, aspectos claves para el crecimiento integral. Asimismo, fortalece la resiliencia, permitiendo que los jóvenes enfrenten los desafíos propios de la edad. Cuando los adolescentes gozan de bienestar psicológico, muestran mayor satisfacción con la vida, mejor adaptación social y una actitud positiva hacia el futuro, elementos que influyen en su capacidad para convertirse en adultos seguros y emocionalmente estables.



2.3. MARCO CONCEPTUAL

Autoaceptación

Es la capacidad de aceptarse a uno mismo tal como es, sin necesidad de cumplir expectativas externas ni autocríticas destructivas. **(38)**

Bienestar

Es el estado al que se llega cuando se es capaz de cumplir con las funciones de la vida y sentirse bien. **(39)**

Bienestar psicológico

Estado de equilibrio emocional y mental, donde una persona puede afrontar las tensiones de la vida, desarrollar relaciones saludables y significativas, y sentirse satisfecha con su vida. **(40)**

Resiliencia

La capacidad de una persona para superar la adversidad y adaptarse favorablemente a nuevas circunstancias se denomina resiliencia. **(41)**

Sentido de propósito: Tener metas y objetivos en la vida, y sentir que las actividades tienen significado. **(41)**

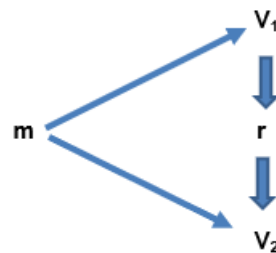
CAPÍTULO III

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Es de diseño de investigación no experimental, trabajo en el cual se observaron los acontecimientos tal y como se dan, para después analizarlos. (42)

Esquema:



Donde:

M = Muestra

V1= Resiliencia

V2= Bienestar psicológico

R = Correlación de las variable

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

De tipo básico porque contribuye a la ampliación de nuestros conocimientos y porque sienta las bases para nuevos estudios. Es correlacional, para ver



la relación de cada una de las variables. (43) Es trasversal, se realizó en un periodo determinado de tiempo.

Enfoque:

El enfoque fue cuantitativo, se utilizó la recolección y el análisis de datos para la investigación y verificar las hipótesis. (44)

3.3. MÉTODOS APLICADOS A LA INVESTIGACIÓN

Se usó el método hipotético deductivo, ya que permite partir de principios o teorías generales para formular hipótesis que posteriormente pueden ser contrastadas con la observación y el análisis de datos empíricos. Este enfoque es adecuado para investigaciones cuantitativas, como la presente, porque facilita el proceso de deducir proposiciones específicas a partir de marcos teóricos existentes, que luego se someten a prueba mediante instrumentos de medición. En este caso, el método permitió inferir relaciones entre las variables, a partir de conocimientos previos fundamentados en la teoría psicológica, con el fin de comprobar si dichas relaciones se cumplían en la muestra estudiada. (45)

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.4.1 Población

Fue censal y estuvo constituido por 273 estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja Juliaca.

Población de estudiantes

Secciones	Mujeres	Varones	Total
------------------	----------------	----------------	--------------



Primero A	14	12	26
Primero B	13	11	24
Primero C	11	14	25
Primero D	11	12	23
Primero E	8	11	19
TOTAL	57	60	117

Secciones	Mujeres	Varones	Total
Segundo A	14	18	32
Segundo B	15	16	31
Segundo C	20	12	32
Segundo D	16	14	30
Segundo E	11	20	31
TOTAL	76	80	156

3.4.2 Muestra

Se utilizó un muestreo censal, el cual consiste en incluir a la totalidad de la población objetivo dentro del estudio, se considera a todos los miembros del grupo definido como unidad de análisis. Por tanto, se trabajó con 273 estudiantes

Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados en los grados de primero y segundo de secundaria.
- Estudiantes que manifestaron su disposición a participar en el estudio, firmando el asentimiento informado correspondiente.



- Estudiantes que asisten regularmente a clases.
- Estudiantes que aceptaron participar y contaban con el consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no se encontraban presentes durante la aplicación de los instrumentos.
- Estudiantes que, pese a estar matriculados, se encontraban inactivos o con asistencia irregular prolongada.
- Estudiantes que decidieron no participar voluntariamente.

3.5. TÉCNICAS, FUENTES E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

3.5.1 Técnicas

Variable 1: Encuesta

Variable 2: Encuesta

3.5.2 Instrumentos

Variable 1

Se utilizó el cuestionario, según la escala para evaluar la resiliencia. Según los estudiantes universitarios, las dimensiones construidas se organizaron de tal manera que el instrumento pretende evaluar actitudes o reacciones resilientes en relación con los determinantes de la competencia personal y la aceptación de uno mismo y de la vida de los estudiantes. El examen consta de un total de veinticinco tareas que se organizan de acuerdo con



sus aspectos, que son los siguientes: ecuanimidad, persistencia, confianza en uno mismo, realización personal y hacer el bien por uno mismo.

Está compuesta por 5 áreas o dimensiones:

- Satisfacción personal 4 ítems (16, 21, 22, 25)
- Ecuanimidad 4 ítems (7, 8, 11, 12)
- Sentirse bien solo 3 ítems (3, 5, 19)
- Confianza en sí mismo 7 ítems (6, 9, 10, 13, 17, 18, 24)
- Perseverancia 7 ítems (1, 2, 4, 14, 15, 20, 23).

La medida fue modificada por Novella (2002) y administrada a 324 alumnas de entre 14 y 17 años en Perú. La consistencia interna de la escala fue de 0,88. Además, Castilla et al. (2014) realizaron en 427 estudiantes universitarios de 11 y los 42 años. Encontraron que las correlaciones entre los ítems y la prueba eran muy significativas ($p < 0,01$) y que la consistencia interna era alta ($\alpha = .91$). Además, se demostró que la validez del constructo era moderada.

Ficha técnica del instrumento.

Nombre de la escala de resiliencia de instrumento: Wagnild y Young.

Autor(a): Wagnild y Young (1993).

Adaptación peruana: Castilla (2014).

Administración: Individual.



Muestra: Estudiantes universitarios.

Dimensiones:

- Confianza y sentirse bien solo
- Perseverancia.
- Ecuanimidad.
- Aceptación de uno mismo

Escala valorativa:

- (1) Totalmente de desacuerdo.
- (2) Desacuerdo.
- (3) Algo en desacuerdo.
- (4) Ni en desacuerdo ni de acuerdo.
- (5) Algo de acuerdo.
- (6) Acuerdo.
- (7) Totalmente de acuerdo.

Validez: Se dio por el criterio de juicio de expertos.

Baremación de la escala de resiliencia

	Muy Bajo	Bajo	Medio/ Promedio	Alto
Satisfacción personal	< 27	28 - 31	32 - 33	34 - 42
Confianza y sentirse bien solo	< 53	54 - 58	59 — 62	63 - 70



Perseverancia	< 27	28 — 29	30 — 31	32 - 35
Ecuanimidad	< 27	28 - 31	32 - 33	34 - 42
Aceptación de uno mismo	< 18	19 - 21	22 — 23	24 - 28
Resiliencia	1 — 126	127 - 139	140 — 147	148 - 175

Variable 2

Cuestionario según la escala para evaluar el bienestar psicológico: con 13 ítems en función a sus dimensiones: Aceptación/control, autonomía, vínculos y proyectos.

Ficha técnica del instrumento.

Nombre: Escala de Bienestar Psicológico

Instrumento: (BIEPS - A).

Autor(a): Casullo (2002).

Objetivo del estudio: Evaluar nivel de bienestar psicológico.

Procedencia: Buenos Aires.

Adaptación Peruana: Domínguez (2014)

Muestra: Estudiantes de nivel secundario.

Dimensiones:

- Aceptación/autocontrol.
- Autonomía.
- Vínculos.
- Proyectos.

Escala valorativa:

(1) En desacuerdo.



(2) Ni de acuerdo ni de desacuerdo.

(3) De acuerdo.

Validez: Se dio por el criterio de juicio de expertos.

3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Se solicitó autorización al director de la institución educativa para el acceso al trabajo con los adolescentes.

En cuanto se recopilen los datos se realizó la organización para crear la base de datos en el SPSS y crean las tablas. Con una confianza del del 95%, un valor de $p < 0.05$, es significativo.

3.7. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

La contrastación de hipótesis se utilizó la prueba del Chi-Cuadrado (X^2) y las pruebas asociadas. Es significancia con un valor $p < 0.05$.

Formula:

$$x^2 = \sum \frac{(o_i - e_i)^2}{e_i}$$

Donde:

X^2 : Chi cuadrado

e_i : frecuencia esperada

o_i : frecuencia observada

3.8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

3.8.1 Validez

Ambos instrumentos se validaron por 3 expertos para las garantías del caso, los expertos realizan observaciones y dieron la validez y fiabilidad del instrumento.

3.8.2 Confiabilidad

Se ha obtenido una confiabilidad alta de los instrumentos, con un valor global de ,792; determinando que los instrumentos de la recopilación de datos es confiable y adecuado para medir las dimensiones.

A partir de las varianzas, el alfa de Cronbach se calcula así:

$$\alpha = \left[\frac{k}{k - 1} \right] \left[1 - \frac{\sum_{i=1}^k S_i^2}{S_t^2} \right]$$

Donde:

K: El número de ítems

Si²: Sumatoria de Varianzas de los Ítems

S²: Varianza de la suma de los Ítems

α: Coeficiente de Alfa de Cronbach

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,792	8

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
edad	14,1355	9,978	,718	,714



genero	15,0440	11,035	,717	,748
Satisfacción personal	14,4322	8,482	,701	,870
Confianza en sí mismo	14,1538	6,925	,717	,749
Perseverancia	14,4322	7,467	,825	,789
Ecuanimidad	14,1172	7,927	,747	,820
Sentirse bien solo (a)	14,4908	10,538	,663	,773
Bienestar psicológico	14,9121	8,191	,775	,798



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El objetivo general es: Analizar la resiliencia relacionada al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2025, se presenta 8 tablas estadísticas.



TABLA 1. EDAD RELACIONADA AL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2025

Edad	Bienestar psicológico							
	Adecuado		Regular		Inadecuado		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
11 años	9	3,2	15	5,5	2	0,7	26	9,4
12 años	78	28,6	19	7,0	16	5,9	113	41,5
13 años	48	17,6	73	26,7	13	4,8	134	49,1
Total	135	49,4	107	39,2	31	11,4	273	100,0

Fuente: Cuestionario

$X^2_{cal}=41,057$

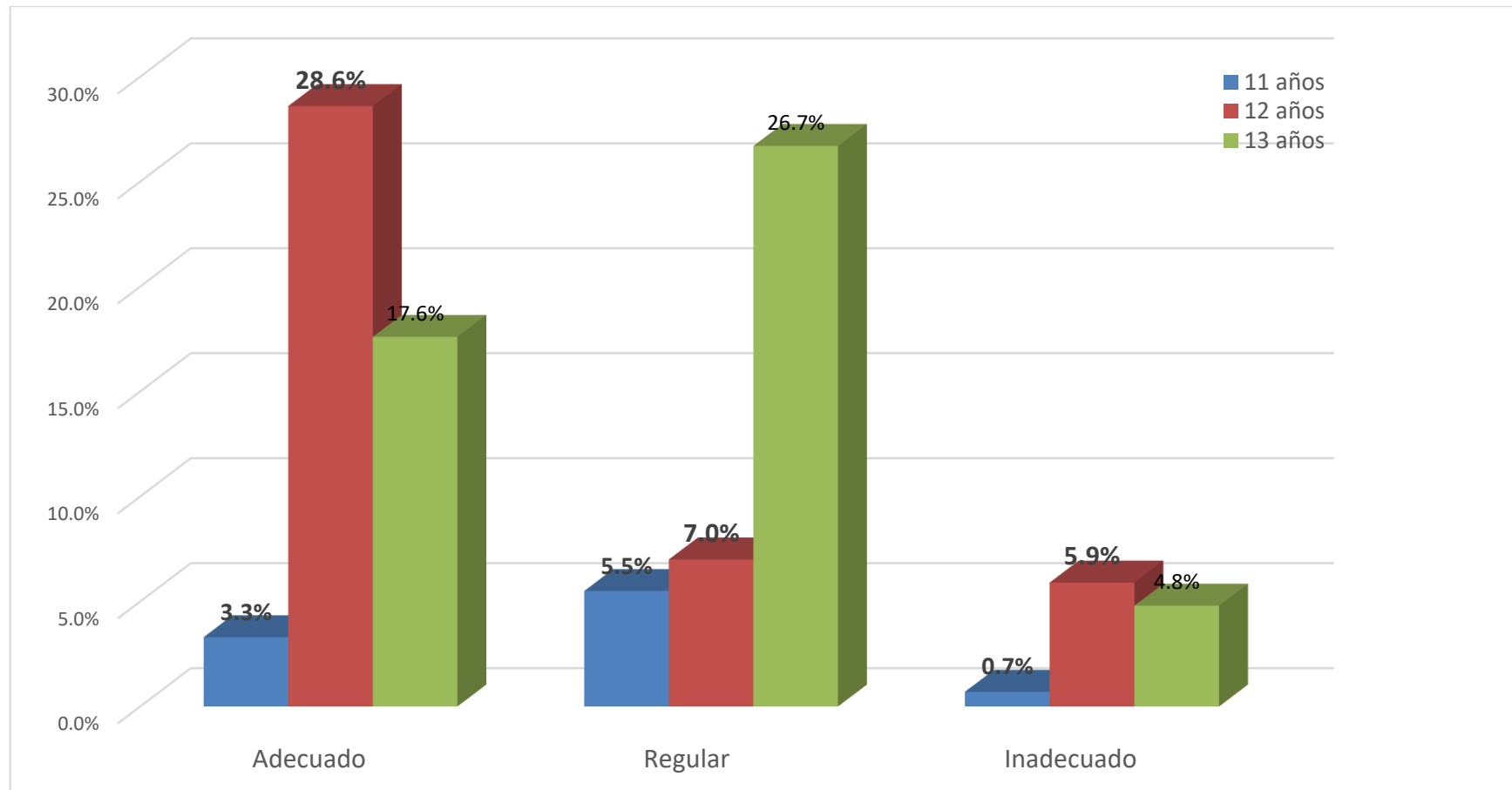
$P=0,000$

ES SIGNIFICATIVA

$X^2_{tab}=9,488$

$G/4$

FIGURA 1. EDAD RELACIONADA AL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2025



Fuente: Tabla 1



El primer objetivo específico es: Describir las características personales relacionadas al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria, tiene 2 tablas:

Observando la tabla 1, se tiene la edad relacionada al bienestar psicológico de los estudiantes en la cual se observa que el 49,1% tienen 13 años, el 41,5% 12 años y el 9,4% tienen 11 años.

En el grupo de estudiantes con bienestar psicológico adecuado el 28,6% tienen 12 años, los estudiantes con bienestar psicológico regular el 26,7% tienen 13 años y el grupo con bienestar psicológico inadecuado el 5,9% tienen 12 años.

Al examinar tenemos la $X^2_{cal}=41,057$ mayor $X^2_{tab}=9,488$, con $Gl=4$ y $P=0,000$ siendo significativo el indicador edad relacionada al bienestar psicológico.

Según Núñez y Vásquez (9) los resultados mostraron diferencias en los niveles de bienestar psicológico según la edad. Adolescentes de 12 a 13 años presentó el mayor porcentaje de bienestar psicológico alto (62%), 28% con nivel moderado y solo un 10% bajo. Este grupo, al estar en una etapa inicial de desarrollo adolescente, podría contar con mayor apoyo familiar, menor presión académica y menor exposición a conflictos sociales complejos, lo que favorecería su bienestar emocional. Comparando los resultados hallamos que solo el 49.1% de los estudiantes tienen 13 años y de este grupo el 49.5% el bienestar psicológico fue adecuado, el 39.2% es regular y el 11.4% fue inadecuado.



TABLA 2. GENERO RELACIONADO AL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2025

Genero	Bienestar psicológico							
	Adecuado		Regular		Inadecuado		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Masculino	71	26,0	56	20,5	13	4,8	140	51,3
Femenino	64	23,4	51	18,7	18	6,6	133	48,7
Total	135	49,4	107	39,2	31	11,4	273	100,0

Fuente: Cuestionario

$X^2_{cal}=16,895$

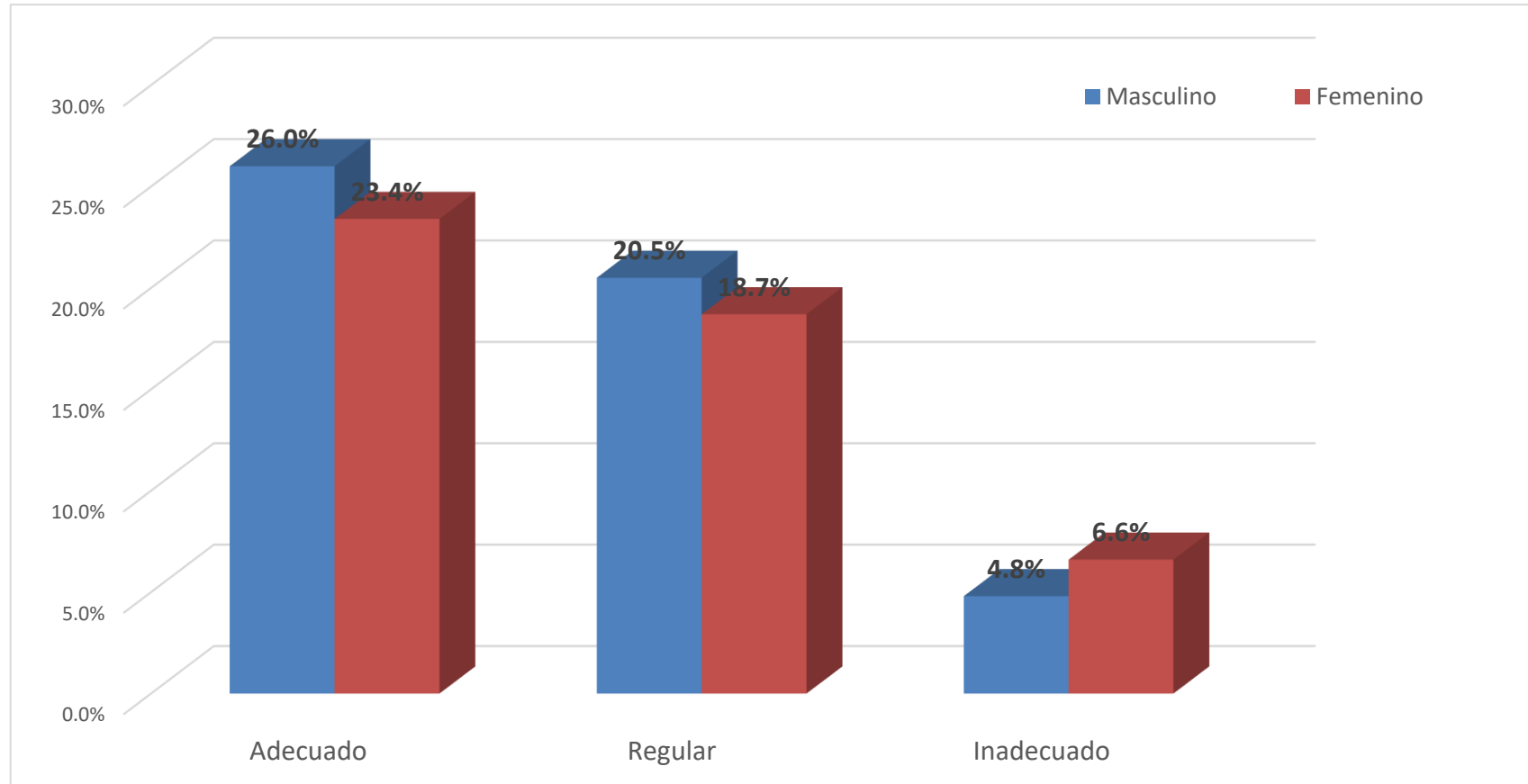
$P=0,000$

ES SIGNIFICATIVA

$X^2_{tab}=5,991$

$G/2$

FIGURA 2. GENERO RELACIONADO AL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2025



Fuente: Tabla 2



En la tabla 2, se tiene el género relacionado al bienestar psicológico de los estudiantes en la cual se observa que el 51,3% son de género masculino y el 48,7% femenino.

Los estudiantes con bienestar psicológico adecuado el 26,0% son de género masculino, el grupo con bienestar psicológico regular el 20,5% también son de género masculino y el grupo con bienestar psicológico inadecuado el 6,6% son de género femenino.

Al examinar tenemos la $X^2_{cal}=16,895$ mayor $X^2_{tab}=5,991$, con $Gl=2$ y $P=0,000$ es significativo el indicador género relacionado al bienestar psicológico.

Según Flores y Cortés (11) en su investigación mostraron diferencias en el nivel de bienestar psicológico según el género. En los varones, el 55% presentó un nivel alto de bienestar psicológico. Esto podría estar relacionado con ciertos factores socioculturales que favorecen la expresión de independencia, confianza y control emocional en los varones, aunque no necesariamente implique una mayor salud emocional real. Por el contrario, en las mujeres, los resultados indicaron que solo el 35% presentó un nivel alto. Estos hallazgos reflejan una tendencia en la cual las adolescentes mujeres podrían ser más susceptibles a experimentar estrés, ansiedad o baja autoestima, especialmente durante la adolescencia media y tardía. Estas diferencias pueden estar relacionadas con factores como la presión social, las expectativas de género, la autoimagen corporal, y mayor sensibilidad a conflictos interpersonales. Comparando con este trabajo hallamos que el 51.3% son varones y de este grupo el 26.0% el bienestar psicológico es adecuado, el 20.5% es regular y el 4.8% es inadecuado.



TABLA 3. SATISFACCIÓN PERSONAL RELACIONADA AL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2025

Satisfacción personal	Bienestar psicológico							
	Adecuado		Regular		Inadecuado		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Alto	61	22,3	6	2,2	0	0,0	67	24,5
Promedio	65	23,8	66	24,1	14	5,2	145	53,1
Bajo	9	3,3	13	4,8	6	2,2	28	10,3
Muy bajo	0	0,0	22	8,1	11	4,0	33	12,1
Total	135	49,4	107	39,2	31	11,4	273	100,0

Fuente: Cuestionario

$X^2_{cal}=90,438$

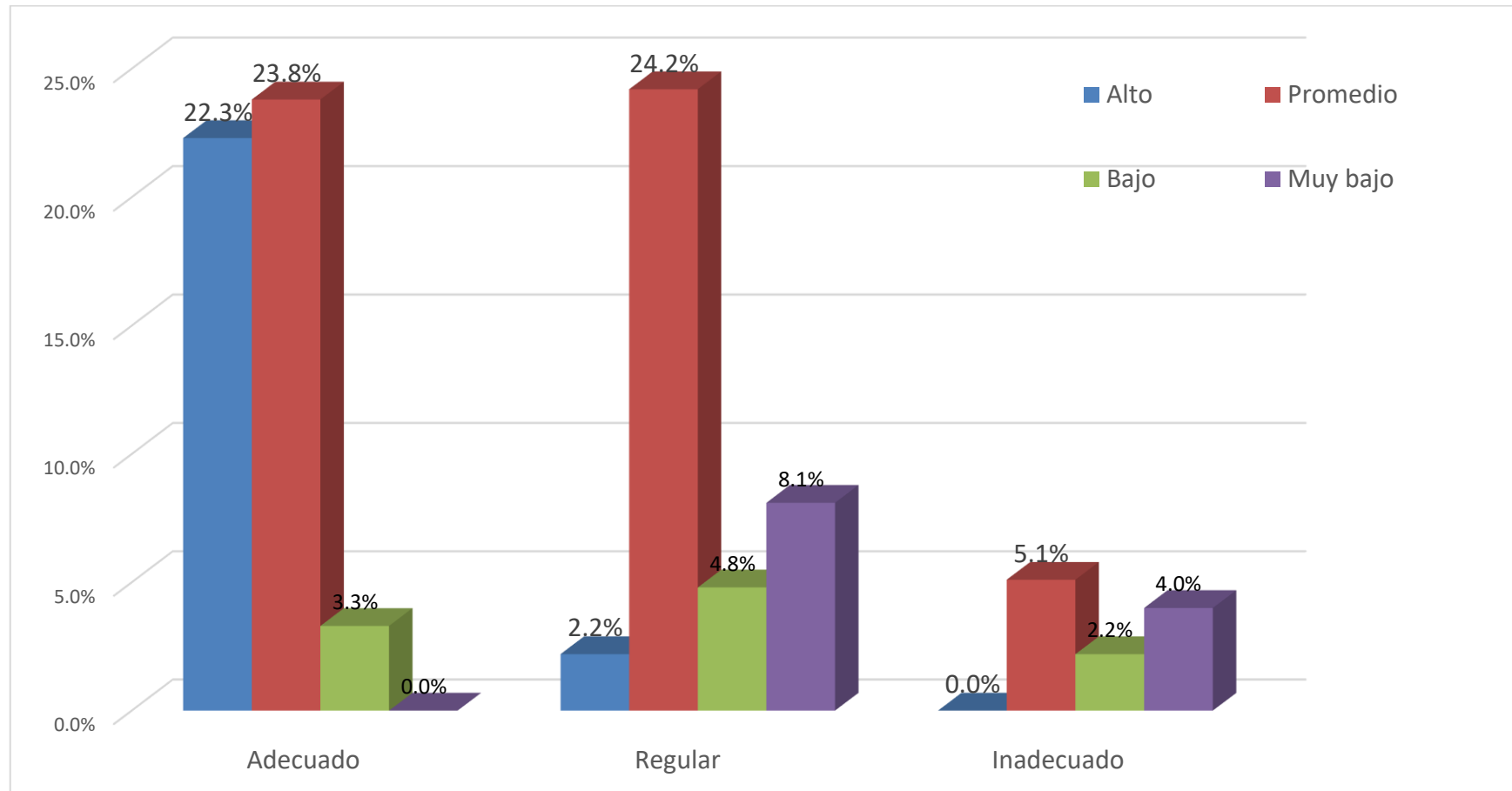
$P=0,000$

ES SIGNIFICATIVA

$X^2_{tab}=12,592$

$Gf=6$

FIGURA 3. SATISFACCIÓN PERSONAL RELACIONADA AL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2025



Fuente: Tabla 3



En concordancia al segundo objetivo específico: Identificar las características de la resiliencia relacionadas al bienestar psicológico de los estudiantes, en esta parte se tiene 5 tablas de doble entrada:

En la tabla 3, se tiene el indicador satisfacción personal relacionado al bienestar psicológico de los estudiantes en la cual se observa que el 53.1% es nivel promedio, 24,5% alto, 12,1% muy bajo y 10.3% bajo.

En el grupo de estudiantes con bienestar psicológico adecuado el 23,8% la satisfacción personal es nivel promedio, el grupo con bienestar psicológico regular el 24,1% también y el grupo con bienestar psicológico inadecuado el 5,2% de la misma manera es nivel promedio.

Al examinar tenemos la $X^2_{cal}=90,438$ mayor $X^2_{tab}=12,592$, con $Gl=6$ y $P=0,000$ siendo significativo el indicador satisfacción personal relacionado al bienestar psicológico.

Según Barahona y Chávez (12) tiene como resultados revelaron que los adolescentes con alta satisfacción personal presentaron también altos niveles de bienestar psicológico en un 72% de los casos, mientras que solo el 18% se ubicó en un nivel moderado. Este hallazgo confirma que una percepción positiva de uno mismo, así como sentirse satisfecho con la vida, tiene una fuerte asociación con un mayor equilibrio emocional, autoestima y sentido de propósito, componentes esenciales del bienestar psicológico. En contraste, entre los adolescentes con baja satisfacción personal, se observó que el 60% presentó un nivel bajo de bienestar psicológico, el 30% nivel moderado. Estos



datos reflejan cómo la falta de satisfacción con la propia vida puede incidir negativamente en el estado emocional de los adolescentes, provocando sentimientos de frustración, inseguridad y desmotivación. Comparando con estos resultados tenemos el 53.1% de los adolescentes tienen un nivel de satisfacción personal promedio y este grupo el 24.2% el bienestar psicológico es regular, el 23.8% es adecuado y el 5.1% es inadecuado.



TABLA 4. CONFIANZA EN SI MISMO RELACIONADA AL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2025

Confianza en sí mismo	Bienestar psicológico							
	Adecuado		Regular		Inadecuado		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Alto	49	17,9	2	0,7	0	0,0	51	18,6
Promedio	62	22,7	42	15,4	3	1,1	107	39,2
Bajo	24	8,8	37	13,6	15	5,5	76	27,9
Muy bajo	0	0,0	26	9,5	13	4,8	39	14,3
Total	135	49,4	107	39,2	31	11,4	273	100,0

Fuente: Cuestionario

$X^2_{cal}=107,598$

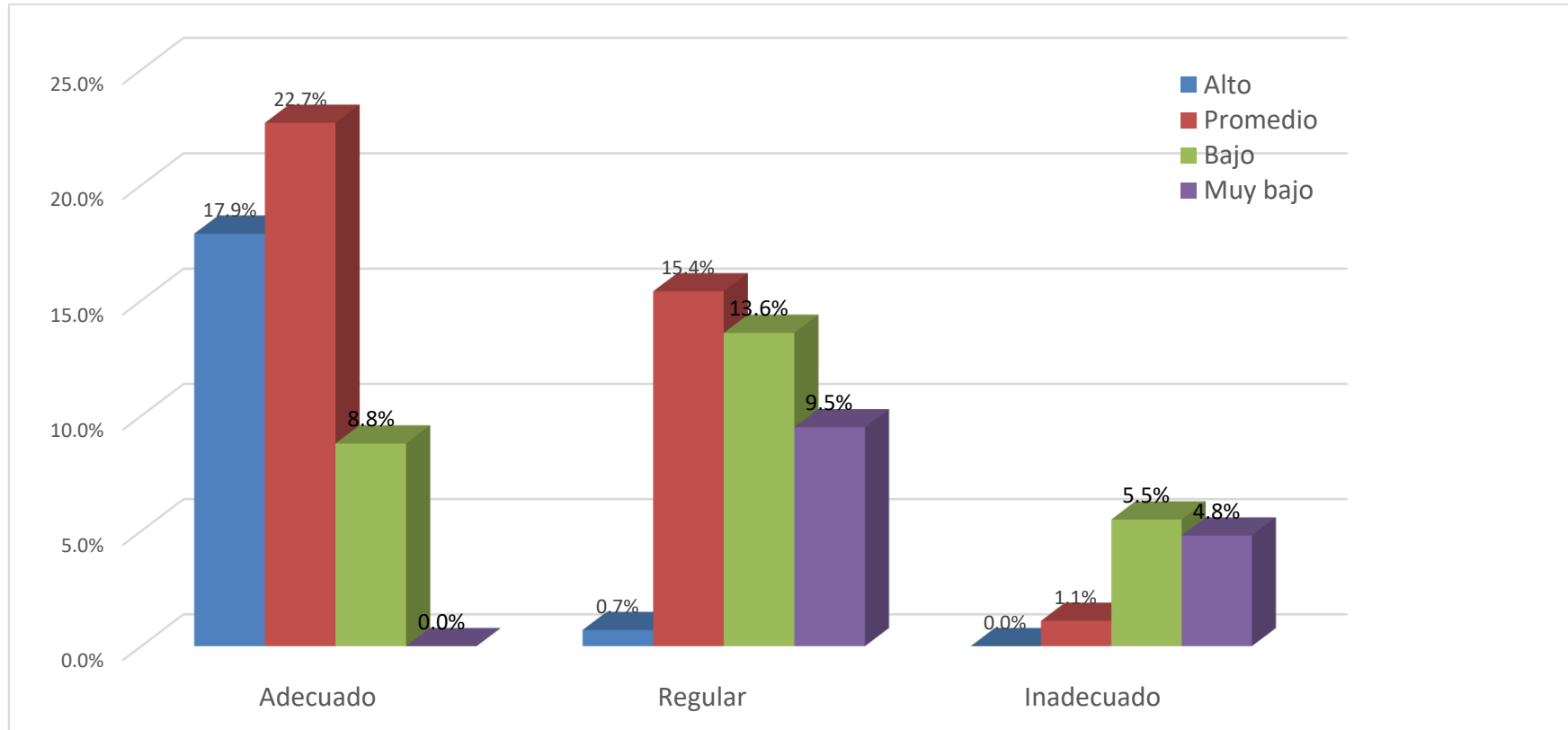
$P=0,000$

ES SIGNIFICATIVA

$X^2_{tab}=12,592$

$Gf=6$

FIGURA 4. CONFIANZA EN SI MISMO RELACIONADA AL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2025



Fuente: Tabla 4



En la tabla 4, se tiene el indicador confianza en sí mismo relacionado al bienestar psicológico de los estudiantes en la cual se observa que el 39,2% es nivel promedio, 27,9% bajo, 18,6% alto y 14,3% muy bajo.

En el grupo de estudiantes con bienestar psicológico adecuado el 22,7% la satisfacción personal es nivel promedio, el grupo con bienestar psicológico regular el 15,4% también y el grupo con bienestar psicológico inadecuado el 5,5% de la misma manera es de nivel bajo.

Al examinar tenemos la $X^2_{cal}=107,598$ mayor $X^2_{tab}=12,592$, con $Gl=6$ y $P=0,000$ siendo significativo el indicador confianza en sí mismo relacionado al bienestar psicológico.

Según Curo y Guerrero (13) menciona entre sus resultados que existe asociación directa entre el nivel de confianza en sí mismo y el bienestar psicológico. En el grupo de adolescentes con alta confianza en sí mismos, el 70% con altos niveles de bienestar psicológico, el 25% niveles moderados, y solo el 5% niveles bajos. Estos resultados indican que una autoimagen positiva, seguridad personal y creencia en las propias capacidades contribuyen significativamente al equilibrio emocional, la autonomía y la capacidad para enfrentar los desafíos propios de la adolescencia. En contraste, entre los adolescentes con baja confianza en sí mismos, el 65% presentó niveles bajos de bienestar psicológico, el 25% moderados, y únicamente el 10% altos. Esta tendencia sugiere que la falta de confianza personal puede ser un factor de riesgo importante para el desarrollo de problemas emocionales como ansiedad, baja autoestima, e incluso síntomas depresivos. En este trabajo de investigación hallamos que el 39.2% de los



estudiantes tienen un nivel de confianza en si mismo en un nivel promedio y de este grupo el 22.7% tiene un adecuado bienestar psicológico, el 15.4% regular y el 1.1% es inadecuado.

TABLA 5. PERSEVERANCIA RELACIONADA AL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2025

Perseverancia	Bienestar psicológico							
	Adecuado		Regular		Inadecuado		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Alto	49	17,9	25	9,2	0	0,0	74	27,1
Promedio	53	19,4	64	23,4	7	2,6	124	45,4
Bajo	27	9,9	7	2,6	15	5,5	49	18,0
Muy bajo	6	2,2	11	4,0	9	3,3	26	9,5
Total	135	49,4	107	39,2	31	11,4	273	100,0

Fuente: Cuestionario

$$X^2_{cal}=62,915$$

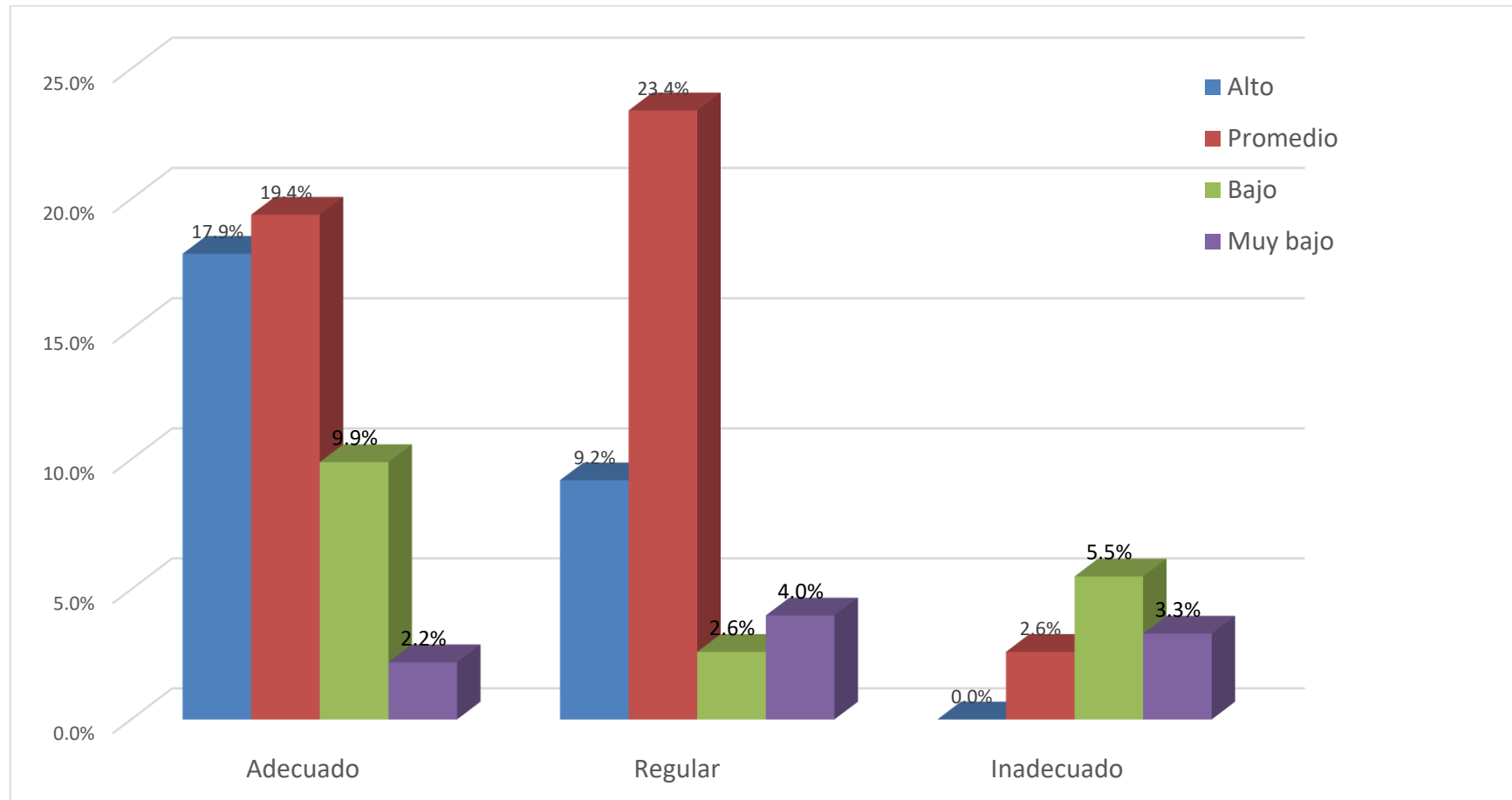
$$P=0,000$$

ES SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab}=12,592$$

$$G/6$$

FIGURA 5. PERSEVERANCIA RELACIONADA AL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2025



Fuente: Tabla 5



En la tabla 5, se tiene el indicador perseverancia relacionado al bienestar psicológico de los estudiantes en la cual se observa que el 45,4% es nivel promedio, 27,1% alto, 18,0% bajo y 9,5% muy bajo.

En el grupo de estudiantes con bienestar psicológico adecuado el 19,4% la perseverancia es nivel promedio, el grupo con bienestar psicológico regular el 23,4% también y el grupo con bienestar psicológico inadecuado el 5,5% es de nivel bajo.

Al examinar tenemos la $X^2_{cal}=62,915$ mayor a $X^2_{tab}=12,592$, con $Gl=6$ y $P=0,000$ siendo significativo el indicador perseverancia relacionado al bienestar psicológico.

Según Villalba y Avello (14) en su trabajo muestran una relación positiva entre la perseverancia y el bienestar psicológico. En el grupo de adolescentes con alta perseverancia, el 68% reportó un nivel alto de bienestar psicológico, el 25% moderado. Estos hallazgos sugieren que aquellos adolescentes que muestran constancia, metas claras y resistencia ante la frustración, también desarrollan mayor equilibrio emocional, sentido de propósito y autoestima. Por el contrario, los adolescentes con baja perseverancia evidenciaron mayores niveles de malestar emocional: el 60% bajo bienestar psicológico, el 30% moderado. Este patrón indica que la falta de constancia y tolerancia a la frustración puede estar vinculada a emociones negativas como el desánimo, la inseguridad y la falta de motivación personal. En esta investigación el 45.4% de los estudiantes tienen un nivel promedio de perseverancia y el 23.4% tienen un bienestar psicológico regular, el 19.4% es adecuado y el 2.6% es inadecuado

TABLA 6. ECUANIMIDAD RELACIONADA AL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2025

Ecuanimidad	Bienestar psicológico							
	Adecuado		Regular		Inadecuado		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Alto	24	8,8	3	1,1	0	0,0	27	9,9
Promedio	80	29,3	65	23,8	5	1,8	150	54,9
Bajo	23	8,4	22	8,1	7	2,6	52	19,1
Muy bajo	8	2,9	17	6,2	19	7,0	44	16,1
Total	135	49,4	107	39,2	31	11,4	273	100,0

Fuente: Cuestionario

$$X^2_{cal}=75,176$$

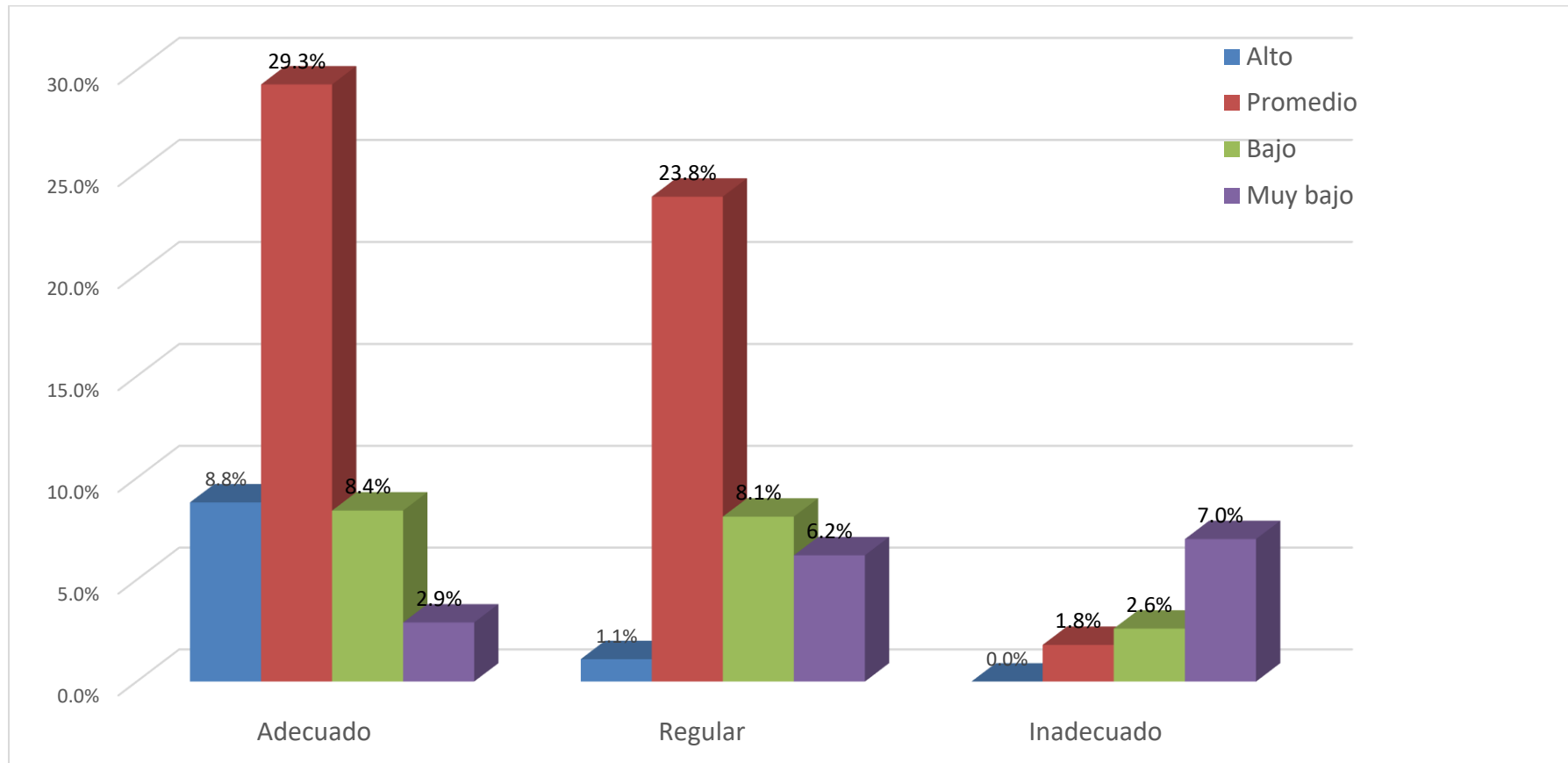
$$P=0,000$$

ES SIGNIFICATIVA

$$X^2_{tab}=12,592$$

$$Gf=6$$

FIGURA 6. ECUANIMIDAD RELACIONADA AL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2025



Fuente: Tabla 6



En la tabla 6, se tiene el indicador ecuanimidad relacionado al bienestar psicológico de los estudiantes en la cual se observa que el 54,9% es nivel promedio, 19,1% bajo, 16,1% muy bajo y 9,9% alto.

En el grupo de estudiantes con bienestar psicológico adecuado el 29,3% la ecuanimidad es nivel promedio, el grupo con bienestar psicológico regular el 23,8% también y el grupo con bienestar psicológico inadecuado el 7,0% es de nivel muy bajo.

Al examinar tenemos la $X^2_{cal}=75,176$ mayor a $X^2_{tab}=12,592$, con $Gl=6$ y $P=0,000$ siendo significativo el indicador ecuanimidad relacionado al bienestar psicológico.

Según Ccarita (19) en su investigación menciona que evidenciaron que los adolescentes con alta ecuanimidad mostraron niveles mayores de bienestar psicológico. Específicamente, el 75% de este grupo presentó un alto nivel de bienestar psicológico, el 20% moderado y solo el 5% bajo. Esto sugiere que mantener la calma, la objetividad y el equilibrio emocional frente a situaciones estresantes es un factor protector importante durante la adolescencia. En esta tesis el 54,9% de los estudiantes tienen un nivel promedio de ecuanimidad y de este grupo el 29.3% es adecuado, 23.8% regular y el 1.8% inadecuado.



TABLA 7. SENTIRSE BIEN SOLO RELACIONADA AL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2025

Sentirse bien solo	Bienestar psicológico							
	Adecuado		Regular		Inadecuado		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Alto	19	7,0	43	15,8	17	6,2	79	29,0
Promedio	67	24,5	39	14,3	9	3,3	115	42,1
Bajo	49	17,9	17	6,2	2	0,8	68	24,9
Muy bajo	0	0,0	8	2,9	3	1,1	11	4,0
Total	135	49,4	107	39,2	31	11,4	273	100,0

Fuente: Cuestionario

$X^2_{cal}=51,871$

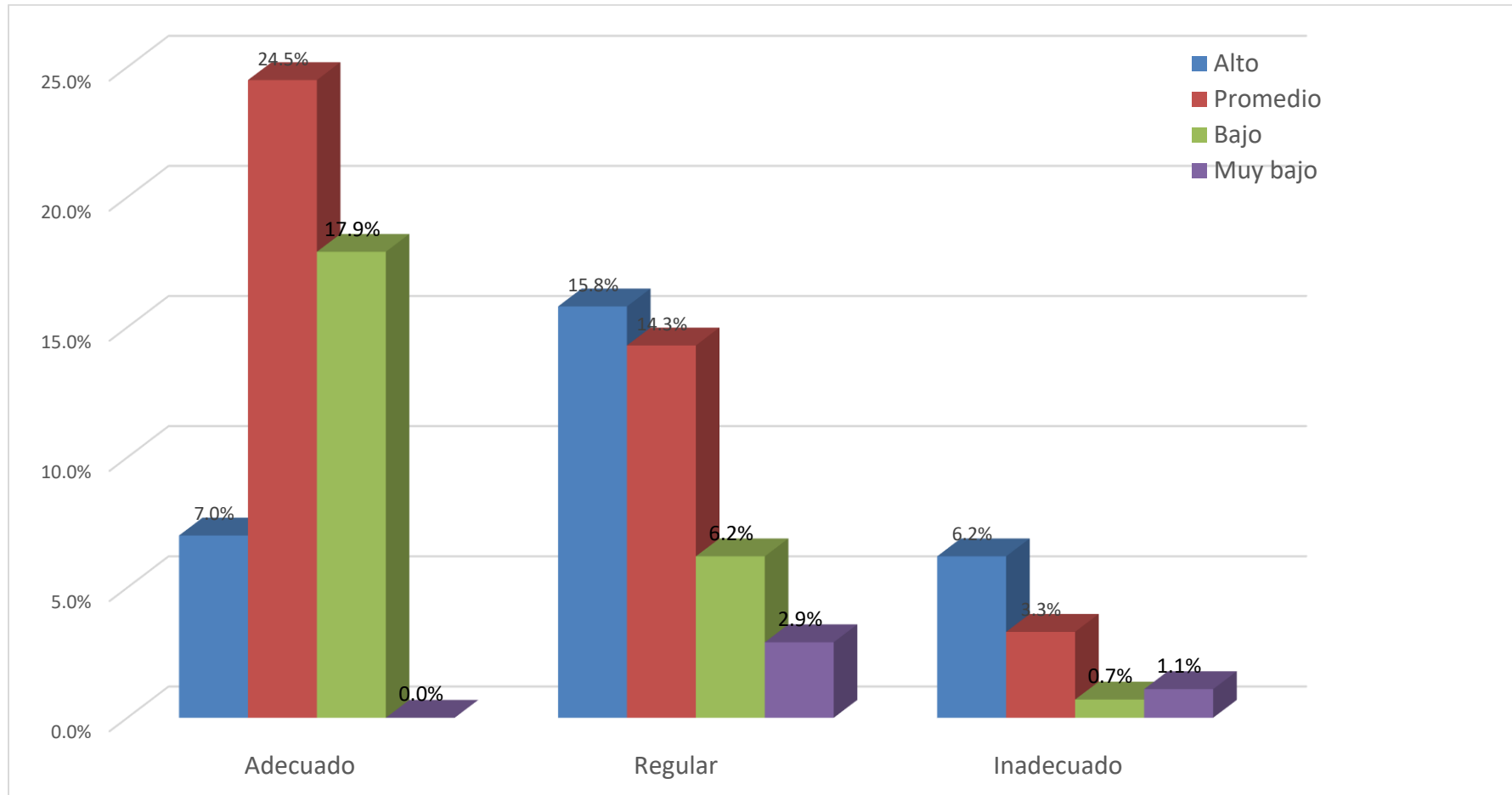
$P=0,000$

ES SIGNIFICATIVA

$X^2_{tab}=12,592$

$Gf=6$

FIGURA 7. RESILIENCIA: INDICADOR SENTIRSE BIEN SOLO RELACIONADA AL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2025



Fuente: Tabla 7



En la tabla 7, se tiene el indicador sentirse bien solo relacionado al bienestar psicológico de los estudiantes en la cual se observa que el 42,1% es nivel promedio, 29,0% alto, 24,9% bajo y 4,0% es muy bajo.

En el grupo de estudiantes con bienestar psicológico adecuado el 24,5% la satisfacción personal es nivel promedio, el grupo con bienestar psicológico regular el 15,8% es alto y el grupo con bienestar psicológico inadecuado el 6,2% también es de nivel alto.

Al examinar tenemos la $X^2_{cal}=51,871$ mayor $X^2_{tab}=12,592$, con $Gl=6$ y $P=0,000$ siendo significativo el indicador sentirse bien solo relacionado al bienestar psicológico.

Según Coaquira y Ccama (20) en su investigación halló que los adolescentes que reportaron sentirse bien al estar solos presentaron mayores niveles de bienestar psicológico. Específicamente, el 68% de este grupo alcanzó un alto nivel de bienestar psicológico, el 24% moderado. Esto sugiere que aquellos adolescentes que disfrutaban de momentos a solas pueden poseer una mejor relación consigo mismos, mayor estabilidad emocional y menos dependencia externa para validar su bienestar. Mientras que en nuestra investigación encontramos que el 42.1% de los estudiantes tienen como resultado un nivel promedio referente a la sensación de sentirse bien solos y de este grupo el 24.5% el bienestar psicológico es adecuado y el 14.3% es regular.

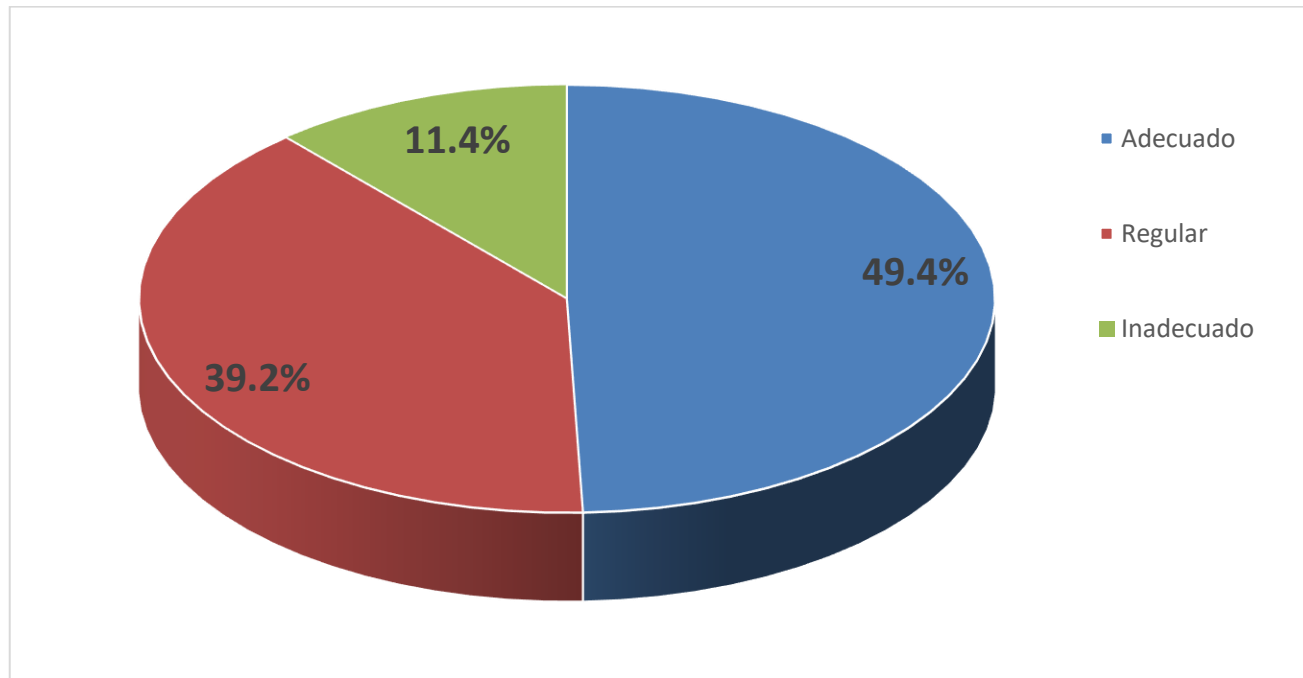


TABLA 8. BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2025

Niveles	fi	%
Adecuado	135	49,4
Regular	107	39,2
Inadecuado	31	11,4
Total	65	100,0

Fuente: Cuestionario

FIGURA 8. BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2025



Fuente: Tabla 8



El tercer objetivo específico el cual es describir el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja.

En la tabla 8 tenemos el 49,4% el nivel de bienestar psicológico es adecuado, el 39,2% es regular y el 11.4% es inadecuado.

Según Choquecota y Ccorahua (21) en su investigación cita que el bienestar psicológico en la adolescencia es fundamental que influye en el desarrollo integral del individuo, impactando tanto su salud mental como su capacidad para afrontar los retos propios de esta etapa. En este estudio, se exploró el nivel de bienestar psicológico, encontrándose que una proporción significativa (60%) presenta niveles adecuados o altos de bienestar, mientras que un porcentaje menor (40%) reporta niveles moderados o bajos. En este estudio se halló que el 49,4% presentan un adecuado bienestar psicológico, el 39.2% es regular y el 11.4% es inadecuado.



4.2 CONCLUSIONES

PRIMERA: Se analizó la resiliencia y está relacionada al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2025, todos los indicadores son significativos con un valor de $p < 0,05$, aceptando las hipótesis.

SEGUNDA: Se identificó las características personales relacionadas al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria entre los indicadores tenemos el 49,1% tienen la edad de 13 años (0,000), el 51,3% son de género masculino (0,000) Los datos son significativos, aceptando la hipótesis planteada.

TERCERA: Se describió las características de la resiliencia relacionadas al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria, entre los indicadores tenemos el 53.1% la satisfacción personal (P:0.000), el 39.2% la confianza en sí mismo (P:0.000), el 45.4% la perseverancia (P:0.000) el 54,0% la ecuanimidad (P:0.000) y el 42.1% la sensación de sentirse bien solos (P:0.000) se encuentran en un nivel promedio. Los datos son significativos, aceptando la hipótesis planteada.

CUARTA: Se describió el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa por tanto tenemos como resultado el 49,4% es adecuado, el 39,2% es regular y el 11.4% es inadecuado.



4.3 RECOMENDACIONES

PRIMERA: Al director de la I.E. San Francisco de Borja, en coordinación con el área de Psicología, fortalecer los programas psicoeducativos con énfasis en estudiantes en situación de riesgo psicológico. Estos deberán enfocarse en la promoción de la resiliencia mediante talleres de regulación emocional, afrontamiento adaptativo y habilidades sociales, con el fin de mejorar su bienestar integral.

SEGUNDA: A la profesional en Psicología que labora en la institución educativa San Francisco de Borja se recomienda capacitar al personal docente y en especial a los tutores de aula en la detección temprana de factores de riesgo emocional, así como en la promoción de factores protectores como la resiliencia, la autoestima y la autoconfianza.

TERCERA: A los docentes tutores de primero y segundo de secundaria incorporar de manera transversal, en las diferentes áreas curriculares, actividades y contenidos orientados al desarrollo de la resiliencia y el bienestar emocional, con especial atención a los estudiantes que presentan mayor vulnerabilidad psicológica. Esta estrategia contribuirá a que los adolescentes adquieran herramientas para afrontar adecuadamente los desafíos académicos y personales propios de su etapa evolutiva.



CUARTA: A la profesional del área de Psicología continuar promoviendo un entorno escolar inclusivo y emocionalmente seguro, que priorice la escucha activa, la solidaridad y la colaboración entre estudiantes y docentes, con especial énfasis en aquellos adolescentes que presentan mayor riesgo de malestar psicológico. Fomentar este tipo de clima institucional fortalece la confianza en sí mismos, facilita la expresión emocional y contribuye a reducir factores de riesgo asociados a la salud mental.



4.4 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Morales MGA. Resiliencia autoestima bienestar psicológico y capacidad intelectual de estudiantes. Scielo. 2024 Junio; 28(3).
2. Sosa S, Salas E. Resiliencia y habilidades sociales en estudiantes secundarios de San Luis de Shuaro. Scielo. 2020 Noviembre; 72(6).
3. Flores M, Cortes M. Resiliencia: Factores Predictores en Adolescentes. Scielo. 2022 Setiembre; 12(3).
4. Moreno N, Fajardo A. Una mirada desde la resiliencia en adolescentes. Scielo. 2019 Abril; 8(2).
5. Gonzales J. Resiliencia y habilidades sociales en estudiantes secundarios Lima. Scielo. 2020 Octubre; 5(1).
6. Marin C. Relación del bienestar psicológico con las estrategias de afrontamiento y la satisfacción familiar en estudiantes. Scielo. 2023 Junio; 41(2).
7. Jove S. Resiliencia y bienestar psicologico en adolescentes. Tesis de Pregrado. Juliaca:, Universidad Peruana Unión; 2021 enero.
8. Sibalde I, Albuquerque S. Factores relacionados con la resiliencia de adolescentes en contextos de vulnerabilidad social: revisión integradora. Scielo. 2020 Agosto; 19(59).
9. Nuñez A, Vasquez F. Resiliencia y su relación con el bienestar psicológico. Scielo. 2024 Marzo; 41(1).
10. Moreno N, Fajardo A. Una mirada desde la resiliencia en adolescentes. Scielo. 2020 Julio; 5(4).



11. Flores M, Cortes M. Resiliencia: Factores Predictores en Adolescentes. Revista de Psicología. 2022 Febrero; 11(1): p. 45.
12. Barahona C, Chavez E. La resiliencia e inteligencia emocional en estudiantes de la Unidad Educativa Manabí del Ecuador. Espacios. 2024 Agosto; 45(2).
13. Curo K, Guerrero J. Violencia familiar y resiliencia en adolescentes de una institución pública del Departamento de Ayacucho, Perú. Scielo. 2024 Julio; 8(2): p. 112.
14. Villalba K. Resiliencia como factor determinante para la satisfacción con la vida en estudiantes. Scielo. 2020 Marzo; 6(1): p. 99.
15. Salgado C. Bienestar espiritual y su influencia en el perdón, la gratitud y la resiliencia en estudiantes universitarios de Lima. Scielo. 2024 Diciembre; 18(2): p. 123.
16. Chavesta C, Araujo E. Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de instituciones educativas emblemáticas de Piura. Polo del conocimiento. 2024 Setiembre; 9(2): p. 65.
17. Otoya G. Bienestar psicológico y calidad de vida de los. Tesis de grado. Lima: Universidad Norbert Wiener, Facultad Ciencias de la salud; 2022 Junio.
18. Rebaza R. resiliencia y Bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa del Distrito de Víctor Larco. Tesis de pregrado. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia, Psicología; 2023.



19. Carita N. Resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Juliaca. Tesis de Grado. Puno: Universidad Autónoma de Ica, Facultad de Enfermería; 2021.
20. Coaquira P, Ccama J. Bienestar espiritual y resiliencia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Juliaca. Tesis de pre grado. Juliaca: Universidad Peruana Union, Facultad de Salud; 2023 Febrero.
21. Choquecota M, Ccorahua J. Resiliencia y estilos de afrontamiento como predictores del bienestar psicológico en jóvenes del distrito de Juliaca. Alicia. 2020 Mayo.
22. Pineda V, Conza N. Resiliencia y bienestar psicológico durante la pandemia covid-19. Tesis Pregrado. Juliaca: Universidad Peruana Union, Escuela Profesional de Psicología; 2021.
23. Oriol A. Resiliencia. Scielo. 2022 Junio; 15(2).
24. Uribe H, Ameida S, Aguilar M. Un modelo explicativo de resiliencia en jóvenes y adolescentes. Scielo. 2021 Junio; 16(2).
25. Santisteban T. Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. Scielo. 2024 Marzo; 18(1).
26. Ministerio de salud. Edad de los adolescentes. Norma técnica de salud para la atención integral de los adolescentes. 2019 Mayo; 3(2).
27. Ruiz A, Berrios P. Revisión sistemática sobre inteligencia emocional y bienestar en adolescentes: evidencias y retos. Scielo. 2024 Enero; 16(1).
28. Barrantes M. Género. Scielo. 2021 Abril; 4(3).
29. Garcia , Joaquin. Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. Scielo. 2023 Mayo; 4(1).



30. Pérez P. Factores de riesgo y desarrollo de resiliencia en adolescentes. Scielo. 2022 Junio; 9(2).
31. Villalta M. Factores de resiliencia asociados al rendimiento académico en estudiantes. Scielo. 2020 Junio; 31(88).
32. Vera J, Tanori J. Satisfacción con la vida y sus correlatos socio-personales en adolescentes de secundarias públicos de Sonora. Scielo. 2022 Enero; 40(1).
33. Diaz D, Fuentes I. Adolescencia y autoestima. Scielo. 2019 setiembre; 14(64).
34. Sosa S, Salas E. Resiliencia y habilidades sociales en estudiantes. Scielo. 2020 Enero; 11(1).
35. León D. La autoestima en los adolescentes de los centros educativos. Scielo. 2024 Diciembre; 5(12).
36. Diaz E, Fernandez M. Prevalencia de la soledad entre los adolescentes de los centros educativos de las zonas básicas de salud de dos centros de salud de Madrid. Scielo. 2023 Marzo; 25(1).
37. Barcelata B. Bienestar psicológico y satisfacción vital en adolescentes mexicanos. Scielo. 2023 Mayo; 35(2).
38. Perales C. Aportaciones sobre el autoconcepto y autoestima. Nunca es tarde para aceptarse. Scielo. 2021 Setiembre; 8(4).
39. Uribe A. La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. Scielo. 2020; 4(2).
40. Hanke E. Bienestar en la adolescencia: papel de la ciudad y de la comunidad. Scielo. 2021 Mayo; 13(1).



41. Flores M, Cortes M. Resiliencia: Factores Predictores en Adolescente. Scielo. 2022 Mexico; 12(3).
42. Salgado A. Investigación: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. Scielo. 2017; 13(13).
43. Morales V. Sobre la metodología como ciencia y el método científico: un espacio polémico. Scielo. 2002 Enero ; 23(66).
44. Muñoz E, Solis B. Enfoque cualitativo y cuantitativo de la evaluación formativa. Scielo. 2021 Diciembre; 6(3).



A N E X O S



ANEXO 1: MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE DATOS

BASE DE DATOS.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	edad	genero	satisfaccionpersonal	confianzaensimismo	perseverancia	ecuanimidad	sentirsebiensolo	bienestarp psicologico
1	11 años	Femenino	Promedio	Promedio	Alto	Alto	Alto	adecuado
2	11 años	Femenino	Alto	Alto	Bajo	Bajo	Bajo	adecuado
3	11 años	Femenino	Promedio	Promedio	Bajo	Bajo	Alto	adecuado
4	11 años	Femenino	Promedio	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	adecuado
5	11 años	Femenino	Alto	Alto	Alto	Bajo	Alto	adecuado
6	11 años	Femenino	Alto	Promedio	Bajo	Bajo	Alto	adecuado
7	11 años	Femenino	Promedio	Promedio	Alto	Alto	Alto	adecuado
8	11 años	Femenino	Alto	Alto	Bajo	Bajo	Bajo	adecuado
9	11 años	Femenino	Promedio	Promedio	Bajo	Bajo	Alto	adecuado
10	12 años	Femenino	Promedio	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	adecuado
11	12 años	Femenino	Alto	Alto	Alto	Bajo	Alto	adecuado
12	12 años	Femenino	Promedio	Promedio	Alto	Alto	Alto	adecuado
13	12 años	Femenino	Alto	Alto	Bajo	Bajo	Bajo	adecuado
14	12 años	Femenino	Promedio	Promedio	Bajo	Bajo	Alto	adecuado
15	12 años	Femenino	Promedio	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	adecuado
16	12 años	Femenino	Alto	Alto	Alto	Promedio	Alto	adecuado
17	12 años	Femenino	Promedio	Promedio	Alto	Alto	Alto	adecuado
18	12 años	Femenino	Alto	Alto	Bajo	muy bajo	Bajo	adecuado
19	12 años	Femenino	Promedio	Promedio	Bajo	muy bajo	Alto	adecuado
20	12 años	Femenino	Promedio	Bajo	Bajo	muy bajo	Bajo	adecuado
21	12 años	Femenino	Alto	Alto	Alto	muy bajo	Alto	adecuado
22	12 años	Femenino	Alto	Promedio	Bajo	Bajo	Alto	adecuado
23	12 años	Femenino	Promedio	Promedio	Alto	Alto	Alto	adecuado
24	12 años	Femenino	Alto	Alto	Bajo	muy bajo	Bajo	adecuado
25	12 años	Femenino	Promedio	Promedio	Bajo	muy bajo	Promedio	adecuado
26	12 años	Femenino	Promedio	Bajo	Bajo	muy bajo	Bajo	adecuado
27	12 años	Femenino	Alto	Alto	Alto	muy bajo	Alto	adecuado



BASE DE DATOS.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

14 :

	edad	genero	satisfaccionpersonal	confianzaensimismo	perseverancia	ecuanimidad	sentirsebiensolo	bienestarpsicologico
28	12 años	Femenino	Alto	Promedio	Bajo	Bajo	Alto	adecuado
29	12 años	Femenino	Bajo	Promedio	Alto	Alto	Alto	adecuado
30	12 años	Femenino	Alto	Alto	Promedio	Promedio	Bajo	adecuado
31	12 años	Femenino	Bajo	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	adecuado
32	12 años	Femenino	Bajo	Bajo	Promedio	Promedio	Bajo	adecuado
33	12 años	Femenino	Alto	Alto	Alto	Promedio	Promedio	adecuado
34	12 años	Femenino	Bajo	Promedio	Alto	Alto	Promedio	adecuado
35	12 años	Femenino	Alto	Alto	Promedio	Promedio	Bajo	adecuado
36	12 años	Femenino	Bajo	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	adecuado
37	12 años	Femenino	Bajo	Bajo	Promedio	Promedio	Bajo	adecuado
38	12 años	Femenino	Alto	Alto	Alto	Promedio	Promedio	adecuado
39	12 años	Femenino	Bajo	Promedio	Alto	Alto	Promedio	adecuado
40	12 años	Femenino	Alto	Alto	muy bajo	Promedio	Bajo	adecuado
41	12 años	Femenino	Bajo	Promedio	muy bajo	Promedio	Promedio	adecuado
42	12 años	Femenino	Bajo	Bajo	muy bajo	Promedio	Bajo	adecuado
43	12 años	Femenino	Alto	Alto	Alto	Promedio	Promedio	adecuado
44	12 años	Femenino	Alto	Promedio	Bajo	Bajo	Promedio	adecuado
45	12 años	Femenino	Promedio	Promedio	Alto	Alto	Promedio	adecuado
46	12 años	Femenino	Alto	Alto	muy bajo	Promedio	Bajo	adecuado
47	12 años	Femenino	Promedio	Promedio	muy bajo	Promedio	Promedio	adecuado
48	12 años	Femenino	Promedio	Bajo	muy bajo	Promedio	Bajo	adecuado
49	12 años	Femenino	Alto	Alto	Alto	Promedio	Promedio	adecuado
50	12 años	Femenino	Alto	Promedio	Bajo	Bajo	Promedio	adecuado
51	12 años	Femenino	Promedio	Promedio	Alto	Alto	Promedio	adecuado
52	13 años	Femenino	Alto	Alto	Promedio	Promedio	Bajo	adecuado
53	13 años	Femenino	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	adecuado
54	13 años	Femenino	Promedio	Bajo	Promedio	Promedio	Bajo	adecuado



BASE DE DATOS.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

14 :

	edad	genero	satisfaccionpersonal	confianzaensimismo	perseverancia	ecuanimidad	sentirsebiensolo	bienestarpsicologico
55	13 años	Femenino	Alto	Alto	Alto	Promedio	Promedio	adecuado
56	13 años	Femenino	Promedio	Promedio	Alto	Alto	Promedio	adecuado
57	13 años	Femenino	Alto	Alto	Promedio	Promedio	Bajo	adecuado
58	12 años	Femenino	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	adecuado
59	12 años	Femenino	Promedio	Bajo	Promedio	Promedio	Bajo	adecuado
60	12 años	Femenino	Alto	Alto	Alto	Promedio	Promedio	adecuado
61	12 años	Femenino	Promedio	Promedio	Alto	Alto	Promedio	adecuado
62	12 años	Femenino	Alto	Alto	Promedio	Promedio	Bajo	adecuado
63	12 años	Femenino	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	adecuado
64	12 años	Femenino	Promedio	Bajo	Promedio	Promedio	Bajo	adecuado
65	12 años	masculino	Alto	Alto	Alto	Promedio	Promedio	adecuado
66	12 años	masculino	Alto	Promedio	Bajo	Bajo	Promedio	adecuado
67	12 años	masculino	Promedio	Promedio	Alto	Alto	Promedio	adecuado
68	12 años	masculino	Alto	Alto	Promedio	Promedio	Bajo	adecuado
69	12 años	masculino	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	adecuado
70	12 años	masculino	Promedio	Bajo	Promedio	Promedio	Bajo	adecuado
71	12 años	masculino	Alto	Alto	Alto	Promedio	Promedio	adecuado
72	12 años	masculino	Alto	Promedio	Bajo	Bajo	Promedio	adecuado
73	12 años	masculino	Promedio	Promedio	Alto	Alto	Promedio	adecuado
74	12 años	masculino	Alto	Alto	Promedio	Promedio	Bajo	adecuado
75	12 años	masculino	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	adecuado
76	12 años	masculino	Promedio	Bajo	Promedio	Promedio	Bajo	adecuado
77	12 años	masculino	Alto	Alto	Alto	Promedio	Promedio	adecuado
78	12 años	masculino	Promedio	Promedio	Alto	Alto	Promedio	adecuado
79	12 años	masculino	Alto	Alto	Promedio	Promedio	Bajo	adecuado
80	12 años	masculino	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	adecuado
81	12 años	masculino	Promedio	Bajo	Promedio	Promedio	Bajo	adecuado



BASE DE DATOS.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	edad	genero	satisfaccionpersonal	confianzaensimismo	perseverancia	ecuanimidad	sentirsebiensolo	bienestarpsicologico
82	12 años	masculino	Alto	Alto	Alto	Promedio	Promedio	adecuado
83	12 años	masculino	Promedio	Promedio	Alto	Alto	Promedio	adecuado
84	12 años	masculino	Alto	Alto	Promedio	Promedio	Bajo	adecuado
85	12 años	masculino	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	adecuado
86	12 años	masculino	Promedio	Bajo	Promedio	Promedio	Bajo	adecuado
87	12 años	masculino	Alto	Alto	Alto	Promedio	Promedio	adecuado
88	12 años	masculino	Alto	Promedio	Bajo	Bajo	Promedio	adecuado
89	12 años	masculino	Promedio	Promedio	Alto	Alto	Promedio	adecuado
90	12 años	masculino	Alto	Alto	Promedio	Promedio	Bajo	adecuado
91	12 años	masculino	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	adecuado
92	12 años	masculino	Promedio	Bajo	Promedio	Promedio	Bajo	adecuado
93	12 años	masculino	Alto	Alto	Alto	Promedio	Promedio	adecuado
94	13 años	masculino	Alto	Promedio	Bajo	Bajo	Promedio	adecuado
95	13 años	masculino	Promedio	Promedio	Alto	Alto	Promedio	adecuado
96	13 años	masculino	Alto	Alto	Promedio	Promedio	Bajo	adecuado
97	13 años	masculino	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	adecuado
98	13 años	masculino	Promedio	Bajo	Promedio	Promedio	Bajo	adecuado
99	13 años	masculino	Alto	Alto	Alto	Promedio	Promedio	adecuado
100	13 años	masculino	Promedio	Promedio	Alto	Alto	Promedio	adecuado
101	13 años	masculino	Alto	Alto	Promedio	Promedio	Bajo	adecuado
102	13 años	masculino	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	adecuado
103	13 años	masculino	Promedio	Bajo	Promedio	Promedio	Bajo	adecuado
104	13 años	masculino	Alto	Alto	Alto	Promedio	Promedio	adecuado
105	13 años	masculino	Promedio	Promedio	Alto	Alto	Promedio	adecuado
106	13 años	masculino	Alto	Alto	Promedio	Promedio	Bajo	adecuado
107	13 años	masculino	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	adecuado
108	13 años	masculino	Promedio	Bajo	Promedio	Promedio	Bajo	adecuado



BASE DE DATOS.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

14 :

	edad	genero	satisfaccionpersonal	confianzaensimismo	perseverancia	ecuanimidad	sentirsebiensolo	bienestarpsicologico
109	13 años	masculino	Alto	Alto	Alto	Promedio	Promedio	adecuado
110	13 años	masculino	Alto	Promedio	Bajo	Bajo	Promedio	adecuado
111	13 años	masculino	Promedio	Promedio	Alto	Alto	Promedio	adecuado
112	13 años	masculino	Alto	Alto	Promedio	Promedio	Bajo	adecuado
113	13 años	masculino	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	adecuado
114	13 años	masculino	Promedio	Bajo	Promedio	Promedio	Bajo	adecuado
115	13 años	masculino	Alto	Alto	Alto	Promedio	Promedio	adecuado
116	13 años	masculino	Alto	Promedio	Bajo	Bajo	Promedio	adecuado
117	13 años	masculino	Promedio	Promedio	Alto	Alto	Promedio	adecuado
118	13 años	masculino	Alto	Alto	Promedio	Promedio	Bajo	adecuado
119	13 años	masculino	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	adecuado
120	13 años	masculino	Promedio	Bajo	Promedio	Promedio	Bajo	adecuado
121	13 años	masculino	Alto	Alto	Alto	Promedio	Promedio	adecuado
122	13 años	masculino	Promedio	Promedio	Alto	Alto	Promedio	adecuado
123	13 años	masculino	Alto	Alto	Promedio	Promedio	Bajo	adecuado
124	13 años	masculino	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	adecuado
125	13 años	masculino	Promedio	Bajo	Promedio	Promedio	Bajo	adecuado
126	13 años	masculino	Alto	Alto	Alto	Promedio	Promedio	adecuado
127	13 años	masculino	Promedio	Promedio	Alto	Alto	Promedio	adecuado
128	13 años	masculino	Alto	Alto	Promedio	Promedio	Bajo	adecuado
129	13 años	masculino	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	adecuado
130	13 años	masculino	Promedio	Bajo	Promedio	Promedio	Bajo	adecuado
131	13 años	masculino	Alto	Alto	Alto	Promedio	Promedio	adecuado
132	13 años	masculino	Alto	Promedio	Bajo	Bajo	Promedio	adecuado
133	13 años	masculino	Alto	Alto	Promedio	Promedio	Bajo	adecuado
134	13 años	masculino	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	adecuado
135	13 años	masculino	Promedio	Promedio	Alto	Promedio	Alto	adecuado



14 :

	edad	genero	satisfaccionpersonal	confianzaensimismo	perseverancia	ecuanimidad	sentirsebiensolo	bienestarpsicologico
136	11 años	Femenino	Promedio	Promedio	Alto	Promedio	Alto	regular
137	11 años	Femenino	Promedio	Promedio	Alto	Promedio	Alto	regular
138	11 años	Femenino	Promedio	Promedio	Alto	Promedio	Alto	regular
139	11 años	Femenino	Promedio	Promedio	Alto	Promedio	Alto	regular
140	11 años	Femenino	Promedio	Promedio	Alto	Promedio	Alto	regular
141	11 años	Femenino	Promedio	Promedio	Alto	Promedio	Alto	regular
142	11 años	Femenino	Promedio	Promedio	Alto	Promedio	Alto	regular
143	11 años	Femenino	Promedio	Promedio	Alto	Promedio	Alto	regular
144	11 años	Femenino	muy bajo	muy bajo	Alto	Promedio	Alto	regular
145	11 años	Femenino	muy bajo	Promedio	Alto	Promedio	Alto	regular
146	11 años	Femenino	muy bajo	Promedio	Alto	Promedio	Alto	regular
147	11 años	Femenino	muy bajo	Promedio	Alto	Promedio	Alto	regular
148	11 años	Femenino	muy bajo	Promedio	Alto	Promedio	Alto	regular
149	11 años	Femenino	muy bajo	Promedio	Alto	Promedio	Alto	regular
150	11 años	Femenino	muy bajo	Promedio	Alto	Promedio	Alto	regular
151	12 años	Femenino	muy bajo	Promedio	Alto	Promedio	Alto	regular
152	12 años	Femenino	muy bajo	Promedio	Alto	Promedio	Alto	regular
153	12 años	Femenino	muy bajo	Promedio	Alto	Promedio	Alto	regular
154	12 años	Femenino	muy bajo	Promedio	Alto	Promedio	Bajo	regular
155	13 años	Femenino	Promedio	Promedio	Alto	Promedio	Bajo	regular
156	13 años	Femenino	Promedio	Promedio	Alto	Promedio	Bajo	regular
157	13 años	Femenino	Promedio	Promedio	Alto	Promedio	Bajo	regular
158	13 años	Femenino	Promedio	Promedio	Alto	Promedio	Bajo	regular
159	13 años	Femenino	Promedio	Promedio	Alto	Promedio	Bajo	regular
160	13 años	Femenino	Promedio	Promedio	Alto	Promedio	Bajo	regular
161	13 años	Femenino	Promedio	Promedio	muy bajo	Promedio	Bajo	regular
162	13 años	Femenino	Promedio	Promedio	muy bajo	Promedio	Bajo	regular



BASE DE DATOS.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

14 :

	edad	genero	satisfaccionpersonal	confianzaensimismo	perseverancia	ecuanimidad	sentirsebiensolo	bienestarpsicologico
163	13 años	Femenino	Promedio	Promedio	muy bajo	Promedio	Bajo	regular
164	13 años	Femenino	Promedio	Promedio	muy bajo	Promedio	Bajo	regular
165	13 años	Femenino	Bajo	Promedio	muy bajo	Promedio	Bajo	regular
166	13 años	Femenino	Promedio	Promedio	muy bajo	Promedio	Bajo	regular
167	13 años	Femenino	Promedio	Promedio	muy bajo	Promedio	Bajo	regular
168	13 años	Femenino	Promedio	Bajo	muy bajo	Promedio	Bajo	regular
169	13 años	Femenino	Promedio	Bajo	muy bajo	Promedio	Bajo	regular
170	13 años	Femenino	Promedio	Bajo	muy bajo	Promedio	Bajo	regular
171	12 años	Femenino	Promedio	Bajo	muy bajo	Promedio	muy bajo	regular
172	12 años	Femenino	Promedio	Bajo	Promedio	Promedio	muy bajo	regular
173	12 años	Femenino	Promedio	Bajo	Promedio	Promedio	muy bajo	regular
174	12 años	Femenino	Promedio	Bajo	Promedio	muy bajo	muy bajo	regular
175	12 años	Femenino	Promedio	Bajo	Promedio	muy bajo	muy bajo	regular
176	12 años	Femenino	Promedio	muy bajo	Promedio	muy bajo	muy bajo	regular
177	12 años	Femenino	Promedio	muy bajo	Promedio	muy bajo	muy bajo	regular
178	12 años	Femenino	Promedio	muy bajo	Promedio	muy bajo	muy bajo	regular
179	12 años	Femenino	Promedio	muy bajo	Promedio	muy bajo	Alto	regular
180	12 años	Femenino	Promedio	muy bajo	Promedio	muy bajo	Alto	regular
181	12 años	Femenino	Promedio	muy bajo	Promedio	muy bajo	Alto	regular
182	12 años	Femenino	Promedio	muy bajo	Promedio	muy bajo	Alto	regular
183	12 años	Femenino	Promedio	muy bajo	Promedio	muy bajo	Alto	regular
184	12 años	Femenino	Promedio	muy bajo	Promedio	muy bajo	Alto	regular
185	12 años	Femenino	Promedio	Bajo	Promedio	muy bajo	Alto	regular
186	13 años	Femenino	Promedio	Bajo	Promedio	muy bajo	Alto	regular
187	13 años	masculino	Promedio	Bajo	Promedio	muy bajo	Alto	regular
188	13 años	masculino	Promedio	Bajo	Promedio	muy bajo	Alto	regular
189	13 años	masculino	Promedio	Bajo	Promedio	muy bajo	Alto	regular



BASE DE DATOS.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

14 :

	edad	genero	satisfaccionpersonal	confianzaensimismo	perseverancia	ecuanimidad	sentirsebiensolo	bienestarpsicologico
190	13 años	masculino	muy bajo	Bajo	Promedio	muy bajo	Alto	regular
191	13 años	masculino	muy bajo	Bajo	Promedio	Promedio	Alto	regular
192	13 años	masculino	muy bajo	Bajo	Promedio	Promedio	Alto	regular
193	13 años	masculino	muy bajo	Bajo	Promedio	Promedio	Alto	regular
194	13 años	masculino	muy bajo	Bajo	Promedio	Promedio	Alto	regular
195	13 años	masculino	muy bajo	Bajo	Promedio	Promedio	Alto	regular
196	13 años	masculino	muy bajo	Bajo	Promedio	Promedio	Alto	regular
197	13 años	masculino	muy bajo	Bajo	Promedio	Promedio	Alto	regular
198	13 años	masculino	muy bajo	Bajo	Promedio	Promedio	Alto	regular
199	13 años	masculino	muy bajo	Bajo	Promedio	Promedio	Alto	regular
200	13 años	masculino	muy bajo	Bajo	Promedio	Promedio	Alto	regular
201	13 años	masculino	Promedio	Bajo	Promedio	Promedio	Alto	regular
202	13 años	masculino	Promedio	Bajo	Promedio	Promedio	Alto	regular
203	13 años	masculino	Promedio	Bajo	Promedio	Promedio	Alto	regular
204	13 años	masculino	Promedio	Bajo	Promedio	Promedio	Promedio	regular
205	13 años	masculino	Promedio	Bajo	Promedio	Promedio	Promedio	regular
206	13 años	masculino	Promedio	Bajo	Promedio	Promedio	Promedio	regular
207	13 años	masculino	Promedio	Bajo	Promedio	Promedio	Promedio	regular
208	13 años	masculino	Promedio	Bajo	Promedio	Promedio	Promedio	regular
209	13 años	masculino	Promedio	Bajo	Promedio	Promedio	Promedio	regular
210	13 años	masculino	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	regular
211	13 años	masculino	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	regular
212	13 años	masculino	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	regular
213	13 años	masculino	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	regular
214	13 años	masculino	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	regular
215	13 años	masculino	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	regular
216	13 años	masculino	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	regular



BASE DE DATOS.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda



14 :

	edad	genero	satisfaccionpersonal	confianzaensimismo	perseverancia	ecuanimidad	sentirsebiensolo	bienestarp psicologico
217	13 años	masculino	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	regular
218	13 años	masculino	Promedio	Promedio	Promedio	Bajo	Promedio	regular
219	13 años	masculino	Promedio	Bajo	Promedio	Bajo	Promedio	regular
220	13 años	masculino	Promedio	Bajo	Promedio	Bajo	Promedio	regular
221	13 años	masculino	Promedio	Bajo	Promedio	Bajo	Promedio	regular
222	13 años	masculino	Promedio	Bajo	Promedio	Bajo	Promedio	regular
223	13 años	masculino	Promedio	muy bajo	Promedio	Bajo	Promedio	regular
224	13 años	masculino	Promedio	muy bajo	Promedio	Bajo	Promedio	regular
225	13 años	masculino	Alto	muy bajo	Promedio	Bajo	Promedio	regular
226	13 años	masculino	Alto	muy bajo	Promedio	Bajo	Promedio	regular
227	13 años	masculino	Alto	muy bajo	Promedio	Bajo	Promedio	regular
228	13 años	masculino	Alto	muy bajo	Promedio	Bajo	Promedio	regular
229	13 años	masculino	Alto	muy bajo	Promedio	Bajo	Promedio	regular
230	13 años	masculino	Alto	muy bajo	Promedio	Bajo	Promedio	regular
231	13 años	masculino	Bajo	muy bajo	Promedio	Bajo	Promedio	regular
232	13 años	masculino	Bajo	muy bajo	Promedio	Bajo	Promedio	regular
233	13 años	masculino	Bajo	muy bajo	Promedio	Bajo	Promedio	regular
234	13 años	masculino	Bajo	muy bajo	Promedio	Bajo	Promedio	regular
235	13 años	masculino	Bajo	muy bajo	Promedio	Bajo	Promedio	regular
236	13 años	masculino	Bajo	muy bajo	Bajo	Bajo	Promedio	regular
237	13 años	masculino	Bajo	muy bajo	Bajo	Bajo	Promedio	regular
238	13 años	masculino	Bajo	muy bajo	Bajo	Bajo	Promedio	regular
239	13 años	masculino	Bajo	Alto	Bajo	Bajo	Promedio	regular
240	13 años	masculino	Bajo	Alto	Bajo	Alto	Promedio	regular
241	13 años	masculino	Bajo	Promedio	Bajo	Alto	Promedio	regular
242	13 años	masculino	Bajo	Promedio	Bajo	Alto	Promedio	regular
243	11 años	masculino	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio	inadecuado



BASE DE DATOS.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

14 :

	edad	genero	satisfaccionpersonal	confianzaensimismo	perseverancia	ecuanimidad	sentirsebiensolo	bienestarpsicologico
244	11 años	Femenino	Promedio	Bajo	Promedio	Promedio	Promedio	inadecuado
245	12 años	Femenino	Promedio	Bajo	Promedio	Promedio	Promedio	inadecuado
246	12 años	Femenino	Promedio	Bajo	Promedio	Promedio	Promedio	inadecuado
247	12 años	Femenino	Promedio	Bajo	Promedio	Promedio	Promedio	inadecuado
248	12 años	Femenino	Promedio	Bajo	Promedio	Bajo	Promedio	inadecuado
249	12 años	Femenino	Promedio	Bajo	Promedio	Bajo	Promedio	inadecuado
250	12 años	Femenino	Promedio	Bajo	Bajo	Bajo	Promedio	inadecuado
251	12 años	Femenino	Promedio	Bajo	Bajo	Bajo	Promedio	inadecuado
252	12 años	Femenino	Promedio	Promedio	Bajo	Bajo	Alto	inadecuado
253	12 años	Femenino	Promedio	Promedio	Bajo	Bajo	Alto	inadecuado
254	12 años	Femenino	Promedio	Bajo	Bajo	Bajo	Alto	inadecuado
255	12 años	Femenino	Promedio	Bajo	Bajo	muy bajo	Alto	inadecuado
256	12 años	Femenino	Promedio	Bajo	Bajo	muy bajo	Alto	inadecuado
257	12 años	Femenino	Bajo	Bajo	Bajo	muy bajo	Alto	inadecuado
258	12 años	Femenino	Bajo	Bajo	Bajo	muy bajo	Alto	inadecuado
259	12 años	Femenino	Bajo	Bajo	Bajo	muy bajo	Alto	inadecuado
260	12 años	Femenino	Bajo	Bajo	Bajo	muy bajo	Alto	inadecuado
261	13 años	Femenino	Bajo	muy bajo	Bajo	muy bajo	Alto	inadecuado
262	13 años	masculino	Bajo	muy bajo	Bajo	muy bajo	Alto	inadecuado
263	13 años	masculino	muy bajo	muy bajo	Bajo	muy bajo	Alto	inadecuado
264	13 años	masculino	muy bajo	muy bajo	Bajo	muy bajo	Alto	inadecuado
265	13 años	masculino	muy bajo	muy bajo	muy bajo	muy bajo	Alto	inadecuado
266	13 años	masculino	muy bajo	muy bajo	muy bajo	muy bajo	Alto	inadecuado
267	13 años	masculino	muy bajo	muy bajo	muy bajo	muy bajo	Alto	inadecuado
268	13 años	masculino	muy bajo	muy bajo	muy bajo	muy bajo	Alto	inadecuado
269	13 años	masculino	muy bajo	muy bajo	muy bajo	muy bajo	Bajo	inadecuado
270	13 años	masculino	muy bajo	muy bajo	muy bajo	muy bajo	Bajo	inadecuado



BASE DE DATOS.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

14 :

	edad	genero	satisfaccionpersonal	confianzaensimismo	perseverancia	ecuanimidad	sentirsebiensolo	bienestarp psicologico
271	13 años	masculino	muy bajo	muy bajo	muy bajo	muy bajo	muy bajo	inadecuado
272	13 años	masculino	muy bajo	muy bajo	muy bajo	muy bajo	muy bajo	inadecuado
273	13 años	masculino	muy bajo	muy bajo	muy bajo	muy bajo	muy bajo	inadecuado
274								
275								
276								
277								
278								
279								
280								
281								
282								
283								
284								
285								
286								
287								
288								
289								
290								
291								
292								
293								
294								
295								
296								
297								

Vista de datos Vista de variables



ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: RESILIENCIA RELACIONADA AL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2025

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE VALORES	METODOLOGIA
PROBLEMA GENERAL PG. ¿De qué manera la resiliencia está relacionada al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2025?	OBJETIVO GENERAL OG. Analizar la resiliencia relacionada al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2025.	HIPÓTESIS GENERAL HG. La resiliencia está relacionada significativamente al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2025.	Variable 1 1. Resiliencia	1.1 Características personales 1.2 Características de la conducta	1.1.1 Edad 1.1.2 Genero 1.2.1 Satisfacción personal 1.2.2. Confianza en sí mismo 1.2.3 Perseverancia 1.2.4 Ecuanimidad	a.11 años b.12 años c. 13 años a. Masculino b. Femenino a. Alto (34 – 42p) b. Promedio (32 – 33p) c. Bajo (28 - 31 p) d. Muy bajo (< 27 p) a. Alto (63 – 70p) b. Promedio (59 – 62p) c. Bajo (54 - 58 p) d. Muy bajo (< 53 p) a. Alto (32– 35p) b. Promedio (30 – 31p) c. Bajo (28 - 29 p) d. Muy bajo (< 27 p) a. Alto (34 – 42p) b. Promedio (32 – 33p) c. Bajo (28 - 31 p) d. Muy bajo (< 27 p)	1. Diseño: No experimental 2. Tipo de investigación La investigación será correlacional de corte transversal. 3. Enfoque: Cuantitativo 4. Población: 273 estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja 5. Muestra: No se saco muestra se trabajó con el total de la población que son 273 estudiantes. Prueba de hipótesis Se hará uso de la prueba estadística Ch2 $\chi^2 = \sum \frac{(o_i - e_i)^2}{e_i}$
PROBLEMAS ESPECÍFICOS PE1. ¿Cuáles son las características personales relacionadas al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja? PE2. ¿Cuáles son las características de la conducta relacionadas al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja?	OBJETIVOS ESPECÍFICOS OE1. Describir las características personales relacionadas al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja. OE2. Identificar la conducta relacionadas al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja.	HIPÓTESIS ESPECIFICAS HE1. Las características personales relacionadas al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja son: La edad y el género. HE2. Las características de la conducta relacionadas significativamente al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja son: Confianza y sentirse bien solo, perseverancia, ecuanimidad y aceptación de uno mismo.					



<p>PE3. ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja?</p>	<p>OE3. Describir el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja.</p>	<p>HE3. El nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja es regular.</p>			<p>1.2.5. Sentirse bien solo (a)</p>	<p>a. Alto (24 – 28p) b. Promedio (22 – 23p) c. Bajo (19 - 21 p) d. Muy bajo (< 18 p)</p>	<p>6. Técnicas: Para la variable 1: Encuesta Para la variable 2: Encuesta 7. Instrumentos: Para medir la variable 1: será el cuestionario según la escala de resiliencia. Para la variable 2: Sera el cuestionario según la escala de bienestar psicológico.</p>
			<p>Variable 2 2. Bienestar psicológico</p>	<p>-----</p>	<p>Indicador 2.1 Nivel</p>	<p>Escala de valores a. Adecuado (31 - 39p) b. Regular (22 - 30p) c. Inadecuado (13 – 21p)</p>	



ANEXO 3: ASENTIMIENTO INFORMADO

Yo, a través del presente documento expreso mi voluntad de ser participe en la investigación titulada “Resiliencia relacionada al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2025”, autorizando a la Bach. Eva Vega Choque, egresada de la Escuela de Psicología de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, para la realización de dos cuestionarios para la recolección de datos. Comprendo y acepto participar en la investigación.

Acepto participar

No acepto participar



ANEXO 4: INSTRUMENTOS

CUESTIONARIO SOBRE RESILIENCIA (Autores: Wagnild y Young 1993)

Ficha N°:.....

Buen día, a continuación, se presenta una serie de preguntas se solicita por favor marcar solo una respuesta con honestidad.

A. Características personales

1. ¿Cuál es su edad?.....

- a. 15 años
- b. 16 años
- c. 17 años

2. Genero:

- a. Masculino
- b. Femenino

B. Resiliencia

Indicaciones: A continuación, ubicará 25 proposiciones en relación a la resiliencia, estás tienen 7 alternativas como respuesta y tendrá que marcar

la que cree más adecuada.

Recuerda: Tu respuesta es confidencial y anónima, se sinceró ¡por favor!



ITEM	Totalmente en desacuerdo	Desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	Algo de acuerdo	Acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Es importante para mí enfocarme en las cosas que me interesan.							
2. Dependo más de mí mismo(a) que de otras personas.							
3. Me mantengo interesado(a) en las cosas.							
4. Generalmente tengo la capacidad de resolver mis problemas.							
5. Puedo lograr estar solo(a) si tengo que hacerlo.							
6. El creer en mí mismo me ayuda a superar los momentos difíciles.							
7. Tengo suficiente energía para lo que debo hacer.							
8. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una solución.							
9. Mi vida tiene sentido.							
10. Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.							
11. Cuando planeo algo lo realizo.							
12. Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera.							
13. Generalmente puedo encontrar una salida.							
14. Soy amigo(a) de mí mismo.							
15. No me preocupo de las situaciones que no tengo control.							
16. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.							
17. Tomo cada situación de forma detallada.							
18. Usualmente veo las cosas a largo plazo.							
19. Tengo autodisciplina.							



20. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.							
21. Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.							
22. Consigo superar las dificultades porque anteriormente pude enfrentarlas.							
23. Soy decidido(a).							
24. Por lo general, encuentro de que reírme.							
25. En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.							

Resultados

Baremación de la escala de resiliencia

	Muy Bajo	Bajo	Medio/ Promedio	Alto
Satisfacción personal	< 27	28 - 31	32 - 33	34 - 42
Confianza y sentirse bien solo	< 53	54 - 58	59 — 62	63 - 70
Perseverancia	< 27	28 — 29	30 — 31	32 - 35
Ecuanimidad	< 27	28 - 31	32 - 33	34 - 42
Aceptación de uno mismo	< 18	19 - 21	22 — 23	24 - 28
Resiliencia	1 — 126	127 - 139	140 — 147	148 - 175

Fuente: Castilla (2014).



CUESTIONARIO
ESCALA PARA EVALUAR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO
Autor Casullo (2002).

Ficha N°:.....

Indicaciones: A continuación, ubicará 13 proposiciones en relación al bienestar psicológico, éstas tienen 3 alternativas como respuesta y tendrá que marcar la que cree más adecuada.

Recuerda: Tu respuesta es confidencial y anónima, se sinceró ¡por favor!

ITEMS	De acuerdo	Ni de acuerdo ni de desacuerdo	En desacuerdo
1. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
2. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
3. Me importa pensar que haré en el futuro.			
4. Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas			
5. Por lo general le caigo bien a la gente.			
6. Siento que podré lograr las metas que me proponga.			
7. Cuento con personas que me ayudan si los necesito.			
8. Creo que en general me llevo bien con la gente.			
9. Usualmente hago lo que quiero, soy poco influenciado.			
10. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
11. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			
12. Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.			



13. Enfrento sin mayores problemas mis obligaciones diarias.			
--	--	--	--

Fuente: Adaptado de Casullo (2002).

Resultados

Baremación de la escala de bienestar psicológico.

	Bajo	Regular	Alto
Aceptación/autocontrol	3 - 4	5 - 6	7 - 9
Autonomía	3 - 4	5 - 6	7 - 9
Vínculos	3 - 4	5 - 6	7 - 9
Proyectos	4 - 6	7 - 9	10 - 12
Bienestar psicológico	13 - 21	22 - 30	31 - 39

Fuente: Elaboración Propia



ANEXO 5: FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO - 1

I. DATOS GENERALES

1. **Apellidos y nombres del experto:**
2. **Grado académico:**
3. **Cargo en la institución donde labora:**
4. **Título de la investigación:** Resiliencia relacionada al bienestar psicológico de los estudiantes de primero y segundo de secundaria en la Institución educativa San Francisco de Borja Juliaca 2025
5. **Autor del instrumento:** Eva Vega Choque
6. **Nombre de los instrumentos:** Cuestionarios sobre resiliencia y bienestar psicológico

INDICADORES	CRITERIOS CUANTITATIVOS Y CUALITATIVOS	DEFICIENTE 0-20%	REGULAR 21-40%	BUENO 41-60%	MUY BUENO 61-80%	EXCELENTE 81-100%
1.Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado					
2.Objetividad	Esta expresado en conductas observables					
3.Actualidad	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología					
4.Organizacion	Existe una organización lógica					
5.Suficiencia	Comprende los aspectos de cantidad y calidad					
6.Intencionalidad	Adecuado para valorar aspectos del estudio					
7.Consistencia	Basados en aspectos teóricos científicos y del tema de estudio					
8.Coherencia	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables					
9.Metodologia	La estrategia responde al propósito del estudio					
10.Conveniencia	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.					
Sub total						
TOTAL						

Valoración cuantitativa (Total x 0.20):.....

Valoración cualitativa:.....

Opinión de aplicabilidad:

Lugar y fecha:.....

.....
Firma del experto
DNI:



ANEXO 6: AUTORIZACIÓN DE ESTABLECIMIENTO DONDE SE REALIZÓ LA INVESTIGACIÓN

SOLICITUD Y PERMISOS

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

SOLICITO: AUTORIZACION PARA REALIZAR MI ESTUDIO DE TESIS.

Sr. Mg. Efraín Sócrates Condori Condori.

Director de la Institución Educativa Secundaria "San Francisco de Borja Juliaca.



Yo, EVA VEGA CHOQUE, Bachiller en Psicología de la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" de Juliaca, identificado con DNI N°76536321 con domicilio en la Av. Huancané c/n Jr. Colonia Moheña S/N, Distrito de Juliaca Regios de Puno, ante Ud. Me presento y expongo lo siguiente:

Que mediante este presente documento me dirijo a usted. Señor(a) director de la Institución Educativa Secundaria "San Francisco de Borja Juliaca, con la finalidad de solicitarle autorización para realizar estudio de TESIS. En el área de Psicología denominado "RESILIENCIA RELACIONADA AL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2025" esto con el fin de optar mi Título Profesional de Psicóloga.

POR LO PUESTO

Pido a usted Señor director de la Institución Educativa Secundaria "San Francisco de Borja, por ser justa y legal.

Juliaca, 10 de junio del 2025

EVA VEGA CHOQUE

DNI: 76536321



**POBLACIÓN DE PRIMERO Y SEGUNDO DE SECUNDARIA EN
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA.**

Secciones	Mujeres	Varones	Total
Primero A	14	12	26
Primero B	13	11	24
Primero C	11	14	25
Primero D	11	12	23
Primero E	8	11	19
TOTAL	57	60	117

Secciones	Mujeres	Varones	Total
Segundo A	14	18	32
Segundo B	15	16	31
Segundo C	20	12	32
Segundo D	16	14	30
Segundo E	11	20	31
TOTAL	76	80	156



ANEXO 1
FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN

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

Formato digital [X]

Fecha de entrega: 10/12/2025

1. Datos del autor (es):

Nombres y Apellidos: EVA VEGA CHOQUE

Dirección: Anexo Colonia moheña c/n Jr. San Pedro

DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: 76536321

Teléfono: 934670199 email: elanyvega@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. GABRIELA BETTY ARIAS LUQUE

Esta obra se encuentra dentro de las siguientes denominaciones:

Trabajo de Investigación [] Tesis [X] Trabajo de Suficiencia Profesional [] Trabajo Académico []

RESILIENCIA RELACIONADA AL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO Y SEGUNDO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE BORJA JULIACA 2025

Palabras claves, (3 a 5 términos): Bienestar psicológico, adolescentes, resiliencia.

¿Esta obra se desarrolló en la UANCV 1,2?

1

1 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, entré otros relacionados.

2 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: **EVALUACIÓN Y DIAGNOSTICO EN PSICOLOGÍA - P13**

Firma de Autor



huella digital

10 de diciembre del 2025

Fecha