



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA

RELACIÓN ENTRE EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESILIENCIA EN
ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, AYACUCHO 2025

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
PREVENCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD MENTAL

AUTOR
ROJAS TENORIO, MILUSCA
ORCID:0000-0003-4902-6159

ASESOR
VELASQUEZ TEMOCHE, SUSANA CAROLINA
ORCID:0000-0003-3061-812X

CHIMBOTE-PERÚ
2025



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA

ACTA N° 0359-121-2026 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **17:20** horas del día **10** de **Junio** del **2026** y estando lo dispuesto en el Reglamento de Investigación (Versión Vigente) ULADECH-CATÓLICA en su Artículo 34º, los miembros del Jurado de Investigación de tesis de la Escuela Profesional de **PSICOLOGÍA**, conformado por:

MORALES LOPEZ LUIS HESNEIDE Presidente

MILLONES ALBA ERICA LUCY Miembro

VALLE SALVATIERRA WILLY Miembro

Dr(a). VELASQUEZ TEMOCHE SUSANA CAROLINA Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **RELACIÓN ENTRE EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, AYACUCHO 2025**

Presentada Por :

(3123202083) **ROJAS TENORIO MILUSCA**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **MAYORIA**, la tesis, con el calificativo de **13**, quedando expedito/a el/la Bachiller para optar el TÍTULO PROFESIONAL de **Licenciada en Psicología**.

Los miembros del Jurado de Investigación firman a continuación dando fe de las conclusiones del acta:

MORALES LOPEZ LUIS HESNEIDE
Presidente

MILLONES ALBA ERICA LUCY
Miembro

VALLE SALVATIERRA WILLY
Miembro

Dr(a). VELASQUEZ TEMOCHE SUSANA CAROLINA
Asesor



CONSTANCIA DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD

La responsable de la Unidad de Integridad Científica, ha monitorizado la evaluación de la originalidad de la tesis titulada: RELACIÓN ENTRE EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, AYACUCHO 2025 Del (de la) estudiante ROJAS TENORIO MILUSCA , asesorado por VELASQUEZ TEMOCHE SUSANA CAROLINA se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 0% según el reporte de originalidad del programa Turnitin.

Por lo tanto, dichas coincidencias detectadas no constituyen plagio y la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

Cabe resaltar que el turnitin brinda información referencial sobre el porcentaje de similitud, más no es objeto oficial para determinar copia o plagio, si sucediera toda la responsabilidad recaerá en el estudiante.

Chimbote, 12 de Agosto del 2026



Mgtr. Roxana Torres Guzman
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

Dedicatoria

El presente trabajo de investigación se lo dedico, con profundo cariño y gratitud, a mi familia, quienes han sido mi sostén constante en cada etapa de este camino. A mis padres, por enseñarme con su ejemplo el valor del esfuerzo, la honestidad y la perseverancia, y por creer en mí incluso cuando las dificultades parecían más grandes que mis fuerzas. A mis hermanos(as), por sus palabras de ánimo, por las sonrisas oportunas y por recordarme que nunca estoy solo(a). Cada logro alcanzado en esta tesis es también suyo, porque detrás de estas páginas hay noches de desvelo acompañadas, consejos oportunos y un amor incondicional que me ha dado la fuerza para continuar. Esta dedicatoria es un pequeño reconocimiento a todo lo que han hecho por mí y a todo lo que seguimos construyendo juntos.

Agradecimiento

En primer lugar, agradezco a la Universidad por brindarme la oportunidad de formarme profesionalmente y por ofrecerme los espacios académicos necesarios para desarrollar esta investigación. De manera especial, expreso mi sincero agradecimiento a mi asesora y coasesor, quienes con paciencia, rigor académico y orientación constante me han guiado en la planificación, ejecución y redacción del estudio; sus observaciones y sugerencias han enriquecido significativamente este trabajo.

Asimismo, extiendo mi agradecimiento al director de la Institución Educativa “Abraham Valdelomar” por la apertura y las facilidades otorgadas para la aplicación de los instrumentos y la recolección de datos. A los docentes y, sobre todo, a los estudiantes que participaron voluntariamente, gracias por su tiempo, disposición y confianza al compartir información valiosa para este estudio; sin su colaboración, esta investigación no habría sido posible. Finalmente, agradezco a todas las personas que, de una u otra manera, me alentaron con una palabra, un mensaje o un gesto de apoyo en los momentos más exigentes del proceso. A cada uno de ustedes, muchas gracias.

Índice general

Dedicatoria.....	IV
Agradecimiento	V
Índice general	VI
Lista de tablas	VIII
Resumen	IX
Abstract	X
I. Planteamiento del problema	1
II. Marco Teórico	7
2.1. Antecedentes	7
2.2. Bases teóricas	9
2.2.1. Definición de bienestar psicológico	9
2.2.2. Modelos teóricos que explican el bienestar psicológico	10
2.2.3. Dimensiones de bienestar psicológico	12
2.2.4. Definición de resiliencia	13
2.2.5. Modelos teóricos que explican la resiliencia	15
2.2.6. Dimensiones de resiliencia	17
2.3. Hipótesis	19
III. Metodología	20
3.1. Tipo, nivel y diseño de investigación	20
3.2. Población.....	21
3.3. Operacionalización de las variables	23
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	27
3.5. Método de análisis de datos	28
3.6. Aspectos éticos.....	29
IV. Resultados	31
V. Discusión	37
VI. Conclusiones	43
VII. Recomendaciones	44
Referencias bibliográficas	46
ANEXOS	53
Anexo 1. Documento de autorización para el desarrollo de la investigación.....	53

Anexo 2. Carta de recojo de datos	55
Anexo 3. Matriz de consistencia y operacionalización	56
Anexo 4. Ficha técnica de los instrumentos	58
Anexo 5. Formato de consentimiento informado u otros	60

Lista de tablas

Tabla 1.	Matriz de operacionalización de variables	24
Tabla 2.	Prueba de normalidad de bienestar psicológico y resiliencia en los estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2025	31
Tabla 3.	Relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia en los estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2025	32
Tabla 4.	Nivel prevalente de bienestar psicológico en los estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2025	33
Tabla 5.	Nivel prevalente de resiliencia en los estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2025	34
Tabla 6.	Relación entre las dimensiones de bienestar psicológico (control, vínculos, proyectos y aceptación) y la resiliencia en los estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2025	35
Tabla 7.	Relación entre el bienestar psicológico y las dimensiones de resiliencia (insight, independencia, interacción, moralidad, humor, iniciativa y creatividad) en los estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2025	36
Tabla 8.	Matriz de consistencia	56

Resumen

El presente estudio se realizó con el objetivo general de determinar la relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia en los estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2025. Para ello, la investigación fue de enfoque cuantitativo, tipo básica, nivel descriptivo-correlacional y diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo constituida por 187 estudiantes, siendo la muestra 126 estudiantes seleccionados por el muestreo probabilístico aleatorio simple. La técnica de recojo de datos fue la encuesta, mientras que los instrumentos para medir las variables fueron la Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes (BIEPS-J) de Casullo (2002) y la Escala de Resiliencia para Adolescentes (ERA) de Prado y Del Águila (2000). Los resultados evidenciaron que existe relación significativa, positiva y de intensidad moderada entre las variables bienestar psicológico y resiliencia en los estudiantes evaluados ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.445$). Asimismo, se encontró que el nivel promedio de bienestar psicológico es el más prevalente en los estudiantes evaluados, con un 54.8% del total. Del mismo modo, el nivel promedio de resiliencia es el más prevalente en los estudiantes evaluados, con un 43.7% del total.

Palabras clave: bienestar psicológico, estudiantes, resiliencia.

Abstract

The present study was conducted with the overall objective of determining the relationship between psychological well-being and resilience in students at an educational institution, Ayacucho 2025. To this end, the research was quantitative in nature, basic in type, descriptive-correlational in level, and non-experimental in cross-sectional design. The population consisted of 187 students, with a sample of 126 students selected by simple random probability sampling. The data collection technique was a survey, while the instruments used to measure the variables were Casullo's (2002) Psychological Well-being Scale for Young People (BIEPS-J) and Prado and Del Águila's (2000) Resilience Scale for Adolescents (ERA). The results showed that there is a significant, positive, and moderately intense relationship between the variables of psychological well-being and resilience in the students evaluated ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.445$). Likewise, it was found that the average level of psychological well-being is the most prevalent in the students evaluated, with 54.8% of the total. Similarly, the average level of resilience is the most prevalent among the students evaluated, with 43.7% of the total.

Keywords: psychological well-being, students, resilience.

I. Planteamiento del problema

Actualmente el bienestar psicológico de los y las adolescentes se describe hoy como un frente crítico de salud pública, no solo por la magnitud del malestar emocional, sino por la rapidez con que se ha deteriorado tras la pandemia y en medio de crisis sociales, económicas y tecnológicas. Se estima que alrededor de uno de cada seis adolescentes de 10 a 19 años vive con una condición de salud mental diagnosticable, cifra que refleja no solo problemas de ansiedad y depresión, sino también dificultades conductuales y trastornos de la alimentación, muchos de los cuales comienzan justamente en esta etapa (United Nations International Children's Emergency Fund [UNICEF], 2025).

A escala mundial, el World Health Organization (WHO, 2025) reportó que aproximadamente uno de cada siete adolescentes (14.3 %) presenta algún trastorno mental, y la carga asociada a estas condiciones representa el 15 % de la carga global de enfermedad en este grupo etario. Asimismo, la ansiedad afecta a entre 4.1 % y 5.3 % de los adolescentes según la edad, y la depresión a entre 1.3 % y 3.4 %, interfiriendo con la asistencia escolar, las relaciones sociales y la capacidad de concentrarse. Además, el suicidio se consolidó como la cuarta causa más común de muerte entre jóvenes de 15 a 19 años en países de altos ingresos y, de forma aún más alarmante, como la tercera causa de muerte entre las personas de 15 a 29 años a nivel mundial.

Estos datos van acompañados por señales de saturación de los sistemas de apoyo, toda vez que la UNICEF (2024) reportó que en 2023 casi 35 millones de niñas, niños, adolescentes, cuidadores y familias recibieron servicios de apoyo en salud mental y apoyo psicosocial, lo que ilustra la magnitud de la demanda mundial posterior a la pandemia. Así, en paralelo, distintos países informan presiones más agudas: en Estados Unidos, las hospitalizaciones de jóvenes por motivos de salud mental aumentaron 124 % entre 2016 y 2022, y tres de cada cinco adolescentes mujeres reportaron sentirse tristes casi todos los días durante al menos dos semanas seguidas, un indicador compatible con sintomatología depresiva sostenida (Adolescent Wellness Academy, 2025).

El deterioro del bienestar psicológico adolescente no se limita a la presencia de trastornos clínicos; también se refleja en la disminución sostenida de la satisfacción con la vida, el aumento del estrés académico y social, y el sentimiento de amenaza o inseguridad en entornos que deberían ser protectores, como la escuela. La UNICEF (2025) advierte que, en la gran mayoría de países considerados, la proporción de adolescentes con alta

satisfacción vital cayó entre 2018 y 2022, lo que sugiere no un episodio puntual de crisis, sino una tendencia a la baja en el bienestar subjetivo.

En esa misma línea, datos recientes recogidos en el Programme for International Student Assessment (PISA) 2022 señalan que, en promedio, los estudiantes de 15 años de los sistemas educativos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) calificaron su satisfacción con la vida en 6.75 puntos en una escala de 0 a 10, y solo alrededor de dos tercios (67 %) dijeron sentirse satisfechos con su vida (puntajes entre 7 y 10), con las chicas consistentemente reportando niveles más bajos que los chicos. En el mismo análisis, 80 % de los varones frente a apenas 65 % de las mujeres informaron “alta satisfacción con la vida”, evidenciando una brecha emocional de género (University of Oxford Education Deanery Digest, 2023). La calidad de las relaciones familiares y de pares aparece como un factor decisivo: hablar frecuentemente con los padres se asocia con mayor bienestar, mientras que la victimización por acoso escolar y el uso intensivo de redes sociales se relacionan con menor satisfacción vital y peor estado emocional (University of Oxford Education Deanery Digest, 2023; Zhao et al., 2023).

Estudios masivos en población escolar revelan que más del 70 % del alumnado refiere haber experimentado algún grado de acoso, y quienes sufren acoso severo presentan probabilidades varias veces mayores de ansiedad, depresión, insomnio y síntomas de trauma psicológico. Además, los patrones de riesgo no son neutros al género, dado que investigaciones internacionales señalan que las adolescentes reportan el doble de niveles de ansiedad, miedo y pánico que sus pares varones, mientras que los chicos informan con mayor frecuencia haber sido víctimas directas de acoso, pero también dicen manejar mejor el estrés percibido: el 44 % de los chicos frente a 26 % de las chicas afirman “manejar bien el estrés” (The Australian, 2024; Zhao et al., 2023).

Dentro de este panorama, la resiliencia ha dejado de verse como un rasgo individual deseable y ha pasado a ser un indicador estructural del desarrollo adolescente que los sistemas educativos deben monitorear. De hecho, diversos organismos internacionales incorporaron explícitamente la resiliencia como dimensión del bienestar estudiantil: La OCDE (2024), a partir de datos de PISA 2018 y 2022 que incluyen alrededor de 700,000 estudiantes de 81 sistemas educativos, creó un tablero comparativo (“Happy Life Dashboard”) que reúne nueve grandes temas del bienestar estudiantil, entre ellos bienestar psicológico, resiliencia, agencia personal y sentido de pertenencia escolar, operacionalizados

en 38 indicadores. Este reconocimiento institucional parte de un diagnóstico claro: la exposición acumulada a presiones económicas, incertidumbre climática, violencia, conflictos y sobrecarga digital ha hecho que la adolescencia actual transcurra en condiciones de inestabilidad emocional sostenida, más que en crisis aisladas.

A nivel nacional, el bienestar psicológico de las y los adolescentes peruanos viene mostrándose frágil y tensionado por factores que combinan lo emocional, lo social y lo económico. El Ministerio de Salud (MINSA, 2024a) registró 280,917 atenciones por depresión solo en el año 2023; tres de cada cuatro casos correspondieron a mujeres (75.5 %) y, lo más preocupante, casi una de cada cinco atenciones fue para menores de edad (16.5 %), lo que confirma que el malestar emocional no es un problema exclusivo de la adultez temprana. En paralelo, en el mismo periodo se contabilizaron más de 80,000 atenciones por trastornos mentales y del comportamiento vinculados al consumo de sustancias psicoactivas, mostrando que, para muchos adolescentes, el intento de regular el dolor psicológico termina en estrategias de escape que también los hieren (MINSA, 2024b)

La Secretaría Nacional de la Juventud (SENAJU, 2023) indica que alrededor de un tercio de los jóvenes peruanos de 15 a 29 años declaró haber vivido algún problema de salud mental o emocional en los últimos 12 meses (32.3 %), con las mujeres jóvenes reportando mayor afectación que los varones, y con el agravante de que cerca del 80 % no busca ayuda oportuna. Este cuadro habla de bienestar psicológico erosionado: fatiga emocional, desesperanza y dificultades para sostener el sentido de valía personal, que son dimensiones centrales del bienestar psicológico en la adolescencia. La evidencia reciente también recuerda que no se puede hablar de bienestar sin hablar de recursos internos para afrontar la adversidad, es decir, sin hablar de resiliencia.

En un estudio realizado por Medina-Altamirano et al. (2024) con 495 escolares de una institución pública de Lima, más de la mitad mostró niveles de resiliencia altos o medios (45.5 % alta y 46.1 % media), pero todavía un 8.5 % se ubicó en el nivel bajo, es decir, adolescentes que sienten que no encuentran fuerzas para reorganizarse emocionalmente cuando aparecen las crisis. Ese grupo con resiliencia baja representa, en términos prácticos, chicos y chicas que llegan a la escuela cargando duelos familiares, presiones económicas o violencia doméstica, sin contar con redes de apoyo estables y sin una narrativa de futuro que les permita sostenerse. Ahora bien, la tensión entre estas dos caras (malestar subjetivo creciente y capacidad desigual para afrontarlo) configura hoy la principal preocupación en

salud mental adolescente del país, porque dibuja una generación que está pidiendo contención de manera explícita, pero que no siempre la recibe a tiempo.

En el plano regional, Ayacucho ofrece una imagen especialmente cruda de esta problemática y, a la vez, ilustra por qué estudiar bienestar psicológico y resiliencia en el aula no es un ejercicio teórico sino una urgencia social. Entre 2021 y 2023 se atendieron en Ayacucho más de 21,000 casos de ansiedad, depresión, estrés agudo, estrés postraumático y consumo de sustancias en los Centros de Salud Mental Comunitarios; solo entre enero y setiembre de 2023, la región acumuló más de 12,000 atenciones en este tipo de servicios, convirtiéndose en la segunda región con más casos atendidos después de Lima Metropolitana (Radio Programas del Perú [RPP], 2023). Especialistas del propio sector salud señalan que esta carga no es casual: arrastra todavía las huellas del conflicto armado interno vivido en la década de 1980, cuyas secuelas tales como el miedo, la desconfianza social o la sensación de amenaza todavía se transmiten entre generaciones y se instalan en las dinámicas familiares y escolares actuales (RPP, 2023).

Cuando se observa más de cerca a estudiantes ayacuchanos de secundaria, se advierte que la violencia familiar sigue presente en niveles medio y alto, y que muchos adolescentes describen esa violencia como algo cotidiano, casi normalizado, lo cual desgasta de manera directa su bienestar psicológico. En ese mismo grupo se halló que la resiliencia, lejos de ser un escudo plenamente activo, aparece debilitada: se reportaron niveles bajos de resiliencia en una proporción importante del alumnado, lo que significa dificultades para sostener la calma, reorganizarse emocionalmente y proyectar metas personales en contextos de conflicto doméstico (Curo y Guerrero, 2024). Es por esta razón que se formuló como problema general la siguiente pregunta de investigación: ¿De qué manera se relacionan el bienestar psicológico y la resiliencia en los estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2025?

Frente a ello, se planteó como objetivo general: Determinar la relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia en los estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2025. Además, se consideraron los siguientes seis objetivos específicos: 1) Identificar el nivel prevalente de bienestar psicológico en los estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2025. 2) Identificar el nivel prevalente de resiliencia en los estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2025. 3) Establecer la relación entre las dimensiones de bienestar psicológico (control, vínculos, proyectos y aceptación) y la resiliencia en los estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2025. 4) Establecer la relación entre el

bienestar psicológico y las dimensiones de resiliencia (*insight*, independencia, interacción, moralidad, humor, iniciativa y creatividad) en los estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2025.

La presente investigación se justifica, en primer lugar, en el plano teórico porque aborda dos constructos psicológicos de alta relevancia en la formación integral de las y los estudiantes: el bienestar psicológico y la resiliencia. El bienestar psicológico no se reduce a “sentirse bien”, sino que implica aceptación personal, vínculos significativos, sentido de control interno y proyección de futuro; todos estos aspectos dan sustento emocional a la vida escolar y social del adolescente. La resiliencia, por su parte, alude a la capacidad de afrontar dificultades, reorganizarse emocionalmente y seguir funcionando sin quebrarse, aun cuando el contexto es adverso. Vincular ambas variables permite comprender no solo si los estudiantes “están mal”, sino cómo se sostienen emocionalmente frente a esa vivencia. Este vínculo es especialmente importante en contextos donde el entorno familiar y social incorpora experiencias de conflicto, violencia o carencia afectiva, como sucede en diversas zonas del país. Teóricamente, estudiar la relación entre bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de una institución educativa de Ayacucho permite identificar si el bienestar emocional se explica, al menos en parte, por recursos internos de afrontamiento, o si se ve comprometido incluso en presencia de dichos recursos. De este modo, la investigación contribuye a afinar la comprensión de cómo los adolescentes se protegen, se elaboran y se proyectan hacia adelante en escenarios que no siempre son emocionalmente seguros, aportando evidencia contextualizada a la discusión científica existente.

En el plano metodológico, el estudio adquiere valor porque emplea instrumentos validados que permiten medir de manera específica y operativa ambas variables en población escolar. El bienestar psicológico será evaluado mediante la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J), que considera dimensiones como control, vínculos, proyectos y aceptación personal; y la resiliencia será evaluada con la Escala de Resiliencia para Adolescentes (ERA), que aborda componentes como *insight*, independencia, interacción, moralidad, humor, iniciativa y creatividad. El uso de escalas estructuradas, con ítems claros y respuesta tipo Likert, garantiza que las mediciones no dependan de impresiones subjetivas del investigador, sino de indicadores conductuales y emocionales reportados por los propios estudiantes. Además, el diseño correlacional permite analizar la relación entre ambas variables sin necesidad de intervenir ni modificar el entorno del estudiante, lo cual es

éticamente pertinente en población escolar. Este enfoque, de corte cuantitativo, ofrece datos comparables y replicables en instituciones educativas con características socioculturales similares. A ello se suma que el estudio se sitúa en un contexto regional específico, Ayacucho, que suele estar subrepresentado en la literatura nacional.

La justificación práctica de la investigación es directa: los resultados pueden orientar acciones concretas dentro de la institución educativa y fuera de ella. Conocer los niveles de bienestar psicológico y resiliencia de los estudiantes, así como la manera en que ambas variables se relacionan, permite a los directivos, tutores y orientadores identificar qué grupos se encuentran en mayor riesgo emocional y qué dimensiones necesitan fortalecerse con más urgencia. Esta información no es solo diagnóstica; sirve como base para diseñar estrategias de acompañamiento psicoeducativo que no se limiten a “contener crisis puntuales”, sino que trabajen de manera preventiva. A nivel escolar, puede traducirse en tutorías más personalizadas, actividades de apoyo socioemocional, intervenciones con familias y derivaciones oportunas a servicios especializados cuando sea necesario. A nivel comunitario, los hallazgos pueden respaldar la necesidad de articular escuela-familia-salud, sobre todo en territorios donde las experiencias de estrés cotidiano, violencia intrafamiliar y precariedad económica continúan afectando la estabilidad emocional del estudiantado. En síntesis, la investigación no solo produce conocimiento: ofrece insumos para decisiones pedagógicas y de salud mental escolar que pueden tener impacto real en la vida de adolescentes concretos, aquí y ahora.

II. Marco Teórico

2.1. Antecedentes

En el plano internacional, Goodwin et al. (2025) llevaron a cabo un estudio con el objetivo de examinar la relación entre el bienestar mental, la resiliencia y las actitudes de búsqueda de ayuda en estudiantes de nueve centros educativos de Irlanda luego de la pandemia de COVID-19. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal y correlacional. La muestra estuvo compuesta por 410 estudiantes de educación secundaria. Para evaluar las variables se administraron cuatro instrumentos estandarizados: la Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) para el bienestar mental, la Child and Youth Resilience Measure (CRYM-R) para la resiliencia personal y resiliencia de los cuidadores, la Peer Mental Health Stigmatization Scale (PMHSS) y el General Help-Seeking Questionnaire (GHSQ). Los resultados evidenciaron una correlación significativa y positiva entre el bienestar y la resiliencia personal ($p = 0.000 < 0.05$; $r = 0.493$) y de los cuidadores ($p = 0.000 < 0.05$; $r = 0.461$).

Cengiz et al. (2025) realizaron un estudio cuyo objetivo fue analizar el papel mediador de la resiliencia y la esperanza en la relación entre el agotamiento escolar y el bienestar emocional y psicológico en estudiantes de educación secundaria de Turquía. La investigación empleó una metodología de enfoque cuantitativo, nivel correlacional tanto simple como causal y diseño no experimental transversal. La muestra estuvo compuesta por 721 estudiantes de secundaria. La recopilación de datos se efectuó mediante instrumentos validados que evaluaron burnout escolar, resiliencia, esperanza y bienestar emocional/psicológico. Los resultados evidenciaron que existe relación significativa y directa entre el bienestar psicológico y la resiliencia ($p = 0.000 < 0.05$; $r = 0.700$). Asimismo, se encontró que la resiliencia puede predecir de manera directa el bienestar en los estudiantes evaluados ($p = 0.000 < 0.05$; $\beta = 0.339$).

Desrianty et al. (2021) llevaron a cabo un estudio con el objetivo de examinar en qué medida el funcionamiento familiar y la resiliencia explican el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Indonesia. La investigación empleó una metodología de enfoque cuantitativo, nivel correlacional simple y causal, con un diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 341 estudiantes de educación secundaria de la región de Siak Sri Indrapura, en Indonesia. Los instrumentos empleados para medir las variables fueron el Family Assessment Device

(Epstein et al., 1983), la Resilience Scale (Wagnild y Young, 1990) y la Psychological Well-being Scale (Ryff, 1989). Los resultados evidenciaron que existe relación significativa y directa entre la resiliencia y el bienestar psicológico ($p = 0.000 < 0.05$; $r = 0.389$). Asimismo, se encontró que la resiliencia explica de manera significativa y directa el bienestar psicológico en la muestra de estudiantes ($p = 0.000 < 0.05$; $\beta = 0.298$).

A nivel nacional, Ramos (2024) realizó una investigación cuyo objetivo fue establecer la relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa de Apurímac. La investigación empleó una metodología de enfoque cuantitativo, tipo básico, nivel descriptivo-correlacional y diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo constituida por 300 estudiantes de secundaria seleccionados mediante muestreo probabilístico. Se empleó el Cuestionario de Bienestar Psicológico (CBP) y la Escala de Resiliencia (ER). Los resultados evidenciaron que existe una relación significativa entre el bienestar psicológico y la resiliencia en los estudiantes evaluados ($p = 0.000 < 0.05$; $r = 0.722$). Además, se encontró que el 61.5% de los estudiantes obtuvieron un nivel alto de bienestar psicológico, del mismo modo que el 52.5% manifestaron un nivel alto de resiliencia.

Abanto y Arteaga (2023) desarrollaron un estudio con el propósito de determinar la relación entre resiliencia y bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública de Cajamarca. La investigación empleó una metodología de enfoque cuantitativo, de tipo básico, nivel correlacional y diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 54 estudiantes de nivel secundario. Para evaluar las variables se utilizaron el Cuestionario de Resiliencia (CR) y el Cuestionario de Bienestar Psicológico (CBF). Los resultados evidenciaron que existe una relación directa y significativa entre resiliencia y bienestar psicológico en la muestra adolescente ($p = 0.000 < 0.05$; $r = 0.742$). También se encontró que el 44.4% de los estudiantes presentaron un nivel medio de resiliencia, mientras que el 54.0% manifestaron un nivel promedio de bienestar psicológico.

En el plano local, Ortega (2025) llevó a cabo una investigación cuyo objetivo fue determinar la relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia en estudiantes de un instituto de educación superior de Ayacucho, durante el año académico 2023. La investigación empleó una metodología de enfoque cuantitativo, nivel correlacional y diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo constituida por 100 estudiantes de nivel superior. Para medir las variables se emplearon la Escala de Bienestar Psicológico

(BIEPS-A) y la Escala de Resiliencia (ER). Los resultados evidenciaron que existe una correlación significativa y directa entre el bienestar psicológico y la resiliencia ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.421$). Asimismo, se encontró que el 47% de los estudiantes presentaron bienestar psicológico en el nivel medio y el 48% un nivel medio de resiliencia.

Infanzón (2024) llevó a cabo un estudio con el objetivo de determinar la asociación entre la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública de Ayacucho. La investigación empleó una metodología de enfoque cuantitativo, de tipo observacional, nivel relacional y diseño epidemiológico transversal. La muestra estuvo conformada por 100 estudiantes del nivel secundario. Para la medición de las variables se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) y la Escala de Resiliencia (ER). Los resultados evidenciaron una asociación significativa entre ambas variables ($p = 0.066 < 0.05$). En cuanto a los hallazgos descriptivos, se encontró que el 60.0% de los adolescentes presentaron un nivel alto de resiliencia y el 61.0 % manifestaron un nivel alto de bienestar psicológico.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. *Definición de bienestar psicológico*

Como preámbulo, el bienestar psicológico se entiende hoy como un constructo que trasciende la mera “felicidad” momentánea y remite al funcionamiento óptimo de la persona en su vida cotidiana: cómo se relaciona, cómo se acepta a sí misma, qué sentido le otorga a su existencia y con qué agencia enfrenta las circunstancias. La literatura distingue dos tradiciones: la hedónica (centrada en placer/satisfacción) y la eudaimónica (centrada en sentido, autorrealización y funcionamiento positivo); esta última sustenta la noción de bienestar psicológico empleada en las ciencias del desarrollo y de la educación (Ryan y Deci, 2001). En esa línea, los modelos contemporáneos destacan que el bienestar psicológico implica metas vitales, dominio del ambiente, relaciones positivas y crecimiento personal, más que estados afectivos pasajeros.

Desde la propuesta clásica de Carol D. Ryff, el bienestar psicológico se define como un patrón de funcionamiento positivo estructurado en seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio del entorno (o maestría ambiental), propósito en la vida y crecimiento personal. No se trata, por tanto, de “estar contento”, sino de vivir con sentido, aceptarse de manera realista, sostener vínculos significativos y ejercer agencia para modelar el propio contexto. Ryff (1989) formuló este modelo para dotar de

fundamento teórico a la medición del bienestar, integrando hallazgos de la psicología humanista, del desarrollo y de la personalidad, y lo respaldó empíricamente con evidencias de validez estructural y predictiva. En su revisión posterior, Ryff (2014) reafirmó que el bienestar psicológico es esencialmente eudaimónico: una forma de vivir que actualiza potencialidades y orienta el comportamiento hacia metas valiosas. Esta definición resulta especialmente pertinente en población adolescente por su énfasis en identidad, proyecto vital y vínculos.

En el marco del modelo de salud mental completa de Corey L. M. Keyes, el bienestar psicológico se integra dentro de un continuo que va del languidecer al florecer. Para este autor, la salud mental positiva no es solo la ausencia de trastorno, sino la presencia conjunta de (a) bienestar emocional, (b) bienestar social y (c) bienestar psicológico (este último, alineado con las dimensiones de funcionamiento positivo de Ryff). Cuando una persona puntúa alto en estos dominios, se dice que “florece”: reporta emociones positivas frecuentes, relaciones y contribuciones sociales valiosas, además de autoaceptación, propósito vital y dominio del ambiente. En cambio, el “languidecer” describe bajos niveles de estos componentes pese a no cumplir criterios clínicos (Keyes, 2002). Esta perspectiva amplía la comprensión del bienestar al situarlo en un continuo poblacional útil para educación y salud pública, y ofrece bases operativas para monitorear el florecimiento estudiantil.

Por su parte, Casullo (2002) define el bienestar psicológico como la alusión a la vivencia interna de estar bien con uno mismo y con la propia vida. No lo reduce a “sentirse feliz”, sino que lo integra a la manera en que la persona se percibe, cómo se relaciona con otros, la forma en que enfrenta las dificultades y la claridad que tiene respecto a su futuro. En este sentido, el bienestar psicológico supone tener una base emocional relativamente estable, un sentido de dirección personal y la experiencia de contar con apoyos significativos. Implica también la capacidad de aceptar las propias limitaciones sin caer en el rechazo de uno mismo, junto con el impulso por mejorar cuando algo no va bien. Desde esta perspectiva, el bienestar psicológico es una construcción activa: no es algo que la persona simplemente “tiene”, sino algo que va construyendo al regular lo que siente, al sostener metas y al vincularse con otros de manera sana.

2.2.2. Modelos teóricos que explican el bienestar psicológico

Desde la perspectiva eudaimónica, la Teoría Multidimensional de Bienestar Psicológico (TMBP) de Ryff (1989) propuso que el bienestar psicológico no equivale a

placer momentáneo, sino a un funcionamiento positivo y sostenido de la persona. Su modelo describe seis dimensiones interrelacionadas (autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito vital y crecimiento personal) que permiten entender por qué alguien puede sentirse “bien” aun atravesando dificultades: se acepta de modo realista, sostiene vínculos nutritivos, ejerce agencia sobre su contexto y orienta su vida con metas con sentido. Además de su potencia conceptual, el modelo ha mostrado estructura factorial y poder explicativo en diversos estudios y aplicaciones psicométricas, convirtiéndose en referencia para medir bienestar más allá del afecto positivo (Ryff y Keyes, 1995). En población juvenil y escolar, su énfasis en identidad, metas y vínculos le brinda particular pertinencia para describir trayectorias de desarrollo saludables.

Una segunda línea explicativa es la Teoría de la Autodeterminación (TAD) de Ryan y Deci (2000), que sitúa el bienestar como resultado de la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas: autonomía (sentirse autor de la propia conducta), competencia (sentirse eficaz) y relación (sentirse conectado y cuidado). Cuando los contextos (familia, escuela y entre pares) apoyan estas necesidades, se promueven motivación autónoma, crecimiento personal y bienestar; cuando las frustran, emergen desmotivación, malestar y deterioro del funcionamiento. La evidencia empírica acumulada muestra que estas necesidades predicen satisfacción vital y ajuste emocional tanto a nivel de rasgos como en la experiencia cotidiana, lo que ofrece un puente directo con intervenciones educativas: climas de aula que apoyan la autonomía y la competencia tienden a mejorar el bienestar subjetivo del alumnado (Reis et al., 2000). Así, esta teoría aporta un andamiaje socio-motivacional robusto para comprender y promover el bienestar psicológico en adolescentes (Ryan y Deci, 2020).

Un tercer marco es el Continuo de Salud Mental (CSM) de Keyes (2002), que concibe la salud mental positiva en un eje que va de languidecer a florecer. En este enfoque, el bienestar psicológico coexiste e interactúa con el bienestar emocional y social; florecer implica altas puntuaciones simultáneas en estos dominios, mientras que languidecer supone niveles bajos aun sin un trastorno clínico. Esta perspectiva amplía el foco: no basta con “no estar deprimido” para hablar de buena salud mental; es necesario observar síntomas de funcionamiento positivo (propósito, crecimiento, vínculos valiosos, contribución social). El modelo ha sido operado con escalas poblacionales y permite monitorear el bienestar estudiantil como fenómeno distribuido en la comunidad educativa, orientando políticas y

prácticas preventivas. En suma, Keyes (2005) integra el bienestar psicológico en un mapa más amplio de salud mental pública, útil para decisiones educativas y sanitarias.

Finalmente, cabe precisar el anclaje teórico de esta tesis. La Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes (BIEPS-J) de Casullo (2002) se desarrolló explícitamente a partir del modelo eudaimónico de Ryff (1989), adaptando y condensando sus componentes a cuatro dominios pertinentes para adolescentes: control, vínculos, proyectos y aceptación. La literatura psicométrica en castellano documenta ese origen teórico y reporta evidencias de validez y confiabilidad en población escolar latinoamericana, así como adaptaciones recientes en adolescentes peruanos. Por ello, aunque en el marco conceptual se presenten diversas teorías, la medición empírica del bienestar psicológico en este estudio se basa en la tradición eudaimónica, operacionalizada en el BIEPS-J que permite captar, con lenguaje cercano al estudiantado, las facetas nucleares del funcionamiento positivo.

2.2.3. Dimensiones de bienestar psicológico

El constructo bienestar psicológico ha sido dimensionalizada de varias maneras y en distintos componentes, no obstante, Casullo (2002) lo consideró como una variable tetrafactorial, teniendo cuatro dimensiones, las cuales se describirán a continuación:

La primera dimensión es Control. Aquí se entiende el control no como rigidez ni como dominio externo sobre las cosas, sino como la capacidad de manejarse ante lo que ocurre. Esta dimensión recoge, por un lado, la posibilidad de reconocer cuando algo salió mal y aceptarlo sin negarlo ni proyectar la culpa en otros. Por otro lado, incluye la habilidad de pensar qué hacer frente a una situación que genera molestia, enojo o frustración, en lugar de quedarse atrapado únicamente en la reacción emocional. Finalmente, incorpora la idea de aprender del error: aceptar que uno puede equivocarse y, en lugar de paralizarse por la culpa, intentar mejorar. En conjunto, “control” refleja autorregulación emocional y sentido de agencia personal. El estudiante que puntúa alto en esta dimensión suele decirse a sí mismo: “Sí, esto no me salió bien, pero puedo trabajar en cambiarlo” (Niño de Guzmán, 2023).

La segunda dimensión es Vínculos. Se refiere a la experiencia subjetiva de apoyo social y pertenencia. No se trata solo de tener personas alrededor, sino de sentir que hay alguien en quien confiar de verdad, alguien que escucha, cuida y responde cuando se necesita ayuda. Esta dimensión también abarca la percepción de que la propia manera de relacionarse con los demás es, en general, positiva: llevarse bien con otros, sentirse aceptado, no vivir las relaciones desde el conflicto permanente. En adolescentes y jóvenes, esta vivencia de

respaldo emocional es especialmente importante porque el grupo de pares y las figuras significativas fuera de la familia empiezan a tener un peso mayor. Cuando esta dimensión está fortalecida, el estudiante suele experimentar menos soledad, más sensación de resguardo afectivo y mayor seguridad para enfrentar problemas, porque sabe que no está completamente solo (Niño de Guzmán, 2023).

La tercera dimensión es Proyectos. Esta dimensión recoge la orientación al futuro y el sentido de dirección vital. Implica tener cierta claridad sobre lo que se quiere hacer con la propia vida, aunque ese proyecto todavía no esté completamente resuelto, y pensar activamente en el futuro como algo que merece ser planificado. También supone la capacidad de imaginar metas personales y verse a uno mismo como alguien capaz de sostenerlas. En la adolescencia tardía y juventud, esta proyección es clave para organizar decisiones académicas, vocacionales y personales. Un puntaje alto en esta dimensión no significa que la persona ya haya elegido definitivamente “qué será”, sino que se interesa por construir un camino propio, se toma en serio su futuro y siente que puede diseñar un proyecto de vida. En términos psicológicos, esto da sentido y dirección al presente (Niño de Guzmán, 2023).

La cuarta dimensión es Aceptación. Aquí se evalúa el vínculo que la persona tiene consigo misma, tanto a nivel corporal como a nivel de identidad personal. Por un lado, implica estar razonablemente conforme con el propio cuerpo, es decir, no vivir en una lucha constante con la propia imagen física. Por otro lado, supone una aceptación más profunda: sentirse bastante a gusto con la propia manera de ser. Esta aceptación no es conformismo ciego ni negación de los aspectos que podrían mejorar, sino una base de reconocimiento y valoración personal desde la cual uno puede crecer. Cuando esta dimensión está conservada, el estudiante suele describirse con palabras que no son agresivas ni autodenigrantes, y sostiene una relación consigo mismo que no es de rechazo. En edades escolares y juveniles, donde la comparación social y la presión estética son muy intensas, este componente del bienestar psicológico es especialmente sensible porque protege la autoestima y amortigua el impacto del juicio externo (Niño de Guzmán, 2023).

2.2.4. Definición de resiliencia

Como preámbulo de la variable, se entiende la resiliencia como un proceso dinámico, no un rasgo fijo, mediante el cual las y los adolescentes logran una adaptación positiva a pesar de enfrentar adversidades significativas. Esta perspectiva integra tres acentos que hoy

se consideran complementarios: (a) la constatación de que la “magia” de la resiliencia es, en realidad, el funcionamiento de sistemas adaptativos ordinarios (familia, escuela, autocontrol, sentido) que protegen el desarrollo; (b) la exigencia conceptual de demostrar simultáneamente exposición a adversidad y buen ajuste para hablar con propiedad de resiliencia; y (c) la mirada ecológica que subraya que los recursos protectores no residen solo en la persona, sino en sus redes y contextos culturales. Con este encuadre, la resiliencia remite a capacidades de regulación emocional, búsqueda oportuna de ayuda, sentido de autoeficacia y vínculos confiables, en interacción con entornos que habilitan oportunidades y reconocen la agencia juvenil (Luthar et al., 2000). Esta síntesis, que guía el enfoque del estudio, se apoya en desarrollos clásicos y recientes de la literatura científica internacional.

Desde la perspectiva pionera de Michael Rutter, la resiliencia se define como el resultado de mecanismos protectores que amortiguan el impacto del riesgo y favorecen trayectorias de adaptación. Rutter (1987) distinguió procesos como: (1) reducir la exposición o intensidad del riesgo; (2) interrumpir cadenas negativas de eventos; (3) fomentar la autoestima y la autoeficacia a través de relaciones y oportunidades de logro; y (4) abrir nuevas posibilidades que permitan al joven reorganizar su desarrollo. En su propuesta, la resiliencia no equivale a “invulnerabilidad”, sino a la activación de procesos que modifican la probabilidad de resultados adversos aun en contextos difíciles. Así, la pregunta clave no es “¿quién es resiliente?”, sino “¿qué procesos, dentro y fuera de la persona, están operando para que resulte resiliente?”. Esta definición orienta intervenciones que combinan apoyos personales, familiares y comunitarios.

Por su parte, Ann S. Masten consolidó una visión que ha tenido gran impacto para la educación: la resiliencia como “magia ordinaria” (ordinary magic). Con esta expresión subrayó que lo que sostiene a niñas, niños y adolescentes ante la adversidad no son cualidades heroicas excepcionales, sino sistemas adaptativos comunes: vínculos afectivos estables, calidad del cuidado, regulación de la conducta y las emociones, y marcos de significado que otorgan propósito. Al centrarse en estos sistemas (familia, pares, escuela, comunidad), Masten (2001) mostró que promover resiliencia implica fortalecer lo cotidiano: relaciones de apoyo, expectativas claras, oportunidades de participación y logro, y entornos predecibles que permitan a los jóvenes ejercer agencia. Esta definición, ampliamente replicada, ofrece una agenda práctica para contextos educativos que buscan proteger el desarrollo en medio de riesgos sociales persistentes.

Finalmente, Prado y Del Águila (2000) definieron la resiliencia como una referencia a la capacidad que tiene una persona para enfrentar situaciones difíciles, hacerse cargo de lo que le pasa emocionalmente y sostenerse sin quebrarse internamente, aun cuando el contexto es adverso. En el caso de los y las estudiantes, la resiliencia no se observa solamente en “ser fuerte”, sino en una combinación de actitudes, habilidades emocionales, recursos internos y apoyos externos que permiten seguir adelante. La resiliencia implica interpretar lo que ocurre, buscar ayuda cuando corresponde, regular las propias reacciones, sostener cierta confianza en uno mismo y encontrar maneras creativas y sanas de aliviar la tensión emocional. Es decir, una persona resiliente no es alguien que no sufre, sino alguien que sufre y aun así encuentra modos de seguir funcionando con dignidad y sentido. Esta forma de afrontamiento no es pasiva: es activa, se construye día a día, y se traduce en conductas concretas como pedir apoyo, mantener la calma, esforzarse por mejorar, sostener principios personales, o incluso usar el humor para no dejarse consumir por el malestar.

2.2.5. Modelos teóricos que explican la resiliencia

Una primera explicación robusta de la resiliencia proviene de la Teoría de los Mecanismos Protectores (TMP) propuesta por Michael Rutter. Esta perspectiva sostiene que la adaptación positiva en contextos de adversidad no depende de una “inmunidad” individual, sino de procesos que modulan el impacto del riesgo: reducir su exposición o intensidad, interrumpir cadenas de eventos negativos, fortalecer la autoeficacia mediante logros y apoyos, y abrir nuevas oportunidades evolutivas. En términos prácticos, la presencia de una relación significativa, metas alcanzables o reglas claras en la escuela puede modificar la probabilidad de un desenlace adverso, incluso cuando el riesgo persiste. Esta teoría puso el foco en procesos dinámicos (y no en “rasgos”) y dio un lenguaje causal para diseñar intervenciones que alteren trayectorias, no solo que describan perfiles (Rutter, 1987). En población adolescente, su valor radica en mostrar que pequeños cambios del entorno (apoyo del docente, expectativas explícitas, reconocimiento del esfuerzo) pueden operar como “amortiguadores” del estrés.

Ann S. Masten consolidó la llamada Teoría del Desarrollo Sistémico (TDS) u “Magia ordinaria” con una tesis que hoy es central: la resiliencia se explica por sistemas adaptativos ordinarios que funcionan en red (familia, escuela, pares, comunidad), de modo que el ajuste positivo no es “heroico”, sino ordinario cuando esos sistemas están suficientemente disponibles. Esta teoría integra hallazgos de estudios persona-centrados y variable-centrados

y muestra que la regulación emocional, la competencia académica, la vinculación prosocial y marcos de significado actúan de manera conjunta para sostener el desarrollo bajo presión. Su potencia explicativa, ampliamente replicada, ofrece una agenda educativa clara: cuidar lo cotidiano (relaciones estables, expectativas consistentes, oportunidades de participación y logro) porque allí se juega lo esencial de la resiliencia adolescente (Masten, 2001). Para contextos escolares, la teoría traduce la resiliencia en decisiones de clima, organización y acompañamiento que fortalecen esos sistemas.

Michael Ungar amplió el marco explicativo con la Teoría Socio-ecológica de la Resiliencia (TSR), que entiende la resiliencia como el resultado de un ajuste entre necesidades y recursos: las y los jóvenes son resilientes cuando pueden acceder a recursos culturalmente significativos (materiales, relacionales, de identidad, de poder) y cuando esos recursos son negociados con éxito en sus contextos. El énfasis se desplaza del “¿qué tiene el adolescente?” al “¿qué ofrece y reconoce su entorno?”. Esta teoría subraya que la cultura, las normas locales y las estructuras de oportunidad son parte constitutiva de la resiliencia; por ello, un mismo indicador (por ejemplo “pedir ayuda”) puede adquirir sentidos distintos según el territorio y la historia comunitaria (Luthar y Cicchetti, 2000). Para instituciones educativas en regiones con desigualdades o con memorias de violencia, la clave no es solo entrenar habilidades intrapsíquicas, sino garantizar accesos efectivos a apoyos, pertenencia y vías de participación con reconocimiento.

La medición empírica de la resiliencia en este estudio se expresa con la Escala de Resiliencia para Adolescentes (ERA) de Prado y Del Águila (2000). Este instrumento se basa en el modelo de los “siete pilares” o “mandala” de Wolin y Wolin (2010), que describe fortalezas observables del comportamiento resiliente: Insight, independencia, interacción/relaciones, iniciativa, creatividad, humor y moralidad. Dicho modelo propone que estas capacidades, en conjunto, expresan cómo los jóvenes leen su realidad, se autorregulan, buscan y sostienen vínculos, actúan con propósito y dan sentido ético a su experiencia. La ERA recoge estas dimensiones en ítems breves y culturalmente pertinentes para población escolar hispanohablante, y la bibliografía local reporta su uso y adecuación psicométrica en adolescentes peruanos, en coherencia con el enfoque de fortalezas conductuales de los autores. En suma, el andamiaje conceptual del instrumento se alinea con una visión socio-desarrollativa de la resiliencia y prioriza indicadores conductuales comprensibles para el estudiantado.

2.2.6. Dimensiones de resiliencia

El constructo resiliencia ha sido dimensionalizado de varias maneras y en distintos componentes, no obstante, Prado y Del Águila (2000) lo consideró como una variable heptafactorial, teniendo siete dimensiones, las cuales se describirán a continuación:

Dentro de la resiliencia, la primera dimensión es el Insight. Esta dimensión tiene que ver con la capacidad de mirarse a uno mismo y mirar lo que ocurre alrededor con cierta claridad. Incluye darse cuenta de lo que está pasando en la casa, reconocer el clima emocional familiar y entender cuándo conviene no involucrarse en un conflicto para no empeorarlo. También supone formular una lectura propia de la realidad: no solo repetir “lo que dicen los adultos”, sino poder pensar y decir “yo creo que lo que está pasando es esto”. Además, el insight abarca el intento de comprender el mundo emocional de los padres: por qué están molestos, cómo reaccionan, qué sienten. Esta búsqueda de sentido no es indiferencia; al contrario, es una forma de protegerse emocionalmente mediante la comprensión. Un buen nivel de insight le permite al adolescente ubicarse en su entorno, interpretar lo que vive y responder de manera menos impulsiva y más consciente (Aponte, 2004).

La segunda dimensión es la Independencia. Aquí, independencia no significa alejarse de la familia de manera hostil, sino empezar a afirmarse como una persona con criterio propio. Esta dimensión se expresa en la capacidad de mantener la calma cuando los padres generan tensión, en lugar de responder con agresión inmediata. También se observa en la habilidad de pedir apoyo directamente a los padres cuando se necesita, sin quedarse callado por miedo o vergüenza. La independencia incluye además la seguridad de sostener lo que uno quiere, incluso cuando no coincide con lo que los padres aprueban. Es una forma de identidad en construcción: “escucho, pero también me escucho”. Un estudiante con independencia conservada no rompe el vínculo familiar, pero tampoco se borra dentro de él; participa en la dinámica de casa como alguien que pertenece, y al mismo tiempo reconoce que tiene voz propia (Aponte, 2004).

La tercera dimensión es la Interacción. Esta dimensión se refiere a la capacidad de relacionarse con otras personas buscando apoyo, modelos y alternativas, sobre todo cuando las cosas no están bien. Incluye observar cómo otros resuelven sus problemas y aprender de eso; confiar en que uno puede superar las propias dificultades; buscar ayuda cuando la familia no alcanza; y hablar con alguien en lugar de quedarse aislado. La interacción, en este

sentido, no es solo sociabilidad: es una red de sostén. Resiliencia aquí significa no quedarse encerrado en el problema como si fuera una carga que debe llevarse en silencio, sino reconocer que hablar, pedir orientación o acudir a otros espacios de apoyo (docentes, amistades, servicios) es válido y necesario. Esta apertura social le da al adolescente más recursos que los puramente internos, y actúa como un factor de protección frente al desgaste emocional (Aponte, 2004).

La cuarta dimensión es la Moralidad. Esta dimensión tiene que ver con los valores personales que orientan la conducta. Incluye intentar actuar de manera justa con los demás, querer ser un buen ejemplo, sostener principios propios incluso cuando el entorno no siempre respeta esos principios, y tener claro en qué se cree. También supone pensar en lo que uno puede llegar a hacer en la vida y reconocer que se tiene una responsabilidad consigo mismo y con otros. Desde la perspectiva de la resiliencia, la moralidad no es solo “portarse bien”: es una estructura interna que da dirección y estabilidad emocional. Cuando la persona tiene un sentido claro de lo que considera correcto, ese sentido de integridad le sirve como ancla en medio de la presión, la incertidumbre o el conflicto. Es decir, el valor personal y ético funciona como sostén frente a la adversidad (Aponte, 2004).

La quinta dimensión es el Humor. El humor, dentro de la resiliencia, no es frivolidad ni burla del dolor ajeno. Es la capacidad de aliviar la carga emocional usando el juego, la risa y la compañía positiva para no dejarse arrastrar por la desesperanza. Esta dimensión incluye preferir lo cómico antes que lo excesivamente rígido o dramático, buscar rodearse de personas alegres, ser capaz de sonreír incluso cuando hay muchos problemas encima y, en ocasiones, reírse de lo malo que ocurrió para desactivar su peso emocional. El humor funciona como una especie de amortiguador: permite respirar, bajar la intensidad del sufrimiento y recuperar energía emocional. En contextos de estrés, estudiar, convivir con conflictos familiares o sentir presión social, esa habilidad para generar alivio interno puede marcar la diferencia entre sentirse derrotado o sentirse todavía con fuerzas (Aponte, 2004).

La sexta dimensión es la Iniciativa. Esta dimensión habla del impulso para actuar, no quedarse paralizado y buscar soluciones. Implica enfrentar situaciones inesperadas con una actitud de resolución (“¿qué puedo hacer ahora?”), esforzarse seriamente por lo que uno se propone, mantenerse activo dentro y fuera de casa, y sostener la convicción de que todo problema tiene alguna salida posible. También abarca el autoconocimiento: saber quién se es y quién no se es, porque esa claridad ayuda a tomar decisiones más coherentes. La

iniciativa convierte la dificultad en un terreno de acción y aprendizaje, no en un muro. En términos concretos, un adolescente con iniciativa no se rinde rápido. Se mueve, pregunta, prueba, ajusta, insiste. Esa conducta perseverante es una expresión directa de resiliencia, porque impide que el problema se vuelva absoluto (Aponte, 2004).

Finalmente, la séptima dimensión es la Creatividad. Aquí la creatividad no se entiende solo como talento artístico en el sentido estético, sino como el uso de recursos expresivos y simbólicos para manejar el malestar emocional. Incluye cosas como recurrir a la música, al dibujo, al juego, a actividades artísticas para calmarse; expresar miedos y temores a través del arte en lugar de guardarlos adentro dañando en silencio; inventar soluciones originales frente a los problemas; y notar que después de crear algo, uno se siente mejor que antes. También forma parte de esta dimensión el esfuerzo por comprender emocionalmente a figuras cercanas, como por ejemplo a los padres, desde un lugar reflexivo, casi empático, que requiere imaginar y ponerse en su lugar. En esta dimensión, la creatividad aparece como una vía de autorregulación: canaliza emociones intensas, transforma preocupación en producción simbólica y devuelve a la persona una sensación de control interno (Aponte, 2004).

2.3. Hipótesis

Ho: No existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la resiliencia en los estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2025.

Hi: Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la resiliencia en los estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2025.

III. Metodología

3.1. Tipo, nivel y diseño de investigación

El presente proyecto adoptó el enfoque cuantitativo, entendiendo que se trabajó con mediciones numéricas de las variables, análisis estadístico y contrastación empírica de supuestos, a fin de responder a los objetivos con criterios de precisión y replicabilidad. En esta ruta se definieron operacionalmente las variables “bienestar psicológico” y “resiliencia”, se construyeron matrices de datos y se aplicaron pruebas estadísticas para estimar la dirección y magnitud de su asociación. La lógica de este enfoque descansa en procedimientos estandarizados de recolección y en la inferencia basada en indicadores cuantificables que permitan describir patrones en la población escolar estudiada. Con ello, el estudio se alinea con la caracterización clásica de la investigación científica como proceso sistemático, empírico y crítico, y con la exposición contemporánea de las “tres rutas” donde la cuantitativa se distingue por medir, analizar y someter a prueba relaciones entre variables (Hernández y Mendoza, 2023).

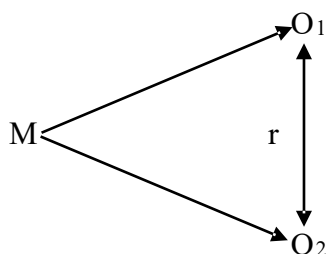
Asimismo, el trabajo se clasificó en la tipología básica porque su propósito fue ampliar el conocimiento sobre la relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia en estudiantes de secundaria, sin perseguir de forma inmediata un resultado aplicativo o una intervención concreta. Se buscó producir evidencia conceptual-empírica que clarifique cómo se asocian ambos constructos en un contexto regional específico, con miras a fortalecer marcos teóricos y comparaciones futuras (McHugh et al., 2021). En coherencia con la distinción internacional entre investigación básica y aplicada, la primera se orientó a generar comprensión y teorías, mientras que la segunda a resolver problemas prácticos; en este estudio se privilegió la primera, aun cuando sus hallazgos pueden inspirar líneas de acción educativa. En términos metodológicos, se sostiene que el conocimiento básico antecede y nutre a la innovación aplicada, por lo que la rigurosidad conceptual y la validez interna de las inferencias serán prioritarias.

El nivel del estudio fue descriptivo-correlacional, dado que en una primera fase se describieron los niveles de ambas variables y sus dimensiones en la muestra, mientras que en una segunda, se estimó el grado de asociación entre bienestar psicológico y resiliencia, sin establecer causalidad. Esta elección fue consistente con la noción de “alcances” en el enfoque cuantitativo y con la clasificación de diseños en Psicología que distingue estudios asociativos, donde el objetivo central fue analizar relaciones entre variables medidas tal

como se presentan (Ato et al., 2013). En consecuencia, se seleccionaron estimadores de correlación y análisis complementarios apropiados al nivel de medición y a la distribución de los puntajes, siempre bajo criterios de validez y confiabilidad. Con ello, se ofreció una “radiografía” de la situación actual y un mapa de vínculos estadísticos que oriente futuras hipótesis explicativas.

Finalmente, el diseño del estudio fue no experimental porque no se manipularon deliberadamente variables independientes ni se asignaron tratamientos; por el contrario, se observarán los fenómenos tal como ocurren en su contexto natural (institución educativa) y se registrarán sus valores para análisis posterior. Asimismo, será de corte transversal, pues la recolección se realizará en un único momento del tiempo, con el propósito de describir los niveles de las variables y examinar su interrelación en ese punto temporal (Hernández y Mendoza, 2023). Este diseño resultó éticamente pertinente en población escolar y metodológicamente congruente con un estudio que no pretende intervenir, sino estimar asociaciones entre constructos psicológicos en condiciones reales. En términos de validez, se reconocieron sus límites para inferencias causales, a la vez que se valoró su eficiencia para producir información fiable y contextualizada sobre el estado actual de bienestar y resiliencia en el estudiantado.

El siguiente gráfico representa bien esto:



Donde:

M : Muestra de los estudiantes.

O₁ : Medición del bienestar psicológico.

O₂ : Medición de la resiliencia.

r : Correlación entre el bienestar psicológico y la resiliencia.

3.2. Población

En esta investigación se delimitó como población al conjunto total de 187 estudiantes matriculados en la institución educativa seleccionada en Ayacucho durante el año 2025. En términos conceptuales, se entiende por población al conjunto de todos los casos que

concuerdan con una serie de especificaciones de contenido, lugar y tiempo, de modo que permite definir con precisión el universo al que se pretenderá generalizar los hallazgos (Hernández et al., 2014). En consecuencia, se describieron explícitamente las características de inclusión y exclusión, a fin de evitar errores de cobertura y garantizar transparencia metodológica. Este encuadre implicó identificar la unidad de análisis/muestreo (estudiantes) y el marco muestral que los enumere de manera verificable. La decisión de trabajar con esta población cerrada y acotada en tiempo responde, además, a la intención de estimar parámetros con validez interna en un contexto regional específico. Con ello, se redujeron el riesgo de inferencias imprecisas y se posibilitó la réplica en cohortes futuras. Bajo estas definiciones, la población quedó operacionalizada para efectos de estimación y selección muestral.

De acuerdo con Otzen y Manterola (2017), se define como muestra al subgrupo de la población sobre el cual se recolectan los datos y que, por diseño, deben resultar estadísticamente representativo del universo de 187 estudiantes. En el enfoque cuantitativo, tal representatividad permitió extrapolar los resultados con márgenes de error conocidos, siempre que la selección se haya realizado de forma adecuada y que el tamaño muestral se haya calculado con criterios explícitos. Por ello, se procuró que todos los integrantes de la población tengan igual probabilidad de ser elegidos (condición de muestreo probabilístico), y se documentaron los criterios que resguarden la validez externa de las inferencias. A efectos prácticos, una selección al azar y un tamaño muestral suficiente contribuirán a reproducir, en la muestra, la distribución de las variables presente en la población. Este estándar metodológico es el que sustenta que, con una muestra correctamente calculada y obtenida, se pueda describir el estado del bienestar psicológico y la resiliencia, y estimar su asociación, sin necesidad de medir a todos los estudiantes.

Para ello, se empleó un muestreo probabilístico aleatorio simple, por el cual cada estudiante de la población tuvo la misma probabilidad de ser seleccionado; este procedimiento sustenta la inferencia y la representatividad cuando se estiman proporciones o niveles de variables psicológicas. Para definir el tamaño exacto de la muestra se aplicará la fórmula para poblaciones finitas, apropiada cuando la muestra supera el 5 % del tamaño poblacional:

$$n = \frac{k^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{(e^2(N - 1)) + k^2 \cdot p \cdot q}$$

En la cual:

$$N = 187 .$$

$$k = 1.96 : 95 \% \text{ de confianza.}$$

$$e = 0.05: \text{Error máximo admisible.}$$

$$p = 0.5 : \text{Máxima variabilidad.}$$

$$q = 1 - p = 0.5 .$$

Sustituyendo:

$$n = \frac{(1.96)^2 (0.5) (0.5) 187}{0.05^2(187 - 1) + (1.96)^2 (0.5) (0.5)} \approx 126$$

De lo cual se obtuvo como resultado $n = 126$ estudiantes. Esta expresión corresponde a la corrección de Cochran/Daniel para poblaciones finitas y es válida bajo muestreo aleatorio simple o sistemático; además, el uso de $Z = 1.96$ refleja el nivel de confianza del 95 %. Se documentará el proceso de selección (listado marco, generación aleatoria y reemplazos permitidos) para asegurar replicabilidad y control de sesgos. Con ello, el tamaño muestral garantizó precisión y estabilidad en las estimaciones de interés.

3.3. Operacionalización de las variables

Tabla 1

Matriz de operacionalización de variables.

Variables	Definición operativa	Dimensiones	Indicadores	Escalas
Bienestar psicológico.	Puntuación obtenida en la Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes (BIEPS-J), de Casullo (2002), compuesta por 11 ítems con respuesta tipo Likert de 3 puntos.	Control.	Regulación emocional ante dificultades.	Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes (BIEPS-J)
			Aceptación del error.	
			Mejora tras equivocaciones.	
		Vínculos.	Confianza en amistades significativas.	
			Disponibilidad de apoyo social.	
			Calidad de las relaciones interpersonales.	
		Proyectos.	Definición de metas de vida.	
			Orientación y planificación futura.	
			Proyecto vital estructurado.	
		Aceptación.	Satisfacción corporal.	
			Autoaceptación de la forma de ser.	
Resiliencia.	Puntuación obtenida en la Escala de Resiliencia para Adolescentes (ERA) de Prado y Del Águila (2000), compuesta por 34 ítems con respuesta tipo Likert de 4 puntos.	Insight.	Conciencia del contexto personal y familiar.	Escala de Resiliencia para Adolescentes (ERA) de Prado y Del Águila (2000)
			Regulación de la participación en conflictos familiares.	
			Elaboración personal de la realidad familiar.	
			Observación del comportamiento de los padres.	
			Comprensión emocional de los padres.	

		Independencia.	Participación autónoma dentro de la familia.	
			Autocontrol frente a la provocación familiar.	
			Capacidad asertiva para pedir ayuda a los padres.	
			Autoafirmación personal frente a la oposición parental.	
		Interacción.	Aprendizaje a partir de otros.	
			Autoeficacia percibida para superar dificultades.	
			Búsqueda activa de recursos de ayuda.	
			Solicitud de apoyo fuera del ámbito familiar.	
			Comunicación de los problemas.	
		Moralidad.	Actuación justa con los demás.	
			Deseo de ser un referente positivo.	
			Orientación por principios éticos personales.	
			Claridad en las propias ideas y creencias.	
			Proyección de posibilidades personales en la vida.	
		Humor.	Uso del humor para prevenir el desánimo.	
			Preferencia por lo cómico.	
			Búsqueda de compañía emocionalmente positiva.	

			Mantener la sonrisa ante la carga de problemas.	
			Capacidad de reírse de lo negativo.	
		Iniciativa.	Búsqueda activa de soluciones ante lo inesperado.	
			Esfuerzo personal sostenido.	
			Participación externa y bienestar fuera de casa.	
			Creencia en que los problemas tienen solución.	
			Autoconocimiento personal como base de acción.	
		Creatividad.	Uso de recursos creativos para afrontar el malestar.	
			Expresión emocional a través del arte.	
			Pensamiento creativo para la solución de problemas.	
			Autorregulación emocional mediante actividad artística.	
			Comprensión reflexiva de las figuras parentales.	

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se utilizó la encuesta como técnica principal, porque permite recoger, de manera estandarizada y en un solo momento, percepciones y autorreportes del estudiantado sobre las variables en estudio. La encuesta se implementa mediante cuestionarios estructurados con formato de respuesta tipo Likert, lo que facilitará la medición cuantificable de las variables y, en consecuencia, el análisis estadístico de sus niveles y asociaciones. Este procedimiento es coherente con el enfoque cuantitativo, en tanto prioriza la obtención de datos comparables y replicables bajo condiciones de aplicación uniformes (instrucciones, tiempo, orden de ítems). Asimismo, la técnica resultó pertinente en contextos escolares por su economía de tiempo y su menor intrusión en la vida cotidiana del aula. Para sostener la calidad de la información, se cuidó la claridad semántica de los ítems y el entrenamiento del personal aplicador, respetando las recomendaciones de la literatura metodológica clásica en investigación por encuestas en ciencias sociales. Con ello, la encuesta permitió describir con precisión la distribución de puntajes en cada variable y estimar, con márgenes de error conocidos, la magnitud de la relación entre ellas.

Para medir el bienestar psicológico se empleó la Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes (BIEPS-J) de Casullo (2002), en su versión para adolescentes y con las cuatro dimensiones que articulan el enfoque eudaimónico en población escolar: control, vínculos, proyectos y aceptación. Se trata de un instrumento ampliamente usado en la región y con evidencias psicométricas en contextos latinoamericanos, incluida la validación reciente en Perú, donde se ha documentado su estructura de cuatro factores y su utilidad para el tamizaje de bienestar en secundaria. En esta tesis, la versión empleada conservó la matriz dimensional reportada para adolescentes y se aplicó de forma colectiva en horario escolar, con consignas uniformes. En cuanto a validez, se tomó como referencia la evidencia previa de estructura de 4 dimensiones con 40.4 % de varianza explicada (AFE); respecto de confiabilidad, se espera una consistencia interna adecuada para el puntaje total ($\alpha = 0.716$; $\omega = 0.724$), valores que se ubican en el rango recomendado por la literatura para usos de investigación. Estos parámetros se verificaron en la muestra local y se reportaron con intervalos de confianza.

La resiliencia se evaluó con la Escala de Resiliencia para Adolescentes (ERA) de Prado y Del Águila (2000), instrumento construido y difundido en población peruana y utilizado en múltiples estudios con secundaria. La ERA operacionaliza siete dominios conductuales de la resiliencia (insight, independencia, interacción, moralidad, humor, iniciativa y creatividad), con formato Likert de cuatro puntos, y ha mostrado uso extendido

en investigaciones asociativas con adolescentes de distintos contextos socioeducativos. En esta tesis, la aplicación será colectiva y se cuidarán condiciones de confidencialidad y tiempo de respuesta para reducir sesgos por presión situacional. En validez, se considera la evidencia previa de discriminación ítem-test con rangos 0.310 - 0.430, que respalda la contribución de todos los ítems al constructo general; en confiabilidad, se anticipa $\alpha = 0.863$ para el puntaje total, dentro del umbral de consistencia interna “buena” para fines de investigación.

3.5. Método de análisis de datos

En el plano descriptivo, los datos se presentaron, en primer término, mediante tablas de frecuencias y porcentajes para cada variable y sus dimensiones (bienestar psicológico y resiliencia), a fin de caracterizar la distribución de respuestas en niveles (por ejemplo, bajo, moderado y alto). Estos resúmenes se acompañaron de figuras (histogramas) que facilitaron la lectura comparativa de los datos según corresponda al nivel de medición. La decisión de iniciar por un análisis descriptivo siguió la recomendación metodológica de que toda inferencia se apoye en una adecuada exploración de la estructura de los datos, verificando supuestos y detectando valores atípicos antes de proceder a pruebas formales (Field, 2018). Para mantener la trazabilidad, cada tabla y figura reportó el tamaño efectivo de la muestra analizada (n) y el porcentaje de datos válidos por ítem, así como notas sobre cualquier recodificación aplicada.

Antes del análisis relacional, se evaluó el supuesto de normalidad de los puntajes totales y de las subescalas mediante la prueba de Kolmogórov-Smirnov (K-S) con corrección de Lilliefors cuando aplique. La elección de K-S se justificó por su carácter de prueba de bondad de ajuste para contrastar si una muestra proviene de una distribución normal específica, siendo práctica en muestras mayores e iguales a 50, siempre interpretada junto con evidencia gráfica y criterios sustantivos (Field, 2018). Siguiendo la guía clásica, se asumió $\alpha = 0.05$ (bilateral) y, con base en la normalidad observada, se decidió el coeficiente de correlación: Pearson (r) si se verifican aproximaciones a normalidad y linealidad, o Spearman (ρ) si las distribuciones se apartan de la normalidad o se detectan relaciones monótonas no lineales (Ghasemi y Zahediasl, 2011). Esta secuencia permitió respetar supuestos y, al mismo tiempo, sostener la comparabilidad con estudios afines en población escolar.

En el plano inferencial, se estimaron tablas de correlación que relacionaron (a) el puntaje total de bienestar psicológico (BIEPS-J) y cada una de sus dimensiones (control, vínculos, proyectos y aceptación) con el puntaje total de resiliencia (ERA). Se reportaron el

coeficiente (r o ρ), su intervalo de confianza del 95 %, el valor p y el tamaño del efecto siguiendo criterios convencionales ($|r| \approx 0.10$ pequeño, 0.30 medio, 0.50 grande) para una interpretación sustantiva y transparente (Cohen, 2009; Dancey y Reidy, 2007). Finalmente, se documentó el software utilizado y los criterios de reproducibilidad (semillas aleatorias, sintaxis), garantizando transparencia del proceso analítico.

3.6. Aspectos éticos

La investigación se condujo bajo el Reglamento de Integridad Científica en la Investigación v 002 de la institución universitaria (Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote [ULADECH], 2025), aplicando sus principios a cada fase del estudio con estudiantes de secundaria. Se solicitará autorización institucional y la aprobación previa de un comité de ética; solo después se estableció contacto con aulas y familias. En observancia del respeto y protección de derechos, se preservó la dignidad, la privacidad y la diversidad cultural de los participantes, evitando cualquier estigmatización. La participación fue libre y voluntaria: madres, padres o tutores firmaron el consentimiento informado y el estudiantado expresó su asentimiento con un texto claro, accesible y en lenguaje comprensible. Se resaltó el derecho a retirarse sin consecuencias académicas ni administrativas, y se aseguró que no existan recompensas o presiones que condicionen la decisión. El momento y lugar de aplicación se planificaron para no interferir con evaluaciones ni generar incomodidad. Toda comunicación con directivos y familias explicó propósitos, procedimientos, riesgos mínimos esperados y rutas de apoyo disponibles. Los cuestionarios se aplicaron en un ambiente cuidado, con presencia de personal capacitado para resolver dudas con trato cercano y respetuoso.

Conforme al principio de beneficencia y no maleficencia, se trabajó con instrumentos validados (BIEPS-J y ERA), se minimizaron la carga de tiempo, y se excluyeron preguntas que excedan el objetivo del estudio o resulten invasivas. El equipo recibió entrenamiento en contención emocional y activó, en casos de que sea necesario, un protocolo de derivación a la tutoría escolar o a los Centros de Salud Mental Comunitarios, registrando el evento y ofreciendo acompañamiento. En garantía de confidencialidad, se anonimizaron la información mediante códigos alfanuméricos; no se recogieron identificadores directos en los cuadernillos, y cualquier clave de vinculación, si fuese indispensable, se custodiaron por separado. Los datos se almacenaron con contraseña y cifrado, en soportes seguros, con acceso restringido al equipo y por el tiempo estrictamente necesario para análisis y verificación académica, tras lo cual se procedió a su eliminación segura. Se documentaron

un plan de manejo de datos con procedimientos de respaldo, trazabilidad y control de versiones. En cumplimiento del cuidado del medio ambiente, se priorizaron el soporte digital, se redujeron el uso de papel y se evitaron la generación de residuos, preservando el entorno escolar donde se realizó el trabajo de campo.

Se observaron las exigencias de integridad, honestidad y justicia propias del Reglamento v 002. La integridad científica se garantizó con registro transparente de decisiones metodológicas, archivo de sintaxis para reproducibilidad, reporte fiel de resultados y control antiplagio en todos los productos escritos. Se declararon conflictos de interés, se respetaron los criterios de autoría y se aseguraron una citación responsable de fuentes. La justicia se aplicó en la selección muestral equitativa, sin exclusiones arbitrarias, y en la oferta de ajustes razonables para estudiantes con necesidades educativas especiales (por ejemplo, más tiempo de respuesta, instrucciones adaptadas). Se cuidó la accesibilidad de las explicaciones y la pertinencia cultural de la interacción en aula. La devolución de hallazgos se realizó en formatos comprensibles para directivos, docentes y familias, destacando recomendaciones que favorezcan el bienestar y la resiliencia del estudiantado sin individualizar casos. Con este marco, el proyecto cumplió los principios del Reglamento v 002 y los tradujo en prácticas concretas que resguardan a las y los participantes y fortalecen la confianza de la comunidad educativa en el proceso investigativo.

IV. Resultados

Tabla 2

Prueba de normalidad de bienestar psicológico y resiliencia en los estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2025.

Variables y Dimensiones	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Bienestar psicológico	0.098	126	0.005
Control	0.138	126	0.000
Vínculos	0.210	126	0.000
Proyectos	0.221	126	0.000
Aceptación	0.204	126	0.000
Resiliencia	0.052	126	0.200
Insight	0.099	126	0.004
Independencia	0.087	126	0.020
Interacción	0.108	126	0.001
Moralidad	0.096	126	0.006
Humor	0.079	126	0.049
Iniciativa	0.075	126	0.081
Creatividad	0.073	126	0.097

Los valores de la tabla 2 evidencian que la variable bienestar psicológico, todas sus dimensiones y la mayoría de las dimensiones de resiliencia (Insight, Independencia, Interacción, Moralidad y Humor) no presentan una distribución normal, dado que los valores de significancia son menores a 0.05. Por el contrario, la variable resiliencia y sus dimensiones Iniciativa y Creatividad sí muestra una distribución normal ($p > 0.05$). Esto indica que, para el análisis inferencial, es necesario emplear el coeficiente no paramétrico Rho de Spearman.

Tabla 3

Relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia en los estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2025.

Prueba de Rho de Spearman		Resiliencia
Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	0.445
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	126

Los valores de la tabla 3 evidencian que existe relación significativa, positiva y de intensidad moderada entre las variables bienestar psicológico y resiliencia en los estudiantes evaluados ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.445$). Esto permite afirmar la hipótesis alterna del estudio.

Tabla 4

Nivel prevalente de bienestar psicológico en los estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2025.

Niveles de bienestar psicológico	f	%
Alto	22	17.5
Promedio	69	54.8
Bajo	35	27.8
Total	126	100.0

Los valores de la tabla 4 evidencian que el nivel promedio de bienestar psicológico resulta ser el más prevalente en los estudiantes evaluados, con un 54.8% del total. Asimismo, un 27.8% presenta un nivel bajo y solo el 17.5% reporta un nivel alto.

Tabla 5

Nivel prevalente de resiliencia en los estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2025.

Niveles de resiliencia	f	%
Alto	35	27.8
Promedio	55	43.7
Bajo	36	28.6
Total	126	100.0

Los valores de la tabla 5 evidencian que el nivel promedio de resiliencia resulta ser el más prevalente en los estudiantes evaluados, con un 43.7% del total. Asimismo, un 28.6% presenta un nivel bajo y el 27.8% reporta un nivel alto.

Tabla 6

Relación entre las dimensiones de bienestar psicológico (control, vínculos, proyectos y aceptación) y la resiliencia en los estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2025.

Prueba de Rho de Spearman		Resiliencia
Control	Coefficiente de correlación	0.405
	Sig. (bilateral)	0.000
Vínculos	Coefficiente de correlación	0.399
	Sig. (bilateral)	0.000
Proyectos	Coefficiente de correlación	0.380
	Sig. (bilateral)	0.000
Aceptación	Coefficiente de correlación	0.479
	Sig. (bilateral)	0.000
N		126

Los valores de la tabla 6 evidencian que existe relación significativa, positiva y de intensidad moderada entre la variable resiliencia y las dimensiones control ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.405$), vínculos ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.399$), proyectos ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.380$) y aceptación ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.479$) en los estudiantes evaluados. Esto permite afirmar en todos los casos la hipótesis alterna del estudio.

Tabla 7

Relación entre el bienestar psicológico y las dimensiones de resiliencia (insight, independencia, interacción, moralidad, humor, iniciativa y creatividad) en los estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2025.

Prueba de Rho de Spearman		Bienestar psicológico
Insight	Coeficiente de correlación	0.450
	Sig. (bilateral)	0.000
Independencia	Coeficiente de correlación	0.408
	Sig. (bilateral)	0.000
Interacción	Coeficiente de correlación	0.433
	Sig. (bilateral)	0.000
Moralidad	Coeficiente de correlación	0.458
	Sig. (bilateral)	0.000
Humor	Coeficiente de correlación	0.427
	Sig. (bilateral)	0.000
Iniciativa	Coeficiente de correlación	0.381
	Sig. (bilateral)	0.000
Creatividad	Coeficiente de correlación	0.380
	Sig. (bilateral)	0.000
N		126

Los valores de la tabla 7 evidencian que existe relación significativa, positiva y de intensidad moderada entre la variable bienestar psicológico y las dimensiones insight ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.450$), independencia ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.408$), interacción ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.433$), moralidad ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.458$), humor ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.427$), iniciativa ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.381$) y creatividad ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.380$) en los estudiantes evaluados. Esto permite afirmar en todos los casos la hipótesis alterna del estudio.

V. Discusión

De acuerdo con el objetivo general, se determinó que existe relación significativa, positiva y de intensidad moderada entre las variables bienestar psicológico y resiliencia en los estudiantes evaluados ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.445$). Esto permite afirmar la hipótesis alterna del estudio. Esto sugiere que los estudiantes que refieren mayor capacidad de adaptación, manejo de dificultades y recursos internos para afrontar adversidades también reportan niveles más elevados de satisfacción consigo mismos, sentido de vida, aceptación personal y calidad de sus vínculos. En otras palabras: cuando un adolescente manifiesta fuerza interna es más probable que experimente un bienestar psicológico más sólido. Que la correlación sea de intensidad moderada indica que la relación no es trivial ni débil, sino suficientemente relevante como para considerarla parte esencial del perfil psicosocial de este grupo.

Este resultado guarda coherencia con una serie de investigaciones recientes que abordan la relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia en contextos escolares. A nivel internacional, Goodwin et al. (2025) identificaron una correlación significativa y positiva ($r = 0.493$; $p = 0.000 < 0.05$) entre ambos constructos en estudiantes de nueve centros educativos en Irlanda, en un contexto marcado por la recuperación postpandémica. Del mismo modo, Cengiz et al. (2025) hallaron una asociación directa y significativa ($r = 0.700$; $p = 0.000 < 0.05$) entre la resiliencia y el bienestar psicológico en adolescentes turcos, confirmando el papel protector de la resiliencia frente al agotamiento escolar. Por su parte, Desrianty et al. (2021), en un estudio realizado en Indonesia, también reportaron una correlación positiva ($r = 0.389$; $p = 0.000 < 0.05$), lo que evidencia la estabilidad de esta relación en distintos entornos socioculturales.

En el plano nacional, se han obtenido resultados similares. Ramos (2024), en un estudio con escolares de una institución educativa en Apurímac, evidenció una relación significativa entre bienestar psicológico y resiliencia ($r = 0.722$; $p = 0.000 < 0.05$), lo que resalta la relevancia de estos factores en la salud mental adolescente en contextos rurales. Igualmente, Abanto y Arteaga (2023) concluyeron que existe una fuerte correlación directa entre ambos constructos ($r = 0.742$; $p = 0.000 < 0.05$) en estudiantes de secundaria de Cajamarca, subrayando la importancia de la resiliencia como un factor clave para el bienestar en esta etapa vital. De manera más específica, a nivel local, el estudio desarrollado por Infanzón (2024) en Ayacucho también mostró una asociación significativa entre resiliencia y bienestar psicológico ($p = 0.066 < 0.05$), aunque con una fuerza de correlación más

discreta, lo que sugiere que otros factores contextuales podrían estar modulando dicha relación.

Teóricamente, este patrón de resultados puede explicarse con las concepciones de bienestar y resiliencia como procesos complementarios: la resiliencia provee los recursos internos y estrategias que facilitan un funcionamiento psicológico saludable. En contextos escolares, esos recursos internos pueden traducirse en autoeficacia, regulación emocional, esperanza y sentido de propósito, lo que favorece la autoaceptación, las relaciones positivas, la claridad de proyectos vitales y la aceptación personal: componentes centrales del bienestar psicológico según modelos eudaimónicos (Ryff, 2014). Estudios contemporáneos defienden que la resiliencia actúa como un factor protector y potenciador del bienestar ante estrés, cambios o crisis. Por tanto, la relación hallada en este estudio evidencia que cuando los jóvenes desarrollan o disponen de resiliencia, no solo sobreviven a las dificultades, sino que también pueden construir un bienestar psicológico significativo, lo que les permite proyectarse con mayor estabilidad emocional y sentido vital (Mesman et al., 2021).

En cuanto al objetivo específico 1, se identificó que el nivel promedio de bienestar psicológico es el más prevalente en los estudiantes evaluados, con un 54.8% del total. Esto indica que, en general, el grupo cuenta con ciertos recursos internos y relacionales que le permiten funcionar de manera aceptable, pero sin llegar a un estado plenamente óptimo ni libre de malestar. Un nivel promedio sugiere que muchos adolescentes logran mantener vínculos significativos, cierto sentido de dirección en la vida y un grado básico de autoaceptación, aunque conviven con preocupaciones, inseguridades y tensiones propias de la etapa escolar y del contexto social en el que viven. Que la mayoría no se sitúe en el nivel alto alerta sobre la presencia de factores de riesgo que probablemente limitan la expresión plena de su bienestar, pero también muestra que el grupo no se encuentra, en su conjunto, en un estado crítico de malestar, sino en una zona intermedia que es especialmente sensible a intervenciones de promoción y fortalecimiento (Tiwari y Agarwal, 2025).

Desde el plano teórico, la prevalencia de niveles intermedios puede entenderse si se considera el bienestar psicológico como un constructo multidimensional y dinámico. Los modelos eudaimónicos sostienen que el bienestar implica autoaceptarse, relacionarse de forma positiva, ejercer cierto grado de autonomía, manejar el entorno, tener metas vitales y sentirse en crecimiento personal, dimensiones que rara vez se encuentran todas en niveles altos durante la adolescencia, una etapa marcada por cambios, incertidumbre y presiones externas (Hoosen et al., 2024). A ello se suma que estudios globales sobre bienestar

adolescente muestran que este se ve fuertemente influido por la calidad de las relaciones familiares y entre pares, el contexto escolar, el nivel socioeconómico relativo y las oportunidades de participación y autonomía (Rudolf, 2024). En muchos contextos, esas condiciones son mixtas: hay apoyos, pero también carencias y estrés, lo que se refleja en perfiles de bienestar “suficiente pero frágil”. Que la mayoría de los estudiantes de este estudio se sitúe en un nivel promedio sugiere, por tanto, que disponen de bases para desarrollarse de manera saludable, pero que requieren intervenciones sistemáticas desde la escuela y la familia para fortalecer sus recursos y acercarlos a niveles más altos de bienestar.

En lo que respecta al objetivo específico 2, se identificó que el nivel promedio de resiliencia es el más prevalente en los estudiantes evaluados, con un 43.7% del total. Esto evidencia que, en este grupo, la mayoría cuenta con ciertos recursos para enfrentar dificultades, pero estos recursos no siempre alcanzan para transformar las experiencias adversas en oportunidades de crecimiento. Un nivel medio sugiere que muchos adolescentes son capaces de “aguantar” ciclos de estrés, conflicto familiar o presión académica, regulando en parte sus emociones y buscando apoyo, aunque todavía se observan fragilidades cuando los desafíos se vuelven más intensos o se prolongan en el tiempo. En términos prácticos, esto significa que el alumnado no se encuentra en una situación de vulnerabilidad extrema, pero tampoco dispone, en general, de una resiliencia robusta y estable (Mendieta et al., 2023). Este perfil intermedio es relevante porque indica una ventana de oportunidad: se trata de jóvenes que ya tienen una base de afrontamiento y sentido, pero que podrían ver fortalecidas sus capacidades resilientes si la escuela y la familia ofrecen condiciones más protectoras y programas específicos de apoyo socioemocional.

Desde el plano teórico, que predomine un nivel promedio resulta esperable si se entiende la resiliencia como un proceso dinámico y contextual, más que como un rasgo fijo. La literatura reciente muestra que la resiliencia de las y los adolescentes depende de la interacción entre recursos personales (autoeficacia, regulación emocional, esperanza), apoyo de pares y familia, y características del entorno escolar; cuando estos factores se combinan de forma irregular, el resultado más frecuente es un funcionamiento “suficiente pero vulnerable”, es decir, niveles medios de resiliencia (Turgut y Bebiş, 2024). Por su parte, Díaz et al. (2021) ha descrito la resiliencia como “magia ordinaria”, subrayando que no se trata de capacidades extraordinarias, sino del buen funcionamiento de sistemas adaptativos cotidianos como la familia y la escuela; si dichos sistemas son inestables, también lo será la resiliencia. A su vez, revisiones recientes muestran que las intervenciones escolares

centradas en habilidades socioemocionales pueden elevar estos niveles medios y prevenir problemas de ansiedad y depresión (Cai et al., 2025; D'Angelo, 2022). Por tanto, el predominio de un nivel promedio en esta tesis no solo describe la realidad de los estudiantes, sino que señala la necesidad de fortalecer, de manera intencional, los recursos personales y contextuales que permitan que esa resiliencia “suficiente” se convierta en una resiliencia más sólida y protectora.

Según el objetivo específico 3, se estableció que existe relación significativa, positiva y de intensidad moderada entre la variable resiliencia y las dimensiones control ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.405$), vínculos ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.399$), proyectos ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.380$) y aceptación ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.479$) en los estudiantes evaluados. Esto permite afirmar en todos los casos la hipótesis alterna del estudio. Esto evidencia que no se trata solo de dos constructos globales que se mueven en la misma dirección, sino de una articulación fina entre la capacidad de sobreponerse a la adversidad y aspectos concretos del bienestar psicológico cotidiano. En términos simples, los estudiantes que se perciben más resilientes tienden a sentir que manejan mejor lo que les ocurre (control), que cuentan con relaciones de apoyo (vínculos), que tienen metas y planes de vida (proyectos) y que se aceptan a sí mismos con mayor serenidad (aceptación) (Sagone y De Caroli, 2014). Que la correlación más alta se observe con la aceptación sugiere que la resiliencia se ancla de forma especial en la forma en que los adolescentes se miran y se valoran internamente, integrando sus logros y errores sin caer en la autocrítica destructiva. Este patrón respalda las hipótesis específicas y revela que la resiliencia no solo protege frente al malestar, sino que sostiene componentes centrales de un bienestar psicológico más sólido.

Desde la teoría, este patrón puede comprenderse si se articulan los aportes de los modelos de bienestar psicológico con las conceptualizaciones contemporáneas de la resiliencia. El modelo eudaimónico de Ryff plantea que el bienestar incluye dimensiones como el dominio del entorno, las relaciones positivas con otros, el propósito en la vida y la autoaceptación, todas ellas estrechamente vinculadas con la forma en que las personas afrontan y resignifican las dificultades (Eshun, 2024). La resiliencia, por su parte, se entiende hoy como un proceso dinámico de adaptación positiva ante la adversidad, sustentado en recursos personales (autoeficacia, regulación emocional, esperanza) y contextuales (apoyo familiar y escolar) (Mesman et al., 2021). Estudios recientes han mostrado que la autoaceptación y la resiliencia se combinan para sostener el sentido de vida en adolescentes, mientras que tener proyectos claros actúa como un recurso protector frente a la depresión

(Barcaccia et al., 2023). A su vez, investigaciones sobre satisfacción con la familia y los amigos indican que relaciones cercanas y de apoyo fortalecen tanto la resiliencia como el bienestar emocional, reforzando la dimensión de vínculos (Azpiazu et al., 2025). Bajo esta mirada, las correlaciones moderadas encontradas en el estudio no son casuales: muestran que, cuando los adolescentes desarrollan resiliencia, tienden a sentirse más capaces de dirigir su vida, construir relaciones de apoyo, sostener proyectos significativos y aceptarse tal como son, configurando un perfil de bienestar psicológico más robusto y menos vulnerable a las crisis propias de la etapa escolar.

Por último, respecto al objetivo específico 4, se estableció que existe relación significativa, positiva y de intensidad moderada entre la variable bienestar psicológico y las dimensiones insight ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.450$), independencia ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.408$), interacción ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.433$), moralidad ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.458$), humor ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.427$), iniciativa ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.381$) y creatividad ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.380$) en los estudiantes evaluados. Esto permite afirmar en todos los casos la hipótesis alterna del estudio. Esto indica que no se trata de una relación superficial, sino de un vínculo amplio y bastante consistente entre la forma en que los estudiantes afrontan la adversidad y su manera de sentirse y estar en el mundo. Los coeficientes hallados muestran que quienes tienen mayor capacidad para comprender lo que les ocurre (insight), actuar con criterio propio (independencia), vincularse con otros (interacción), sostener valores éticos (moralidad), reírse en medio de las dificultades (humor), dar el primer paso (iniciativa) y buscar soluciones creativas (creatividad) tienden también a presentar más autoaceptación, mejores relaciones, proyectos vitales más claros y mayor satisfacción general con su vida (Brackenreed, 2010). Que las asociaciones sean moderadas y se mantengan en todas las dimensiones refuerza la hipótesis alterna: el bienestar psicológico de estos adolescentes se apoya en un conjunto amplio de fortalezas resilientes, no en un solo rasgo aislado.

Desde la teoría, estas asociaciones pueden comprenderse si se miran estos siete pilares de la resiliencia como recursos que alimentan directamente los componentes eudaimónicos del bienestar. El insight favorece la autoobservación y la comprensión de la propia historia, lo que facilita la autoaceptación y un sentido más integrado de identidad (Brackenreed, 2010). La independencia y la iniciativa se conectan con la autonomía y el dominio del entorno descritos por Ryff, al permitir que el adolescente se sienta capaz de tomar decisiones y de influir activamente en su realidad. La interacción y el tejido de

vínculos de apoyo se relacionan con las relaciones positivas con otros, uno de los núcleos del bienestar y, a la vez, un factor protector bien documentado en la literatura sobre salud mental juvenil (Díaz-Esterri et al., 2022). La moralidad, que hoy se discute en términos de “resiliencia moral”, aporta coherencia interna y sentido de integridad, y se ha asociado con menores niveles de malestar en jóvenes que enfrentan situaciones complejas (Wu et al., 2025). Por su parte, el humor y la creatividad funcionan como formas de reencuadrar cognitivamente la adversidad y abrir caminos alternativos, mecanismo que diversos estudios vinculan con mayor resiliencia y bienestar emocional (Fritz, 2020). Así, los coeficientes moderados hallados en este estudio no solo son estadísticamente significativos, sino también coherentes con un marco teórico sólido: muestran que el bienestar psicológico del estudiantado se nutre de múltiples fortalezas resilientes que se pueden identificar, cuidar y fortalecer desde la escuela y la familia.

VI. Conclusiones

- De acuerdo con el objetivo general, se determinó que existe relación significativa, positiva y de intensidad moderada entre las variables bienestar psicológico y resiliencia en los estudiantes evaluados ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.445$). Esto permite afirmar la hipótesis alterna del estudio.
- En cuanto al objetivo específico 1, se identificó que el nivel promedio de bienestar psicológico es el más prevalente en los estudiantes evaluados, con un 54.8% del total.
- En lo que respecta al objetivo específico 2, se identificó que el nivel promedio de resiliencia es el más prevalente en los estudiantes evaluados, con un 43.7% del total.
- Según el objetivo específico 3, se estableció que existe relación significativa, positiva y de intensidad moderada entre la variable resiliencia y las dimensiones control ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.405$), vínculos ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.399$), proyectos ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.380$) y aceptación ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.479$) en los estudiantes evaluados. Esto permite afirmar en todos los casos la hipótesis alterna del estudio.
- Por último, respecto al objetivo específico 4, se estableció que existe relación significativa, positiva y de intensidad moderada entre la variable bienestar psicológico y las dimensiones insight ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.450$), independencia ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.408$), interacción ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.433$), moralidad ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.458$), humor ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.427$), iniciativa ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.381$) y creatividad ($p = 0.000 < 0.05$; $\rho = 0.380$) en los estudiantes evaluados. Esto permite afirmar en todos los casos la hipótesis alterna del estudio.

VII. Recomendaciones

- A los directivos de la institución educativa, se recomienda utilizar estos resultados como punto de partida para diseñar e implementar un plan institucional de promoción del bienestar psicológico y la resiliencia, incorporándolo en el PEI y en la tutoría. Este plan podría fortalecer el clima escolar, crear espacios seguros de escucha para los estudiantes y organizar actividades periódicas (talleres, jornadas, proyectos) orientadas a reforzar el control emocional, la aceptación personal y los vínculos de apoyo. Asimismo, se sugiere asignar tiempos y responsables claros para estas acciones, monitorear los niveles de bienestar y resiliencia con instrumentos breves y disponer de canales de coordinación con el departamento de psicología o tutoría. La idea central es convertir estos hallazgos en decisiones de gestión que prioricen la salud mental del estudiantado como una condición básica para aprender y convivir mejor.
- A los docentes y tutores, se recomienda integrar de manera intencional el desarrollo socioemocional en la dinámica cotidiana del aula, más allá de los contenidos académicos. Esto implica promover relaciones respetuosas y cercanas, fomentar la participación, escuchar activamente las preocupaciones de los estudiantes y validar sus emociones sin descalificarlas. También se sugiere incorporar actividades que permitan ejercitar la reflexión sobre sí mismos (insight), practicar la toma de decisiones responsables (independencia), trabajar en equipo (interacción) y proyectar metas realistas (proyectos de vida). El aula puede convertirse en un espacio para modelar el buen uso del humor, estimular la creatividad y reforzar los logros, de modo que la experiencia escolar no solo transmita conocimientos, sino también recursos resilientes que alimenten el bienestar psicológico.
- Al departamento de psicología, tutoría u orientación, se recomienda establecer un sistema de detección temprana de estudiantes con niveles bajos o frágiles de bienestar psicológico y resiliencia, utilizando escalas como la BIEPS-J y la ERA de forma ética y confidencial. A partir de esta identificación, sería conveniente diseñar programas de intervención grupal e individual para fortalecer la autoaceptación, la regulación emocional, la iniciativa y la búsqueda de ayuda. También se sugiere articular estos esfuerzos con servicios externos de salud mental cuando se identifique riesgo elevado, elaborar protocolos de derivación y brindar acompañamiento continuo, no solo intervenciones aisladas. De igual modo, el área puede capacitar a docentes en

estrategias básicas de contención y generar materiales sencillos para que las y los estudiantes aprendan a reconocer sus recursos resilientes y a ponerlos en práctica en situaciones reales.

- A los padres de familia o apoderados, se recomienda participar activamente en los procesos formativos de sus hijos, reconociendo que el hogar es un escenario clave donde se construye o se debilita la resiliencia. Es importante fomentar una comunicación abierta, escuchar sin juzgar, validar las emociones de los adolescentes y evitar mensajes que dañen su autoimagen o menosprecien sus esfuerzos. Se sugiere también apoyar sus proyectos personales, ofrecer oportunidades para que tomen pequeñas decisiones y reconocer sus avances, aunque sean modestos. Las familias pueden modelar el uso sano del humor, mostrar formas respetuosas de resolver conflictos y transmitir valores éticos coherentes (moralidad), todo lo cual se traduce en pilares concretos de resiliencia. La escuela podría organizar escuelas de padres o encuentros formativos que ayuden a comprender mejor estas dimensiones y a ponerlas en práctica en la vida diaria.

Referencias bibliográficas

- Abanto, M., & Arteaga, S. (2023). *Resiliencia y bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública distrital de la ciudad de Cajamarca, 2023* [Tesis de Pregrado, Universidad Privada del Norte]. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/36038?show=full>
- Adolescent Wellness Academy. (2025). *Teen Mental Health Statistics*. <https://adolescentwellnessacademy.com/teen-mental-health-facts-and-statistics/>
- Aponte, R. (2004). *Manual de resiliencia: Adaptacion peruana*. <https://www.docsity.com/es/docs/manual-resiliencia-adaptacion-peruana/7592515/>
- Ato, M., López-García, J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Azpiazu, L., Ramos-Díaz, E., Axpe, I., & Revuelta, L. (2025). Social Support, Self-Concept and Resilience as Protectors Against School Maladjustment During Adolescence. *School Mental Health*, 17(2), 435-448. <https://doi.org/10.1007/s12310-024-09736-9>
- Barcaccia, B., Couyoumdjian, A., Di Consiglio, M., Papa, C., Ganucci, U., & Cervin, M. (2023). Purpose in life as an asset for well-being and a protective factor against depression in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1250279>
- Brackenreed, D. (2010). Resilience and Risk. *International Education Studies*, 3(3), p111. <https://doi.org/10.5539/ies.v3n3p111>
- Cai, C., Mei, Z., Wang, Z., & Luo, S. (2025). School-based interventions for resilience in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1594658. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1594658>
- Casullo, M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico. En M. Brenlla, A. Castro, M. Cruz, R. Gonzáles, C. Maganto, M. Martín, P. Martínez, I. Montoya, & R. Morote (Eds.), *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoarnérica* (pp. 11-29). Editorial Paidós. <https://pdfcoffee.com/casullo-evaluacion-del-bienestar-psicologico-en-iberoamerica-pdf-free.html>
- Cengiz, S., Yıldırım, M., Kaşıkçı, F., & Peker, A. (2025). School Burnout and Emotional and Psychological Well-Being in Secondary School Students: Mediating Roles of

- Resilience and Hope. *Youth & Society*, 57(6), 930-957.
<https://doi.org/10.1177/0044118X241279871>
- Cohen, J. (2009). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Psychology Press.
- Curo, K., & Guerrero, J. (2024). Violencia familiar y resiliencia en adolescentes de una institución pública del Departamento de Ayacucho, Perú. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*, 9(2), 28-39. <https://doi.org/10.33936/rehuso.v9i2.5610>
- Dancey, C., & Reidy, J. (2007). *Statistics Without Maths for Psychology*. Pearson/Prentice Hall.
- D'Angelo, S. (2022). Building resilience now and for the future: Adolescent skills to address global challenges. *Development Policy Review*, 40(S2), e12670.
<https://doi.org/10.1111/dpr.12670>
- Díaz, G., Romero, Y., & Huayta-Franco, Y. (2021). Capacidad de resiliencia en estudiantes de secundaria. Una revisión sistemática. *Igobernanza*, 4(15), 336-354.
<https://doi.org/10.47865/igob.vol4.2021.141>
- Díaz-Esterri, J., De-Juanas, Á., & Goig-Martínez, R. (2022). Bienestar psicológico y resiliencia en jóvenes en riesgo social: Revisión sistemática. *International Visual Culture Review*, 12(5), 1-13. <https://doi.org/10.37467/revvisual.v9.3777>
- Eshun, L. (2024). Relationship between Resilience and Psychological Wellbeing of In-School Adolescents in Adentan Municipality, Ghana. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*.
<https://dx.doi.org/10.47772/IJRISS.2024.807175>
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5^a ed.). Editorial SAGE Publications Ltd.
- Fritz, H. (2020). Why are humor styles associated with well-being, and does social competence matter? Examining relations to psychological and physical well-being, reappraisal, and social support. *Personality and Individual Differences*, 154, 109641.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109641>
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2011). *Normality Tests for Statistical Analysis: A Guide for Non-Statisticians* (Article Commentary No. 10; pp. 486-489). International Journal of Endocrinology and Metabolism. <https://brieflands.com/articles/ijem-71904#abstract>

- Goodwin, J., Hawkins, A., Naughton, C., O'Donovan, A., Connolly, A., Hurley, E., & Behan, L. (2025). Adolescents' Mental Well-Being, Resilience, and Attitudes Towards Help-Seeking During COVID-19: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Community Well-Being*, 8(2), 435-454. <https://doi.org/10.1007/s42413-025-00249-0>
- Hernández, C., & Mendoza, C. (2023). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (2.^a ed.). McGraw-Hill Interamericana Editores.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill/Interamericana Editores, S.A. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Hoosen, P., Savahl, S., Adams, S., & Casas, F. (2024). A Systematic Review of Children's Psychological Well-Being from a Eudaimonic Perspective: A Narrative Synthesis. *Child Indicators Research*, 17(6), 2577-2597. <https://doi.org/10.1007/s12187-024-10174-x>
- Infanzón, F. (2024). *Resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública, Ayacucho, 2024* [Tesis de Pregrado, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/38390>
- Keyes, C. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Luthar, S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885. <https://doi.org/10.1017/s0954579400004156>
- Luthar, S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Masten, A. (2001). Ordinary magic. Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.56.3.227>

- McHugh, M., Baumann, M., Hayes, S., Reen, F., Ryan, L., Tiana, D., & Whelan, J. (2021). ¿Para qué sirve? Investigación básica frente a investigación aplicada. *Science in School The European Journal for Science Teachers*, 55. https://scienceinschool.org/wp-content/uploads/2021/10/Issue55_BasicResearch.pdf
- Medina-Altamirano, N., Quispe-Solano, M., Ticona-Larico, W., & Gutierrez-Alamo, D. (2024). Resilience in adolescent schoolchildren in a public school in Lima. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 3, 559-559. <https://doi.org/10.56294/sctconf2024559>
- Mendieta, M., Guerra, E., Centeno, A., Huamaní, J., & La Rosa, S. (2023). Resiliencia y agresividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Ica – 2022. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(2), 10051/10088-10051/10088. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.6101
- Mesman, E., Vreeker, A., & Hillegers, M. (2021). Resilience and mental health in children and adolescents: An update of the recent literature and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 34(6), 586-592. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000741>
- Ministerio de Salud. (2024a). *La depresión es uno de los trastornos de salud mental más frecuentes en el país*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/892900-la-depresion-es-uno-de-los-trastornos-de-salud-mental-mas-frecuentes-en-el-pais>
- Ministerio de Salud. (2024b). *Minsa atendió más de 80 000 casos de personas con trastornos mentales y del comportamiento debido al uso de drogas*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/954270-minsa-atendio-mas-de-80-000-casos-de-personas-con-trastornos-mentales-y-del-comportamiento-debido-al->
- Niño de Guzmán, K. (2023). *Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de Casullo en adolescentes de dos instituciones educativas de Villa María del Triunfo* [Tesis de Pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/2336>
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2024). *The PISA Happy Life Dashboard: Visualising key indicators on student well-being from the PISA survey*. [https://one.oecd.org/document/EDU/PISA/GB\(2024\)1/en/pdf](https://one.oecd.org/document/EDU/PISA/GB(2024)1/en/pdf)
- Ortega, O. (2025). *Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de un instituto de educación superior, Ayacucho, 2023* [Tesis de Pregrado, Universidad Católica Los

- Ángeles de Chimbote].
<https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/39600>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232.
<https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Prado, R., & Del Águila, M. (2000). *Estructura y funcionamiento familiar en adolescentes resilientes y no resilientes*. Universidad Nacional Federico Villarreal.
- Radio Programas del Perú. (2023). *Ayacucho es, después de Lima, la región con más casos de salud mental atendidos en lo que va del 2023*.
<https://rpp.pe/peru/actualidad/ayacucho-es-despues-de-lima-la-region-con-mas-casos-de-salud-mental-atendidos-en-lo-que-va-del-2023-noticia-1507789>
- Ramos, M. (2024). *Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa, Apurímac, 2023* [Tesis de Pregrado, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote].
<https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/38269>
- Reis, H., Sheldon, K., Gable, S., Roscoe, J., & Ryan, R. (2000). Daily Well-Being: The Role of Autonomy, Competence, and Relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419-435. <https://doi.org/10.1177/0146167200266002>
- Rudolf, R. (2024). Predictors of adolescent well-being around the globe: Are students from Confucian East Asia different? *Frontiers in Psychology*, 15, 1446301.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1446301>
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *The American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68>
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(Volume 52, 2001), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, R., & Deci, E. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions.

- Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.
<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in Science and Practice. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
<https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>
- Sagone, E., & De Caroli, M. (2014). Relationships between Psychological Well-being and Resilience in Middle and Late Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 141, 881-887. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.05.154>
- Secretaría Nacional de la Juventud. (2023). *El 32.3 % de jóvenes de 15 a 29 años presentaron algún problema de salud mental*. <https://juventud.gob.pe/2023/06/el-32-3-de-jovenes-de-15-a-29-anos-presentaron-algun-problema-de-salud-mental/>
- The Australian. (2024). *Our school girls are stressed, boys bullied: OECD survey*. <https://www.theaustralian.com.au/education/girls-more-stressed-at-school-but-boys-are-bullied-oecd-survey-shows/news-story/5b7132b463184bf18b4ea4124a808ca3>
- Tiwari, A., & Agarwal, S. (2025). A study on the level of psychological well-being of adolescents, as per age and gender. *International Journal of Home Science*, 11(3), 220-224. <https://doi.org/10.22271/23957476.2025.v11.i3d.1997>
- Turgut, N., & Bebiş, H. (2024). Risk Factors Affecting the Psychological Resilience of Adolescents in Institutional Care: A Systematic Review. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 34(3), 252-264. <https://doi.org/10.5152/pcp.2024.23782>
- United Nations International Children's Emergency Fund. (2024). *Global Annual Results Report 2023: Mental Health*. <https://www.unicef.org/reports/global-annual-results-report-2023-mental-health>
- United Nations International Children's Emergency Fund. (2025). *Innocenti Report Card 19: Child Well-Being in an Unpredictable World*. UNICEF Innocenti - Global office of Research and Foresight.

- <https://www.unicef.org/innocenti/media/11111/file/UNICEF-Innocenti-Report-Card-19-Child-Wellbeing-Unpredictable-World-2025.pdf>
- Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. (2025). *Reglamento de integridad científica en la investigación*. ULADECH. <https://www.uladech.edu.pe/wp-content/uploads/erpuniversity/downloads/transparencia-universitaria/estatuto-el-texto-unico-de-procedimientos-administrativos-tupa-el-plan-estrategico-institucional-reglamento-de-la-universidad-y-otras-normativas/reglamentos-de-la-universidad/reglamento-de-integridad-cientifica-en-la-investigacion-v002.pdf>
- University of Oxford Education Deanery Digest. (2023). *What do students in England, Wales and Northern Ireland tell us about their wellbeing? Analysing student questionnaire data from PISA 2022*. The Oxford Education Deanery. https://www.education.ox.ac.uk/wp-content/uploads/2024/08/Deanery-Digest-3-The-PISA-2022-questionnaire_10_07_24.pdf
- Wolin, S., & Wolin, S. (2010). *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity*. Random House Publishing Group.
- World Health Organization. (2025). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Wu, S., Zhong, Z., Li, H., Xiong, Y., Li, L., Ding, B., & Deng, Q. (2025). *Moral Resilience and Its Association With Predictors in Emergency Nurses: A Latent Profile Analysis*. Journal of Emergency Nursing. <https://doi.org/10.1016/j.jen.2025.08.018>
- Zhao, N., Yang, S., Zhang, Q., Wang, J., Xie, W., Tan, Y., & Zhou, T. (2023). *School Bullying Results in Poor Psychological Conditions: Evidence from a Survey of 95,545 Subjects*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2306.06552>

ANEXOS

Anexo 1. Documento de autorización para el desarrollo de la investigación

    	
PERÚ Ministerio de Educación Dirección Regional de Ayacucho	
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA "ABRAHAM VALDELOMAR" CARMEN ALTO	
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"	
Carmen Alto, 21 de noviembre de 2025	
Señora: Elena Reyna Márquez Coordinadora de Gestión de Investigación	
Asunto: Autorización para el desarrollo de la investigación en la I. E. P. Abraham Valdelomar, nivel secundario.	
Referencia: Carta de recojo de datos Carta N° 0000002924- 2025-CGI-VI- ULADECH CATÓLICA	

De nuestra consideración:	
Reciba un cordial saludo institucional de parte de la I. E. P. Abraham Valdelomar en respuesta a la solicitud presentada por la interesada con fecha 20 de octubre 2025, así mismo en referencia a la carta N° 0000002924- 2025-CGI-VI-ULADECH CATÓLICA, con fecha 20 de noviembre de 2025, nos dirigimos a usted para informarle lo siguiente: Se aprobó su solicitud para:	
• Que la estudiante MILUSCA ROJAS TENORIO realice actividades de recolección de datos en nuestra institución, en el período comprendido 03/11/2025 al 14/11/2025. • Incluir el nombre de la Institución en el título de su investigación: RELACIÓN ENTRE EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, AYACUCHO 2025 con la condición de que los datos recolectados deberán utilizarse exclusivamente con fines académicos, conforme a lo establecido en la Ley N° 29733 (Ley de Protección de Datos Personales).	
Agradecemos su compromiso con la investigación formativa y quedamos a disposición para cualquier consulta adicional.	
Atentamente.	
	
Facebook institucional: https://www.facebook.com/IEPAVayacucho/?locale=es_LA	
Correo Gmail: iepvaldelomar@gmail.com	
Teléfono fijo: 066783277	



Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
Huancavelica



SOLICITO: Autorización para aplicar Instrumentos
en Estudiantes - Recolección de Datos

SEÑOR DIRECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PÚBLICA "ABRAHAM VALDELOMAR"-
AYACUCHO.

APELLIDOS Y NOMBRES : Milusca Rojas Tenorio

DNI : 45780066

DIRECCION DOMICILIARIA : Urb. San José H2 A. Loto 11

CELULAR : 935765729

: rojasitenorio@hotmail.com

Que, me acerco a Ud. para solicitarle la autorización
para llevar a cabo la aplicación de Instrumentos en
estudiantes para llevar a cabo una investigación
titulada Relación entre el Bienestar Psicológico y
Resistencia en Estudiantes de una Institución Educativa
Ayacuchó - 2025 como parte de Mi Formación Académica
durante el periodo de 03-11-2025 - 14-11-2025

POR LO EXPUESTO:

Ruego a usted señor Director, acceder a mi

Petición por ser justo.

Vista alegre, 27 de Octubre del 2025

ANEXO:



Firma: [Firma]

Nombre: Milusca Rojas Tenorio

DNI: 45780066

Página web

: <https://abrahamvaldelomar.webnode.es/>

Facebook institucional

: <https://www.facebook.com/Abraham.valdelomar.790/>

Correo Hotmail

: iepvaldelomar@hotmail.com

Correo GMAIL (ACCESO A LA MESA DE PARTES POR DRIVE)

: ievaldelomar@gmail.com

Teléfono fijo: 066783277

celular: 966816282

Anexo 2. Carta de recojo de datos



Chimbote, 20 de noviembre del 2025

CARTA N° 0000002924- 2025-CGI-VI-ULADECH CATÓLICA

Señor/a:

**DIRECTOR FREDY ARONI HUAMANI
IEP ABRAHAM VALDELOMAR**

Presente.-

A través del presente reciba el cordial saludo a nombre del Vicerrectorado de Investigación de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, asimismo solicito su autorización formal para llevar a cabo una investigación titulada RELACIÓN ENTRE EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, AYACUCHO 2025, con la LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: PREVENCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD MENTAL, que involucra la recolección de información/datos en ESTUDIANTES, a cargo de MILUSCA ROJAS TENORIO, perteneciente al PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA, con DNI N° 45780066, durante el período de 03-11-2025 al 14-11-2025.

La investigación se llevará a cabo siguiendo altos estándares éticos y de confidencialidad y todos los datos recopilados serán utilizados únicamente para los fines de la investigación.

Es propicia la oportunidad para reiterarle las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,



Mgtr. Elena Esther Reyna Márquez
Coordinadora de Gestión de Investigación


Dr. Fredy Aroni Huamani
DIRECTOR

www.uladech.edu.pe/

email: cooperacion@uladech.edu.pe
Telf.: (043) 343444 Cel: 94856046

Tabla 8

Matriz de consistencia.

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Varia
Problema general ¿De qué manera se relacionan el bienestar psicológico y la resiliencia en los estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2025?	Objetivo general Determinar la relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia en los estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2025.	Hipótesis nula (Ho) Ho: No existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la resiliencia en los estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2025. Hipótesis alterna (Hi) Hi: Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la resiliencia en los estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2025.	Bienestar psicológico
	Objetivos específicos Identificar el nivel prevalente de bienestar psicológico en los estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2025. Identificar el nivel prevalente de resiliencia en los estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2025. Establecer la relación entre las dimensiones de bienestar psicológico (control, vínculos, proyectos y aceptación) y la resiliencia en los estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2025. Establecer la relación entre el		Resiliencia

	bienestar psicológico y las dimensiones de resiliencia (insight, independencia, interacción, moralidad, humor, iniciativa y creatividad) en los estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2025.		
--	---	--	--

Anexo 4. Ficha técnica de los instrumentos

FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO 1

Nombre del Instrumento:	Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J).		
Autor, año y lugar:	Original: Diseñada por Casullo (2002) en Buenos Aires, Argentina. Adaptación: Adaptado por Niño de Guzmán (2023) en Lima, Perú.		
Objetivo del Instrumento:	Medir el bienestar psicológico en adolescentes por medio de niveles.		
Población objetivo:	Adolescentes entre los 12 y 19 años.		
Forma de administración:	Individual autoaplicado.		
Validez:	Por medio del Análisis Factorial Exploratorio, se encontró una estructura factorial compuesta por 4 dimensiones que explica el 40.4% de la varianza total.		
Confiabilidad:	Se encontró que la consistencia interna para el constructo general fue adecuada ($\alpha = 0.716$; $\omega = 0.724$).		
Baremos:	Niveles		
	Bajo	Moderado	Alto
	[13-21]	[22-30]	[31-39]

FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO 2

Nombre del Instrumento:	Escala de Resiliencia para Adolescentes (ERA).		
Autor, año y lugar:	Original: Diseñado por Prado y Del Águila (2000) en Lima, Perú. Validación: Validación por Aponte (2004) en Trujillo, Perú.		
Objetivo del Instrumento:	Medir la resiliencia en adolescentes por medio de niveles.		
Población objetivo:	Adolescentes y adultos a partir de los 12 años.		
Forma de administración:	Individual autoaplicado.		
Validez:	Por medio de la prueba ítem-test, según la cual se evidenció que todos los ítems aportan al constructo general, habiéndose obtenido valores fluctuantes entre 0.310 y 0.430.		
Confiabilidad:	Se encontró que la consistencia interna para el constructo general fue adecuada ($\alpha = 0.863$).		
Baremos:	Niveles		
	Bajo	Moderado	Alto
	[34-67]	[69-102]	[103-136]

Anexo 5. Formato de consentimiento informado u otros

PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENCUESTAS

(CIENCIAS DE LA SALUD)

La finalidad de este protocolo es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador y usted se quedarán con una copia.

La presente investigación en salud se titula: RELACIÓN ENTRE EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, AYACUCHO 2025, dirigida por Milusca Rojas Tenorio, investigadora de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. El propósito de la investigación es: determinar la relación entre el Bienestar Psicológico y resiliencia en estudiantes de una institución educativa, Ayacucho 2025. Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará 40 minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna inquietud y/o duda sobre la investigación, puede formularla cuando crea conveniente.

Al concluir la investigación, usted será informado de los resultados a través del 935765729. Si desea, también podrá escribir al correo rojastenorio@hotmail.com para recibir mayor información. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre: _____.

Fecha: _____.

Correo electrónico: _____.

Firma y sello del director: _____.

Firma del investigador: _____.