

KAREN YUVITZA SAAVEDRA NAVARRO

informe final

-  turnitin-informe de tesis Sección 1 (Moodle TT)
-  IV-TI-202601-SEDE CENTRAL - CHIMBOTE-PSICOLOGÍA-001439 (Moodle TT)
-  Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::1:3622188713

Fecha de entrega

3 ago 2026, 5:11 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

4 ago 2026, 12:26 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

10960_KAREN_YUVITZA_SAAVEDRA_NAVARRO_informe_final_238564_112938536.docx

Tamaño del archivo

364.9 KB

55 páginas

13.520 palabras

80.708 caracteres

0% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado

Fuentes principales

- 0%  Fuentes de Internet
- 4%  Publicaciones
- 0%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

Fuentes principales

0%	 Fuentes de Internet
4%	 Publicaciones
0%	 Trabajos entregados (trabajos del estudiante)



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

**RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA, UCAYALI, 2026**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
PREVENCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD MENTAL**

**AUTOR
SAAVEDRA NAVARRO, KAREN YUVITZA
ORCID:0000-0002-5519-0097**

**ASESOR
MILLONES ALBA, ERICA LUCY
ORCID:0000-0002-3999-5987**

**CHIMBOTE-PERÚ
2026**

Dedicatoria

Dedico este trabajo, en primer lugar, a mis hijos, Eyverin David y Dasnel Lindsay, quienes representan la mayor motivación de mi vida y son la razón que me impulsa a seguir adelante y alcanzar cada una de mis metas.

A mis padres, Loycid y Elías, por su amor incondicional, su apoyo constante y las enseñanzas que, con esfuerzo y dedicación, han guiado mi crecimiento personal y profesional. Su ejemplo ha sido fundamental para llegar hasta este momento.

Agradecimiento

En primer lugar, agradezco a Dios por acompañarme en cada etapa de este camino, darme la fortaleza para superar las dificultades y permitirme alcanzar una de las metas más importantes de mi formación profesional.

Expreso mi profundo agradecimiento a mi asesora por su dedicación, orientación y disposición para guiar el desarrollo de esta investigación. Sus aportes, observaciones y confianza fueron esenciales para enriquecer este trabajo y llevarlo a buen término.

Índice general

Dedicatoria.....	IV
Agradecimiento	V
Lista de Tablas	VIII
Resumen	IX
Abstract.....	X
I. Planteamiento del problema	1
II. Marco teórico	5
2.1 Antecedentes	5
2.2 Bases teóricas.....	7
2.3. Hipótesis	12
3.1 Tipo, Nivel y Diseño de Investigación.....	13
3.2 Población y muestra.....	14
3.3 Operacionalización de las variables.....	15
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	16
3.5. Método de análisis de datos	17
3.6 Aspectos Éticos	18
IV. Resultados	20
V. Discusión.....	29
VI. Conclusiones	43
VII. Recomendaciones.....	44
Referencias bibliográficas	Error! Bookmark not defined.
Anexos	Error! Bookmark not defined.
Anexo 1. Carta de recojo de datos	Error! Bookmark not defined.
Anexo 2. Documento de autorización y aceptación para el desarrollo de la investigación (Ley N°29733)	Error! Bookmark not defined.

Anexo 3. Declaración Jurada de Integridad Científica y Conflictos de Interés..... **Error! Bookmark not defined.**

Anexo 4. Formato de consentimiento informado o Formato de asentimiento informado.
..... **Error! Bookmark not defined.**

Anexo 5. Matriz de consistencia y operacionalización.... **Error! Bookmark not defined.**

Anexo 6: Ficha técnica de los instrumentos **Error! Bookmark not defined.**

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Operacionalización de las variables</i>	15
Tabla 2 <i>Prueba de normalidad de las variables</i>	20
Tabla 3 <i>Relación entre resiliencia y bienestar psicológico</i>	21
Tabla 4 <i>Niveles de resiliencia</i>	22
Tabla 5 <i>Niveles de bienestar psicológico</i>	23
Tabla 6 <i>Relación entre confianza en sí mismo y bienestar psicológico</i>	24
Tabla 7 <i>Relación entre perseverancia y bienestar psicológico</i>	25
Tabla 8 <i>Relación entre ecuanimidad y bienestar psicológico</i>	26
Tabla 9 <i>Relación entre satisfacción personal y bienestar psicológico</i>	27
Tabla 10 <i>Relación entre sentirse bien solo y bienestar psicológico</i>	28

Resumen

El objetivo del estudio fue determinar la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de Ucayali durante el año 2026. El estudio correspondió a una investigación básica, de nivel correlacional, con un diseño no experimental y de corte transversal. La muestra fue de 127 participantes seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Los instrumentos de evaluación utilizados fueron la Escala de Resiliencia y la Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes (BIEPS-J). Se identificó una relación positiva y estadísticamente significativa entre la resiliencia y el bienestar psicológico ($Rho = .262$; $p = .003$). Los niveles mostraron que el 34,6 % de los estudiantes presentó un nivel bajo de resiliencia, mientras que el bienestar psicológico registró la misma proporción (37,8 %) en los niveles bajo y alto. Además. En relación con las dimensiones de la resiliencia, la confianza en sí mismo ($Rho = .325$; $p < .001$), la perseverancia ($Rho = .301$; $p = .001$), la ecuanimidad ($Rho = .253$; $p = .004$) y la satisfacción personal ($Rho = .328$; $p = .015$) mostraron una asociación significativa con el bienestar psicológico. En cambio, la dimensión sentirse bien solo no evidenció una relación estadísticamente significativa ($Rho = .142$; $p = .111$). En conclusión, los resultados permiten afirmar que la resiliencia mantiene una relación significativa con el bienestar psicológico y constituye un recurso personal que favorece la adaptación y un funcionamiento psicológico positivo durante la adolescencia.

Palabras clave: adolescencia, bienestar psicológico, resiliencia, salud mental

Abstract

The objective of this study was to determine the relationship between resilience and psychological well-being in students at an educational institution in Ucayali during 2026. The study was a basic, correlational, non-experimental, cross-sectional investigation. The sample consisted of 127 participants selected through non-probability convenience sampling. The assessment instruments used were the Resilience Scale and the Psychological Well-being Scale for Young People (BIEPS-J). A positive and statistically significant relationship was identified between resilience and psychological well-being ($Rho = .262$; $p = .003$). The levels showed that 34.6% of the students presented a low level of resilience, while psychological well-being registered the same proportion (37.8%) at both low and high levels. Furthermore... Regarding the dimensions of resilience, self-confidence ($Rho = .325$; $p < .001$), perseverance ($Rho = .301$; $p = .001$), equanimity ($Rho = .253$; $p = .004$), and personal satisfaction ($Rho = .328$; $p = .015$) showed a significant association with psychological well-being. In contrast, the dimension of feeling good alone did not show a statistically significant relationship ($Rho = .142$; $p = .111$). In conclusion, the results suggest that resilience maintains a significant relationship with psychological well-being and constitutes a personal resource that promotes adaptation and positive psychological functioning during adolescence.

Keywords: adolescence, psychological well-being, resilience, mental health

I. Planteamiento del problema

En los últimos años, la salud mental de los adolescentes se ha convertido en un tema de creciente interés debido a la influencia de diversos factores sociales, familiares, económicos y educativos que intervienen en su desarrollo. Durante la etapa escolar, los estudiantes atraviesan cambios importantes a nivel físico, cognitivo y emocional, enfrentándose a situaciones y retos que pueden repercutir en su bienestar y en su capacidad de adaptación. Ante esta situación, las instituciones educativas desempeñan una labor que va más allá de la enseñanza académica, ya que también contribuyen a generar entornos que favorezcan el desarrollo socioemocional de los estudiantes. En este sentido, aspectos como la resiliencia y el bienestar psicológico resultan especialmente relevantes, debido a que permiten afrontar las dificultades de manera más efectiva, mantener una adecuada estabilidad emocional y fortalecer el crecimiento personal y social de los adolescentes (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2025; Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2024).

La resiliencia se puede entender como la capacidad que tienen las personas para afrontar situaciones difíciles, adaptarse a ellas y continuar desarrollándose de manera favorable a pesar de las adversidades o circunstancias de riesgo que puedan presentarse (Southwick et al., 2023). Esta habilidad resulta fundamental para enfrentar los desafíos cotidianos y recuperarse de experiencias que generan estrés o malestar. Por otro lado, el bienestar psicológico hace referencia al grado en que una persona logra desarrollarse de manera integral, mostrando aceptación de sí misma, autonomía en sus decisiones, relaciones interpersonales satisfactorias, crecimiento personal y una clara orientación hacia metas y propósitos de vida (Ryff, 2014). En la adolescencia, tanto la resiliencia como el bienestar psicológico cobran una importancia especial, ya que los cambios biológicos, emocionales y sociales característicos de esta etapa pueden repercutir de forma significativa en la salud mental y en el rendimiento académico de los estudiantes (Arslan & Allen, 2022).

A nivel mundial, la salud mental de los adolescentes se ha convertido en una preocupación creciente para los sistemas de salud pública. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, alrededor del 14 % de las personas entre 10 y 19 años presenta algún trastorno mental, lo que significa que aproximadamente uno de cada siete adolescentes enfrenta este tipo de dificultades. Entre los problemas más frecuentes destacan la ansiedad,

la depresión y otras alteraciones emocionales, las cuales repercuten en el rendimiento escolar, la calidad de vida y las relaciones sociales de millones de jóvenes (OMS, 2025).

Esta situación adquiere mayor relevancia si se considera que muchos problemas de salud mental aparecen antes de la mayoría de edad y, con frecuencia, no son identificados ni atendidos oportunamente. La Organización Panamericana de la Salud, indica que los trastornos mentales pueden afectar distintas áreas del desarrollo adolescente, generando dificultades en el ámbito académico, social y emocional. En este escenario, la resiliencia es reconocida como un recurso personal que ayuda a enfrentar situaciones adversas, disminuye el impacto del estrés y favorece procesos de adaptación más saludables (OPS, 2024).

Investigación reciente respalda la importancia de esta variable. Por ejemplo, Eshun (2024), en una investigación realizada con estudiantes de educación secundaria en Ghana, encontró que quienes mostraban mayores niveles de resiliencia también reportaban mejores indicadores de bienestar psicológico. De manera similar, Arslan y Allen (2022) sostienen que la resiliencia funciona como un recurso psicológico que fortalece la salud mental y facilita una adaptación más efectiva ante las exigencias y dificultades de la vida cotidiana.

En el Perú, los indicadores relacionados con la salud mental adolescente también generan preocupación. El Ministerio de Salud (MINSA, 2024) informó que los trastornos de ansiedad y depresión se encuentran entre los motivos de consulta más frecuentes en los servicios de salud mental dirigidos a adolescentes y jóvenes. Además, factores como las limitaciones económicas, la violencia en el entorno familiar, la presión académica y los conflictos de convivencia pueden afectar de manera considerable el bienestar psicológico de esta población, restringiendo su desarrollo personal y social.

Por otro lado, la Encuesta Nacional de Hogares reveló que una proporción significativa de adolescentes peruanos manifestó haber experimentado estrés, preocupación constante o algún tipo de malestar emocional durante los últimos años (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2024). Estos resultados refuerzan la importancia de promover factores protectores como la resiliencia, ya que contribuyen a enfrentar de mejor manera las dificultades y a disminuir los efectos de los riesgos que pueden afectar la salud mental (Oblitas-Mestanza, 2024).

En el ámbito regional, la situación de Ucayali presenta características que merecen atención. Según datos del Instituto Nacional de Estadística e Informática (2024), aún existen

brechas socioeconómicas y limitaciones en el acceso a servicios especializados que pueden incrementar la vulnerabilidad emocional de los adolescentes. Asimismo, diversos problemas vinculados al entorno familiar, situaciones de violencia y dificultades en el contexto educativo representan desafíos que pueden afectar el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento de muchos estudiantes (INEI, 2024).

Considerando la problemática descrita y la necesidad de promover recursos que favorezcan la salud mental durante la adolescencia, resultó relevante estudiar cómo se relacionan la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes del contexto educativo de Ucayali. Comprender esta relación permitió generar evidencia que contribuya al diseño de estrategias orientadas al fortalecimiento del desarrollo socioemocional de los adolescentes.

A partir de la problemática presentada, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Existe relación entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de Ucayali, 2026?

Con la finalidad de dar respuesta a la pregunta de investigación se plantean los siguientes objetivos, de manera general se tiene: Determinar la relación entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa, Ucayali, 2026. Los objetivos específicos son:

- Describir los niveles de resiliencia en estudiantes de una institución educativa, Ucayali, 2026.
- Describir los niveles de bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa, Ucayali, 2026.
- Determinar la relación entre confianza en sí mismo y bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa, Ucayali, 2026.
- Determinar la relación entre perseverancia y bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa, Ucayali, 2026.
- Determinar la relación entre ecuanimidad y bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa, Ucayali, 2026.
- Determinar la relación entre satisfacción personal y bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa, Ucayali, 2026.
- Determinar la relación entre sentirse bien solo y bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa, Ucayali, 2026.

Esta investigación presenta su sustento teórico en la necesidad de profundizar el conocimiento sobre la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes de educación secundaria. Además, busca analizar y contrastar los planteamientos teóricos vinculados con ambas variables a partir de evidencia obtenida en un contexto educativo que ha recibido poca atención investigativa, como es la región Ucayali. Los hallazgos permiten aportar información relevante a la literatura existente y pueden servir de referencia para futuros estudios enfocados en la salud mental y el desarrollo socioemocional de los adolescentes.

Desde el punto de vista práctico, este estudio permite conocer cómo se manifiestan la resiliencia y el bienestar psicológico en los estudiantes, aportando información de utilidad para la comunidad educativa. Los resultados pueden servir de apoyo a directivos, docentes, psicólogos y demás profesionales del sector educativo en la planificación y desarrollo de estrategias que contribuyan a fortalecer las capacidades de afrontamiento, promover la salud mental y favorecer el bienestar psicológico de los estudiantes. Asimismo, la información obtenida facilita la toma de decisiones sustentadas en evidencia, permitiendo responder de manera más adecuada a las necesidades socioemocionales de la población estudiantil.

Desde la perspectiva metodológica, esta investigación aporta información relevante sobre el uso de instrumentos válidos y confiables para evaluar la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes de educación secundaria. Asimismo, el proceso metodológico desarrollado puede servir como referencia para futuras investigaciones en contextos similares, ya sea mediante su replicación o adaptación. De igual forma, los resultados contribuyen al fortalecimiento de la producción científica en torno a estas variables y brindan una base de apoyo para nuevos estudios en los ámbitos de la psicología y la educación.

II. Marco teórico

2.1 Antecedentes

A nivel internacional, en China realizaron una revisión sistemática y un metaanálisis con el objetivo de reunir y analizar las evidencias disponibles respecto a la relación entre la resiliencia y la salud mental en adolescentes y adultos jóvenes. Para su investigación consideraron 19 estudios observacionales ejecutados en distintos países. Los hallazgos revelaron una asociación positiva de magnitud moderada a alta entre la resiliencia y los indicadores favorables de salud mental, mientras que se observó una relación inversa con la presencia de síntomas psicológicos negativos. Con base en estos hallazgos, los autores señalaron que la resiliencia desempeña un papel protector importante, ya que favorece el bienestar psicológico y contribuye a reducir el riesgo de problemas de salud mental durante la adolescencia y la juventud (Luo et al., 2025).

Del mismo modo, en Ghana realizaron una investigación con la finalidad de examinar la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico en adolescentes que cursaban la educación secundaria. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo y un diseño descriptivo correlacional, considerando una muestra de 350 estudiantes. Los hallazgos mostraron que ambas variables presentaban niveles relativamente bajos; no obstante, encontraron una asociación positiva y significativa entre ellas. Además, se observaron que la resiliencia tenía una influencia importante sobre el bienestar psicológico. A partir de estos resultados, el autor concluyó que el fortalecimiento de los recursos resilientes puede favorecer la salud mental y una mejor adaptación emocional en los adolescentes (Eshun, 2024).

De igual forma, en Portugal realizaron un estudio con el objetivo de determinar la relación entre resiliencia, satisfacción con la vida y bienestar mental en adolescente de entre 10 y 18 años de edad. Su investigación tuvo un diseño cuantitativo de corte transversal, como resultado obtuvieron que los adolescentes con mayores niveles de resiliencia reportaban mayores niveles de bienestar psicológico y satisfacción con la vida. Los resultados sugieren que la resiliencia desempeña un papel protector frente a los desafíos propios de la adolescencia y favorece una adaptación psicológica positiva, contribuyendo significativamente al bienestar general de los jóvenes (Loureiro et al., 2025).

En el contexto nacional peruano, llevaron a cabo una investigación con la finalidad de examinar la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa de Lima Metropolitana. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental y alcance correlacional. Su muestra la conformaron 172 estudiantes. Para la recolección de datos emplearon la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, aplicadas a estudiantes de secundaria. Los resultados mostraron una asociación positiva y significativa entre ambas variables, lo que indica que los adolescentes con mayores niveles de resiliencia tendían a experimentar un mejor bienestar psicológico. Con base en estos hallazgos, la autora destacó que la resiliencia actúa como un factor de protección que contribuye al desarrollo emocional y facilita la adaptación de los adolescentes ante diversas situaciones adversas (Oblitas-Mestanza, 2024).

De igual modo, desarrollaron una investigación en Lima-San Juan de Lurigancho, con el propósito de examinar la relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia en adolescentes de una institución educativa. La investigación correspondió a un estudio básico de enfoque cuantitativo, con alcance correlacional y diseño no experimental. Participaron 80 estudiantes de secundaria. Como resultado obtuvieron una predominancia de niveles medios tanto en bienestar psicológico como en resiliencia. Asimismo, se identificaron una asociación significativa entre ambas variables, lo que evidencia que estas se encuentran estrechamente vinculadas. Con base en los hallazgos obtenidos, los autores señalaron que el fortalecimiento de la resiliencia puede favorecer el desarrollo y mantenimiento del bienestar psicológico en la población estudiantil (Acharte-Champi y Pari, 2025).

Por otra parte, en Arequipa realizaron un estudio con la finalidad de examinar la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico en adolescentes de dos instituciones educativas públicas. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con alcance correlacional y diseño no experimental. La muestra estuvo integrada por 169 estudiantes cuyas edades oscilaban entre los 12 y 17 años. Los resultados permitieron identificar una correlación positiva fuerte entre ambas variables ($Rho = 0.799$), lo que sugiere que los adolescentes con mayores niveles de resiliencia también tienden a presentar un mejor bienestar psicológico. A partir de estos hallazgos, se destacó la importancia de la resiliencia como un recurso que contribuye al equilibrio emocional y a una adecuada adaptación personal durante la etapa adolescente (Albitres-Bacian, 2024).

De forma similar, en Cajamarca realizaron una investigación con el objetivo de analizar la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico en adolescentes. El estudio se desarrolló desde un enfoque cuantitativo y con un diseño correlacional, considerando la participación de 54 estudiantes de nivel secundario. Los hallazgos revelaron una asociación positiva y estadísticamente significativa no solo entre las variables principales, sino también entre sus respectivas dimensiones. En función de los resultados obtenidos, los autores señalaron que mayores niveles de resiliencia se relacionan con un mejor desarrollo del bienestar psicológico en los adolescentes evaluados (Abanto-Marín y Arteaga, 2023).

De igual modo, realizaron una investigación con el objetivo de examinar la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico en adolescentes de una comunidad nativa peruana. La investigación fue desarrollada desde un enfoque cuantitativo, no experimental. Su muestra la conformaron 84 adolescentes. Como hallazgo principal, observaron que los adolescentes que contaban con mayores recursos resilientes tendían a presentar mejores niveles de bienestar psicológico. A partir de estos resultados, la autora enfatizó la necesidad de fortalecer los factores de protección en contextos culturales diversos, considerando su contribución al cuidado de la salud mental y al desarrollo integral de los adolescentes (Calsín-Alvarado, 2023).

En el contexto local, desarrollaron una investigación con el propósito de analizar la relación entre bienestar psicológico y el estrés académico en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa. La investigación se enmarcó en un enfoque cuantitativo, con alcance correlacional y un diseño no experimental de corte transversal. La muestra se constituyó por 200 estudiantes. Los resultados indicaron que más de la mitad de los participantes (53 %) presentaba un nivel medio de bienestar psicológico, mientras que el 62 % registró niveles moderados de estrés académico. A partir de estos hallazgos, el autor destacó la importancia del bienestar psicológico como un recurso que favorece el afrontamiento de las demandas académicas y la adaptación de los estudiantes al entorno escolar (Mandujano-Salazar, 2024).

2.2 Bases teóricas

2.2.1. Resiliencia

2.2.1.1. Definición

La resiliencia se refiere a la capacidad que tiene una persona para enfrentar situaciones difíciles, adaptarse a los cambios y sobreponerse a experiencias adversas sin que

estas determinen de forma permanente su desarrollo personal. Gracias a esta habilidad, las personas pueden apoyarse en sus recursos y fortalezas internas para hacer frente a los desafíos cotidianos y seguir avanzando hacia sus objetivos. En este sentido, ser resiliente no significa evitar los problemas o las dificultades, sino aprender a afrontarlos de manera adecuada, convirtiéndolos en experiencias que favorecen el aprendizaje y el crecimiento personal (Wagnild & Young, 1993).

Además, la resiliencia puede entenderse como un proceso que se desarrolla de manera continua a lo largo de la vida, resultado de la interacción entre las características individuales y las condiciones del entorno. A través de este proceso, las personas logran adaptarse de forma positiva ante circunstancias complejas, incluso cuando enfrentan situaciones de riesgo o niveles elevados de estrés (Rutter, 2012).

2.2.1.2. Teoría de la Resiliencia de Wagnild y Young

Según Wagnild y Young (1993), la resiliencia representa una fortaleza personal que ayuda a las personas a enfrentar y adaptarse a experiencias difíciles. Esta capacidad permite utilizar recursos internos para responder de manera efectiva ante las adversidades, superar los obstáculos que surgen en distintas etapas de la vida y continuar creciendo a nivel personal. Desde esta visión, la resiliencia se expresa mediante características individuales que favorecen el afrontamiento de situaciones complejas y contribuyen a una adaptación saludable frente a los retos cotidianos.

Las autoras identifican cinco dimensiones que conforman la resiliencia: la ecuanimidad, la perseverancia, la confianza en uno mismo, la satisfacción personal y la capacidad de sentirse bien en la propia compañía. Estos elementos influyen en la manera en que cada persona interpreta y enfrenta las dificultades, permitiéndole conservar el equilibrio emocional, mantener una actitud favorable ante los problemas y apoyarse en sus fortalezas para afrontar contextos de estrés o adversidad.

2.2.1.3. Dimensiones

Confianza en sí mismo: La confianza en sí mismo se relaciona con la capacidad de reconocer y valorar las propias habilidades, fortalezas y recursos personales para afrontar situaciones complejas. Esta dimensión supone creer en las propias capacidades, actuar con seguridad al momento de tomar decisiones y confiar en que es posible enfrentar los retos que surgen en la vida diaria. En la adolescencia, un nivel adecuado de confianza en sí mismo suele asociarse con una mayor seguridad emocional y una mejor capacidad para resolver dificultades (Wagnild & Young, 1993).

Perseverancia: La perseverancia hace referencia a la capacidad de mantenerse firme en la búsqueda de metas y objetivos, incluso cuando aparecen dificultades o contratiempos. Esta dimensión refleja esfuerzo constante, compromiso y disposición para seguir adelante pese a los obstáculos. Quienes desarrollan esta característica suelen enfrentar las adversidades con determinación y buscar distintas formas de superar los problemas que se presentan en su entorno (Wagnild & Young, 1993).

Ecuanimidad: La ecuanimidad se refiere a la habilidad de conservar la calma y el equilibrio emocional frente a situaciones difíciles o inciertas. Esta dimensión favorece una valoración más objetiva de los acontecimientos, evitando reacciones impulsivas que puedan dificultar la toma de decisiones. Gracias a ello, las personas pueden afrontar los problemas con mayor serenidad y mantener una actitud estable ante las adversidades (Wagnild & Young, 1993).

Satisfacción personal: La satisfacción personal está vinculada con la percepción positiva que una persona tiene de su vida y de las experiencias que ha vivido. Implica reconocer los logros alcanzados, valorar el propio recorrido y encontrar sentido en las experiencias personales. Cuando esta dimensión se encuentra fortalecida, contribuye a una mayor sensación de bienestar y facilita el afrontamiento de situaciones complejas o desafiantes (Wagnild & Young, 1993).

Sentirse bien solo: Sentirse bien solo alude a la capacidad de disfrutar momentos de soledad sin experimentar una necesidad constante de compañía o aprobación externa. Esta dimensión involucra autonomía, autoconocimiento y seguridad personal, aspectos que permiten actuar de manera independiente cuando las circunstancias lo requieren. Durante la adolescencia, esta característica favorece el desarrollo de una identidad más sólida y contribuye al equilibrio emocional (Wagnild & Young, 1993).

2.2.2. Bienestar psicológico

2.2.2.1. Definición

El bienestar psicológico puede entenderse como una manifestación del funcionamiento saludable de una persona, expresada en su capacidad para aprovechar sus recursos personales y enfrentar de manera adecuada las exigencias de la vida cotidiana. Este concepto abarca diversos aspectos, entre ellos la percepción que cada individuo tiene de sí mismo, la calidad de sus vínculos con los demás, la capacidad para actuar con autonomía, el manejo de las situaciones que lo rodean, la definición de objetivos valiosos y el desarrollo personal a lo largo del tiempo. Desde esta mirada, el bienestar psicológico va más allá de la

ausencia de malestar o dificultades emocionales, ya que involucra la construcción de una vida satisfactoria, con propósito y orientada al crecimiento personal (Ryff, 1989).

Además, el bienestar psicológico también se relaciona con la manera en que las personas evalúan su propio desarrollo y su capacidad para responder de forma efectiva a las diferentes situaciones que enfrentan a lo largo de la vida. Desde esta perspectiva, aspectos como el crecimiento personal, la adaptación a los cambios y el establecimiento de relaciones interpersonales saludables adquieren un papel central en la construcción de una salud mental positiva y duradera (Ryff & Keyes, 1995).

Por otro lado, el bienestar psicológico hace referencia a la apreciación que una persona tiene de su propia vida y de la manera en que enfrenta los desafíos que se presentan en ella. Esta valoración incluye aspectos como la capacidad para relacionarse de forma satisfactoria con los demás, desarrollar metas personales y mantener una imagen positiva de sí mismo. Desde esta mirada, el bienestar trasciende la simple presencia de emociones agradables, ya que también involucra el desarrollo de recursos personales y un funcionamiento psicológico saludable (Casullo & Castro Solano, 2000).

Así mismo, esta variable también se vincula con la percepción de que la vida tiene propósito y dirección, así como con la confianza para afrontar las dificultades del día a día. Cuando las personas consideran que cuentan con las herramientas necesarias para enfrentar los retos y mantienen una visión favorable de su futuro, es más probable que experimenten mayores niveles de bienestar. En la etapa adolescente, este aspecto se relaciona estrechamente con una mejor adaptación en los contextos escolar, familiar y social, contribuyendo a un desarrollo más equilibrado y a una adecuada salud mental (Casullo, 2002).

2.2.2.2. Teoría de Bienestar Psicológico de Ryff

Esta teoría fue desarrollada por Ryff en 1989 con el propósito de ampliar la comprensión tradicional del bienestar, que hasta entonces se centraba principalmente en la felicidad y la satisfacción personal. Su planteamiento retoma aportes de la psicología humanista, la psicología del desarrollo y diversas propuestas relacionadas con el funcionamiento óptimo de las personas. Desde esta perspectiva, el bienestar psicológico se expresa en la capacidad de desarrollar las propias potencialidades, establecer relaciones interpersonales positivas, actuar con autonomía y encontrar sentido en las experiencias de vida. Asimismo, implica un

proceso continuo de crecimiento personal que permite afrontar los cambios y desafíos que surgen a lo largo del tiempo.

Para Ryff (1989), el bienestar no constituye un estado estático, sino una experiencia dinámica que se construye mediante la interacción de diferentes aspectos del desarrollo humano. De acuerdo con este modelo, el bienestar psicológico está conformado por seis dimensiones que permiten comprender el funcionamiento positivo de las personas y evaluar la manera en que enfrentan las demandas y retos presentes en su entorno personal y social.

Años más tarde, se presenta la propuesta de María Martina Casullo quien toma como base el modelo de bienestar psicológico desarrollado por Carol Ryff, aunque incorpora ajustes orientados a comprender mejor esta variable durante la adolescencia. Para ello, la autora consideró las particularidades propias de esta etapa del desarrollo y diseñó la Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes (BIEPS-J), un instrumento que permite evaluar diferentes aspectos vinculados con el funcionamiento psicológico positivo en la población adolescente.

Desde esta perspectiva, el bienestar psicológico se expresa a través de distintos aspectos relacionados con la manera en que los adolescentes perciben y afrontan su realidad cotidiana. Entre ellos se encuentran la sensación de control sobre la propia vida, la calidad de los vínculos interpersonales, la capacidad para plantearse metas y proyectarse hacia el futuro, así como la valoración que realizan de sí mismos. En conjunto, estos elementos permiten comprender el nivel de adaptación y bienestar que experimentan en los diferentes contextos en los que se desarrollan (Casullo, 2002).

2.2.2.3. Dimensiones

Aceptación de sí mismo: La aceptación de sí mismo se relaciona con la capacidad de reconocer las propias características personales y valorarlas de manera equilibrada. Esto supone asumir tanto las fortalezas como las limitaciones, manteniendo una percepción positiva de la propia identidad. Además, implica integrar las experiencias vividas como parte del proceso de crecimiento personal. Durante la adolescencia, esta dimensión favorece una mayor seguridad personal y contribuye a la estabilidad emocional (Casullo, 2002).

Control de situaciones: El control de situaciones se refiere a la percepción que tiene una persona sobre su capacidad para manejar las circunstancias que enfrenta en la vida cotidiana. Incluye la habilidad para tomar decisiones, resolver dificultades y responder de

forma adecuada a las exigencias del entorno. Cuando los adolescentes sienten que pueden influir en lo que ocurre a su alrededor, suelen mostrar mayor confianza en sus capacidades y una mejor adaptación ante los retos que se presentan (Casullo, 2002).

Vínculos psicosociales: Esta dimensión comprende la capacidad de construir y mantener relaciones positivas con otras personas. Dichos vínculos se sustentan en aspectos como la confianza, el respeto, la empatía y el apoyo mutuo. Las relaciones familiares, de amistad y sociales cumplen un papel importante en el bienestar psicológico, ya que brindan apoyo emocional y favorecen sentimientos de pertenencia y satisfacción personal (Casullo, 2002).

Proyectos: La dimensión proyectos está relacionada con la capacidad de plantearse metas y expectativas orientadas hacia el futuro. Contar con objetivos personales proporciona dirección a las acciones y ayuda a otorgar sentido a las experiencias cotidianas. En la etapa adolescente, la formulación de proyectos contribuye al desarrollo de la identidad, fortalece la motivación y favorece una percepción más positiva del propio bienestar (Casullo, 2002).

2.3. Hipótesis

H1: Existe relación entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa, Ucayali, 2026.

H0: No existe relación entre resiliencia y bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa, Ucayali, 2026.

III. Metodología

3.1 Tipo, Nivel y Diseño de Investigación

La investigación correspondió a un tipo básico, ya que estuvo dirigida a incrementar el conocimiento existente sobre la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa. Su finalidad principal fue aportar evidencia que contribuya a una mejor comprensión de estas variables, sin estar orientada directamente a la solución inmediata de un problema específico. En este sentido, la investigación básica busca fortalecer el desarrollo del conocimiento científico mediante el estudio y análisis de fenómenos particulares. Asimismo, permitirá examinar cómo se manifiestan la resiliencia y el bienestar psicológico dentro del contexto educativo considerado en el estudio (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2023).

La investigación se ubicó en el nivel correlacional, debido a que estuvo orientada a examinar la relación existente entre la resiliencia y el bienestar psicológico en los estudiantes participantes. Para ello, las variables fueron observadas tal como se presentaron en la realidad, sin realizar modificaciones o intervenciones sobre ellas. De acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza (2023), los estudios correlacionales permiten analizar el grado de asociación entre dos o más variables, así como identificar la dirección y fuerza de dicha relación. Bajo este enfoque, fue posible conocer si existe una vinculación entre los niveles de resiliencia y los niveles de bienestar psicológico en la población estudiada.

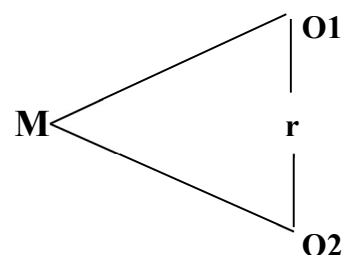
La investigación adoptó un diseño no experimental de corte transversal, puesto que las variables de estudio fueron analizadas en las condiciones en que se presentaron dentro de su contexto habitual, sin que exista intervención o manipulación por parte del investigador. Este tipo de diseño permitió observar los fenómenos en su entorno natural y analizar las relaciones que pueden existir entre ellos. Asimismo, el estudio fue de corte transversal debido a que la información se recopiló en un solo momento, lo que hizo posible evaluar de manera simultánea los niveles de resiliencia y bienestar psicológico de los estudiantes durante el año 2026 (Hernández-Sampieri & Mendoza (2023).

Donde:

O_1 = Resiliencia

O_2 = Bienestar psicológico

r = Relación entre las variables de estudio



3.2 Población y muestra

La población de estudio estuvo integrada por 273 estudiantes de educación secundaria de una institución educativa de Ucayali durante el año 2026. A partir de esta población, se trabajó con una muestra de 127 estudiantes, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. De acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), el muestreo no probabilístico por conveniencia consiste en seleccionar a los participantes según su disponibilidad y facilidad de acceso. En este procedimiento, no todos los integrantes de la población tienen la misma probabilidad de ser incluidos en la muestra, ya que la selección depende de criterios prácticos definidos por el investigador.

Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados regularmente en el nivel secundario de la institución educativa seleccionada de la región Ucayali durante el año académico 2026.
- Adolescentes con edades comprendidas entre los 13 y 17 años.
- Participantes cuyos padres o apoderados hayan otorgado la autorización correspondiente mediante la firma del consentimiento informado.
- Estudiantes presentes durante la aplicación de los instrumentos y que acepten participar de manera voluntaria en la investigación.

Criterios de exclusión

- Adolescentes que presenten condiciones que puedan dificultar la comprensión de los instrumentos o afectar el adecuado desarrollo de la evaluación.
- Participantes que no cuenten con el consentimiento informado debidamente firmado por sus padres o representantes legales.
- Estudiantes ausentes durante la aplicación de los cuestionarios o que manifiesten su decisión de no participar en el estudio.
- Adolescentes que no respondieron bien los instrumentos.

3.3 Operacionalización de las variables

Tabla 1

Operacionalización de las variables

VARIABLES	DEFINICIÓN OPERATIVA	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	CATEGORÍAS O VALORACIÓN
Resiliencia	La resiliencia será evaluada mediante la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, adaptada y validada para su aplicación en población peruana. Este instrumento permite valorar la capacidad de los adolescentes para enfrentar, adaptarse y sobreponerse a situaciones adversas.	- Confianza en sí mismo	9, 10, 13, 17, 18 y 24	Ordinal (Escala de tipo Likert)	Bajo Moderado Alto
		- Perseverancia	1, 2, 4, 14, 15, 20, 23		
		- Ecuanimidad	7, 8, 11, 12		
		- Satisfacción personal	6, 16, 22, 25		
		- Sentirse bien solo	5, 3, 19 y 21		
Bienestar psicológico	Será evaluado mediante la Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes (BIEPS-J) de Casullo, adaptada para su aplicación en población peruana. Este instrumento permite conocer la percepción que tienen los adolescentes sobre distintos aspectos de su funcionamiento psicológico.	- Control de situaciones	1, 5, 10, 13	Ordinal (Escala tipo Likert)	Bajo Medio Alto
		- Vínculos psicosociales	2, 8, 11		
		- Proyecto de vida	3, 6, 12		
		- Aceptación de sí mismo	4, 7, 9		

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la evaluación de las variables se empleó la técnica de la encuesta, debido a que permitió recopilar información de manera sistemática acerca de las percepciones y características psicológicas de los participantes. La variable resiliencia fue evaluada mediante la Escala de Resiliencia (Resilience Scale, RS), desarrollada por Wagnild y Young (1993) y adaptada al contexto peruano por Novella (2002). Este instrumento tiene como finalidad medir la capacidad de las personas para afrontar situaciones adversas, adaptarse a los cambios y superar las dificultades a partir de sus propios recursos personales. La escala está compuesta por 25 ítems distribuidos en cinco dimensiones: ecuanimidad, perseverancia, confianza en sí mismo, satisfacción personal y sentirse bien solo, las cuales permiten evaluar diferentes componentes de la resiliencia. Las respuestas se consignan en una escala tipo Likert de siete opciones, con valores que van desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 7 (totalmente de acuerdo). El puntaje total obtenido permite clasificar el nivel de resiliencia en las categorías de bajo, medio y alto, de acuerdo con los baremos establecidos para la versión adaptada al Perú.

Respecto a sus propiedades psicométricas, en la versión original Wagnild y Young (1993) reportaron adecuados niveles de confiabilidad, con coeficientes alfa de Cronbach de 0.85 y 0.86 en diferentes muestras. Además, informaron una estabilidad temporal (test-retest) de 0.81, lo que evidencia una buena consistencia interna y una adecuada estabilidad del instrumento. En el contexto peruano, Novella (2002) realizó la adaptación lingüística y cultural de la escala, obteniendo un coeficiente de confiabilidad de $\alpha = 0.89$. Asimismo, encontró evidencias favorables de validez de contenido, respaldadas por correlaciones ítem-test estadísticamente significativas.

La variable bienestar psicológico fue medida mediante la Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes (BIEPS-J), desarrollada por Casullo y Castro Solano (2002) y adaptada al contexto peruano por Martínez y Morote (2001). Este instrumento está diseñado para evaluar la percepción subjetiva del bienestar psicológico en adolescentes, considerando aspectos como la capacidad para afrontar las exigencias del entorno, establecer relaciones interpersonales satisfactorias y orientar sus acciones hacia el logro de metas personales.

La escala consta de 13 ítems organizados en cuatro dimensiones: control de situaciones, vínculos psicosociales, proyectos y aceptación de sí mismo. En conjunto, estas dimensiones permiten valorar distintos componentes del funcionamiento psicológico

positivo, relacionados con la percepción de control, la calidad de las relaciones interpersonales, la planificación del futuro y la valoración personal.

Las respuestas se registran mediante una escala tipo Likert de tres alternativas: 1 = En desacuerdo, 2 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo y 3 = De acuerdo. A partir del puntaje total es posible clasificar el bienestar psicológico en niveles bajo, medio y alto, de acuerdo con los criterios establecidos para este instrumento.

En la versión original, Casullo y Castro Solano (2002) aplicaron la escala a una muestra de 1 270 adolescentes argentinos. Los resultados confirmaron la estructura factorial propuesta y evidenciaron adecuados indicadores de validez de constructo, además de una consistencia interna superior a 0.70, lo que respalda la precisión y estabilidad de las puntuaciones obtenidas.

En el contexto peruano, Martínez y Morote (2001) realizaron la adaptación lingüística y cultural del BIEPS-J en adolescentes. Mediante un análisis factorial exploratorio confirmaron la estructura de cuatro dimensiones y reportaron correlaciones ítem-test superiores a 0.20. Asimismo, obtuvieron un coeficiente alfa de Cronbach de 0.57 para la versión adaptada. Más adelante, Mamani (2018) reevaluó las propiedades psicométricas del instrumento en estudiantes peruanos y encontró una confiabilidad global de $\alpha = 0.86$, resultado que respalda su adecuada consistencia interna y su utilización en investigaciones desarrolladas en el contexto nacional.

3.5. Método de análisis de datos

Los datos recopilados de los instrumentos de investigación fueron organizados, codificados y registrados en una base de datos creada en Microsoft Excel. Esta información fue posteriormente exportada al software IBM SPSS Statistics versión 27, donde se realizó el procesamiento y análisis estadístico. Como primer paso, se llevó a cabo un análisis descriptivo de las variables del estudio. Para esto, se calcularon frecuencias absolutas, porcentajes y se prepararon tablas de distribución, que se utilizaron para identificar los niveles de resiliencia y bienestar psicológico de los estudiantes que participaron en la investigación. Luego, se verificó la distribución de los datos con la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, ya que la muestra consistía en 127 estudiantes. Se encontró que no todas las variables cumplían con el supuesto de normalidad. Por lo tanto, para probar las hipótesis y determinar la relación entre las variables y sus dimensiones, se utilizó el

coeficiente de correlación Rho de Spearman como la mejor prueba para analizar la relación entre variables de nivel ordinal o cuando los datos no siguen una distribución normal. En todos los análisis se consideró un nivel de significancia estadística de 0.05 ($p < 0.05$) para aceptar o rechazar las hipótesis de investigación.

3.6 Aspectos Éticos

La investigación que se presenta se realizó en conformidad con los principios éticos y las normativas de integridad científica establecidas en el Reglamento de Integridad Científica de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote (ULADECH, 2026). Este reglamento fomenta la transparencia, el rigor metodológico, la objetividad y la honestidad a lo largo de todo el proceso investigativo, asegurando el respeto por los derechos de los participantes en los estudios. En el transcurso de la investigación, se tomaron en cuenta los siguientes principios éticos:

Respeto y protección de los derechos de los participantes: Durante el desarrollo de la investigación se garantizó el respeto a la dignidad, la privacidad y los derechos de todos los estudiantes que participaron en el estudio. La información recopilada fue utilizada exclusivamente con fines académicos y científicos, asegurando la confidencialidad de los datos personales y resguardando la identidad de los participantes en todo momento. Asimismo, se promovió un trato respetuoso e inclusivo, reconociendo la diversidad y velando por el bienestar de cada estudiante.

Libre participación por propia voluntad: La participación en el estudio fue totalmente voluntaria. Antes de la aplicación de los instrumentos, se solicitó el consentimiento informado de los padres o representantes legales, así como el asentimiento informado de los estudiantes, luego de explicar de manera clara los objetivos, procedimientos y alcances de la investigación. Del mismo modo, se les comunicó que podían retirarse del estudio en cualquier etapa, sin que ello implicara consecuencias o perjuicios de ninguna índole.

Beneficencia y no maleficencia: En todas las etapas de la investigación se priorizó el bienestar de los participantes, procurando que los beneficios derivados del estudio fueran mayores que cualquier posible riesgo. La aplicación de los instrumentos se realizó en un ambiente adecuado y respetando la integridad física y emocional de los estudiantes, con el

propósito de evitar cualquier situación que pudiera generar incomodidad o afectar su bienestar.

Integridad y honestidad: El estudio se desarrolló siguiendo criterios de objetividad, transparencia y rigor metodológico. La información obtenida fue registrada, procesada e interpretada de forma responsable, respetando los principios de la ética científica. Asimismo, se evitó cualquier práctica que comprometiera la calidad de la investigación, como el plagio, la manipulación o la falsificación de datos. De igual manera, se reconoció la autoría de las fuentes consultadas y los resultados fueron presentados de acuerdo con la evidencia obtenida.

Justicia: Se aseguró un trato equitativo para todos los participantes, sin distinción por sexo, edad, condición social, lugar de procedencia u otras características personales. Todos los estudiantes que cumplieron con los criterios establecidos tuvieron las mismas oportunidades de formar parte del estudio y recibieron un trato imparcial y respetuoso durante todo el proceso de investigación.

IV. Resultados

Tabla 2

Prueba de normalidad de las variables

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	Gl	Sig.
Resiliencia	,065	127	,200 [*]
Bienestar psicológico	,112	127	,000

Los resultados de la prueba de Kolmogorov-Smirnov mostraron que la variable bienestar psicológico no siguió una distribución normal ($p = 0.000 < 0.05$), mientras que la variable resiliencia sí presentó una distribución normal ($p = 0.200 > 0.05$). Debido a que el supuesto de normalidad no se cumplió en todas las variables analizadas, se optó por emplear el coeficiente de correlación Rho de Spearman para realizar el contraste de las hipótesis.

Tabla 3
Relación entre resiliencia y bienestar psicológico

		Bienestar psicológico	
Rho de Spearman	Resiliencia	Coefficiente de correlación	,262**
		Sig. (bilateral)	,003
		N	127

Los resultados obtenidos mediante el coeficiente Rho de Spearman evidenciaron una relación positiva y estadísticamente significativa entre la resiliencia y el bienestar psicológico ($Rho = .262$; $p = .003$). Esto sugiere que, conforme aumenta la resiliencia, también se observa una tendencia al incremento del bienestar psicológico en los estudiantes. Por lo tanto, se concluye que existe una relación significativa entre ambas variables.

Tabla 4
Niveles de resiliencia

	N	%
Bajo	44	34,6%
Medio	41	32,3%
Alto	42	33,1%
Total	127	100%

Se observa que el 34,6 % (44) de los estudiantes presentó un nivel bajo de resiliencia, el 33,1 % (42) alcanzó un nivel alto y el 32,3 % (41) se ubicó en un nivel medio. En conjunto, los resultados muestran una distribución relativamente homogénea entre los tres niveles de resiliencia; no obstante, se aprecia una ligera predominancia del nivel bajo, debido a que concentró el mayor porcentaje de estudiantes.

Tabla 5
Niveles de bienestar psicológico

	N	%
Bajo	48	37,8%
Medio	31	24,4%
Alto	48	37,8%
Total	127	100%

Se observa que el 37,8 % (48) de los estudiantes presentó un nivel bajo de bienestar psicológico y el mismo porcentaje (37,8 %; 48) alcanzó un nivel alto, mientras que el 24,4 % (31) se ubicó en un nivel medio. En conjunto, los resultados muestran que los niveles bajo y alto de bienestar psicológico registraron la misma proporción de estudiantes, constituyéndose como las categorías de mayor frecuencia, mientras que el nivel medio fue el menos representado en la muestra.

Tabla 6

Relación entre la dimensión confianza en si mismo y bienestar psicológico

		Bienestar psicológico	
Rho de Spearman	Confianza en sí mismo	Coefficiente de correlación	,325**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	127

Los resultados obtenidos mediante el coeficiente Rho de Spearman evidenciaron una relación positiva baja y estadísticamente significativa entre la dimensión confianza en sí mismo y el bienestar psicológico ($Rho = .325$; $p < .001$). Esto sugiere que, conforme aumenta la confianza en sí mismo, también se observa una tendencia al incremento del bienestar psicológico en los estudiantes.

Tabla 7

Relación entre la dimensión perseverancia y bienestar psicológico

		Bienestar psicológico
Rho de Spearman	Perseverancia	Coefficiente de correlación
		Sig. (bilateral)
		N

Los resultados obtenidos mediante el coeficiente Rho de Spearman evidenciaron una relación positiva baja y estadísticamente significativa entre la dimensión perseverancia y el bienestar psicológico ($Rho = .301$; $p = .001$). Esto sugiere que, conforme aumenta la perseverancia, también tiende a incrementarse el bienestar psicológico en los estudiantes. En ese sentido, se concluye que existe una relación significativa entre la dimensión perseverancia y el bienestar psicológico.

Tabla 8

Relación entre la dimensión ecuanimidad y bienestar psicológico

		Bienestar psicológico	
Rho de	Coeficiente de	,253**	
Spearman	Ecuanimidad	correlación	
		Sig. (bilateral)	,004
		N	127

Los resultados obtenidos mediante el coeficiente Rho de Spearman evidenciaron una relación positiva baja y estadísticamente significativa entre la dimensión ecuanimidad y el bienestar psicológico ($Rho = .253$; $p = .004$). Esto sugiere que, conforme aumenta la ecuanimidad, también tiende a incrementarse el bienestar psicológico en los estudiantes.

Tabla 9

Relación entre la dimensión satisfacción personal y bienestar psicológico

		Bienestar psicológico	
Rho de		Coefficiente de	,328
Spearman	Satisfacción	correlación	
	personal	Sig. (bilateral)	,015
		N	127

Los resultados obtenidos mediante el coeficiente Rho de Spearman mostraron una relación positiva de baja intensidad y estadísticamente significativa entre la dimensión satisfacción personal y el bienestar psicológico ($Rho = .328$; $p = .015$). Esto significa que, conforme aumenta la satisfacción personal, el bienestar psicológico de los estudiantes también tiende a mejorar.

Tabla 10

Relación entre la dimensión sentirse bien solo y bienestar psicológico

			Bienestar psicológico
Rho de Spearman	Sentirse bien solo	Coeficiente de correlación	,142
		Sig. (bilateral)	,111
		N	127

Los resultados obtenidos mediante el coeficiente Rho de Spearman indicaron que no existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión sentirse bien solo y el bienestar psicológico ($Rho = .142$; $p = .111$). Esto sugiere que la capacidad de sentirse bien estando solo no presenta una asociación significativa con el bienestar psicológico en los estudiantes evaluados.

V. Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de Ucayali durante el año 2026. Los resultados evidenciaron una relación positiva y estadísticamente significativa entre ambas variables ($Rho = .262$; $p = .003$), lo que demuestra que los estudiantes con mayores recursos resilientes tienden a presentar un mejor bienestar psicológico. En otras palabras, quienes muestran una mayor capacidad para afrontar las adversidades, adaptarse a los cambios y recuperarse de experiencias difíciles suelen manifestar una percepción más favorable de sí mismos, de sus relaciones interpersonales y de sus expectativas de vida. No obstante, el valor del coeficiente refleja que la asociación es de baja magnitud, por lo que el bienestar psicológico también estaría influenciado por otros factores de carácter personal, familiar, escolar y social que no fueron abordados en esta investigación.

Estos resultados guardan similitud con los reportados por Eshun (2024), quien encontró que los adolescentes con mayores niveles de resiliencia presentaban, al mismo tiempo, un mejor bienestar psicológico. Este hallazgo refuerza la idea de que la resiliencia constituye un recurso importante para favorecer la adaptación emocional durante la adolescencia, aun cuando los participantes pertenezcan a contextos socioculturales diferentes. En la misma línea, Loureiro et al. (2025) señalaron que los adolescentes resilientes reportaban mayores niveles de bienestar psicológico y satisfacción con la vida, lo que pone de manifiesto que la capacidad para afrontar las dificultades favorece una valoración más positiva del funcionamiento personal y social. Del mismo modo, la revisión sistemática realizada por Luo et al. (2025) concluyó que la resiliencia desempeña un papel protector frente a los problemas de salud mental, al promover el bienestar psicológico y reducir la vulnerabilidad ante diversas dificultades emocionales.

En el ámbito nacional también se encontraron resultados concordantes. Oblitas-Mestanza (2024), Acharte-Champi y Pari (2025), Abanto-Marín y Arteaga (2023) y Calsín-Alvarado (2023) identificaron una relación significativa entre la resiliencia y el bienestar psicológico en adolescentes peruanos. En conjunto, estos estudios coinciden en que los estudiantes con mayores recursos para enfrentar situaciones adversas suelen adaptarse mejor

a las demandas del entorno, resolver los problemas con mayor eficacia y valorar de forma más positiva su vida. Sin embargo, aunque la dirección de la relación coincide con la obtenida en la presente investigación, la intensidad fue inferior a la reportada por Albitres-Bacian (2024), quien obtuvo una correlación considerablemente más alta ($Rho = .799$). Esta diferencia podría estar asociada con las características propias de las muestras, las particularidades de cada contexto educativo y social o la influencia de otros factores vinculados al bienestar psicológico, entre ellos el apoyo familiar, las condiciones socioeconómicas, el clima escolar y las experiencias personales de los adolescentes. Por ello, si bien la resiliencia constituye un recurso importante para el bienestar psicológico, no explica por sí sola su desarrollo.

Los hallazgos obtenidos encuentran sustento en la Teoría de la Resiliencia propuesta por Wagnild y Young (1993), la cual plantea que la resiliencia representa una fortaleza personal que permite utilizar los recursos internos para afrontar las adversidades, mantener el equilibrio emocional y adaptarse positivamente a los desafíos de la vida. Desde esta perspectiva, los adolescentes que desarrollan características como la perseverancia, la confianza en sí mismos, la ecuanimidad y la satisfacción personal cuentan con mayores posibilidades de responder adecuadamente a las situaciones difíciles, favoreciendo así su desarrollo integral. Asimismo, la Teoría del Bienestar Psicológico de Ryff (1989), complementada por la propuesta de Casullo (2002) para población adolescente, sostiene que el bienestar psicológico se expresa cuando la persona logra desenvolverse de manera satisfactoria en diferentes ámbitos de su vida, establece relaciones positivas, percibe control sobre su entorno, mantiene una valoración favorable de sí misma y orienta sus esfuerzos hacia metas futuras. En consecuencia, resulta coherente que los estudiantes con mayores niveles de resiliencia también presenten un mejor bienestar psicológico, ya que ambas variables comparten procesos relacionados con la adaptación, el crecimiento personal y el funcionamiento psicológico positivo.

En síntesis, los resultados permiten inferir que el fortalecimiento de la resiliencia durante la adolescencia puede contribuir al desarrollo del bienestar psicológico en los estudiantes de la institución educativa evaluada. Sin embargo, la magnitud de la correlación encontrada pone de manifiesto que dicho bienestar depende de múltiples factores que interactúan entre sí. En ese sentido, las instituciones educativas deberían promover acciones dirigidas no solo al fortalecimiento de la resiliencia, sino también al desarrollo de habilidades

socioemocionales, al involucramiento de las familias y a la consolidación de un clima escolar favorable, con el propósito de favorecer de manera integral la salud mental y el bienestar de los adolescentes.

El primer objetivo específico consistió en describir los niveles de resiliencia en estudiantes de una institución educativa de Ucayali durante el año 2026. Los resultados mostraron que el 34,6 % de los estudiantes presentó un nivel bajo de resiliencia, el 33,1 % un nivel alto y el 32,3 % un nivel medio. Aunque las diferencias entre los tres niveles fueron mínimas, se observó una ligera predominancia del nivel bajo. Este resultado sugiere que una parte importante de los estudiantes aún presenta limitaciones para afrontar de manera efectiva las situaciones adversas propias de la adolescencia, etapa caracterizada por constantes cambios y desafíos que demandan recursos personales para una adecuada adaptación.

Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Eshun (2024), quien encontró que los adolescentes evaluados presentaban niveles relativamente bajos de resiliencia, atribuyendo esta situación a diversos factores personales y contextuales que dificultan el desarrollo de estrategias de afrontamiento. De igual forma, los resultados guardan cierta semejanza con la investigación de Acharte-Champi y Pari (2025), quienes identificaron un predominio del nivel medio de resiliencia en estudiantes de secundaria. Si bien el nivel predominante difiere entre ambos estudios, en los dos se evidencia que una proporción importante de adolescentes aún no ha desarrollado plenamente esta capacidad. Estas diferencias podrían estar relacionadas con las características del contexto donde se realizaron las investigaciones, las experiencias de vida de los estudiantes, el apoyo familiar disponible y las condiciones sociales y educativas propias de cada población.

En contraste, Albitres-Bacian (2024) y Calsín-Alvarado (2023) reportaron niveles más elevados de resiliencia en sus respectivas muestras. Esta discrepancia podría deberse a que sus investigaciones se desarrollaron en contextos diferentes, donde los adolescentes posiblemente disponían de mayores factores protectores, tanto individuales como sociales, que favorecieron el fortalecimiento de la resiliencia.

Los resultados obtenidos encuentran sustento en la Teoría de la Resiliencia de Wagnild y Young (1993), quienes sostienen que la resiliencia constituye una fortaleza personal que permite afrontar las adversidades mediante recursos internos como la

perseverancia, la confianza en sí mismo, la ecuanimidad, la satisfacción personal y la capacidad de sentirse bien consigo mismo. Desde esta perspectiva, la resiliencia no se entiende como una característica fija, sino como una capacidad susceptible de desarrollarse a partir de las experiencias de vida, el apoyo del entorno y el fortalecimiento de habilidades personales. En concordancia con ello, Rutter (2012) plantea que la resiliencia es un proceso dinámico que surge de la interacción entre las características individuales y el contexto, favoreciendo una adaptación positiva incluso frente a situaciones de riesgo o elevados niveles de estrés. Estos planteamientos permiten comprender que los niveles observados en la presente investigación pueden estar influenciados por las condiciones familiares, escolares y sociales que rodean a los adolescentes evaluados.

Considerando la realidad de la institución educativa de Ucayali, la ligera predominancia del nivel bajo de resiliencia evidencia la necesidad de fortalecer las competencias socioemocionales de los estudiantes. Durante la adolescencia, las exigencias académicas, los cambios propios del desarrollo y las condiciones del entorno pueden convertirse en factores de riesgo cuando no se dispone de recursos suficientes para afrontarlos. En consecuencia, resulta pertinente que la institución educativa implemente estrategias orientadas al fortalecimiento de la resiliencia, promoviendo el desarrollo de habilidades de afrontamiento, regulación emocional, solución de problemas y autoestima, con el propósito de favorecer una mejor adaptación y contribuir al adecuado desarrollo psicológico de los estudiantes.

El segundo objetivo específico se enfocó en describir los niveles de bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de Ucayali durante el año 2026. Los resultados mostraron que el 37,8 % de los estudiantes presentó un nivel bajo de bienestar psicológico y el mismo porcentaje alcanzó un nivel alto, mientras que el 24,4 % se ubicó en un nivel medio. Estos hallazgos reflejan una distribución polarizada, ya que una proporción similar de estudiantes evidenció un adecuado bienestar psicológico, mientras que otro grupo manifestó dificultades para valorar positivamente distintos aspectos de su vida. En ese sentido, los resultados sugieren que el bienestar psicológico no se distribuye de manera uniforme en la población evaluada, sino que varía de acuerdo con las experiencias y condiciones que rodean a cada adolescente.

Al comparar estos resultados con investigaciones previas, se observa que difieren de los reportados por Acharte-Champi y Pari (2025), quienes encontraron un predominio del

nivel medio de bienestar psicológico en estudiantes de secundaria. De igual manera, Mandujano-Salazar (2024) informó que más de la mitad de los estudiantes evaluados se ubicó en un nivel medio. Las diferencias observadas podrían estar relacionadas con las características propias de cada población, considerando que el bienestar psicológico está influenciado por diversos factores, como la dinámica familiar, las condiciones socioeconómicas, el clima escolar, el apoyo social y las experiencias personales de los adolescentes. En la presente investigación, la presencia de porcentajes iguales en los niveles bajo y alto permite inferir que los estudiantes enfrentan realidades diferentes: mientras algunos disponen de recursos personales y contextuales que favorecen su desarrollo psicológico, otros se desenvuelven en condiciones que pueden limitar su bienestar.

Estos resultados también son consistentes con lo señalado por la Organización Mundial de la Salud (2025) y la Organización Panamericana de la Salud (2024), las cuales destacan que la adolescencia constituye una etapa marcada por cambios biológicos, emocionales y sociales que repercuten de manera distinta en la salud mental de los jóvenes. En este proceso, algunos adolescentes logran adaptarse adecuadamente a las nuevas demandas, mientras que otros encuentran mayores dificultades para hacerlo. Esta diversidad en las formas de afrontar las experiencias propias de la adolescencia contribuye a comprender la distribución de los niveles de bienestar psicológico observada en este estudio.

Los hallazgos encuentran respaldo en la Teoría del Bienestar Psicológico de Ryff (1989), que concibe el bienestar como un estado de funcionamiento positivo caracterizado por la aceptación de sí mismo, el establecimiento de relaciones interpersonales saludables, el crecimiento personal, la autonomía, el dominio del entorno y el propósito de vida. Desde esta perspectiva, el bienestar psicológico trasciende la ausencia de problemas emocionales y se relaciona con el desarrollo integral de la persona y su capacidad para afrontar las exigencias cotidianas. De manera complementaria, Casullo (2002) plantea que, durante la adolescencia, el bienestar psicológico se expresa a través de la percepción de control sobre las situaciones, la calidad de los vínculos interpersonales, la existencia de proyectos personales y una valoración positiva de sí mismo. Estos planteamientos permiten comprender por qué, dentro de una misma población, algunos estudiantes alcanzan niveles altos de bienestar psicológico, mientras que otros presentan niveles bajos.

En conjunto, los resultados permiten inferir que el bienestar psicológico de los estudiantes de la institución educativa de Ucayali responde a la interacción de múltiples

factores personales, familiares y sociales. La presencia de proporciones similares en los niveles bajo y alto pone de manifiesto la importancia de fortalecer las acciones de promoción de la salud mental en el ámbito escolar. En este contexto, resulta conveniente implementar estrategias orientadas al desarrollo de habilidades socioemocionales, al fortalecimiento de las relaciones interpersonales y a la consolidación de factores protectores que favorezcan el bienestar integral de los adolescentes.

El tercer objetivo específico tuvo como finalidad determinar la relación entre la dimensión confianza en sí mismo y el bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de Ucayali durante el año 2026. Los resultados evidenciaron una relación positiva, de baja magnitud y estadísticamente significativa entre ambas variables ($Rho = .325$; $p < .001$). Esto indica que los estudiantes que presentan una mayor confianza en sus capacidades personales tienden a experimentar un mejor bienestar psicológico. En ese sentido, sentirse seguro de las propias habilidades constituye un recurso que facilita afrontar las exigencias académicas, familiares y sociales propias de la adolescencia. Cuando los jóvenes confían en su capacidad para resolver problemas, tomar decisiones y enfrentar situaciones difíciles, es más probable que desarrollen una percepción positiva de sí mismos y de su funcionamiento psicológico. No obstante, la magnitud de la correlación evidencia que esta dimensión, aunque relevante, no explica por sí sola el bienestar psicológico, el cual también está condicionado por diversos factores personales, familiares, escolares y sociales.

Los resultados obtenidos coinciden con lo reportado por Oblitas-Mestanza (2024), quien encontró que los adolescentes con mayores niveles de resiliencia también presentaban mayores niveles de bienestar psicológico, destacando el papel de los recursos personales en la adaptación emocional frente a las situaciones adversas. Si bien dicho estudio evaluó la resiliencia de manera global, sus hallazgos permiten comprender que la confianza en sí mismo constituye uno de los componentes que favorecen esta relación, ya que fortalece la seguridad personal y facilita el afrontamiento de las dificultades cotidianas. Del mismo modo, Abanto-Marín y Arteaga (2023) identificaron asociaciones significativas entre las dimensiones de la resiliencia y el bienestar psicológico, resaltando la importancia de los recursos internos para el desarrollo de una salud mental positiva. En la misma línea, Loureiro et al. (2025) señalaron que los adolescentes resilientes presentan mayores niveles de bienestar debido a su capacidad para adaptarse a los cambios y responder de manera adecuada a las exigencias de la vida cotidiana. En conjunto, estos antecedentes respaldan la

importancia de la confianza en sí mismo como un factor que favorece la percepción de competencia personal y contribuye al bienestar psicológico durante la adolescencia.

Sin embargo, la intensidad de la relación encontrada fue inferior a la reportada por Albitres-Bacian (2024), quien obtuvo una asociación fuerte entre la resiliencia y el bienestar psicológico. Esta diferencia podría estar relacionada con las características de la población estudiada y con las condiciones propias del contexto donde se desarrolló la investigación. Factores como el apoyo familiar, las relaciones interpersonales, el clima escolar, las condiciones socioeconómicas y las experiencias de vida pueden influir tanto en el desarrollo de la confianza personal como en el bienestar psicológico, atenuando o fortaleciendo la relación entre ambas variables.

Estos hallazgos encuentran sustento en la Teoría de la Resiliencia de Wagnild y Young (1993), quienes plantean que la confianza en sí mismo representa la capacidad de reconocer las propias fortalezas y utilizar los recursos personales para afrontar las adversidades con seguridad y perseverancia. Desde esta perspectiva, los adolescentes que desarrollan esta capacidad suelen responder de manera más adaptativa frente a las dificultades y muestran una menor vulnerabilidad emocional. Por su parte, la Teoría del Bienestar Psicológico de Ryff (1989) sostiene que el funcionamiento psicológico positivo implica desarrollar una valoración favorable de sí mismo, sentirse competente para afrontar las demandas del entorno y establecer relaciones interpersonales satisfactorias. Esta propuesta es complementada por Casullo (2002), quien señala que el bienestar psicológico en la adolescencia se expresa mediante la percepción de control sobre la propia vida, la valoración positiva de sí mismo, la calidad de los vínculos interpersonales y la construcción de proyectos personales. En conjunto, estos planteamientos permiten comprender por qué los estudiantes que confían más en sus capacidades también tienden a experimentar un mayor bienestar psicológico.

A partir de los resultados obtenidos, se considera que fortalecer la confianza en sí mismo constituye una estrategia pertinente para promover la salud mental de los estudiantes. Aunque la relación identificada fue de baja magnitud, la significancia estadística encontrada pone de manifiesto que esta dimensión representa un recurso valioso para afrontar los retos propios de la adolescencia. En consecuencia, resulta recomendable que las instituciones educativas impulsen programas dirigidos al fortalecimiento de la autoestima, la autoeficacia, la toma de decisiones y el reconocimiento de las fortalezas personales, favoreciendo así el

desarrollo del bienestar psicológico y una adaptación más saludable a las demandas de la vida cotidiana.

El cuarto objetivo específico tuvo como finalidad determinar la relación entre la dimensión perseverancia y el bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de Ucayali durante el año 2026. Los resultados evidenciaron una relación positiva, de baja magnitud y estadísticamente significativa entre ambas variables ($Rho = .301$; $p = .001$). Esto indica que los estudiantes que muestran mayor perseverancia también tienden a experimentar un mejor bienestar psicológico. En ese sentido, la capacidad para mantenerse firme frente a las dificultades, continuar esforzándose a pesar de los obstáculos y mantener el compromiso con las metas personales constituye un recurso que favorece el funcionamiento psicológico durante la adolescencia. No obstante, la magnitud de la correlación sugiere que, si bien la perseverancia contribuye al bienestar psicológico, este también depende de otros factores personales, familiares, escolares y sociales.

Los resultados obtenidos muestran una tendencia similar a la reportada por Abanto-Marín y Arteaga (2023), quienes encontraron asociaciones significativas entre las dimensiones de la resiliencia y el bienestar psicológico en adolescentes. Estos hallazgos respaldan la idea de que las capacidades personales orientadas al afrontamiento de las dificultades favorecen un funcionamiento psicológico positivo. Asimismo, Acharte-Champi y Pari (2025) señalaron que la resiliencia contribuye al bienestar psicológico al permitir que los adolescentes enfrenten las situaciones adversas de manera más adaptativa y mantengan sus proyectos personales pese a las dificultades. En la misma línea, Eshun (2024) encontró que los adolescentes con mayores recursos resilientes presentaban mejores indicadores de bienestar psicológico, debido a que afrontaban las situaciones estresantes con mayor determinación y confianza. En conjunto, estos antecedentes permiten comprender que la perseverancia constituye uno de los componentes de la resiliencia que favorece la adaptación emocional y el bienestar psicológico durante la adolescencia.

Aunque la dirección de la relación coincide con la evidencia revisada, la intensidad encontrada fue menor que la reportada por Albitres-Bacian (2024), quien obtuvo una asociación considerablemente más fuerte entre la resiliencia y el bienestar psicológico. Esta diferencia podría estar relacionada con las características de la población estudiada y con las condiciones propias del contexto en el que se desarrolló la investigación. Factores como el apoyo familiar, las experiencias escolares, la situación socioeconómica, las relaciones con

los pares y las características individuales pueden fortalecer o limitar la influencia de la perseverancia sobre el bienestar psicológico. Por ello, los resultados permiten inferir que esta dimensión constituye un recurso importante para el desarrollo psicológico, aunque no resulta suficiente por sí sola para explicar el bienestar de los adolescentes.

Desde el punto de vista teórico, Wagnild y Young (1993) describen la perseverancia como la capacidad de mantenerse comprometido con los objetivos personales a pesar de las dificultades o de las experiencias adversas. Esta característica favorece el afrontamiento constante de los problemas y una adaptación más positiva frente a las situaciones de estrés. Por su parte, Ryff (1989) sostiene que el bienestar psicológico implica desarrollar competencias que permitan responder a las demandas del entorno y continuar creciendo a nivel personal. De manera complementaria, Casullo (2002) señala que la existencia de proyectos personales y la percepción de control sobre la propia vida constituyen elementos fundamentales del funcionamiento psicológico positivo. Desde esta perspectiva, resulta coherente que los adolescentes perseverantes mantengan sus esfuerzos para alcanzar sus metas, fortaleciendo con ello su bienestar psicológico.

En el contexto de la institución educativa evaluada, estos resultados ponen de manifiesto la importancia de promover la perseverancia como parte del desarrollo socioemocional de los estudiantes. Aunque la relación encontrada fue de baja magnitud, su significancia estadística evidencia que esta dimensión representa un recurso que favorece la adaptación durante la adolescencia. En consecuencia, resulta pertinente que las instituciones educativas impulsen estrategias dirigidas a fortalecer la constancia, la tolerancia a la frustración, la planificación de metas y la resolución de problemas, contribuyendo así al desarrollo del bienestar psicológico y a una mejor capacidad para afrontar las exigencias académicas y personales.

El quinto objetivo específico tuvo como propósito determinar la relación entre la dimensión ecuanimidad y el bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de Ucayali durante el año 2026. Los resultados evidenciaron una relación positiva, de baja magnitud y estadísticamente significativa entre ambas variables ($Rho = .253$; $p = .004$). Esto indica que los estudiantes que mantienen una actitud serena y equilibrada frente a las dificultades tienden a presentar mayores niveles de bienestar psicológico. En ese sentido, la capacidad para afrontar las situaciones adversas con tranquilidad y objetividad favorece una mejor adaptación a las demandas propias de la adolescencia. Sin embargo, la magnitud de la

correlación sugiere que, aunque la ecuanimidad constituye un recurso importante, el bienestar psicológico también está influenciado por otros factores personales, familiares, escolares y sociales.

Los resultados obtenidos muestran una tendencia similar a la descrita por Loureiro et al. (2025), quienes señalaron que la resiliencia favorece la adaptación psicológica y el bienestar mental de los adolescentes al facilitar un afrontamiento más saludable de las dificultades. En la misma línea, Luo et al. (2025) concluyeron que los adolescentes con mayores recursos resilientes presentan mejores indicadores de salud mental, debido a que responden con mayor eficacia frente a las situaciones estresantes. Asimismo, Oblitas-Mestanza (2024) encontró que la resiliencia se relaciona significativamente con el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria, resaltando su importancia como un recurso para la adaptación emocional. En conjunto, estos antecedentes permiten comprender que la ecuanimidad, entendida como la capacidad para conservar el equilibrio emocional frente a la adversidad, constituye uno de los componentes de la resiliencia que favorece el funcionamiento psicológico positivo.

A pesar de ello, la intensidad de la relación encontrada fue menor que la reportada en algunos estudios nacionales. Esta diferencia podría explicarse por las características de la población evaluada y por las condiciones del contexto en el que se desarrolló la investigación. Durante la adolescencia, el bienestar psicológico no depende únicamente de la capacidad para mantener la calma frente a las dificultades, sino también de factores como el apoyo familiar, la calidad de las relaciones interpersonales, las experiencias escolares, las condiciones socioeconómicas y las oportunidades de desarrollo personal. En consecuencia, aunque la ecuanimidad contribuye al bienestar psicológico, su influencia puede variar de acuerdo con las circunstancias que rodean a cada adolescente.

Estos resultados encuentran sustento en la Teoría de la Resiliencia de Wagnild y Young (1993), quienes plantean que la ecuanimidad permite mantener el equilibrio emocional frente a las situaciones difíciles, favoreciendo respuestas más reflexivas y disminuyendo las reacciones impulsivas. Esta capacidad facilita una adaptación más saludable a las experiencias adversas y fortalece el afrontamiento positivo de los problemas cotidianos. Por su parte, Ryff (1989) sostiene que el bienestar psicológico implica responder de manera adecuada a las demandas del entorno y desarrollar un funcionamiento personal positivo. De forma complementaria, Casullo (2002) señala que la percepción de control

sobre las situaciones, la valoración positiva de sí mismo y la calidad de los vínculos interpersonales constituyen aspectos esenciales del bienestar psicológico durante la adolescencia. Desde esta perspectiva, resulta coherente que los estudiantes que conservan una actitud más equilibrada frente a las dificultades también tiendan a experimentar mayores niveles de bienestar psicológico.

A partir de estos resultados, se considera pertinente fortalecer la ecuanimidad como parte de las estrategias de promoción de la salud mental en el ámbito escolar. Aunque la relación encontrada fue de baja magnitud, su significancia estadística evidencia que esta dimensión representa un recurso que favorece la adaptación emocional durante la adolescencia. En consecuencia, las instituciones educativas podrían implementar programas de educación socioemocional orientados al manejo del estrés, la regulación emocional y la resolución de conflictos, contribuyendo así al fortalecimiento del bienestar psicológico y al desarrollo integral de los estudiantes.

El sexto objetivo específico tuvo como finalidad determinar la relación entre la dimensión satisfacción personal y el bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de Ucayali durante el año 2026. Los resultados evidenciaron una relación positiva, de baja magnitud y estadísticamente significativa entre ambas variables ($Rho = .328$; $p = .015$). Esto indica que los estudiantes que experimentan una mayor satisfacción con su vida y valoran positivamente sus experiencias personales tienden a presentar un mejor bienestar psicológico. En ese sentido, la percepción favorable de los logros alcanzados, las experiencias vividas y el significado atribuido a la propia vida constituye un recurso que favorece el funcionamiento psicológico durante la adolescencia. No obstante, la magnitud de la correlación evidencia que, aunque la satisfacción personal es un componente importante de la resiliencia, el bienestar psicológico también está influenciado por otros factores personales, familiares, escolares y sociales.

Los resultados obtenidos muestran una tendencia similar a la reportada por Loureiro et al. (2025), quienes concluyeron que los adolescentes con mayores niveles de resiliencia también presentaban una mayor satisfacción con la vida y mejores indicadores de bienestar psicológico. Estos hallazgos permiten comprender que la satisfacción personal fortalece la adaptación psicológica al favorecer una valoración más positiva de las experiencias vividas y de las propias capacidades para afrontar las dificultades. En la misma línea, Oblitas-Mestanza (2024) encontró que los adolescentes con mayores recursos resilientes tendían a

experimentar un mejor bienestar psicológico, debido a que desarrollaban una percepción más favorable de sí mismos y de sus experiencias. Asimismo, Eshun (2024) señaló que la resiliencia favorece la adaptación emocional y fortalece la percepción de bienestar durante la adolescencia. En conjunto, estos antecedentes respaldan la importancia de la satisfacción personal como uno de los recursos que contribuyen al desarrollo de una salud mental positiva.

Aunque la dirección de la relación coincide con la evidencia revisada, la intensidad encontrada fue inferior a la reportada por Albitres-Bacian (2024), quien obtuvo una asociación más fuerte entre la resiliencia y el bienestar psicológico. Esta diferencia podría explicarse por las características de la población evaluada y por las condiciones del contexto en el que se desarrolló la investigación. Además, la satisfacción personal constituye solo una de las dimensiones que integran la resiliencia, mientras que el bienestar psicológico responde a la interacción de diversos factores, entre ellos la calidad de las relaciones familiares, el apoyo social, el clima escolar y las oportunidades de crecimiento personal. Por ello, aunque sentirse satisfecho con la propia vida favorece el bienestar psicológico, este continúa siendo un fenómeno complejo y multidimensional.

Desde el punto de vista teórico, estos resultados encuentran sustento en la Teoría de la Resiliencia de Wagnild y Young (1993), quienes señalan que la satisfacción personal refleja la capacidad de valorar positivamente las experiencias vividas y encontrar significado en la propia existencia. Esta característica fortalece la resiliencia porque permite afrontar las dificultades desde una perspectiva más optimista y constructiva. Por su parte, Ryff (1989) sostiene que el bienestar psicológico implica aceptar la propia vida, reconocer el crecimiento personal alcanzado y desenvolverse de manera positiva en los diferentes ámbitos de la vida. De forma complementaria, Casullo (2002) plantea que la valoración positiva de sí mismo, la construcción de proyectos personales y la percepción de control sobre la propia vida favorecen el funcionamiento psicológico durante la adolescencia. En conjunto, estos planteamientos permiten comprender que los estudiantes con mayor satisfacción personal también tienden a experimentar un mayor bienestar psicológico.

En el contexto de la institución educativa evaluada, estos resultados ponen de manifiesto la importancia de fortalecer la satisfacción personal como parte de las acciones dirigidas a promover la salud mental de los estudiantes. Aunque la relación encontrada fue de baja magnitud, su significancia estadística indica que esta dimensión constituye un

recurso que favorece el bienestar psicológico durante la adolescencia. En consecuencia, resulta pertinente que las instituciones educativas desarrollen actividades orientadas al reconocimiento de los logros personales, el fortalecimiento de la autoestima, la construcción de metas realistas y la reflexión sobre las experiencias de vida, contribuyendo así al desarrollo psicológico saludable de los adolescentes.

El séptimo objetivo específico tuvo como propósito determinar la relación entre la dimensión sentirse bien solo y el bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de Ucayali durante el año 2026. Los resultados evidenciaron que no existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión sentirse bien solo y el bienestar psicológico ($Rho = .142$; $p = .111$). Esto indica que, en la muestra evaluada, la capacidad de sentirse cómodo consigo mismo o desenvolverse de manera independiente no mostró una asociación significativa con el bienestar psicológico. En consecuencia, los resultados no aportan evidencia suficiente para afirmar que esta dimensión de la resiliencia se relacione con el bienestar psicológico de los estudiantes.

Este hallazgo difiere parcialmente de lo reportado por Abanto-Marín y Arteaga (2023), quienes encontraron relaciones significativas entre las dimensiones de la resiliencia y el bienestar psicológico, así como de los estudios de Oblitas-Mestanza (2024) y Albitres-Bacian (2024), que evidenciaron asociaciones positivas entre ambas variables. Sin embargo, es importante considerar que dichas investigaciones analizaron principalmente la resiliencia como un constructo global y no evaluaron de manera específica el comportamiento de cada una de sus dimensiones. Por ello, el hecho de que la dimensión sentirse bien solo no alcanzara significancia estadística en la presente investigación no contradice necesariamente la evidencia disponible, sino que sugiere que algunos componentes de la resiliencia podrían tener una contribución diferente al bienestar psicológico durante la adolescencia.

Una posible explicación de este resultado se relaciona con las características propias de esta etapa del desarrollo. En la adolescencia, el bienestar psicológico suele estar estrechamente vinculado con la calidad de las relaciones familiares, el apoyo de los pares, el sentido de pertenencia y la integración al contexto escolar. En este escenario, la capacidad de sentirse bien estando solo podría no desempeñar un papel tan relevante como otras dimensiones de la resiliencia, como la confianza en sí mismo, la perseverancia, la ecuanimidad o la satisfacción personal, las cuales sí mostraron asociaciones significativas con el bienestar psicológico en este estudio. No obstante, esta interpretación debe asumirse

con cautela, ya que el diseño correlacional no permite establecer la influencia de una dimensión sobre otra, sino únicamente determinar la existencia o ausencia de asociación entre ellas.

Desde el punto de vista teórico, Wagnild y Young (1993) describen la dimensión sentirse bien solo como la capacidad de disfrutar momentos de soledad, actuar con independencia y confiar en los propios recursos sin depender constantemente de la aprobación de los demás. Aunque estas características forman parte de la resiliencia, su aporte al bienestar psicológico puede variar según la etapa del desarrollo y el contexto en el que se desenvuelven los adolescentes. En concordancia con ello, Casullo (2002) sostiene que el bienestar psicológico durante la adolescencia está estrechamente relacionado con la calidad de los vínculos interpersonales, la percepción de control sobre la propia vida, la valoración positiva de sí mismo y la existencia de proyectos personales. Asimismo, Ryff (1989) plantea que las relaciones positivas con los demás constituyen una dimensión esencial del funcionamiento psicológico saludable. Desde esta perspectiva, resulta comprensible que la capacidad para sentirse bien solo no haya mostrado una asociación significativa con el bienestar psicológico en la población evaluada, considerando la importancia que adquieren las relaciones sociales en esta etapa de la vida.

En conjunto, los resultados sugieren que el bienestar psicológico de los estudiantes de la institución educativa evaluada se relaciona con mayor claridad con otros componentes de la resiliencia, como la confianza en sí mismo, la perseverancia, la ecuanimidad y la satisfacción personal. En consecuencia, las acciones dirigidas a promover la salud mental en el ámbito escolar podrían priorizar el fortalecimiento de estos recursos, sin dejar de favorecer el desarrollo de relaciones interpersonales saludables, el apoyo socioemocional y las habilidades de afrontamiento que contribuyen al bienestar durante la adolescencia.

VI. Conclusiones

1. Los resultados evidenciaron una relación significativa entre la resiliencia y el bienestar psicológico en los estudiantes de una institución educativa de Ucayali. A partir de ello, se concluye que, a medida que la resiliencia se fortalece, también tiende a incrementarse el bienestar psicológico durante la etapa de la adolescencia.
2. En cuanto a la resiliencia, se observó un predominio del nivel bajo, aunque los demás niveles presentaron una distribución relativamente equilibrada. Este resultado sugiere que un grupo importante de estudiantes todavía enfrenta dificultades para responder de manera adecuada a las situaciones adversas que se presentan en su vida cotidiana.
3. Respecto al bienestar psicológico, los niveles alto y bajo registraron proporciones similares, mientras que el nivel medio concentró un menor número de estudiantes. Estos hallazgos ponen de manifiesto que existen diferencias en la forma en que los adolescentes perciben su bienestar y manejan las exigencias de su entorno.
4. Asimismo, se comprobó que la dimensión confianza en sí mismo mantiene una relación significativa con el bienestar psicológico. Esto indica que los estudiantes que confían más en sus capacidades personales tienden a mostrar un funcionamiento psicológico más favorable.
5. De igual manera, la dimensión perseverancia presentó una relación significativa con el bienestar psicológico. En ese sentido, la capacidad de mantenerse firme frente a las dificultades y persistir en el logro de las metas personales favorece un mayor nivel de bienestar.
6. Los resultados también mostraron que la dimensión ecuanimidad se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico. Esto sugiere que afrontar las situaciones difíciles con equilibrio emocional contribuye a una mejor adaptación psicológica en los estudiantes.
7. Del mismo modo, la dimensión satisfacción personal evidenció una relación significativa con el bienestar psicológico. Esto permite afirmar que una valoración positiva de la propia vida y de las experiencias personales favorece el bienestar de los adolescentes.

8. La dimensión sentirse bien solo no mostró una relación significativa con el bienestar psicológico. Por ello, se infiere que, en la población estudiada, esta característica no representa un factor asociado al bienestar psicológico de los estudiantes.

VII. Recomendaciones

1. Se recomienda a la dirección de la institución educativa, en coordinación con el profesional de Psicología, implementar programas de promoción de la salud mental orientados al fortalecimiento de la resiliencia. Estas acciones deben priorizar el desarrollo de la confianza en sí mismo, la perseverancia, la ecuanimidad y la satisfacción personal, ya que estas dimensiones mostraron una relación significativa con el bienestar psicológico de los estudiantes.
2. Se sugiere a los docentes y tutores incorporar, en las actividades de tutoría y convivencia escolar, estrategias que promuevan el desarrollo de habilidades socioemocionales, el reconocimiento de las fortalezas personales, la resolución de problemas y el afrontamiento positivo de las dificultades. Con ello, se favorecerá el fortalecimiento de la resiliencia y el bienestar psicológico de los adolescentes.
3. Se recomienda a los futuros investigadores de la Escuela Profesional de Psicología ampliar el estudio de la resiliencia y el bienestar psicológico mediante investigaciones que incluyan otras variables de carácter personal, familiar y social. Asimismo, resulta conveniente considerar distintos contextos educativos y emplear diversos diseños metodológicos que permitan comprender con mayor profundidad los factores que influyen en el bienestar psicológico durante la adolescencia.

