



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CONDUCTA



**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESILIENCIA EN JÓVENES UNIVERSITARIOS**

**TESIS**

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE:  
**MAESTRA EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA:

**LIC. EN PSIC. KARLA KAREN PIÑA JUÁREZ**

Nº. DE CUENTA 0547064

ASESORA:

**DRA. EN INV. PSIC. NORMA IVONNE GONZÁLEZ ARRATIA LÓPEZ FUENTES**

TOLUCA, MÉXICO, MARZO DE 2017

*A la más irreverente, a la más perseverante,  
a la mejor persona que existe en mi vida: mi  
madre.*

*A los mejores compañeros de vida, Claudia,  
Penélope y Tito, por su apoyo incondicional y su  
paciencia infinita.*

*A Aida, por todo su cariño, motivación y  
apoyo, pero especialmente por siempre estar a mi  
lado.*

*Los amo*



Universidad Autónoma del Estado de México  
Facultad de Ciencias de la Conducta  
Departamento de Titulación



Toluca, México, a 1 de Marzo de 2017

**MTRA. EN I.F. MARIBEL AGUILAR MERCADO  
JEFA DEL DEPARTAMENTO DE EVALUACIÓN DE GRADO  
PRESENTE**

Habiendo fungido como **ASESOR** del trabajo escrito intitulado:

**Bienestar psicológico y resiliencia en jóvenes universitarios**

Que para optar por el: **Grado de Maestra (o) en Psicología**

Presenta: **PIÑA JUÁREZ KARLA KAREN**

Con número de cuenta: **0547064**

Manifiesto que el **BORRADOR** de dicho trabajo reúne las características y condiciones necesarias para ser revisado por la Comisión Especial, nombrada para tal efecto.

ATENTAMENTE

**Dra. Inv. Psic. Norma Ivonne González Arratia López Fuentes  
ASESOR (A) DE TESIS**



OF ASESOR/2017

Carretera Toluca-Naucalpan Km. 1.5 s/n, Toluca, Méx. 50010, Col. Guadalupe. Tel. 272 00 76 y Fax 272 15 18



Universidad Autónoma del Estado de México  
 Facultad de Ciencias de la Conducta  
 Departamento de Titulación



Toluca, México, a 7 de Marzo de 2017

**MTRA. EN I.F. MARIBEL AGUILAR MERCADO**  
**JEFA DEL DEPARTAMENTO DE EVALUACIÓN DE GRADO**  
**PRESENTE**

Habiendo concluido la revisión del trabajo escrito intitulado:

**Bienestar psicológico y resiliencia en jóvenes universitarios**

Que para optar por el: **Grado de Maestra (o) en Psicología**

**Presenta: C. PIÑA JUÁREZ KARLA KAREN**

Con Número de Cuenta: **0547064**

Nos es grato comunicarle que dicho borrador cumple con las características y condiciones necesarias para su **APROBACIÓN**.

**ATENTAMENTE**  
**COMITÉ TUTORAL**

*Sergio González Escobar*

Dr. en Inv. Psic. Sergio González Escobar

*Yessica Paola Aguilar*

Mtra. en Psic. Yessica Paola Aguilar  
 Montes de Oca

*Hans Oudhof Van Barneveld*

Dr. C.P.P.S. Hans Oudhof Van  
 Barneveld



**OF REVISORES/2016**

## ÍNDICE

Resumen .....	8
Presentación .....	10
Introducción .....	11
Marco Teórico .....	14
Capítulo I: Psicología positiva .....	14
1.1 Antecedentes históricos de la psicología positiva .....	14
1.2 Objetivos de la psicología positiva .....	16
1.3 Temas que aborda la psicología positiva .....	18
Capítulo II: Bienestar psicológico .....	21
2.1 Concepto de bienestar psicológico .....	23
2.2 Modelo de bienestar psicológico de Ryff (1989) .....	24
2.3 Bienestar psicológico en jóvenes universitarios .....	26
2.4 Bienestar psicológico en hombres y mujeres .....	27
2.5 Bienestar psicológico y nivel socioeconómico .....	29
Capítulo III: Resiliencia .....	31
3.1 Concepto de resiliencia .....	31
3.2 Modelos de resiliencia .....	34
3.3 Resiliencia en jóvenes universitarios .....	38
3.4 Resiliencia en hombres y mujeres .....	40
3.5 Resiliencia y nivel socioeconómico .....	40
Método .....	43
Objetivos .....	43
Planteamiento del problema .....	43
Preguntas de investigación .....	45
Hipótesis .....	46
Tipo de estudio .....	47
Definición de variables .....	47
Definición de universo de estudio .....	49
Definición de muestra .....	49
Instrumentos .....	50

Diseño de investigación .....	51
Captura de información .....	52
Procesamiento de la información .....	52
Análisis estadísticos .....	53
Resultados .....	54
Discusión .....	59
Conclusión .....	65
Sugerencias .....	66
Referencias .....	67
Anexos .....	87
Anexo 1: Carta de consentimiento .....	88
Anexo 2: Escala de bienestar psicológico para adolescentes .....	89
Anexo 3: Cuestionario de resiliencia .....	91
Anexo 4: Cuestionario regla AMAI NSE 8x7 .....	93
Anexo 5: Artículo Bienestar psicológico y resiliencia en universitarios .....	95
Anexo 6: Constancia de XXIV Congreso Mexicano de Psicología .....	104

## INDICE DE CUADROS TABLAS Y GRAFICAS

Esquema 1: Dimensiones del modelo de bienestar propuesto por Ryff (1989) .	26
Esquema 2: Modelo ecológico (Morelato, 2011) .....	38
Tabla 1: Muestra de Investigación .....	49
Tabla 2: Estadísticos descriptivos de bienestar psicológico .....	54
Tabla 3: Estadísticos descriptivos de resiliencia en jóvenes universitarios .....	55
Tabla 4: Prueba t de student, diferencias de bienestar psicológico entre hombres y mujeres .....	55
Tabla 5: Prueba t de student, diferencias resiliencia entre hombre y mujeres .....	56
Tabla 6: Análisis de varianza (ANOVA) y post hoc, diferencias de bienestar psicológico y nivel socioeconómico .....	57
Tabla 7: Análisis de varianza (ANOVA), diferencias de resiliencia y nivel socioeconómico .....	57
Tabla 8: Correlación de Pearson, relación entre bienestar psicológico y resiliencia .....	58
Tabla 9: Análisis de regresión de los puntajes totales entre resiliencia y bienestar psicológico .....	58
Tabla 10: Análisis de regresión de las dimensiones de resiliencia y bienestar psicológico .....	58

## RESUMEN

La psicología positiva se encarga de estudiar aquellas capacidades psicológicas del individuo, para que así, este logre poseer una salud óptima. Para Morales (1999), un individuo sano es aquel que presenta un buen equilibrio entre su cuerpo, controla plenamente sus facultades físicas y mentales, puede adaptarse a los cambios ambientales y contribuye al bienestar de la sociedad según su capacidad. Lo anterior puede ser estudiado desde la Psicología Positiva, ya que se orienta a la salud, al bienestar subjetivo y psicológico, al crecimiento y la autorrealización personal, como un nuevo campo de investigación empírica con garantías científicas y aplicaciones directas en la prevención de trastornos mentales, incluso físicos” (García-Alandete, 2014, p.16). La relación entre el resiliencia y bienestar psicológico ha sido un tema ampliamente investigado en la psicología positiva. Sin embargo, los resultados no son consistentes, por lo que resulta relevante obtener evidencia empírica con el fin de adquirir mayor conocimiento al respecto. Es así que el objetivo de esta investigación fue determinar el grado de relación entre resiliencia y bienestar psicológico dado que los estudios universitarios pueden ser una importante fuente de estrés para los individuos, así como identificar las posibles diferencias de ambas variables según el nivel socioeconómico. Se trabajó con una muestra no probabilística por cuotas compuesta por un total de 350 participantes, entre los 17 y 20 años de edad, (Media = 18.27 y D.E= 1.06), hombres (182) y mujeres (168) estudiantes de diferentes universidades públicas. Aplicándose las escalas de bienestar psicológico de González (2013), la escala de resiliencia, de González-Arratia (2011). La evaluación del nivel socioeconómico se realizó con indicadores propuestos de la Regla A.M.A.I., 8x7 (Asociación Mexicana de Agencias de Investigación de Mercados y Opinión Pública, 2011). Se realizaron análisis descriptivos, de correlación de Pearson y de comparación con la prueba de análisis de varianza. Los resultados indican altos niveles de resiliencia y bienestar, del análisis de correlación se encontró una asociación positiva significativa ( $r = .555$ ,  $p = .000$ ) de la prueba ANOVA no se reportan diferencias en las variables de interés. Los resultados de la presente investigación, sugieren

que el bienestar psicológico y la resiliencia son habilidades indispensables para la vida, mismas que deben ser potencializadas en los individuos, especialmente en los universitarios, ya que si éstos se dotan de dichas habilidades podrán convertirse en profesionistas con una formación integral, y con un alto bienestar psicológico y resiliencia, que les permitirán no sucumbir ante las adversidades diarias y enfrentar la vida de forma menos rigurosa. Estos resultados serán útiles para sentar las bases hacia el desarrollo de programas que permitan incentivar ambas variables en beneficio de los individuos. Se concluye que es necesario continuar indagando sobre variables que ejercen un efecto directo sobre el bienestar psicológico y la resiliencia de los individuos.

***Palabras clave:*** Resiliencia, bienestar psicológico, psicología positiva.

## **PRESENTACIÓN**

El presente documento es una tesis de maestría que aborda los temas de bienestar psicológico y la resiliencia en una población de jóvenes universitarios pertenecientes al Estado de México. En la primera sección de este documento se presenta el sustento teórico en el que esta basada la investigación, el cual esta dividido en tres capítulos: el primero es sobre la psicología positiva, donde se explica sus antecedentes, su concepto y los temas que aborda principalmente; el segundo es de bienestar psicológico, dentro de este capítulo se explica el concepto, el modelo de bienestar psicológico que se empleo para la investigación, el bienestar psicológico en universitarios, las diferencias que existen entre el sexo y las diferencias entre los niveles socioeconómicos; y el tercero capítulo es de resiliencia, en este último se verá el concepto de resiliencia, el modelo utilizado en la investigación, la resiliencia en jóvenes universitarios, las diferencias entre el sexo y nivel socioeconómico.

La segunda parte del trabajo presenta el método empleado para la realización del mismo, dentro de este apartado se describen los objetivos principales y específicos, el planteamiento del problema, las preguntas de investigación, las hipótesis, el tipo de estudio, la definición de variables, la definición de universo de estudio, la definición de muestra, los instrumentos empleados, el diseño de investigación, la captura de información, el procesamiento de la información y por ultimo los análisis estadísticos utilizados.

Posteriormente se encuentran los resultados obtenidos por esta investigación, se explican los análisis que se realizaron y se exponen los datos arrojados por la población estudiada. Como parte final del documento se analizan los resultados, se discuten en relación con estudios realizados de bienestar psicológico y resiliencia y finalmente se exponen las conclusiones obtenidas.

## INTRODUCCIÓN

Durante un largo periodo, el desarrollo teórico e investigativo que ha dominado a la psicología ha estado enfocado principalmente en las emociones negativas, el déficit y el trauma, lo cual ha sesgado el marco disciplinar hacia lo patogénico, aspecto que ha incidido en que la psicología sea identificada como psicopatología o psicoterapia (Strumpfer, 2004; Vera, 2006). En los últimos años, se ha producido un cambio en la investigación en psicología, la denominada psicología positiva, que evidencia una tendencia a abordar las variables positivas y preventivas en lugar de los aspectos negativos y patológicos (Simonton y Baumeister, 2005). Esta nueva rama de la psicología tiene como objetivo catalizar este cambio de la psicología, hacia el desarrollo de las fortalezas de las personas.

La psicología positiva se encarga de estudiar aquellas capacidades psicológicas del individuo, para que éste logre poseer una salud óptima. La salud es un estado completo de bienestar físico, psíquico y social, no la mera ausencia de enfermedad o minusvalía (Organización Mundial de la Salud, 1948). Al respecto, Morales (1999) refiere que un individuo sano es aquel que presenta un buen equilibrio entre su cuerpo y su mente, y se halla bien ajustado en su entorno físico y social; controla plenamente sus facultades físicas y mentales, puede adaptarse a los cambios ambientales y contribuye al bienestar de la sociedad según su capacidad.

Dado lo anterior, la principal tarea de prevención, en materia psicológica, será estudiar y entender cómo se adoptan esas fortalezas y virtudes en niños y jóvenes, elemento fundamental para la prevención de los llamados desórdenes mentales (Seligman y Christopher, 2000).

Es así que se ha visto que el estado de salud implica la consideración de aspectos físicos, sociales y psicológicos. De estos últimos en esta investigación, se estudian y analizan dos: el bienestar psicológico y la resiliencia.

El bienestar, desde una rigurosa metodología científica, es un importante tópico de la psicología positiva (Vera, 2006). Los esfuerzos por comprender el bienestar y sus causas no son nuevos, sino algo que a lo largo de la historia ha suscitado interés (McMahon, 2006). En cuanto al apogeo del estudio de la resiliencia, es reciente en el campo de las ciencias sociales pero relevante, ya que ha permitido una nueva perspectiva incluso en el campo de la salud, así como en contextos educativos por su notabilidad y pertinencia (González Arratia, 2011). Tanto el bienestar psicológico como la resiliencia, son capacidades y fortalezas que otorgan a los individuos la posibilidad de llevar una vida favorable. Por lo que entender el bienestar psicológico y su relación con la resiliencia, es un tema imprescindible en el estudio de la psicología, ya que por medio de ellos será posible desarrollar un óptimo funcionamiento y los individuos podrán alcanzar, no sólo una formación académica eficiente, ya que lo académico no basta para tener un favorable desenvolvimiento en general, sino una formación integral que les permitirá desarrollar habilidades para generar un favorable desempeño dentro de la sociedad.

La relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia, ha sido poco investigado y los estudios que se han realizado en cuanto a esta temática no son contundentes, debido a los diferentes resultados a los que se ha llegado al medir esta relación. Algunos autores como Calderón y Farfán (2014), Morales y González (2014), Gonzalvo (2014), Arrogante, García y Zaldívar (2015), mencionan que estas dos variables tienen una relación directa, pero la evidencia no es concluyente y como se ha mencionado es escasa. Es así que se considera necesario y prioritario, continuar con la investigación entre la relación que presentan estas dos variables.

De ésta forma, ésta investigación tiene el propósito de contribuir al conocimiento de la psicología en México, dado que esta tipo de investigación se ha desarrollado en otros países y es necesario considerar si la interacción de estas variables se presentan del mismo modo en muestras de estudiantes mexicanos.

Finalmente, estos hallazgos pueden ser útiles para identificar si los participantes evaluados presentan algún déficit y empezar a promover programas de intervención en estas edades, a fin de favorecer su funcionamiento psicológico.

## **Marco Teórico**

### **Capítulo I : Psicología positiva**

En el presente capítulo se abordará la psicología positiva, con el objetivo de conocer más acerca de esta postura teórica, en la que se inicia por los antecedentes como a continuación se exponen.

#### **1.1 Antecedentes históricos de la psicología positiva**

Los conceptos más frecuentemente tratados por la psicología positiva pueden encontrarse en los textos clásicos de grandes pensadores, desde Aristóteles, hasta Locke o Kant, ya que han hecho de esta reflexión sobre la felicidad uno de los ejes del pensar sobre lo humano (Vázquez, 2006). Aristóteles basa su ética en que el fin de todos los seres humanos es la felicidad enfocada siempre con base en una concepción teleológica (Echegoyen, 2012); Locke menciona que los hombres olvidan siempre que la felicidad humana es una disposición de la mente y no una condición de las circunstancias y Kant explica que la felicidad es el estado de un ser racional, donde a uno le puede ir bien, según su deseo y voluntad (Durán, 2006).

Los antecedentes más próximos de la psicología positiva son las vertientes humanista y existencialista, tales como la postura teórica de Rogers (1984), quien ponía énfasis en el funcionamiento pleno de las personas, y los estudios de Maslow (1998) sobre las personas sanas y el concepto de autorrealización. Estos psicólogos proponían que la psicología debía enfocarse con igual énfasis en estudiar tanto la enfermedad como las capacidades y potencialidades psíquicas de todos los individuos (Gancedo, 2009).

Autores como Sternberg y Grigorenko, (2001), Bandura (1987), Gardner (1994), Ryff (1989) o Diener (1985), realizaron contribuciones y dedicaron buena parte de su vida académica a profundizar en aspectos positivos del ser humano en un

contexto de desinterés, e incluso, de prejuicio negativo hacia dichos temas (Hervás, 2009).

Antes del desenvolvimiento de la Segunda Guerra Mundial, los objetivos principales de la psicología, no sólo estaban enfocados hacia la curación de los trastornos mentales, sino que su trabajo debía de contribuir a que la vida de los individuos fuera más fructífera y plena; lo que implicaba identificar, desarrollar el talento y la inteligencia de las personas (Contreras y Esguerra, 2006). Una vez concluida la guerra, por diferentes situaciones, estos últimos objetivos fueron obstaculizados y la psicología se dedicó exclusivamente al tratamiento del trastorno mental así como a aliviar el sufrimiento humano (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

No fue sino hasta la década de los noventas que surge la psicología positiva, impulsada por Seligman (1998); teniendo por objetivo estudiar científicamente las cualidades positivas y la forma de potencializarlas en los seres humanos (Contreras y Esguerra, 2006). A partir de este autor y con base en las circunstancias históricas y sociológicas que demandaban un análisis más riguroso sobre el bienestar, su promoción y aplicación en diferentes campos (Hervás, 2009), es que se da un interés creciente por el estudio de ésta.

Seligman y Csikszentmihalyi (2000) mencionan que la psicología del siglo XXI no debería ocuparse únicamente de reparar el daño psicológico, el crear instrumentos de medición de actitudes, inteligencia o emociones, sino también de estudiar cómo se potencian las cualidades positivas que todos los seres humanos poseen. Debido a esta postura, surge la psicología positiva, encargada del estudio científico del funcionamiento óptimo de las personas (Gable y Haidt, 2005).

Sin embargo, se puede apreciar que el interés por el bienestar y la felicidad de los seres humanos no es reciente, como apuntó Peterson (2006), la psicología positiva tiene un corto pasado pero una larga historia. Hoy en día existen

importantes avances en psicología positiva, incluso se puede decir que es un tema que está en boga, por lo cual es indispensable estudiar de manera sistemática.

Para fines de la presente investigación se entenderá como la rama de la psicología que se dedica al estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las fortalezas y virtudes humanas, que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos y al mismo tiempo les permite adoptar una perspectiva más abierta en relación al potencial humano, sus motivaciones y capacidades (Seligman 2005; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon y King, 2001).

## **1.2 Objetivos de la psicología positiva**

Entre los principales objetivos de la psicología positiva se encuentra el reforzar aquellos conocimientos acerca de la psique humana no sólo para ayudar a resolver los problemas de salud mental que adolecen los individuos, sino también para alcanzar un mejor bienestar, dentro de todos los ámbitos de desenvolvimiento de las personas, todo ello sin apartarse de la más rigurosa metodología científica propia de toda ciencia de la salud (Vera, 2006).

El objetivo primordial es el estudio científico de la experiencia óptima, florecimiento, fortalezas, virtudes, potencialidades, motivos y capacidades humanas que facilitan la adaptación exitosa en diversas circunstancias y los efectos que éstas tienen en la vida de las personas y en las instituciones, grupos y sociedades en las que viven (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

Con base en lo anterior y de acuerdo con Seligman (2002), existen tres vías de acceso para una vida plena: La vida placentera da lugar al estudio de las emociones positivas; la vida comprometida está relacionada con el estudio de las fortalezas, las virtudes personales y los estados de fluidez y la tercera está

en relación con las instituciones positivas (Lupano y Castro, 2010). A continuación se explica cada una de ellas.

La primera es por medio de las emociones positivas o vida placentera: la cual consiste en incrementar, la mayor parte del tiempo, la cantidad de emociones positivas para ser feliz. Este supuesto es totalmente hedonista y atribuye que la felicidad consiste en tener la mayor cantidad de momentos felices a lo largo de la vida. Esta felicidad se puede lograr en el momento presente a través del *savoring* y del *mindfulness*. Ambos consisten en rescatar el momento presente de la forma más legítima posible. El *savoring*, se refiere al deleite de los sentidos de la forma más auténtica posible y el *mindfulness* es un estadio mental que se alcanza a través del entretenimiento distinguido por la atención plena a los propios pensamientos, acciones y sensaciones (Castro, 2010).

La segunda tiene que ver con el compromiso: el placer proviene del compromiso con la tarea efectiva y con la capacidad de experimentar el *flow*. Este estado se consigue cuando una actividad se absorbe y se tiene la impresión de que el tiempo se detuvo, éste reside en que el logro de la gratificación no se da de primera mano como en las emociones positivas, sino que exige esfuerzo y trabajo. El logro de la virtud no es una meta final, sino que es un compromiso persistente y muchas veces no resulta agradable (Castro, 2010).

La tercera es la búsqueda de sentido y eso sólo puede comprenderse en un contexto global más amplio. Esta vía se refiere a emplear las fortalezas para auxiliar a los demás y hacer que éstos puedan desarrollar sus potencialidades. Ordinariamente, este proceso se da a través de las instituciones: la familia, el trabajo, la escuela, la comunidad. Se puede decir que en general, es poner las capacidades que uno posee al servicio de los demás para obtener significado vital como derivación de este proceso (Castro, 2010).

Dentro de cada una de estas vías, se contemplan temas que son de relevancia para la psicología positiva y que son estudiados continuamente para poder alcanzar la vida plena (Seligman, 2002).

### **1.3 Temas que aborda la psicología positiva**

A continuación se presentan diversos temas que han sido estudiados dentro de esta rama.

Los tópicos que plantea la psicología positiva son vastos, entre ellos se encuentran:

- Bienestar psicológico entendido como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo (Ryff, 1989).
- Resiliencia, definido como la capacidad que implica la combinación y/o interacción entre los atributos del individuo (internos) y su ambiente familiar, social y cultural (externos) que lo posibilitan para superar el riesgo y la adversidad de forma constructiva (González Arratia, 2011).
- Calidad de vida, que es la apreciación que posee cada individuo en cuanto a su perspectiva de su vida, en el contexto cultural y el sistema de valores en el cual se desenvuelve, en relación con sus expectativas, intereses y logros (Tonon, 2007).
- Optimismo, rasgo general de la personalidad como un estilo explicativo donde las causas de los sucesos negativos se atribuyen a factores externos, pasajeros o concretos y no a factores internos, estables y generales (Carr, 2004).
- Inteligencia emocional, que es la habilidad para percibir, asimilar, entender y regular las propias emociones y las de los demás promoviendo un desarrollo emocional e intelectual (Mayer y Salovey, 1997)
- Fluidez, comprendida como una experiencia que se produce cuando los individuos se dedican a unas tareas o actividades complicadas pero

controlables que exigen mucha habilidad y ofrecen una motivación intrínseca (Csikszentmihalyi, 1990)

- Motivación, entendida como una combinación de activación, direccionalidad, intensidad y coordinación de la conducta encaminada a conseguir determinadas metas (Bisquerra, 2000).
- Sabiduría que se comprende como un nivel excepcional de competencia intrapersonal e interpersonal que incluye la capacidad de escuchar, evaluar y dar consejo; y se utiliza para aumentar el bienestar propio y ajeno (Baltes y Staudinger, 2000).
- Autoestima, explicada como el fenómeno o consecuencia que se traduce en conceptos, imágenes y juicios de valor referidos a uno mismo, se concibe como un proceso psicológico cuyos contenidos se encuentran socialmente determinados (González Arratia, 2011).
- Esperanza, hallada como la capacidad de planificar rutas para conseguir los objetivos deseados a pesar de las complicaciones y una motivación para seguir estas vías (Snyder, 2000).

Dentro de la psicología positiva, los temas estudiados no tienen una jerarquía, todos se consideran importantes y relevantes.

Como se puede observar son numerosos los contenidos abarcados por dicha rama, por lo que es necesario plantearse la necesidad de explicar, tanto en lo teórico como en lo metodológico, sobre estos temas, con el fin de promover la formación de profesionales en el bienestar y no sólo en subsanar los daños y debilidades (Gonzalez-Arratia, 2014).

Seligman (2000), sugirió que los temas esenciales del campo se podían agrupar en tres grandes bloques: el estudio de las emociones positivas, el estudio de los rasgos positivos, y el estudio de las organizaciones positivas. En los últimos años, se suele añadir un elemento más: las relaciones positivas (Peterson, 2006). Dentro de cada uno de estos bloques se desarrollan más específicamente temas referentes a cada área en especial.

La psicología no deja de lado que existen factores negativos en los individuos y tiene en cuenta la presencia del sufrimiento como un factor que forma parte de la vida diaria y está constantemente presente. Áreas como el afrontamiento adaptativo al trauma, la resiliencia y el crecimiento postraumático (Vázquez, Castilla y Hervás, 2008), el papel protector de algunos rasgos positivos en la aparición de trastornos físicos y psicológicos (Peterson, 2006; Taylor, Kemeny, Reed, Bower y Gruenewald, 2000), programas de intervención y prevención de recaídas con programas o módulos positivos como el complemento a programas estándar de intervención clínica (Fava y Ruini, 2003; Vázquez, Hervás y Ho, 2006), son algunos ejemplos en los que se puede apreciar la coexistencia de la psicología positiva con los aspectos negativos del ser humano.

Los temas estudiados por la psicología positiva están enfocados en aquellas habilidades y capacidades que pueden ayudar a los individuos a beneficiar su vida de una manera integral, en cuanto a lo personal, social y cultural. El poseer y desarrollar alguna capacidad, habilidad ó rasgo, permite al sujeto vivir con calidad de vida, pero para lograr esto, se tiene que trabajar con estos contenidos para así desplegar las herramientas necesarias para alcanzar una vida plena.

De acuerdo con los conceptos estudiados por la psicología positiva, se tomaron dos de ellos, el bienestar psicológico y la resiliencia para llevar a cabo esta investigación, debido a la falta de consistencia empírica de la relación entre estas dos variables. En los siguientes capítulos se abordarán dichos temas de forma más amplia.

## Capítulo II: Bienestar psicológico

“El bienestar psicológico ha sido tema de interés dentro de la psicología y se ha relacionado con felicidad, calidad de vida y salud mental, así como con distintas variables personales y contextuales asociadas” (Caycedo, Medina y Ballesteros 2006, p. 240). Dentro de la psicología, una gran parte de las influencias en la definición del bienestar psicológico provienen de modelos de desarrollo y de ciclo vital, así como de modelos motivacionales y de la psicología positiva, como se observa en las construcciones teóricas de Bradburn (1969), Ryff (1989), Ryff y Keyes (1995), Vaillant (2000) y Cuadra y Florenzano (2003).

Desde una representación subjetiva es relativamente fácil identificar el propio nivel de bienestar o la felicidad, llegar a conclusiones más generales desde una perspectiva rigurosa se ha demostrado una tarea mucho más compleja (Ryan y Deci, 2001). En los últimos años ha existido una disputa académica que ha vuelto a poner en el mapa con aproximaciones científicas, dos antiguas orientaciones filosóficas (Fernández-Ríos y Cornes, 2009). La primera de estas perspectivas se le conoce como hedonismo (Kahneman et al., 1999) y expone al bienestar como la presencia de afecto positivo y ausencia del afecto negativo. La segunda perspectiva tan actual y antigua como el hedonismo, menciona que el vivir de una forma plena y el llevar el desarrollo de los potenciales humanos más valiosos conlleva a un estado de alegría (Ryan, Huta y Deci, 2008). Comúnmente esta segunda perspectiva es llamada *eudaimonia* (Vázquez et al. 2009).

En los últimos años se ha observado una nueva forma de entender este constructo y novedosas ideas, que aunque surgen desde otras líneas de investigación, claramente son complementarias con la psicología positiva, de este modo han surgido dos aproximaciones de bienestar (Vera-Villaruel, Pavez y Silva, 2012), el subjetivo y el psicológico (Keyes, Shmotkin y Ryff, 2002; Ryan y Deci, 2001). De acuerdo con Diener y Diener (1995) a las definiciones sobre el bienestar subjetivo se las pueden aglomerar en tres grandes categorías. La

valoración que realiza el propio sujeto de su vida en términos favorables; ésta se relaciona con la satisfacción vital. Predominio de afectos positivos sobre los negativos; esto se refiere a que usualmente una persona puede definir que posee bienestar cuando prevalecen los afectos positivos más que los negativos. Y a la felicidad como una virtud y como el único valor final y suficiente en sí mismo.

Ryff (1989), no acorde con el trabajo desarrollado referente al bienestar subjetivo, propone un modelo con el objetivo de mejorar las insuficiencias, referidas principalmente a que fuera tan general y no diferenciara entre dimensiones. “Por lo que concibió un modelo multidimensional de bienestar psicológico centrado en la autorrealización del ser humano, en el cual integró planteamientos de diversas perspectivas teóricas derivadas de la psicología clínica, humanista, del desarrollo, del ciclo de vida y de la salud mental, pues consideró que una sola corriente no podía proporcionar las bases para definir el bienestar psicológico en la vejez” (citado en Gonzalez-Arratia, 2014, p.63).

El bienestar psicológico se presenta como un concepto multidimensional (Ryff y Keyes, 1995), que comúnmente se confunde con la satisfacción vital y la calidad de vida. Ryff y Keyes (1995) diferencian al bienestar psicológico, definiéndolo como percepción subjetiva, estado o sentimiento; la satisfacción es entendida como la gratificación proporcionada por los proyectos personales; mientras que la calidad de vida es el grado en que la vida es percibida favorablemente.

El término de bienestar psicológico inicialmente se asociaba al sentirse bien con la apariencia física, la inteligencia o el dinero, pero actualmente se ha podido encontrar que el bienestar psicológico no sólo se relaciona con estas variables sino también con la subjetividad personal (Diener, Suh y Oishi, 1997).

## 2.1 Concepto de bienestar psicológico

Dentro de la comunidad científica no existe un consenso sobre la definición de bienestar psicológico. En 1999, Diener, Suh, Lucas y Smith llevaron a cabo una revisión de las evidencias halladas sobre bienestar psicológico durante tres décadas, al respecto concluyeron que el bienestar psicológico es una categoría extensa que incluye respuestas emocionales de los individuos, satisfacciones en diversos campos y un juicio general de satisfacción con la vida. En este sentido, puntualizaron al bienestar psicológico como un área general de interés científico más que un simple constructo específico (Diener et al., 1999). Las pruebas acumuladas sugieren que el bienestar psicológico tiene tres componentes esenciales: altos niveles de afecto positivo, bajos niveles de afecto negativo y una evaluación de la satisfacción con la vida como un todo (González, 2013).

Ryff (1989) ha objetado que las medidas del bienestar han padecido históricamente de una insuficiente base teórica y han olvidado importantes aspectos del funcionamiento positivo, por lo que propone el término de bienestar psicológico, el cual es considerado oportuno para esta investigación debido a que un buen bienestar psicológico conlleva a un buen desenvolvimiento en la vida de los individuos, definiéndolo como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo (Ryff, 1989). De esta forma, la felicidad o bienestar psicológico no sería el principal motivo de una persona sino más bien el resultado de una vida bien vivida (Ryff y Keyes, 1995; Ryff y Singer, 1998). Dentro de esta investigación se entenderá al bienestar psicológico como, el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo y ésta conformado por seis dimensiones: autonomía, autoaceptación, propósito de vida, relaciones positivas, dominio del entorno y crecimiento personal. A continuación se explicará el modelo de bienestar psicológico que será base para el presente trabajo de investigación.

## 2.2 Modelo de bienestar psicológico de Ryff (1989).

Este modelo integra conceptos que habían sido estudiados previamente, como la autoaceptación, la autonomía, las relaciones positivas, dominio del entorno, propósito de vida y el crecimiento personal. Esta investigadora se dio a la tarea de desarrollar un modelo sobre el bienestar debido a que consideraba que lo estudiado hasta el momento no abarcaba diversas áreas de importancia. El modelo a desarrollar tenía como objetivo lograr una articulación con la idea original de *eudaimonia*, que incluyera nociones como la de autorrealización, el desarrollo humano y la búsqueda de potenciar las capacidades humanas (Ryff y Singer, 2008) conceptos ya acuñados con anterioridad por el humanismo.

Ante esto, Ryff (1989) desarrolló un modelo bajo el concepto de bienestar psicológico, que ha facilitado hacer elaboraciones científicas más rigurosas. Dentro de la integración teórica de este concepto, la autora definió seis dimensiones por las cuales se puede evaluar el continuo positivo - negativo del bienestar psicológico de un individuo.

Las seis dimensiones que constituyen el modelo multidimensional son:

- Autoaceptación: autoevaluaciones positivas de la propia vida pasada, reconocimiento y aprobación de los diversos aspectos del yo, tomando en cuenta las cualidades negativas al igual que las positivas.
- Relaciones Positivas: relaciones interpersonales de calidad, satisfactorias y genuinas, preocupación por el bienestar del mundo que rodea a los individuos, capacidad de ser empático, afecto e intimidad; comprensión de la reciprocidad que demandan las relaciones humanas.
- Autonomía: sentido de autodeterminación e independencia, resistencia a la presión social para pensar y ser asertivo en cualquier situación, autoevaluación basada en estándares personales.

- Dominio del Entorno: capacidad de gestionar con eficacia la propia vida y el mundo circundante, uso adecuado de los recursos disponibles en el medio, capacidad de elegir o crear contextos que satisfagan las necesidades y valores personales.
- Crecimiento Personal: sentido de crecimiento y mejora continua como individuo, autopercepción de expansión personal, apertura a nuevas experiencias, sentido de realización del potencial personal, cambios en trayectorias que indican un incremento de autoconocimiento y eficacia.
- Propósito en la Vida: capacidad de establecer metas vitales y sentido de autodirección, persistencia en el cumplimiento de objetivos importantes, creencia de que la propia vida, tanto pasada como presente, es útil y tiene un sentido (García-Alandete, 2013).

Si se observa al individuo de manera multidimensional, se puede dar un mayor énfasis a la posibilidad de un funcionamiento positivo llevado a cabo por el desarrollo de la capacidad individual y el crecimiento de la persona (Díaz, et al., 2006). El nivel de perfeccionamiento de cada área o dimensión no necesariamente es paralelo en todo momento. El modelo concibe las fluctuaciones y las diferencias en el proceso de maduración, por lo que el individuo puede identificar fortalezas en cada área mientras desarrolla otras (Rodríguez y Quiñonez, 2012). Cada una de las dimensiones se puede adquirir de forma independiente, no van articuladas unas con otras, no necesariamente se necesita de una para desarrollar otra. El objetivo principal de este modelo es lograr una maduración positiva en cada una de las dimensiones, para así permitirle al individuo tener un desarrollo favorable durante su vida.

## Dimensiones del modelo de bienestar propuesto por Ryff (1989)

Esquema 1



Fuente: Rodríguez y Quiñones (2012).

### 2.3 Bienestar psicológico en jóvenes universitarios.

Una persona joven debe atravesar diversas y múltiples situaciones de cambio con relación a sí mismo y al entorno, lo que incide en su autoapreciación y en el empleo de recursos para enfrentar las nuevas circunstancias desde lo intrapsíquico y lo interpersonal. Desde un enfoque salugénico interesa no sólo la identificación de los denominados factores de riesgo, sino también de aquellos factores protectores de la salud (Castro y Casullo, 2000).

Además el periodo por el que se atraviesa para llegar a la edad adulta debe ser saludable y adecuado, no basta con evitar las conductas de riesgo sino enfocarse en el potencial de aprendizaje que permite a los adolescentes obtener resultados positivos en y para su desarrollo (Damon, 2004; Lerner et al. 2005; Schwartz et al., 2007). De esta forma una de las etapas más relevante en la vida de un individuo es el ingreso a la universidad (Rodríguez y Quiñonez, 2012). Erikson en 1980 desarrolla la teoría del desarrollo psicosocial, en la cual menciona nueve etapas por las que un individuo pasa durante toda su vida. Dentro de éstas, se encuentra la etapa llamada identidad frente a confusión de roles (Erikson, 1980). Ésta surge entre los 12 y 19 años, cuando el joven se está volviendo más independiente y comienza a poner atención a su futuro, en términos de carrera, relaciones, familia y vivienda.

Durante esta fase, los jóvenes exploran diversas posibilidades y comienzan a formar su identidad basándose en el resultado de esas indagaciones. El sentido de quiénes son frente al mundo puede dar lugar a una sensación de confusión sobre sí mismos (Bordignon, 2005). Es por ello que el primer año de universidad es el que constituye un mayor proceso de ajuste para el estudiante, la red de apoyo de jóvenes universitarios es clave para la buena transición de la escuela a la universidad (Smith y Renk, 2007).

Smith y Zhang (2009) mencionan que el éxito en el ajuste a la universidad se debe, en parte, al apoyo de los padres, a los buenos hábitos de estudio, a la orientación académica y a las redes de apoyo social que tienen los estudiantes. No obstante, algunos de los obstáculos en el proceso de transición de la escuela a la universidad son: la falta de apoyo de los maestros, las percepciones negativas sobre los estudios, la pobre orientación del proceso de admisión, el poco apoyo del personal escolar, y el ser un joven estudiante de primera generación (Marsico y Getch, 2009).

En esta etapa de transición, la cual es de suma importancia para algunos jóvenes estudiantes, el sentido de bienestar psicológico puede ser clave para el éxito académico y el logro de sus metas personales y profesionales. Por lo tanto, como parte de los ofrecimientos de las universidades, los servicios de salud mental deben ir dirigidos al fortalecimiento y desarrollo integral de los jóvenes (Rodríguez y Quiñonez, 2012).

#### **2.4 Bienestar psicológico en hombres y mujeres.**

El modelo propuesto por Ryff (1989) ofrece pocos referentes en cuanto a las diferencias entre hombres y mujeres, y la información recabada en cuanto al tema es contradictoria. Algunos estudios realizados, en diversas poblaciones de América Latina y América del Norte, en niños, jóvenes y adultos, no han encontrado diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a sentimientos de felicidad (Argyle et al., 1989; Chan y Joseph, 2000; Cuadra y

Florenzano, 2003; Francis, 1999; Fujita et al., 1991) al mismo tiempo otros estudios si han hallado diferencias de sexo (Argyle y Lu, 1990) no obstante estas diferencias suelen ser poco significativas.

Se ha observado que las mujeres, tienden a obtener puntuaciones significativamente más altas que los hombres en las dimensiones de relaciones positivas y en crecimiento personal, mientras que en las cuatro dimensiones restantes no se encontraron diferencias significativas (Ryff, 1991; Ryff, Lee y Na, 1993; Ryff et al., 1994). Por otro lado, Ryff y Keyes (1995), Vleioras y Bosma (2005); y Barra (2011) hallaron que el sexo femenino puntuaba significativamente más alto en relaciones positivas, y en el trabajo de Ryff et al., (2003) las mujeres obtuvieron apreciaciones más altas en propósito en la vida y en autonomía. Lindfors, Berntsson y Lundberg (2006) hallaron que las mujeres puntuaron significativamente más alto en propósito en la vida y en relaciones positivas, y los hombres en dominio del entorno. Esto se debe a que las mujeres tienden a dar mayor importancia a sus relaciones sociales y a la manera en la que su vida se va desarrollando positivamente mientras que para los hombres esto no tiene un peso significativo (Garcia-Alandete, 2013, pp. 50-51).

“Vivaldi y Barras (2012) hallaron que los hombres puntuaban más alto en todas las medidas de bienestar psicológico con excepción en la dimensión de crecimiento personal, siendo las diferencias significativas en bienestar psicológico global y relaciones personales” (Garcia-Alandete, 2013, p.52). Véliz-Burgos y Apodaca (2012) encontraron que las mujeres alcanzaban una puntuación media más alta que los hombres en dominio del entorno. La discrepancia en los estudios es evidente y se puede llegar a la conclusión general que las mujeres tienden a puntuar significativamente más alto en relaciones positivas, crecimiento personal y propósito en la vida, siendo muy diversos los resultados en el resto de dimensiones del bienestar psicológico, las mujeres logran obtener un puntaje global positivamente mayor en comparación con los hombres (Garcia-Alandete, 2013). Las investigaciones no son concluyentes en cuanto a los resultados, por lo tanto continuar con la

investigación de este tema debe ser una prioridad.

## **2.5 Bienestar psicológico y nivel socioeconómico.**

El nivel socioeconómico, se considera una condición vinculada con la calidad de vida y el bienestar (García-Viniegras y González, 1999). Los modos de vida y las circunstancias de salud, bienestar y desarrollo de la juventud tienen una conexión muy estrecha con el contexto sociocultural, facilitan u obstaculizan este tránsito hacia la edad adulta (Figueroa et al., 2005). La definición que se tiene culturalmente de estas etapas por las que atraviesa el ser humano, varían de una sociedad a otra, de acuerdo con las personas y a lo largo del tiempo, transmitiendo cada grupo social un particular modo de ser joven (Salazar, 1995).

La Organización Panamericana de Salud (1993), menciona que las diferencias sociodemográficas, no sólo pueden producir distintos niveles de bienestar y de salud sino también diversas formas de encontrar el bienestar psicológico. Puede esperarse que las causas del bienestar difieran dependiendo del ciclo vital, las condiciones de vida, el nivel educacional, la ocupación o el grupo social (García-Viniegras y González, 1999). Esto se atribuye a las oportunidades que algunas personas tienen y otras no. La educación, la vivienda y la cultura en la que una persona se desenvuelve tienen un impacto sobre su vida. Por ende, si estas circunstancias tienen una proyección en su vida actual, del mismo modo tendrán influencia en su vida futura, ya sea de forma positiva o negativa. Su bienestar y su salud dependerán de aquello que lo rodee, a mejores condiciones de vida y mejor nivel de educación, mejor será el bienestar psicológico.

El contexto en el que se desenvuelve un individuo es un elemento influyente y determinante en la conducta por lo que resulta conveniente tomar en cuenta los ambientes percibidos por el sujeto (Leibovich de Figueroa, Schufer y Muiños, 1998). Sin embargo, autores como Castro y Casullo (2000) mencionan que el nivel socioeconómico no tiene ninguna influencia en el bienestar psicológico. En un estudio realizado con adolescentes argentinos, dichos autores mencionan

que “las variables género, edad y contexto sociocultural no parecen afectar la percepción subjetiva del bienestar en la adolescencia” (p.62). Al mismo tiempo Garcia Riaño (1991) plantea que algunos indicadores objetivos como son el ingreso y el consumo de bienes y servicios, no son más que medidas parcializadas de la calidad de vida y no depende de éstos la satisfacción y el bienestar que un individuo pueda llegar a tener.

Los diferentes estudios en cuanto al bienestar psicológico y el nivel socioeconómico no son contundentes y son contradictorios. La relación entre estas dos variables debe seguir estudiándose para poder llegar a conclusiones más consistentes y así poder comprender cuales son aquellos factores, en cuanto al nivel socioeconómico, que tienen influencia en el bienestar psicológico o no, y partiendo de ahí encontrar la forma de mejorar el bienestar de la población en general.

## Capítulo III: Resiliencia

El interés por este concepto en el campo psicológico durante los últimos años se debe a que se observó que personas que experimentaron en su infancia situaciones traumáticas, adversas o extremas, no desarrollaron en la edad adulta conductas delictivas, abuso de sustancias o problemas de salud mental (Becoña, Miguez, Vázquez, López y Lorenzo, 2006). El estudio y elaboración de este constructo tiene su fundamento en la necesidad de conocer el origen de la psicopatología, específicamente en aquellos en estado de vulnerabilidad debido a la exposición a ciertos factores de riesgo como: tener padres que sufren de enfermedad mental, pobreza, abandono, abuso, entre otros.

Las investigaciones en resiliencia han cambiado la percepción del ser humano, pasando de un modelo centrado en el riesgo a un modelo de prevención, basado en las potencialidades, en los recursos que el ser humano posee y en relación con su entorno (Manciaux, 2003). A continuación se definirá el concepto de resiliencia.

### 3.1 Concepto de resiliencia.

“En relación al origen del concepto, el vocablo resiliencia proviene del término latino *resilium*, que significa “volver atrás”, “volver de un salto”, “volver al estado inicial”, “rebotar” (Villalba, 2003, p. 284).

En su aplicación, el término resiliencia tuvo sus orígenes en la física, entendido como aquella capacidad que tiene un cuerpo para resistir un choque, pero cuando se trasladó a las ciencias sociales, se tradujo como la capacidad que tiene una persona para poder desarrollarse y vivir positivamente en la sociedad aun habiendo experimentado situaciones adversas con riesgo de desenlace negativo (Rodríguez, 2009). El concepto de resiliencia, se refiere al proceso de superación que ciertas personas manifiestan ante los efectos negativos consecuentes de la exposición al riesgo y la adversidad (Hernández, 2015).

La resiliencia es un concepto complejo de definir y puede ser entendido de diferentes formas debido a la heterogeneidad de las definiciones. Sin embargo, tienen un punto en común, ya que es concebida mayoritariamente como una habilidad o capacidad personal (Grotberg, 1995), al mismo tiempo este concepto implica la competencia o un positivo y efectivo afrontamiento en respuesta al riesgo o a la adversidad (Luthar y Cushing, 1999).

Luthar y Cushing (1999), consideran que “la resiliencia es un rasgo psicológico, visto como un componente del self que capacita para el éxito en condiciones de adversidad, y que puede ser desgastado o, paradójicamente, reforzado por la adversidad” (p.763).

Richardson, Neieger, Jensen y Kumpfer (1990) precisan la resiliencia como “el proceso de afrontamiento contra eventos vitales desgarradores, estresantes o desafiantes de un modo que proporciona al individuo protección adicional y habilidades de afrontamiento que no poseía previa a la ruptura que resultó desde el evento” (p.34).

Luthar, Cicchetti y Becker (2003) refieren que la resiliencia se refiere a un proceso dinámico que abarca la adaptación efectiva dentro del contexto de una adversidad significativa, lo que implica que el sujeto, por una parte, va a ser expuesto a una amenaza significativa o a una adversidad severa y, por otra parte, lleva a cabo una adaptación positiva a pesar de las importantes agresiones sobre el proceso de desarrollo (Mayordomo, 2013).

Grotberg (2001) la define como la "capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformados por ella” (p.23).

Garnezy (1991) define la resiliencia como “la capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial al iniciarse un evento estresante” (p. 459).

Walsh (2004) la menciona como la capacidad que posee un individuo para recobrase de la adversidad fortalecida y dueña de mayores recursos. Se trata de un proceso activo de resistencia, autocorrección y crecimiento como respuesta a las crisis y desafíos de la vida (p.396).

Vanistendael (2003) habla de una capacidad universal que permite a una persona, grupo o comunidad impedir, disminuir o superar los efectos nocivos de la adversidad.

Otros autores (Block y Block, 1980; Earles y Earles, 1987; Wagnild y Young, 1990; Werner y Smith, 1982) señalaron a un individuo resiliente como aquel que tiene un sano sentido de sí mismo, auto-eficacia, es audaz, determinado, y capaz de encontrar un significado en la vida.

Dentro de esta investigación se entenderá a la resiliencia como: la capacidad de la combinación y/o interacción entre los atributos del individuo (internos) y su ambiente familiar, social y cultural (externos) que lo posibilitan para superar el riesgo y la adversidad de forma constructiva (González-Arratia, 2011, p.29). La decisión de apegarse a esta definición, es debido a que se toma en cuenta el entorno total del individuo, lo interno y lo externo.

### **3.2 Modelos de resiliencia.**

En esta sección se revisarán diferentes modelos de resiliencia para llegar a explicar el modelo en que se basa esta investigación.

Modelos explicativos: riesgo-protección

Existen cuatro modelos que explican la resiliencia, donde se toman en cuenta los factores de riesgo y los factores de protección, o bien, a la interacción entre ambos, los cuales pueden explicarse de la siguiente manera:

1. Modelo riesgo-protección, menciona que el mal ajuste tiene una relación con la interacción entre los factores de riesgo y de protección, los dos por igual. De esta forma que altos niveles dentro de los factores de protección, son los que pueden intervenir en los factores de riesgo y los desenlaces negativos o en la adaptación negativa.
2. El modelo protección-protección, explica que un mal ajuste o una adaptación negativa tiene relación con la interacción entre factores de riesgo y el número de factores de protección relevantes que están presentes. Este modelo pone énfasis en la cantidad de éstos más que en el nivel de protección, de tal manera que la relación entre el riesgo y la adaptación negativa de los individuos está determinada a partir del incremento de los factores protectores.
3. Modelo compensatorio, apunta que los factores de riesgo tienen una relación determinante sobre el ajuste negativo o la desadaptación, donde los últimos incrementan el riesgo de las situaciones negativas, mientras que los factores de protección disminuyen la mala adaptación. Los factores de riesgo o estresantes se combinan con los personales, lo que puede dar como resultado un ajuste favorable, debido a que éstos pueden atenuar o aminorar la presencia de riesgo significativo o de estrés grave.
4. Modelo de desafío, comprende que el estrés tiene la capacidad de estimular la competencia. Se menciona que ante determinada cantidad de niveles o factores de riesgo, los de protección se activan y disminuyen el impacto

potencial de aquéllos (Walsh, 2004); por medio del desarrollo de competencias los individuos pueden aumentar las maneras en las que se enfrentarán a sucesos estresantes, siempre y cuando el individuo perciba que cuenta con suficientes recursos para afrontar el estrés, en cuyo caso se estaría implicando un proceso de afrontamiento (Barcelata, 2015).

El modelo empleado dentro de esta investigación fue el de resiliencia de González Arratia (2011), se encuentra integrado por el modelo de riesgo de Jessor (1993) y el modelo ecosistémico de Bronfenbrenner (1979).

El primer modelo mencionado es de riesgo propuesto por Jessor en 1993, el cual explica que la resiliencia es dinámica e implica la interacción entre los procesos de riesgo y protección tanto internos como externos del individuo que se ponen en práctica para modificar los efectos de los sucesos adversos de la vida, lo cual implica un conjunto de atributos intrapsíquicos, sociales y ambientales que facilitan al individuo interactuar en el medio y ajustarse a los cambios y demandas de diferentes eventos de manera positiva (González-Arratia y Valdez, 2015). Por lo tanto, para que surja la resiliencia tienen que estar presentes tanto los factores de riesgo como los de protección para que así ayuden a conseguir un resultado positivo o reduzcan un resultado negativo (Becoña et al., 2006). Los factores de riesgo se enfocan en la enfermedad, en el síntoma y en aquellas características que se asocian con una elevada probabilidad de daño biológico, psicológico y social; en cuanto a los factores de protección se entienden como la existencia de herramientas para enfrentar las fuerzas negativas, expresadas en términos de daños y riesgos, disminuyendo así sus efectos y, a veces, transformándolas en un factor de superación de las situaciones difíciles. Los factores de riesgo están divididos en individuales, familiares y sociales, y del medio. Los factores de protección se dividen en internos y externos, los primeros son todas las características de disposición o temperamento, inteligencia, sentido del humor, empatía y locus de control interno; los segundos son el ambiente familiar, social y cultural que rodea al individuo (González-Arratia, 2011).

Por otra parte en el modelo ecológico de Bronfenbrenner (1979) se contempla que el desenvolvimiento de los individuos se encuentra focalizado en las interacciones entre el individuo y su medio ambiente. Para este modelo, el desarrollo humano es un proceso dinámico, bidireccional y recíproco donde los individuos reestructuran de modo activo su ambiente y reciben el influjo de los factores vinculados con él. El modelo está compuesto por cuatro núcleos que están interrelacionados y se denominan: persona, proceso, contexto y tiempo (Casoll y De Antoni, 2006).

En el modelo ecológico de Bronfenbrenner (1979), el postulado básico propone que el desarrollo humano, supone la progresiva acomodación mutua entre un ser humano activo, que está en proceso de desarrollo, por un lado, y por el otro las propiedades cambiantes de los entornos inmediatos en los que esa persona en desarrollo vive. Acomodación mutua que se va produciendo a través de un proceso continuo que también se ve afectado por la relaciones que se establecen entre los distintos entornos en los que participa la persona en desarrollo y los contextos más grandes en los que esos entornos están incluidos.

El propio autor aclara esta definición resaltando varios aspectos (Bronfenbrenner, 1979). En primer lugar, señala que se debe entender a la persona no sólo como un ente sobre el que repercute el ambiente, sino como una entidad en desarrollo y dinámica, que va implicándose progresivamente en el ambiente y por ello influyendo también e incluso reestructurando el medio en el que vive. Precisamente por ello, como se requiere de una acomodación mutua entre el ambiente y la persona, Bronfenbrenner señala que la interacción entre ambos es bidireccional, caracterizada por su reciprocidad. Por último, el autor señala que el concepto de “ambiente” es en sí mismo complejo, ya que se extiende más allá del entorno inmediato para abarcar las interconexiones entre distintos entornos y la influencias que sobre ellos se ejercen desde entornos más amplios. Por ello, Bronfenbrenner concibe el ambiente ecológico como una disposición seriada de estructuras concéntricas, en la que cada una está contenida en la siguiente. Concretamente, Bronfenbrenner postula cuatro niveles

o sistemas que operarían en concierto para afectar directa e indirectamente sobre el desarrollo del niño: microsistema, que corresponde al patrón de actividades, roles y relaciones interpersonales que la persona en desarrollo experimenta en un entorno determinado en el que participa; mesosistema, que entiende a las interrelaciones de dos o más entornos (microsistemas) en los que la persona en desarrollo participa; exosistema, que refiere a los propios entornos (uno o más) en los que la persona en desarrollo no está incluida directamente, pero en los que se producen hechos que afectan a lo que ocurre en los entornos en los que la persona si está incluida; macrosistema, que indica los marcos culturales o ideológicos que afectan o pueden afectar transversalmente a los sistemas de menor orden (micro-, meso- y exo-) y que les confiere a estos una cierta uniformidad, en forma y contenido (Morelato, 2011).

El modelo de González Arratia (2011) hace referencia a que la resiliencia está conformada por factores protectores internos, factores protectores externos y la empatía, aunado a ellos también se integra el ecosistema en el que el individuo se desenvuelve durante su vida.

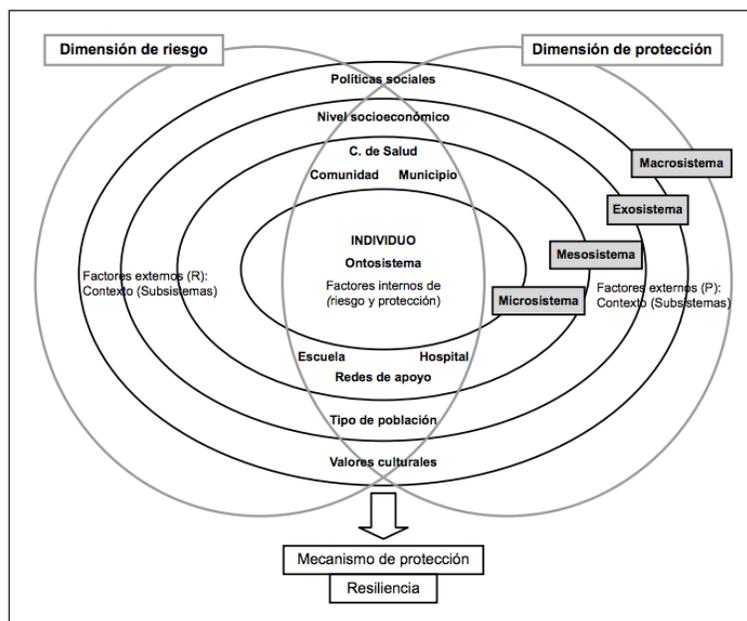
Por otro lado, respecto a la forma como se ha investigado la resiliencia ha sido básicamente a partir de dos aproximaciones básicas (Masten, 2001):

1. La aproximación enfocada en las personas. Conceptualiza a la resiliencia como un conjunto de características de los individuos que les permiten adaptarse de manera positiva a situaciones adversas o de estrés. Las investigaciones tienden a comparar grupos de personas con diferentes perfiles en distintos tiempos y situaciones, para diferenciar adolescentes resilientes de otros grupos de jóvenes, como el estudio sobre comportamiento antisocial de Jaffe, et al., (2007) que compararon la capacidad intelectual y el temperamento en grupos de gemelos.

2. La aproximación enfocada en las variables lleva a cabo estudios multifactoriales mediante estadísticas multivariadas en el análisis de datos para

probar la relación entre el grado de riesgo o adversidad y las cualidades individuales o medioambientales y los resultados o desenlaces adolescentes que pueden compensar o proteger al individuo de las consecuencias negativas del riesgo, la adversidad o el estrés (Barcelata, 2015) (Ver esquema 2).

Esquema 2



Fuente: Morelato 2011.

### 3.3 Resiliencia en jóvenes universitarios.

La resiliencia está en relación directa con los ambientes de aprendizaje y cómo afectan a su desarrollo. La resiliencia tiene que ver principalmente con la capacidad que se posee para resolver el problema de la identidad en contextos donde ésta no presenta las condiciones para construirse de modo positivo si no está mediada por experiencias vinculantes que les ayude a confiar en sí mismos y en los demás (Grotberg, 2006).

Dentro de la juventud, la resiliencia se relaciona con fortalecer la autonomía y aplicación, es decir, con la capacidad de gestionar sus propios proyectos de modo responsable y diligente (Saavedra y Villalta, 2008). Durante esta edad los jóvenes muestran una serie de características que se asocian directamente con

la capacidad de afrontar adecuadamente los problemas, mayor autonomía, habilidad para tener apoyo de los demás y confianza en sí mismos (Gómez, 2010).

Fernández (2007) señala que los jóvenes resilientes poseen: capacidad proactiva, flexibilidad, sociabilidad, autocontrol, optimismo y persistencia ante el fracaso, desarrollan habilidad para manejar el dolor el enojo la frustración y otras perturbaciones, tienen capacidad de conseguir atención y apoyo de los demás, amistades duraderas, competencia en el área social escolar y cognitiva, autonomía y capacidad de auto observación, confianza de una vida futura positiva, capacidad de resistir y liberarse de estigmas con sentido del humor. Estos atributos junto a un ambiente social, educativo, familiar nutrido son propicios para el proceso de adquisición de la resiliencia.

Se ha encontrado que el optimismo está asociado con la resiliencia y los jóvenes, lo cual indica que a mayor optimismo, mayores serán las características resilientes, el optimismo fortalece la resiliencia, esto se debe a que el sujeto es consciente y comprende que existe una posibilidad que las cosas no salgan como espera, pero tiene la resiliencia para tratar de avanzar en medio de las dificultades y situaciones extraordinarias (González-Arratia y Valdez, 2011). En un estudio realizado por González-Arratia, Valdez, González y Oudhof en el 2009, se encontró que los jóvenes resilientes reportan tener un mayor soporte religioso, valores, son capaces de perdonar, tiene mayores organizaciones y refieren haber tenido experiencias religiosas y espirituales.

Por lo tanto, un joven universitario que tiene la capacidad de ser resiliente, será beneficiado y podrá tener un mejor desempeño durante su preparación. La resiliencia lo ayudará a enfrentar los retos que se presentan continuamente y logrará concluir su universidad con mayor facilidad, en comparación de aquellos jóvenes que tienen deficiencias en esta capacidad.

### **3.4 Resiliencia en hombres y mujeres.**

Dentro de las investigaciones en cuanto a resiliencia por sexo se ha encontrado un perfil resiliente distinto entre ambos sexos (Pulgar, 2010), donde las mujeres puntúan más alto en el factor protector externo, mientras que en los hombres, la puntuación es más alta el factor protector interno (González-Arratia y Valdez 2013). En general, dentro de los estudios realizados las mujeres puntúan con mayores características de resiliencia (Katliarenco, Cáceres y Fontecilla, 1996; Prado y del Aguilar, 2003, Vera, 2004), sin embargo, investigaciones en donde se ha analizado estas dos variables muestran resultados contradictorios (González-Arratia y Valdez, 2013).

Con base a lo mencionado anteriormente se encuentra una discordante en cuanto a la relación de la resiliencia y sexo, algunos autores reportan que existen diferencias entre hombres y mujeres (Consedine, Magai y Krivoshekova, 2005; Nygren, Jonsen, Gustafson, Norberg y Lundman, 2005) mientras hay quienes no encuentran diferencia alguna (Keneally, 1993). También se ha encontrado que ambos presentan la misma frecuencia de conductas resilientes, el sexo femenino tiende a contar con habilidades interpersonales y fortaleza interna, en cuanto al sexo masculino suelen ser más pragmáticos (González-Arratia y Valdez, 2013).

### **3.5 Resiliencia y nivel socioeconómico.**

La cultura de la pobreza está explicada, desde un enfoque estructural, que tiene como base las estructuras económicas y sociales existentes y un momento histórico determinado. La resiliencia y las características socioeconómicas desde las perspectivas psicosociales, se refieren a la capacidad que tienen los individuos para resistir, sobreponerse y salir adelante, después de haber sido empobrecidos económicamente, y haber sufrido daños graves en la vida psíquica, moral y social. La resiliencia indica que la superación de la pobreza es posible, pero todo ello necesita de la capacidad que tiene el ser humano para

resistir (Prado y del Águila, 2003).

Desde el decenio de 1970-79 la investigación se ha interesado en niños y adolescentes que viven en situaciones de adversidad significativa, para tratar de entender aquellos mecanismos que hacen que algunos de ellos presenten trayectorias hacia la psicopatología y otros hacia la adaptación positiva (Cicchetti, 2006; Davidson, 2003; Luthar y Zelazo, 2003). Debido a esto es que se ha tomado en cuenta el nivel socioeconómico, ya que los jóvenes que presentan un nivel bajo están más expuestos a situaciones de adversidad que los que tiene un nivel alto.

Un estudio realizado por Grotberg en 1999, en veintisiete lugares distribuidos en veintidós países, demostró que no existía conexión entre el nivel socioeconómico y la resiliencia. La diferencia consistió principalmente en la cantidad de factores resilientes utilizados. A pesar de que la pobreza no es una condición de vida aceptable, no impide el desarrollo de la resiliencia (Grotberg, 2003). Sin embargo, autores como Campbell (1981) y Easterlin (1974) difieren y aluden que si existe una relación con el nivel socioeconómico, estos investigadores señalan que aquellos individuos que presentan un mayor nivel socioeconómico tienden a ser más felices y presentan un desarrollo más óptimo en su vida. Freedman (1978) menciona que esta característica sociodemográfica tiene efecto solamente en niveles extremos de pobreza, pero una vez que las necesidades básicas están cubiertas, el nivel socioeconómico ya no tiene influencia.

En cuanto a la relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia, los estudios realizados con individuos que se han enfrentado a circunstancias adversas, señalan que estas variables se presentan de forma beneficiosa, en comparación con los individuos que no han enfrentado situaciones de ese índole. Estos estudios han identificado tres categorías en las que pueden ser agrupados dichos cambios positivos relacionados con el bienestar, lo que suele ser denominado como crecimiento postraumático (Calhoun y Tedeschi, 2004; 2006),

aunque el tipo de ganancia varía en función del tipo de la situación afrontada, los cuales son:

1. Cambios en la percepción de uno mismo: es la percepción en la que un individuo se percibe de forma positiva y confía en si mismo de la capacidad que tiene para enfrentar la adversidad en el futuro, de la misma forma éste es consciente su propia vulnerabilidad ante las situaciones que se presenten.
2. Cambios en la filosofía de vida y la escala de valores: se puede apreciar una tendencia general a encontrar un sentido más profundo de la vida, existe una mayor conciencia sobre lo que es realmente importante para la persona, que normalmente va acompañado de interrogantes y una reflexión crítica de los valores y las creencias ya experimentadas y vividas.
3. Fortalecimiento de las relaciones personales: cuando las personas experimentan situaciones de adversidad, existe una tendencia por apreciar el valor de sus relaciones. Estas situaciones que se llegan a vivir fortalecen la importancia de los vínculos afectivos, así como el apoyo de unos con otros. (Mayordomo, 2013).

El estudio del bienestar psicológico y la resiliencia es relativamente nuevo, por lo que las investigaciones realizadas entre estos dos conceptos es escasa. Sin embargo, dentro de los estudios llevados a cabo (Calderón y Farfán, 2014; Morales y González, 2014; Gonzalvo, 2014; Arrogante et al., 2015) se ha encontrado que dichas variables presentan una relación positiva. Debido a esto, se decidió realizar un estudio para determinar la relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia, el cual se presenta a continuación.

## **MÉTODO**

### **Objetivos**

#### **General:**

Determinar la relación entre el bienestar psicológico y resiliencia en una muestra de jóvenes universitarios de la ciudad de Toluca y el municipio de Metepec.

#### **Específicos:**

1. Comparar el bienestar psicológico según el nivel socioeconómico (alto, medio y bajo) en jóvenes universitarios.
2. Comparar la resiliencia según el nivel socioeconómico (alto, medio y bajo) en jóvenes universitarios.
3. Comparar el bienestar psicológico entre hombres y mujeres universitarios.
4. Comparar la resiliencia entre hombres y mujeres universitarios.

### **Planteamiento del problema**

El bienestar psicológico cobra especial relevancia debido a que permite identificar el grado de conformidad que tienen las personas con la vida que han llevado hasta el momento, por lo que éste constituye un indicador positivo en la relación del sujeto consigo mismo y con su medio ambiente (Castro, 2010). De acuerdo con Viera (2007), el bienestar psicológico incluye aspectos valorativos y afectivos que se integran en la proyección futura y el sentido de la vida. De tal forma que la capacidad resiliente juega un papel imprescindible en la vida de los individuos, ya que busca que los sujetos se adapten a una nueva etapa de sus vidas con sus múltiples variables ambientales y contextuales (Villalba, 2003).

De esta manera, se puede estudiar el ciclo universitario como variable ambiental y contextual, ya que durante este periodo ocurren cambios que trastocan la relativa estabilidad alcanzada por la persona, quien se adentra en una etapa de la vida donde no sólo ocurren cambios físicos sino también psicológicos (Munist et al., 1998). Al mismo tiempo, durante este periodo se da la búsqueda de la identidad y se define al individuo para toda su vida adulta (Erikson, 1980).

Por otro lado, si bien existen diversos estudios, como los de Calderón y Farfán (2014), Morales y González (2014), Gonzalvo, (2014), Arrogante et al. (2015), mismos que aportan evidencia empírica de la relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia, en México la investigación de esta temática aún no es suficiente y muestra falta de solidez empírica, debido a que la consistencia de los datos recogidos por las investigaciones no son contundentes e incluso resultan contradictorios. Por esta razón, es imprescindible realizar una investigación que profundice en la relación entre estos factores y que aporte evidencia de lo que sucede en México.

Aunado a esto, el bienestar psicológico y la resiliencia también se han relacionado con el sexo y el nivel socioeconómico, sin embargo, no se han podido dar resultados consistentes debido a que los resultados de las investigaciones realizadas difieren unas de otras. Por ejemplo: los estudios efectuados por Kotliarenko, Cáceres y Fontencilla (1996); Prado y del Águila (2003) y Vera (2004), han demostrado que el sexo de los individuos puede determinar qué tan resilientes son. Estos estudios señalan que se han identificado mayores características resilientes en las mujeres, pese a ello, existe otro estudio, donde se argumenta que no se encuentra diferencia alguna entre hombres y mujeres (Keneally, 1993). Respecto al bienestar psicológico, se ha determinado que las mujeres presentan mayor bienestar en comparación con los hombres (Velásquez et al. 2008; Zubieta y Delfino, 2010; Arrogante, et al. 2015), pero algunos otros autores no encuentran diferencias significativas (Visani et al., 2011).

En cuanto al nivel socioeconómico, Lachman y Weaver (1998) sugieren que las personas de un estrato menor tienen bajo nivel de percepción sobre el control y dominio personal y mayor dependencia a las situaciones externas.

De esta forma, resulta relevante tener presente que el estudio del bienestar psicológico y la resiliencia debe considerar múltiples factores que ejercen una influencia sobre ellas como los mencionados (Casullo, 2002), pero principalmente se debe determinar si existe algún vínculo entre ambas variables en el contexto mexicano, específicamente en jóvenes universitarios y el poder contribuir a que ellos desarrollen o fortalezcan estas capacidades que los beneficiará en su futuro.

En función de lo anterior, dentro de esta investigación se tienen las siguientes preguntas de investigación:

### **Preguntas de investigación**

1. ¿Habrá relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia en universitarios?
2. ¿Habrá diferencia en el bienestar psicológico de acuerdo con el nivel socioeconómico (alto, medio y bajo) en universitarios?
3. ¿Habrá diferencia en la resiliencia de acuerdo con el nivel socioeconómico (alto, medio y bajo) en universitarios?
4. ¿Habrá diferencia en el bienestar psicológico entre hombres y mujeres universitarios?
5. ¿Habrá diferencia en la resiliencia entre hombres y mujeres universitarios?

## **Hipótesis de investigación**

**1. Hipótesis nula:** el bienestar psicológico no tiene una relación positiva y estadísticamente significativa con la resiliencia en jóvenes universitarios.

**Hipótesis alterna:** el bienestar psicológico tiene una relación positiva y estadísticamente significativa con la resiliencia en jóvenes universitarios.

**2. Hipótesis nula:** no existe diferencia estadísticamente significativa en el bienestar psicológico entre hombres y mujeres universitarios.

**Hipótesis alterna:** sí existe diferencia estadísticamente significativa en el bienestar psicológico entre hombres y mujeres universitarios.

**3. Hipótesis nula:** no existe diferencia estadísticamente significativa en la resiliencia entre hombres y mujeres universitarios.

**Hipótesis alterna:** sí existe diferencia estadísticamente significativa en la resiliencia entre hombres y mujeres universitarios.

**4. Hipótesis nula:** no existe diferencia estadísticamente significativa en el bienestar psicológico de acuerdo con el nivel socioeconómico (alto, medio y bajo) en universitarios.

**Hipótesis alterna:** sí existe diferencia estadísticamente significativa en el bienestar psicológico de acuerdo con el nivel socioeconómico (alto, medio y bajo) en universitarios.

**5. Hipótesis nula:** no existe diferencia estadísticamente significativa en la resiliencia de acuerdo con el nivel socioeconómico (alto, medio y bajo) en universitarios.

**Hipótesis alterna:** sí existe diferencia estadísticamente significativa en la resiliencia de acuerdo con el nivel socioeconómico (alto, medio y bajo) en universitarios.

### **Tipo de estudio**

Se realizó un estudio correlacional y comparativo de tipo transversal. Los datos fueron recolectados en un solo momento. Este estudio es de tipo correlacional ya que tiene como propósito conocer la relación que exista entre dos o más variables en un contexto en particular (Hernández et al., 2014) y al mismo tiempo fue comparativo ya que, dentro de este tipo de estudios se analizan las diferencias que existen entre dos o más grupos de individuos, aprovechando las situaciones diferenciales creadas por la naturaleza o la sociedad (Ato et al., 2013).

### **Definición de variables**

#### **Variables dependientes**

##### **1. Bienestar psicológico**

**Definición conceptual:** es el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo (Ryff, 1989).

**Definición operacional:** se midió a través de la Escala de Bienestar Psicológico de González (2013), la cual está basada en el modelo multidimensional de Ryff (1989) y mide cinco dimensiones: crecimiento personal, relaciones positivas con otros, propósito de vida, autoaceptación y control personal.

## 2. Resiliencia

**Definición conceptual:** es la capacidad que implica la combinación y/o interacción entre los atributos del individuo (internos) y su ambiente familiar, social y cultural (externos) que lo posibilitan para superar el riesgo y la adversidad de forma constructiva (González Arratia, 2011).

**Definición operacional:** se midió con el Cuestionario de Resiliencia para niños y adolescentes de González Arratia (2011) compuesta por tres dimensiones: factores protectores internos, factores protectores externos y empatía.

### Variables independientes

#### 1. Sexo

**Definición conceptual:** condición orgánica, masculina o femenina, de los animales y las plantas (Diccionario de la Real Academia Española, 2014).

**Definición operacional:** auto reporte de los participantes como hombre o mujer.

#### 2. Nivel socioeconómico

**Definición conceptual:** es una estructura jerárquica basada en la acumulación de capital económico y social y representa la capacidad para acceder a un conjunto de bienes y estilo de vida (Asociación Mexicana de Agencias de Investigación de Mercados y Opinión Pública, 2008).

**Definición operacional:** el índice de nivel socioeconómico de la Asociación Mexicana de Agencias de Investigación de Mercados y Opinión Pública (regla AMAI 8x7) clasifica a los hogares en siete niveles, de menos a más: E, D, D+, C, C+ A/B, donde; A/B y C+ indican un nivel alto, C y C- indican un nivel medio y D+ D y E indican un nivel bajo. a partir de un árbol de asignaciones

considerando ocho variables en dos dimensiones: la dimensión económica, representa al patrimonio de nueve bienes materiales y la dimensión social, representa el acervo de conocimientos, contactos y redes sociales, operada por el nivel de estudio de jefe de familia.

Para dividir los niveles socioeconómicos se tomaron las puntuajes globales de esta escala y se fraccionaron de la siguiente manera: los universitarios que obtuvieron de 0 a 127 puntos pertenecieron al nivel socioeconómico bajo, de 128 a 174 puntos al nivel medio y de 155 a 193+ se ubicaron en el nivel socioeconómico alto.

### **Definición del universo de estudio**

La población que se estudió son estudiantes universitarios residentes en la ciudad de Toluca y en el municipio de Metepec, ambos ubicados en el centro de la República Mexicana.

### **Definición de muestra**

La muestra fue de tipo no probabilístico por cuota, ya que la elección de los elementos no dependió de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación que se realizó y se trato de un proceso en el que el investigador seleccionó directa e intencionalmente a los individuos de la población (Hernández et al., 2014). La muestra estuvo conformada por 350 participantes entre los 17 y 20 años de edad, 182 hombres y 168 mujeres, residentes en la ciudad de Toluca y el municipio de Metepec, ubicados dentro del Estado de México. A continuación, se muestra una tabla que ilustra la muestra de estudio:

Tabla 1

Muestra

<b>Nivel Socioeconómico</b>	<b>Hombres</b>	<b>Mujeres</b>
Alto	50	50
Medio	51	50
Bajo	81	68
<b>Total</b>	182	168
N= 350		

Fuente: Elaboración propia.

## **Instrumentos**

### **1. Bienestar psicológico**

**Nombre:** Escala de bienestar psicológico.

**Autor:** Marcela González Fuentes (2013).

**Administración:** individual y colectiva.

**Objetivo:** evaluación del bienestar psicológico en cinco dimensiones: crecimiento personal, relaciones positivas con otros, propósito de vida, auto aceptación, y control personal.

**Descripción:** escala basada en el modelo multidimensional de Ryff (1989). Consta de 29 reactivos en escala Likert con cuatro opciones de respuesta: totalmente de acuerdo(4), de acuerdo (3), en desacuerdo (2) y totalmente en desacuerdo (1). La escala tiene una confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0.84 y una varianza total explicada de 60.51%. El resultado es el puntaje global de bienestar psicológico, entre mayor sea este puntaje y mayor será el bienestar psicológico percibido por el o la joven (Ver anexo 2).

### **2. Resiliencia**

**Nombre:** Cuestionario de resiliencia para niños y adolescentes.

**Autor:** Norma Ivonne González Arratia López Fuentes (2011).

**Administración:** individual y colectiva.

**Objetivo:** evaluación de la resiliencia en sus tres dimensiones: factores protectores internos, factores protectores externos y empatía.

**Descripción:** consta de 32 reactivos en escala Likert de cinco puntos: el valor uno (1) indica nunca y el cinco (5) siempre. El cuestionario tiene una confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0.91 y una Varianza total explicada de 37.82%. El resultado es el puntaje global de la resiliencia, entre mayor sea este puntaje y mayor será la resiliencia percibido por el individuo (Ver anexo 3).

### **3. Nivel socioeconómico**

Para la medición del nivel socioeconómico se utilizó el cuestionario A.M.A.I., 8x7 (2008), que clasifica los hogares en seis niveles a partir de un árbol de asignaciones considerando ocho variables: número de habitaciones, número de baños completos, número de baños con regadera, número de focos, tipo de piso, autos propios, estufa de gas o eléctricas y escolaridad del jefe de hogar. La posesión de cada variable tiene un valor en puntos clasificados en siete niveles, de mayor a menor, que se desarrollan de la siguiente manera: A/B es nivel alto, C+ es nivel alto, C es nivel medio alto, C- es nivel medio D+ es nivel medio bajo, D es nivel bajo y E es nivel muy bajo.

Los indicadores que incluye la Regla AMAI se obtuvieron dadas las posesiones y poder adquisitivo de los mismos mexicanos en el año 2010 con los análisis hechos por la Asociación Mexicana de Agencias de Investigación de Mercados y Opinión Pública (AMAI, 2011) (Ver anexo 4).

### **Diseño de investigación**

La investigación fue no experimental transversal correlacional, en un estudio de esta clasificación no se construye ninguna situación, sino que se observan contextos ya existentes no provocados intencionalmente por el investigador (Hernández et al., 2014). En la investigación no experimental las variables independientes ya son existentes por lo que no es posible manipularlas, no se tiene control directo sobre estas ni se puede influir sobre ellas porque ya sucedieron, al igual que sus efectos.

Por otro lado, la investigación fue de tipo transversal ya que la recolección de datos se lleva a cabo en un solo momento, en un tiempo único (Hernández et al., 2014).

### **Captura de información**

Se contactaron a las autoridades de las instituciones donde se llevó a cabo el estudio, para solicitar el permiso correspondiente, se procedió a realizar la aplicación de las escalas de manera grupal con la participación voluntaria de los individuos, después de haber firmado la carta de consentimiento informado, se explicó el procedimiento para contestar cada uno de los instrumentos y se resolvieron aquellas dudas que los participantes llegaron a tener. Al terminar la aplicación de los instrumentos se verificaron los datos proporcionados, cuidando que no hubiera ausencia de respuestas, dentro de cada uno de los cuestionarios designados.

Consideraciones éticas: El presente trabajo se realizó bajo los estándares éticos que señala la A.P.A, previa autorización de las autoridades de las instituciones y con la firma de carta de consentimiento informado. Todos los sujetos participaron de manera voluntaria, anónima y confidencial.

### **Procesamiento de la información**

Con los datos que se generaron dentro de la investigación se realizó una base de datos, utilizando el paquete estadístico SPSS versión 22. Se analizaron las frecuencias para detectar errores dentro de la captura y se desarrolló el procesamiento estadístico para la obtención de los resultados por cada instrumento empleado, siguiendo las instrucciones planteadas por los autores. Una vez capturados y verificados todos los datos, se aplicaron las pruebas estadísticas necesarias para responder a los objetivos de la investigación.

## **Análisis estadísticos**

Se obtuvieron análisis descriptivos y se realizó el cálculo del coeficiente de correlación de Pearson, con la finalidad de establecer la relación entre bienestar psicológico y resiliencia. Se empleó la prueba de comparación t de Student, para muestras independientes, con el propósito de establecer si existe una diferencia entre el bienestar psicológico y resiliencia entre hombres y mujeres. Se empleo un análisis de varianza de una sola vía para comprobar si existen diferencias entre el bienestar psicológico y la resiliencia en cuanto al nivel socioeconómico.

## Resultados

La prueba de hipótesis se llevo a cabo con un nivel de significancia menor ó igual a  $p \leq 0.05$ .

Se obtuvieron los datos descriptivos (media y desviación estándar) para cada variable. En el puntaje total del bienestar psicológico, se obtuvo una media de 3.22 y una desviación estándar de 0.36 lo cual indica que el bienestar psicológico dentro de la población estudiada está por arriba de la media teórica, excepto en control personal. Por dimensión, se encontró que el crecimiento personal es la media más alta, seguida de propósito de vida, mientras que la más baja corresponde a control personal (Ver tabla 2).

Tabla 2

*Estadísticos descriptivos de bienestar psicológico*

	Media	Desviación Estándar	Mínimo	Máximo
<b>Total Bienestar Psicológico</b>	3.22	.36	1	4
<b>Autoaceptación</b>	2.97	.60	1	4
<b>Propósito de vida</b>	3.46	.43	2.11	4
<b>Crecimiento Personal</b>	3.48	.43	1.60	4
<b>Relaciones Positivas</b>	3.07	.53	1.20	4
<b>Control Personal</b>	2.93	.60	1	4

En el puntaje total de resiliencia se obtuvo una media de 4.38 y una desviación estándar de 0.37 lo cual indica que la resiliencia en la población estudiada es alta. En relación a las dimensiones de la escala se aprecia una puntuación más alta en la dimensión de factores protectores externos, seguida de los factores protectores externos y por último el factor de empatía (Ver tabla 3).

Tabla 3

*Estadísticos descriptivos de resiliencia en jóvenes universitarios*

	Media	Desviación Estándar	Mínimo	Máximo
<b>Total Resiliencia</b>	4.38	.37	1	5
<b>Factores Protectores Internos</b>	4.36	.45	2.36	5
<b>Factores Protectores Externos</b>	4.53	.41	2.27	5
<b>Factor de Empatía</b>	4.22	.51	2.29	5

Se puede observar en el bienestar psicológico que las mujeres obtuvieron una media más alta que los hombres, sin embargo, las diferencias entre grupos no son significativas, por lo que se puede concluir que no existen diferencias entre los totales de hombres y mujeres ni entre las dimensiones (ver tabla 4).

Tabla 4

*Prueba t de student, diferencias de bienestar psicológico entre hombres y mujeres*

	Sig.	t	Media	Desviación Estándar
<b>Bienestar Psicológico.</b>	.945	-0.70		
<b>Hombres</b>			3.21	.36
<b>Mujeres</b>			3.24	.36
<b>Autoaceptación</b>	.441	-1.04		
<b>Hombres</b>			2.94	.58
<b>Mujeres</b>			3.00	.63
<b>Propósito de vida</b>	.677	-1.15		
<b>Hombres</b>			3.44	.44
<b>Mujeres</b>			3.49	.42
<b>Crecimiento Personal</b>	.526	-1.07		
<b>Hombres</b>			3.46	.45
<b>Mujeres</b>			3.51	.41
<b>Relaciones Positivas</b>	.537	-0.62		
<b>Hombres</b>			3.05	.51
<b>Mujeres</b>			3.09	.55
<b>Control Personal</b>	.609	3.13		
<b>Hombres</b>			3.02	.61
<b>Mujeres</b>			2.82	.57

Respecto a la resiliencia por sexo, las mujeres obtuvieron una media mayor a la de los hombres, sin embargo, no existen diferencias significativas entre los grupos (ver tabla 5).

Tabla 5

*Prueba t de student, diferencias resiliencia entre hombre y mujeres*

	<b>Sig.</b>	<b>t</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación Estándar</b>
<b>Resiliencia</b>	.454	-1.01		
<b>Hombres</b>			4.36	.38
<b>Mujeres</b>			4.40	.37
<b>Factores Protectores</b>	.964	-.029		
<b>Internos</b>				
<b>Hombres</b>			4.36	.45
<b>Mujeres</b>			4.37	.44
<b>Factores Protectores</b>	.790	-1.25		
<b>Externos</b>			4.51	.43
<b>Hombres</b>			4.56	.40
<b>Mujeres</b>				
<b>Factor Empatía</b>	.746	-2.02		
<b>Hombres</b>			4.17	.51
<b>Mujeres</b>			4.28	.51

En el caso de la variable nivel socioeconómico, se encontró que las diferencias entre los totales de bienestar psicológico de los grupos es significativa, la media más alta fue del nivel socioeconómico alto de 3.29. Entre las dimensiones de autoaceptación, propósito de vida y relaciones positivas también se reportan diferencias. Dentro del análisis post-hoc se puede observar que los niveles socioeconómicos alto y medio son mayores que el bajo, exceptuando las dimensiones de crecimiento personal y control personal, ya que dentro de estas dos dimensiones no se mostraron diferencias entre grupos (ver tabla 6).

Tabla 6

*Análisis de varianza (ANOVA) y post hoc, diferencias de bienestar psicológico y nivel socioeconómico*

Total	Sig.	F	Media Grupo Bajo	Desviación Estándar Grupo Bajo	Media Grupo Medio	Desviación Estándar Grupo Medio	Media Grupo Alto	Desviación Estándar Grupo Alto	Post hoc
<b>Total Bienestar P.</b>	.002	6.30	3.14	.37	3.27	.35	3.29	.34	2=3>1
<b>Autoaceptación</b>	.009	4.74	2.85	.58	3.07	.61	3.04	.61	2=3>1
<b>Propósito de Vida</b>	.000	8.38	3.36	.46	3.51	.40	3.57	.40	2=3>1
<b>Crecimiento Personal</b>	.666	.407	3.46	.47	3.49	.41	3.51	.39	1=2=3
<b>Relaciones Positivas</b>	.002	6.28	2.96	.53	3.10	.51	3.20	.51	2=3>1
<b>Control Personal</b>	.278	1.28	2.97	.60	2.94	.61	2.85	.59	1=2=3

En el caso de la comparación de resiliencia por nivel socioeconómico (alto, medio y bajo), no se encontraron diferencias estadísticamente significativas (ver tabla 7).

Tabla 7

*Análisis de varianza (ANOVA), diferencias de resiliencia y nivel socioeconómico*

Total	Sig.	F	Media Grupo Bajo	Desviación Estándar	Media Grupo Medio	Desviación Estándar	Media Grupo Alto	Desviación Estándar
<b>Total Resiliencia</b>	.789	.237	4.37	.39	4.36	.40	4.40	.31
<b>Factores Protectores Internos</b>	.732	.313	4.38	.45	4.33	.47	4.37	.42
<b>Factores Protectores Externos</b>	.175	1.751	4.49	.43	4.54	.47	4.59	.32
<b>Factor Empatía</b>	.937	.065	4.22	.53	4.21	.54	4.23	.46

La correlación entre los puntajes totales entre el bienestar psicológico y la resiliencia es alta positiva ( $r = .506^{**}$ ,  $p < .001$ ), así como las relaciones entre las dimensiones de ambas variables, las cuales son de bajas a moderadas, por lo tanto estos resultados indican que a mayor resiliencia mayor bienestar psicológico (ver tabla 8).

Tabla 8

*Correlación de Pearson, relación entre bienestar psicológico y resiliencia*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>1. F. Protectores Internos</b>	1									
<b>2.F. Protectores Externos</b>	.547**	1								
<b>3.Factor de Empatía</b>	.459**	.437**	1							
<b>4.Total Resiliencia</b>	.884**	.803**	.715**	1						
<b>5.Autoaceptación</b>	.325**	.312**	.183**	.356**	1					
<b>6. Propósito de vida</b>	.390**	.389**	.168**	.402**	.428**	1				
<b>7. Crecimiento personal</b>	.434**	.334**	.301**	.452**	.390**	.543**	1			
<b>8. Relaciones positivas</b>	.241**	.337**	.184**	.319**	.437**	.394**	.461**	1		
<b>9. Control personal</b>	.272**	.011**	.188**	.214**	.130**	.163**	.306**	.088**	1	
<b>10. Total B.P</b>	.475**	.428**	.278**	.506**	.778**	.787**	.738**	.687**	.372**	1

Nota: \*.05 \*\*p< .001

Con el objetivo de determinar en qué medida la resiliencia incide sobre el bienestar psicológico, se llevó a cabo un análisis de regresión lineal, en donde se encontró que el puntaje total de resiliencia explica el 25.6% de la varianza, el número de sujetos (N=350) y el nivel de significancia (p=.05) se esperaría una  $R^2=.40$  por lo que estos resultados están por debajo de lo esperado según el criterio de Hair, Anderson, Tatham y Black (pág. 159). (Ver tabla 9).

La resiliencia explica el 26% del bienestar psicológico, sin embargo, solamente dos de sus factores exponen este porcentaje; factores protectores internos y factores protectores externos, eliminando el factor de empatía (Ver tabla 9 y 10).

Tabla 9

*Análisis de regresión de los puntajes totales entre resiliencia y bienestar psicológico*

Modelo	R	R <sup>2</sup>	β	F	t	P
<b>Total resiliencia</b>	.506	.256	.506	119.48	10.931	.000

Tabla 10

*Análisis de regresión de las dimensiones de resiliencia y bienestar psicológico*

Modelo	R	R <sup>2</sup>	Δ R <sup>2</sup>	β	F	t	P
<b>Factores protectores internos</b>	.475	.226	.226	.344	101.64	6.27	.000
<b>Factores protectores externos</b>	.516	.266	.040	.240	62.98	4.36	.000

## Discusión

El bienestar psicológico y la resiliencia se han estudiado y analizado desde diversas perspectivas, dentro de esta investigación se tomaron en cuenta dos autores que han dedicado sus estudios específicamente a la exposición de estas variables; Ryff (1989) para el bienestar psicológico y González Arratia (2011) para la resiliencia.

Para llevar a cabo los objetivos planteados dentro de este trabajo se realizaron diferentes análisis estadísticos, a continuación se discute cada uno de los resultados a los que esta investigación llegó.

Por medio de los resultados obtenidos, se pudo observar que la población estudiada presenta un nivel alto de bienestar psicológico, de la misma forma dentro de los resultados totales de la resiliencia se pudo observar que los universitarios presentan una resiliencia alta.

Analizando las dimensiones y factores respectivamente, se pudo observar que en cuanto al bienestar psicológico, la dimensión con mayor puntaje fue la de crecimiento personal, esto se puede asociar a que éste está determinado por tendencias innatas a la autoactualización y autorrealización de los individuos y la educación aporta las condiciones para que estos procesos puedan ocurrir, para que se produzca lo que potencialmente ya existe, el que un universitario elija una carrera, donde tome la decisión de qué va a aprender, para qué y cómo, va a desarrollar en sí mismo un proceso de crecimiento personal (Bermudez, 2001). La segunda dimensión con mayor puntaje fue la de propósito de vida, dentro de esta dimensión se establecen metas vitales y sentido de autodirección; persistencia en el cumplimiento de objetivos vitalmente importantes; creencia de que la propia vida, tanto pasada como presente, es útil y tiene un sentido (García-Alandete, 2013), lo cual están haciendo los jóvenes pertenecientes a la muestra, se encuentran estudiando la universidad y se han propuesto una meta con objetivos relevantes. Las dimensiones de crecimiento personal y propósito

de vida son las que más contribuyen a que un individuo tenga una vida con sentido, orientada al incremento de la competencia, el logro de metas y al desarrollo personal (García-Alandete, 2013).

En tercer lugar, se encuentra la dimensión de relaciones positivas, al respecto, el sistema educacional es un significativo agente socializador, que promueve la confianza o desconfianza; dentro de un instituto no sólo se entregan contenidos, sino que también opera en el mundo subjetivo de las relaciones interpersonales, los valores y las experiencias; es que por medio de este agente socializador los individuos son capaces de reconocerse a sí mismos; en este proceso de autoreconocimiento se amplía la mirada para llegar a reconocer a aquellas personas que los rodean (Consejeros, Rojas y Segure, 2010). Por último, las dos dimensiones con menor puntaje fueron la autoaceptación y el control personal, esto se puede atribuir a que son personas que están pasando por una etapa de cambio significativa y todavía se encuentran en la etapa de la adolescencia y en ocasiones el control sobre las situaciones no es manejable o el encajar en los estereotipos marcados por la sociedad no les permite aceptarse tal y como son. Sin embargo, este sería necesario de continuar analizando.

Respecto a los factores de resiliencia, los factores protectores externos fueron los que obtuvieron mayor puntaje, seguido de los internos y por ultimo el factor de empatía. Esto se debe a que la resiliencia se relaciona de forma relevante con la sociabilidad, que es la capacidad de los individuos para desarrollar y establecer relaciones saludables con otros, que al mismo tiempo está ligada a la recurrencia de los individuos para pedir ayuda a sus pares cuando se está pasando por alguna situación de adversidad (Murria, 2003). Se ha sugerido que este tipo de soporte es un mitigador de los efectos negativos de estrés y promueve en los individuos las habilidades y la autoestima necesarias para sobreponerse a situaciones desfavorables (Seccombe, 2000).

En cuanto a las diferencias por sexo, no se pudieron observar diferencias en cuanto a los totales del bienestar psicológico, estos resultados coinciden con Argyle et al. (1989), Chan y Joseph (2000), Cuadra y Florenzano (2003), Francis

(1999) y Fujita et al. (1991). Al analizar cada una de las dimensiones se encontró que no hay diferencias entre ellos. Dado que existe poca evidencia al respecto, Diener (1984) indica que la variable sexo es un predictor débil del bienestar, pero que es necesario continuar analizando.

En cuanto a las diferencias por sexo dentro de la resiliencia, se encontró que no existen diferencias entre hombres y mujeres, por lo que se puede explicar que la resiliencia está presente en los individuos independientemente del sexo. Estos resultados coinciden con otras investigaciones (Keneally, 1993; Hernández, 2015; Walter-Ginzburga, Shmotkina, Blumsteinb y Shoreka, 2005) donde se ha encontrado que no existen diferencias en cuanto al sexo. Sin embargo, la mayoría de las investigaciones realizadas han encontrado diferencias en cuanto a los factores. Estas diferencias pudieran explicarse por la escala de resiliencia utilizada en la investigación y el grupo poblacional al que fueron dirigidos, por lo que es conveniente que se realicen más estudios con la misma escala. Los estudios en los que se ha analizado estas dos variables muestran resultados contradictorios (Gonzalez-Arratia y Valdez, 2013), por lo que resulta necesario esta área de las diferencias sexuales, el apoyo de nueva investigación empírica que aporte conclusiones más claras para pronunciarse en una dirección o en otra (González Arratia, Valdez & González, 2011).

En el caso de la variable de bienestar psicológico en cuanto al nivel socioeconómico, se pudo observar que el nivel alto obtuvo puntajes mayores en comparación con el nivel medio y bajo, en las dimensiones de autoaceptación, propósito de vida y relaciones positivas. Estos resultados coinciden con lo mencionados por Garcia-Viniegras y González (1999), los cuales explican que las causas del bienestar pueden llegar a diferir dependiendo del ciclo vital, las condiciones de vida, el nivel educacional, la ocupación o el grupo social. El contexto en el que se desarrolla un individuo es un componente influyente y concluyente en la conducta por lo que resulta conveniente tomar en cuenta los ambientes percibidos por el sujeto (Leibovich de Figueroa et al., 1998).

La satisfacción económica es mejor predictor del bienestar que el ingreso por sí mismo. Esta interpretación implica que la satisfacción con el ingreso esta determinada por influencias cognoscitivas tales como la comparación con otros (Diener, 1984). Liang, Kahana y Doherty (1980) identificaron un segundo mediador cognoscitivo en la relación ingreso/satisfacción económica, la cual denominaron “justicia distributiva” y la consideraron como la razón percibida entre beneficios (ingreso) y costos (la propia habilidad). El único coeficiente de regresión en la relación de justicia distributiva y satisfacción económica fue de 0.3, explicando una porción importante de la varianza en la satisfacción económica (Velasco, 2015, p.54). Lo anterior lleva a pensar que es necesario investigar que tan satisfechos están los individuos de sus ingresos ya que así se podrá determinar con mayor precisión el efecto de estas variables.

En cuanto a la resiliencia y el nivel socioeconómico, no se observaron diferencias entre los grupos, estos resultados coinciden con estudios realizados por Castro y Casullo, (2000), en donde se menciona que las variables género, edad y contexto sociocultural no indican en esta variable. Freedman (1978) menciona que esta característica sociodemográfica tiene efecto solamente en niveles extremos de pobreza, pero una vez que las necesidades básicas están cubiertas, el nivel socioeconómico no tiene influencia.

Para poder cumplir con el objetivo principal de este estudio, se encontró que el bienestar psicológico y la resiliencia presentan un relación significativa. Estos resultados hallados coinciden con investigaciones previas, como las de Calderón y Farfán (2014), Hernández (2015), Morales y González (2014), Gonzalvo (2014), Arrogante, García y Zaldívar (2015), en donde también se descubrió la relación positiva entre estas dos variables por lo que se comprueba la hipótesis planteada. Al realizar un análisis de regresión múltiple, se pudo observar que además de la relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia, la segunda variable explica un 26% de la primera, por lo tanto no solo existe una relación sino que de la misma manera estas variables tienen un impacto entre si, estos resultados coinciden con un estudio realizado por Hernández (2015), en donde

encontró que la resiliencia explica un porcentaje significativo del bienestar psicológico. Por lo tanto, los recursos de la resiliencia incrementan el bienestar psicológico en los jóvenes (Noor, 2013).

La relación entre estas dos variables se puede atribuir a que ambas tienen un impacto positivo en los individuos, ayudan a que éste se desarrolle de manera positiva ante la sociedad, a pesar de que son dos constructos diferentes, el tener altos puntajes de bienestar psicológico y resiliencia le permitirá a los jóvenes enfrentar aquellas situaciones de adversidad de la mejor forma y así poder enfrentarlas, sobrepasarlas y mantenerse con un adecuado bienestar durante y después de estar circunstancias.

Por tanto, esta investigación corrobora la asociación entre ambos constructos, por lo que en éste contexto y en el momento de la evaluación, los individuos presentan tanto características de bienestar como de resiliencia, lo cual es favorable para un funcionamiento óptimo, pero es necesario indagar sobre las posibles variables que pudieran estar involucradas dado que el bienestar es de carácter multidimensional. Existen también explicaciones acerca de las denominadas ilusiones positivas (Taylor, 1989), en donde la mayoría de los individuos se ven a sí mismos y al mundo de manera favorable, lo cuál también es una importante variable de ser incluida en el momento de intentar explicar el bienestar psicológico. Lo interesante es que estos datos son congruentes con la expectativa que se planteó.

Todo lo anterior lleva a considerar que si bien se lograron los objetivos de investigación, es indispensable tomar en cuenta una serie de importantes limitaciones: una de ellas es la inclusión de jóvenes universitarios pertenecientes a una sola zona demográfica específica, otra limitación es la edad de los participantes, solo participaron jóvenes entre 17-20 años, otra restricción es el tamaño de la muestra, se trabajó con 350 individuos, la muestra en futuras investigaciones se podría ampliar, debido a estas limitaciones no se pueden generalizar los resultados a la población general. Aparte es conveniente seguir investigando la relación entre estas dos variables, ya que la posibilidad de una bidireccionalidad entre el bienestar psicológico y la resiliencia puede ser

existente, por lo que se necesita más investigación al respecto para así poder ampliar el conocimiento al respecto.

Es necesario agregar que el estudio del bienestar implica un análisis en conjunto de variables de personalidad tales como: la autoestima, locus de control, ajuste psicológico, entre otras, así como la consideración de variables sociodemográficas entre las que se pueden mencionar, la edad y el estado civil, lo cual será necesario tomar en cuenta en futuros estudios.

## **Conclusiones**

De acuerdo al estudio realizado, se pudo observar que la población estudiada presenta niveles altos de bienestar psicológico y resiliencia. Se reconoce que existe una relación entre variables, dentro de esta relación se pudo observar que la resiliencia explica un 26% del bienestar psicológico. No se encontraron diferencias por sexo en ninguna de las variables. Se apreciaron diferencias entre el nivel socioeconómico dentro del bienestar psicológico, donde el nivel alto punto mayor que el bajo, sin embargo estas diferencias no se encontraron en la resiliencia.

Adicionalmente se concluye que la resiliencia puede ser considerado como un importante predictor del bienestar psicológico, sin embargo, se requiere de continuar analizando ya que pueden estar inmersas otras variables que no se tomaron en cuenta y que de algún modo explican también el bienestar psicológico de los universitarios.

El estudio tanto del bienestar psicológico como de la resiliencia desde la postura de la psicología positiva, permitió contar con un marco de referencia pertinente para la comprensión de las mismas.

Se avanzó en relación a que se tiene mayor conocimiento respecto a la interacción entre las variables, por lo que estos hallazgos pueden útiles para la generación de programas de intervención

## **Sugerencias**

Con estos hallazgos, se puede mencionar que si existe relación positiva fuerte entre el bienestar psicológico y la resiliencia, por lo que se rechaza la hipótesis nula de la investigación. Asimismo, en el presente estudio, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres, ni entre niveles socioeconómicos, lo cual coincide con lo reportado en otras investigaciones. Por lo que sería importante la inclusión de otras variables sociodemográficas a fin de tener mayor luz respecto a su impacto en la resiliencia como en el bienestar de los individuos. Se sugiere en futuras investigación ampliar la muestra. De la misma manera, sería importante tomar en cuenta otros indicadores como el estado de salud, así como evaluar el efecto de interacción con otras variables de personalidad a fin de explicar el bienestar en estas etapas de la vida.

Los resultados de esta investigación ayudarán a determinar qué tan importantes son estas variables estudiadas y con base en esto se puede empezar a elaborar programas que ayuden a desarrollar y reforzar el bienestar psicológico y la resiliencia, para que así los individuos puedan desarrollar habilidades y estrategias para enfrentar las situaciones que se presenten en su vida diaria y contribuyan a mejor su bienestar. Ya que como se a observado, estas dos capacidades ayudan a que los jóvenes puedan desenvolverse mejor en un ambiente universitario. Si se logra que los jóvenes posean, desarrollen o fortalezcan estas capacidades antes de llegar a una vida adulta, cuando ellos lleguen a esa etapa su desenvolvimiento dentro de la sociedad y en todos su ambientes, les permitirá tener un adecuado bienestar y junto con ello podrán enfrentar las dificultades de la vida cotidiana mas fácilmente y no sucumbirán ante la adversidad.

## REFERENCIAS

- Asociación Mexicana de Agencias de Investigación de Mercados y Opinión Pública (2011). Revisado el 23 de abril de 2015. Obtenido de: [www.amai.org/NSE/NivelSocioeconomicoAMAI.pdf](http://www.amai.org/NSE/NivelSocioeconomicoAMAI.pdf)
- Argyle, M., Martin, M., y Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. *Recent Advances in Social Psychology: an international perspective. Elsevier Science Publishers*, 10, 189-203.
- Argyle, M. y Lu, L. (1990). Happiness and social skills. *Personality and Individual Differences*, 11, 1255-1261.
- Arrogante, Ó., Pérez-García, A.M., y Aparicio-Zaldivar, E.G. (2015). Bienestar psicológico en enfermería: relaciones con resiliencia y afrontamiento. *Enfermería Clínica*. Revisado el 13 Marzo de 2015. Obtenido de: <http://dx.doi.org/10.1016/j.enfcli.2014.12.009>
- Ato, M., López, J. J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059.
- Baltes, P. B. y Staudinger. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55, 122–136.
- Bandura, A. (1987). *Pensamiento y acción: Fundamentos sociales*. Barcelona, España: Martínez Roca.
- Barcelata, B. (2015). *Adolescentes en riesgo. Una mirada a partir de la resiliencia*. México: Manual Moderno.

- Barra, E. (2011). Bienestar psicológico y orientación de rol sexual en adolescentes. *Revista Liberabit*, 17 (1), 31-36.
- Becoña, E., Míguez, M.C., Vázquez, M.J., López, A. y Lorenzo, M.C. (2006). Resiliencia y consumo de alcohol. *Salud y Drogas*, 6, 91-113.
- Bermudez, R. (2001). Aprendizaje formativo: una opción para el crecimiento personal. *Revista Cubana de Psicología*. 18(3), 214-226.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: CISSPRAXIS.
- Block, J. y Block, J.H. (1980). The role of ego control and ego resiliency in the organization of behavior. En W.A. Collins (Ed.), *Development of Cognition, Affect, and Social Relations* (pp. 39-101). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Bordignon, N. A. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2), 50-63.
- Bradburn, N. (1969). *The Structure of Psychological Well-being*. Chicago: Aldine.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. (5a. ed.) México: Thompson.
- Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in america: recent patterns and trends*. New York: McGraw-Hill.
- Calderón, P. y Farfán. (2014). Correlación entre bienestar psicológico y resiliencia. Revisado el: 16 de Agosto del 2015. Obtenido de: <http://es.slideshare.net/juanshitojozeshito/correlacin-entre-bienestar-psicologico-subjetivo-y-resiliencia-36917601>

- Calhoun, L.G. y Tedeschi, R.G. (2004). Posttraumatic growth: A new perspective on Psychotraumatology. *Psychiatric times*, 21(4), 58-60.
- Calhoun, L.G. y Tedeschi, R.G. (2006). *Handbook of posttraumatic growth. Research and practice*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Carr, A. (2004). *Psicología positiva la ciencia de la felicidad*. Barcelona: Paidós.
- Casol, L. y De Antoni, C. (2006). *Familia e abrigo como rede de apoio social e afetiva. Resiliencia e psicologia positiva: Interfaces do risco à proteção*. Sao Paulo: Casa do Psicólogo.
- Castro, A. (2010). *Fundamentos de psicología positiva*. Buenos Aires: Paidós.
- Castro Solano, A. y Casullo, M. M. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*, XVIII, (2), 35-68.
- Casullo, M. M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico. En M. M. Casullo, (Comp.), *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica* (pp. 11-29). Buenos Aires: Paidós.
- Caycedo, C. Medina, A. y Ballesteros, B P. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. *Universitas Psychologica*, 5(2), 239-258.
- Chan, R. y Joseph, S. (2000). Dimensions of personality, domains of aspiration, and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 28, 347-354.
- Cicchetti, D., (2006). *Developmental Psychopathology (2nd ed.): Theory and Method (Vol. 1)*. New York: Wiley.

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (Flujo: La psicología de la experiencia óptima). New York: Harper y Row.
- Conferencia Sanitaria Internacional. (1946). Actas oficiales de la Organización Mundial de la Salud, No. 2, p. 100. Nueva York. 19-22 de junio. Firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados y que entró en vigor el 7 de abril de 1948.
- Consedine, N., Magai, C. y Krivoshekova, Y. (2005). Sex and age cohort differences in patterns of socioemotional functioning in older adults and their links to physical resilience. *Ageing International*, 30 (3), 209-244.
- Consejeros, M., Rojas, H. y Segure, T. (2010). Confianza: un valor necesario y ausente en la educación chilena. *Perfiles Educativos*, 32(109), 30-46.
- Contreras, F. y Esguerra, G. (2006). Psicología Positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Revista Diversitas*, 2 (2), 311 – 319.
- Cuadra, H. y Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, XII, 83-986.
- Damon, W. (2004). What is Positive Youth Development?. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 13-24.
- Davidson, J.R.T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Delfino, G. I. y Zubieta, E. M. (2011). Valores y política. Análisis del perfil axiológico de los estudiantes universitarios de la ciudad de Buenos Aires (República Argentina). *Interdisciplinaria*, 1, 93-114.

- Diaz, D., Rodriguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jimenez, B., Gallardo, I., Valle, C., y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., y Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653–663.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. y Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71- 75.
- Diener, E. y Biswas-Diener, R. (2008). *Rethinking happiness: The science of psychological wealth*. Massachusetts: Blackwell Publishing.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., y Smith, H. (1999). Subjective Well-Being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E, Suh, E. y Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25–41.
- Duckworth, A.L., Steen, T.A., y Seligman, M.E.P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.
- Duran, V. (2006). Kant: Moralidad y Felicidad. *Revista Philosophica*, 30, 77-88.
- Earles, J. y Earles, J. (1987). Recovery and resilience in children. En E. Anthony y B. Cohler (Eds.), *The invulnerable child* (pp. 70-83). New York: Guilford Press.
- Easterlin, R. A. (1974). *Does economic growth improve the human lot?* New York: Academic Press Inc.

- Echegoyen, J. (2012). *Historia de la Filosofía. Volumen I: Filosofía Griega*. Madrid: Editorial Edinumen.
- Elder, G. y Conger, R. (2000): Conceptual considerations in resilience, Chicago, The University of Chicago Press, The John D. and Catherine T. MacArthur Foundation *Chicago: Series on Mental Health and Development*.
- Erikson, E. (1980). *Identidad, juventud y crisis*. Buenos Aires: Paidós.
- Fava, G. A. y Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 45-63
- Fernández, D. (2007). *Resiliencia y comunidad*. Consultado el 25 de marzo 2016, de [http://www.cecnews.org.ar/03\\_resiliencia.html](http://www.cecnews.org.ar/03_resiliencia.html)
- Fernández-Ríos, L. y Cornes, J.M. (2009). Una revisión crítica de la historia y situación actual de la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la salud*. 5 (1) 9-13.
- Figueroa, M., Contini, N., Lacunza, A., Levín, M. y Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. *Anales de Psicología*, 21 (1), 66 – 72.
- Francis, L. J. (1999). Happiness is a thing called stable extraversion: a further examination of the relationship between the Oxford Happiness Inventory, and Eysenck's dimensional model of personality and gender. *Personality and Individual Differences*, 26 (1), 5-11.
- Freedman, J. (1978). *Happy people: What happiness is, who has it, and why*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.

- Fujita, F., Diener, E. y Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: the case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 427-434.
- Gable, S. y Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- García-Alandete, J. (2013). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Revista: Sociedad y Salud*, 4 (1), 48 – 58.
- García-Riaño, D. (1991). Calidad de vida aproximación teórico conceptual. *Boletín Psicología*, 30 (1), 55-94.
- García-Viniegras, C. y Gonzalez, I. (1999). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16 (6), 586-592 .
- Garnezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Paediatric Annals*, 20, 459-46.
- Gancedo, M. (2009). Psicología Positiva: posible futuro y derivaciones clínicas. *Revista Psicodebate*, 9, 15-26.
- Gardner, H. (1994). *Educación artística y desarrollo humano*. Barcelona, España: Paidós.
- Gómez, M. B. (2010). *Resiliencia individual y familiar*. Consultado el 25 de febrero de 2016, de <http://www.avntf-evntf.com>
- González-Arratia, L. F. N. I (2011). *Resiliencia y Personalidad en Niños y Adolescentes. Cómo Desarrollarse en Tiempos de Crisis*. Toluca: UAEM.

- González-Arratia, L. F. N. I (2014) *Bienestar y familia: una mirada desde la psicología positiva*. Toluca: UAEM.
- González Arratia, L.F.N.I y Valdez, M.J.L (2015). Predictores de resiliencia en niños. *Revista de Psicología Social y Personalidad*. 31(1), 15-34.
- González Arratia, L.F.N.I y Valdez, M.J.L (2013). Resiliencia: Diferencias por edad en hombres y mujeres mexicanos. *Acta de Investigación Psicológica*. 3(1), 941-955.
- González Arratia, L.F.N.I., Valdez, M.J.L., y González E.S. (2011). *Investigación en resiliencia: ¿Qué hemos aprendido? Psicología y Salud*. Coahuila: Consorcio de Universidades Mexicanas.
- González Arratia, L.F.N.I., Valdez, M.J.L., González E.S y Oudhof, H. (2009). Resiliencia y salud en niños y adolescentes. *CIENCIA ergo-sum*. 23(3), 247-253.
- González, M. B. (2013). *Prácticas parentales, bienestar psicológico y conductas de riesgo en adolescentes*. Revisado el 20 febrero de 2015. de: <http://132.248.9.195/ptd2013/octubre/0702185/Index.html> Tesis no publicada de doctorado en psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Gonzalvo, M. (2014). *Bienestar psicológico y resiliencia en adultos mayores institucionalizados y no Institucionalizados*. Revisado el 20 febrero de 2015. Obtenido de: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC114143.pdf>
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit*, The International Resilience Project., Bernard Van Leer Foundation. Holanda: La Haya.

- Grotberg, E. (1999). *Tapping your inner strength*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Grotberg E. (2001). *Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.
- Grotberg, E. (2003). *Resiliencia, descubriendo las propias fortalezas*. Barcelona: Paidós.
- Grotberg, E. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades*. Barcelona: Gedisa.
- Hair, J., Anderson, R., Tatham, R., y Black, W. (2000). *Análisis Multivariante*. Quinta edición. Madrid: Prentice Hall.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación (6ta. Ed.)* México: McGraw-Hill/Interamericana Editores.
- Hernández, R. (2015). *Resiliencia y bienestar psicológico de un grupo de adolescentes en riesgo de exclusión social*. (Tesis de grado). Universidad de Salamanca, España. Facultad de psicología.
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 23-41.
- Jaffee, S., Caspi, A., Moffit, T., Polo-Tomás, M. et al. (2007). Individual, family, and neighborhood factors distinguish resilient from non-resilient maltreated children: Accumulative stressors model. *Child Abuse & Neglect*, 31, 231-253.
- Jessor, R. (1993). Successful adolescent development among youth in high-risk settings. *American Psychologist*, 48, 117-126.

- Kahneman, D., Diener, E., y Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Keneally P. (1993). Hardiness, self-care practices and perceived health status in older adults. *Journal of Advanced Nursing*, 18(10), 5-1094.
- Keyes, C., Shmotkin, D., y Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Kotliarenco, M. A., Cáceres I. y Fontecilla M. (1996). *Estado del arte en resiliencia*. Documento interno de trabajo núm. 11. México: CEANIM.
- Lachman, M. y Weaver, S. L. (1998). The sense of control as a moderator of social class differences in health and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 763-773.
- Leibovich de Figueroa, N, Schufer, M y Muiños, R. (1998). *Ecoevaluación Psicológica. Las figuras humanas en contextos familiar y escolar*. Buenos Aires: EUDEBA
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., Almerigi, J., Theokas, C., Phelps, E., Gestsdottir, S., Naudeau, S., Jelicic, H., Alberts, A. E., Ma, L., Smith, L. M., Bobek, D. L., Richman-Raphael, D., Simpson, I., Christiansen, E. D., y von Eye, A. (2005). Positive youth development, participation in community youth development programs, and community contributions of fifth grade adolescents: Findings from the first wave of the 4-H Study of Positive Youth Development. *Journal of Early Adolescence*, 25(1), 17-71.
- Liang, J.; Kahana, E., y Doherty, E. (1980). Financial well-being among the aged. *Journal of Gerontology*, 34, 749-759.

- Lindfors, P., Berntsson, L. y Lundberg, U. (2006). Factor structure of Ryff's psychological well-being scales in Swedish female and male white-collar workers. *Personality and Individual Differences*, 40 (6), 1213 - 1222.
- Locke, J. (2005). *Ensayo y carta sobre la tolerancia*. Madrid: Alianza Editorial.
- Luthar, S.S., Cicchetti, D. y Becker, B. (2003). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562.
- Luthar, S.S. y Cushing, G. (1999). Neighborhood influences and child development: A prospective study of substance abusers' offspring. *Development and Psychopathology*, 11, 763-784.
- Luthar, S. y Zelazo, L. (2003). Research on resilience: An integrative review. In S. S Luthar (Ed.). *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*. New York: Cambridge University Press.
- Lupano, M. y Castro, A. (2010). Psicología Positiva: Análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, 4 (1), 43-56.
- Manciaux, M. (2003). *La resiliencia resistir y rehacerse en ecología humana y social de la resiliencia*. Barcelona: Gedisa
- Marsico, M., y Getch, Y. Q. (2009). Transitioning Hispanic seniors from high school to college. *Professional School Counseling*, 12 (6), 458-462.
- Maslow, A. (1998). *El hombre autorrealizado: Hacia una psicología del ser*. Barcelona: Editorial Kairós.

- Masten A, Best K, Garmezy N (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425–444.
- Masten, A. S. (1999). Resilience comes of age: Reflections on the past and outlook for the next generation of research. *Resilience and development: Positive life adaptations*. NY: Kluwer Academic Plenum Publishers.
- Masten, A.S. (2001). Resilience process in development. *American Psychologist*, 53, 227-238.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence? Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*. New York: Basic Books.
- Mayordomo, R.T (2013). *Afrontamiento, resiliencia y bienestar a lo largo del ciclo vital*. Tesis doctoral publicada Universitat de València, Valencia.
- McMahon, D. M. (2006) *Una historia de la felicidad*. Madrid: Taurus.
- Morales, F. (1999). *Introducción a la psicología de la salud*. Buenos Aires: Paidós.
- Morales, M., y González, A. (2014). *Resiliencia-Autoestima-Bienestar psicológico y Capacidad intelectual de estudiantes de cuarto medio de buen rendimiento de liceos vulnerables*. *Estudios Pedagógicos*, 40(1), 215-228.
- Masten, A. (2001). Ordinary magic. Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.

- Morelato, G. (2011). Resiliencia en el maltrato infantil: aportes para la comprensión de factores desde un modelo ecológico. *Revista de Psicología*, 29(2), 203-224.
- Moskovitz, S. (1983). *Love despite hate*. New York: Schocken Books.
- Munist, M., Santos, H., Kotliarenco, M.A., Suárez O., E.N., Infante, F. y Groterberg, E. (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. Washington: OPS/OMS.
- Murria, C. (2003). Risk factors, protective factors, vulnerability, and resilience. A frame- work for understanding and supporting the adult transitions of youth with high-incidence disabilities. *Remedial and Special Education*, 24(1), 16-26.
- Noor, N. M. A. A. (2013). Stressors and well-being in low socio-economic status Malaysian adolescents: The role of resilience resources. *Asian Journal of Social Psychology*, 16(4), 292-306
- Nygren, B., Jonsen, A., Gustafson, Y., Norberg, A. y Lundman, B. (2005). Resilience, sense of coherence, purpose in life and self-transcendence in relation to perceived physical and mental health among the oldest old. *Aging y Mental Health*, 9(4), 354-362.
- Organización Mundial de la Salud (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud* [Documento en línea]. Revisado el: 25 Marzo de 2015  
Obtenido de: [http://www.who.int/gb/bd/PDF/bd46/s-bd46\\_p2.pdf](http://www.who.int/gb/bd/PDF/bd46/s-bd46_p2.pdf)
- Organización Panamericana de la Salud (1993). *Análisis de la salud - enfermedad según condiciones de vida. Honduras*, 64-9.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.

- Peterson, C., Park, N. y Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.
- Prado, A.R. y Del Águila Ch., M. (2003). Diferencia en la resiliencia según género y nivel socioeconómico en adolescentes. *Revista de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Fedeco*, 6 (1), 179-196.
- Pulgar, L. (2010). *Factores de resiliencia presentes en estudiantes de la universidad del Bío Bío, sede Chillán*. Tesis de maestría publicada, Universidad del Bío-Bío.
- Real Academia Española. (2014). Diccionario de la lengua española (Tercera edición). Revisado el 24 de marzo de 2015. Obtenido de: <http://www.rea.es/rea.html>
- Richardson, G.E., Nigler, B.L., Jensen, S. y Kumpfer, K.L. (1990). The resilience model. *Health Education*, 21, 33-39.
- Rodríguez Piaggio, A. M. (2009). Resiliencia. *Revista Psicopedagogía*, 26(80), 1-11.
- Rodríguez, Y. y Quiñonez, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 5(1), 7 – 17.
- Rogers, C. (1984). *Orientación psicológica y psicoterapia*. Tercera edición. Madrid: Editorial Narcea.
- Ryan, R. y Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.

- Ryan, R.M., Huta, V., y Deci, E.L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139- 170.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality y Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1991). Possible selves in adulthood and old age: A tale of shifting horizons. *Psychology and Aging*, 6, 286-29.
- Ryff, C. D., y Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719 - 727.
- Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. y Hughes, D. L. (2003) Status inequalities, perceived discrimination, and eudaimonic well- being: do the challenges of minority life hone purpose and growth? *Journal of Health and Social Behavior*, 44 (3), 275–291.
- Ryff, C., Lee, Y., Essex, M. y Schmutte, P. (1994). My children and me: Midlife evaluations of grown children of self. *Psychology and Aging*, 9 (2), 195-205.
- Ryff, C., Lee, Y. y Na, K. (1993). *Through the lens of culture: Psychological well-being at midlife*. Comunicación presentada en el encuentro de la Gerontological Society of America, New Orleans, LA.
- Ryff, C. y Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1- 28.
- Ryff, C. y Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A Eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. doi: 10.1007/s10902-006-9019-0

- Salazar, D. (1995). Adolescencia, cultura y salud: La salud del adolescente y del joven. *Organización Panamericana de la Salud*, 552 (1) 18-26.
- Saavedra, E. y Villalta, M. (2008). Medición de las características resilientes, un estudio comparativo en personas entre 15 y 65 años. *Liberabit*, 14 (1), 31–40.
- Seccombe, K. (2000). Families in poverty in the 1990s: Trends, causes, consequences and lessons learned. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 1094-1113.
- Schwartz, S. J., Pantin, H., Coatsworth, J. D. y Szapocznik, J. (2007). Addressing the challenges and opportunities for today's youth: toward and integrative model and its implications for research and intervention". *The Journal of Primary Prevention*, 28(2), 117-144.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Positive psychology, positive prevention and positive therapy. Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2005). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Zeta bolsillo.
- Seligman, M. E. P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology: An Introduction. American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Seligman, M. E. P. y Christopher, P. (2000). *Positive Clinical Psychology*, Revisado el 2 de Marzo de 2015. Obtenido de: <http://www.ppc.sas.upenn.edu/posclinpsychchap.htm>
- Shaffer, D. (2000). *Psicología del desarrollo. Infancia y adolescencia (5a. ed.)* México: Thomson.

- Sheldon, K.M. y King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217.
- Simonton, D.K. y Baumeister, R. (2005). Positive Psychology at the summit. *Review of General Psychology*, 9(2), 99-102.
- Smith, T., y Renk, K. (2007). Predictors of academic-related stress in college students: An examination of coping, social support, parenting, and anxiety. *NASPA: Journal National Association of Student Personnel Administrators, Inc*, 44(3), 405-431.
- Smith, W., y Zhang, P. (2009). Students perceptions and experiences with key factors during the transition from high school to college. *College Student Journal*, 43(2), 643-657.
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope*. Orlando: Academic Press.
- Snyder, C.R., y López, S. J. (2005). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Sternberg, R. J. y Grigorenko, E. L. (2001). Unified Psychology. *American Psychologist*, 56 (12), 1069-1079.
- Strümpfer, D. J. W. (2004). A different way of viewing adult resilience. *International Review of the Armed Forces Medical Services*, 77, 247-250.
- Taylor, S. E. (1989). *Positive illusions*. New York: Basic Books.
- Taylor, S.E., Kemeny, M.E., Reed, G.M., Bower, J.E., y Gruenewald, T.L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist*, 55(1), 99-109.

- The WHOQOL Group. (1995). Development of the WHOQOL: Rationale and current status. *International Journal of Mental Health*, 23 (3), 24- 56.
- Tonon, G. (2007). Investigar la calidad de vida en Argentina. *Revista Psicodebate*, 8, 141-151.
- Vaillant, G. E. (2000). Adaptive mental mechanisms: their role in a positive psychology. *The American Psychologist*, 55(1), 89-98.
- Vanistendael, M. (2033). *La resiliencia en lo cotidiano. La resiliencia: resistir y rehacerse*. Barcelona: Gedisa.
- Vázquez, C. (2006). La Psicología Positiva en perspectiva. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 1-2.
- Vázquez, C., Castilla, C. y Hervás, G. (2008). *Reacciones frente al trauma: vulnerabilidad, resistencia y crecimiento. Las emociones positivas*. Madrid: Pirámide.
- Vázquez, C., Hervás, G. y Ho, S. M. Y. (2006). Intervenciones clínicas basadas en la psicología positiva: Fundamentos y aplicaciones. *Psicología Conductual*, 14, 401- 432
- Vecina, M. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27 (1), 9 – 17.
- Velásquez, C. C., Montgomery, U. W., Montero, L. V., Pomalaya, V. R., Dioses, A., Velásquez, N., Araki, R. y Reynoso, D. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista de Investigación en Psicología*, 11(2), 139-152.
- Velasco M. P.W. (2015). *Una Aproximación Bio-Psico-Socio-Cultural al estudio del Bienestar Subjetivo en México: Un Modelo Explicativo-Predictivo*.

Tesis de Doctorado en Psicología Universidad Nacional Autónoma de México. Programa de Maestría y Doctorado en Psicología Psicología Social y Ambiental.

Véliz-Burgos, A. y Apodaca, P. (2012). Niveles de autoconcepto, autoeficacia académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Temuco. *Salud y Sociedad*, 3 (2), 131-150.

Vera, P.B. (2004). *Resistir y rehacerse. Una reconceptualización de la experiencia traumática desde la Psicología Positiva*. Disponible en línea: <http://wwwpsicología-positiva.com/resiliencia.html> (Consultado el 15 de mayo de 2015).

Vera, M. (2006). Emociones Positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 9-17.

Vera, B. (2006). Psicología Positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 3-8.

Vera-Villarroel, P., Pavez, P. y Silva, J. (2012). El rol predisponente del optimismo: hacia un modelo etiológico del bienestar. *Terapia Psicológica*. 30(2), 77-84.

Viera, O. (2007). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo* 2006;7(1-2), 34-9.

Villalba Quesada, C. (2003). El concepto de resiliencia individual y familiar. Aplicaciones en la intervención social. *Intervención Psicosocial*, 12(3), 283-299.

Visani, D., Albieri, E., Offidani, E., Ottolini, F., Tomba, E. y Ruini, C. (2011). *Gender differences in psychological well-being and distress during*

- adolescence*. En I. Brdar (Ed.), *The human pursuit of well-being: A cultural approach* (pp. 65-70). New York, NY: Springer.
- Vivaldi, F. y Barra, E. (2012). Bienestar psicológico, apoyo social percibido y percepción de salud en adultos mayores. *Terapia Psicológica*, 30 (2), 23 – 29.
- Vleioras, G. y Bosma, H. (2005). Are identity styles important for psychological well-being? *Journal of Adolescence*, 28 (1), 397 - 409.
- Wagnild, G. y Young, H. (1990). Resilience among older women. *Image Journal of Nursing Scholarship*, 22, 252-255.
- Walsh, E. (2004). *Resiliencia familiar*. Buenos Aires: Paidós.
- Walter-Ginzburga A, Shmotkina D, Blumsteinb T, y Shoreka A. (2005). A gender-based dynamic multidimensional longitudinal analysis of resilience and mortality in the old-old in Israel: the cross-sectional and longitudinal aging study (CALAS) *social science & Medicine*, 60,1705-1715.
- Werner, E. y Smith, R. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient youth and children*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Zubieta, E. M. y Delfino, G. I. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de Investigaciones*, 17, 277-283.
- Zubieta, E. M., Mele, S. V. y Casullo, M. (2006). Estructura de valores y religiosidad en población adulta urbana argentina. *Psicodiagnosticar*, 16, 53-60.

# **ANEXOS**

## Anexo 1



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CONDUCTA



### CARTA DE CONSENTIMIENTO PARA PARTICIPANTES EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN PSICOLÓGICA

Por este conducto te invitamos a participar en este estudio de investigación psicológica, la cual tiene el propósito de conocer la relación que existe entre el bienestar psicológico y la resiliencia en jóvenes universitarios. Antes de decidir si participas o no, debes conocer y comprender las siguientes aclaraciones. Siéntete en absoluta libertad para preguntar sobre cualquier aspecto que te ayude a aclarar tus dudas al respecto. Una vez que hayas comprendido el estudio y si deseas participar, entonces se te pedirá que firmes esta forma de consentimiento.

**Procedimiento de estudio:** en caso de aceptar participar en el estudio se te realizaran algunas preguntas sobre tus datos general y algunos comportamientos que habitualmente desempeñas.

### CARTA DE CONSENTIMIENTO

Yo, \_\_\_\_\_ he leído y comprendido la información anterior y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria. He sido informado y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos de manera conjunta y no de forma individual, con fines científicos. Acepto participar en este estudio de investigación.

\_\_\_\_\_  
Firma del participante

\_\_\_\_\_  
Fecha

## Anexo 2

### Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes

Marcela González Fuentes

Género: \_\_\_\_\_

A continuación se presentan una serie de afirmaciones relacionadas con lo que una persona piensa sobre si misma o sobre su comportamiento. Marca con una cruz la opción de respuesta que mejor de describa.

<b>Afirmaciones</b>	<b>Totalmente de acuerdo</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Totalmente en desacuerdo</b>
1. Tengo metas claras sobre lo que quiero hacer en mi vida				
2. Me cuesta trabajo relacionarme con las personas				
3. Controlo mi comportamiento aunque esté alterado				
4. Hacer planes para el futuro es perder el tiempo				
5. Quisiera tener otro carácter				
6. Si me esfuerzo logro lo que quiero				
7. Estoy abierto(a) a nuevas experiencias que contribuyan a mi formación personal				
8. Odio mis defectos				
9. Para lograr lo que quiero en la vida es importante hacer planes				
10. Me relaciono fácilmente con personas de mi edad				
11. Si lucho por conseguir mis metas, las alcanzaré				
12. Puedo controlar mis impulsos				
13. Estoy interesado(a) en adquirir habilidades nuevas				
14. Se me hace difícil hacer nuevos(as) amigos(as)				
15. Me quiero con todos mis defectos				
16. Tengo un plan sobre lo que quiero hacer con mi vida los próximos años				
17. Me intereso en perfeccionar mis habilidades				
18. Odio mi manera de ser				
19. Tengo buenas relaciones con mis compañeros(as)				
20. Hacer un proyecto de vida es una pérdida de tiempo				

21. Mi actitud es de apertura al conocimiento y la innovación				
22. Quisiera tener un cuerpo diferente				
23. Domino fácilmente mi carácter				
24. Me he propuesto lograr varias metas				
25. Me llevo bien con mis compañeros(as)				
26. Estudio para saber más y enfrentar los retos de la vida				
27. Acepto mis defectos				
28. Odio mi carácter				
29. Tengo un plan de vida que le da dirección y guía a mis acciones				

## Anexo 3

### CUESTIONARIO DE RESILIENCIA

(González Arratia, 2011)

INSTRUCCIONES: A continuación se presenta una serie de preguntas que tienen que ver con tu forma de pensar y actuar ante la vida. Por favor coloca una (X) en el cuadrado que más se acerque a lo que tú eres, pensando en qué medida crees que te sentiste, actuaste o te comportaste en una situación de crisis o cuando hayas tenido algún problema. Siempre ten presente la situación. No dejes ninguna pregunta sin contestar. Por tu colaboración, muchas gracias.

PREGUNTAS	Siempre	La mayoría de las veces	Indeciso	Algunas veces	Nunca
1. Yo soy feliz cuando hago algo bueno para los demás.	<input type="checkbox"/>				
2. Yo soy respetuoso de mí mismo y de los demás.	<input type="checkbox"/>				
3. Soy agradable con mis familiares.	<input type="checkbox"/>				
4. Soy capaz de hacer lo que quiero.	<input type="checkbox"/>				
5. Confío en mí mismo.	<input type="checkbox"/>				
6. Soy inteligente.	<input type="checkbox"/>				
7. Yo soy acomedido y cooperador.	<input type="checkbox"/>				
8. Soy amable.	<input type="checkbox"/>				
9. Soy compartido.	<input type="checkbox"/>				
10. Yo tengo personas que me quieren incondicionalmente.	<input type="checkbox"/>				
11. Conmigo hay personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.	<input type="checkbox"/>				
12. Hay personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro.	<input type="checkbox"/>				
13. Cerca de mí hay amigos en quien confiar.	<input type="checkbox"/>				
14. Tengo personas que me quieren o pesar de lo que sea o haga.	<input type="checkbox"/>				
15. Tengo deseos de triunfar.	<input type="checkbox"/>				
16. Tengo metas a futuro.	<input type="checkbox"/>				

17. Estoy dispuesto a responsabilizarme de mis actos.	<input type="text"/>				
18. Estoy siempre pensando la forma de solucionar mis problemas.	<input type="text"/>				
19. Estoy siempre tratando de ayudar a los demás.	<input type="text"/>				
20. Soy firme en mis decisiones.	<input type="text"/>				
22. Comúnmente pienso en ayudar a los demás.	<input type="text"/>				
23. Enfrento mis problemas con serenidad.	<input type="text"/>				
24. Yo puedo controlar mi vida	<input type="text"/>				
25. Puedo buscar la manera de resolver mis problemas.	<input type="text"/>				
26. Puedo imaginar las consecuencias de mis actos.	<input type="text"/>				
27. Puedo reconocer lo bueno y lo malo para mi vida.	<input type="text"/>				
28. Puedo reconocer mis cualidades y defectos.	<input type="text"/>				
29. Puedo cambiar cuando me equivoco.	<input type="text"/>				
30. Puedo aprender de mis errores.	<input type="text"/>				
31. Tengo esperanza en el futuro.	<input type="text"/>				
32. Tengo fe en que las cosas van a mejorar.	<input type="text"/>				

## Anexo 4

### CUESTIONARIO REGLA AMAI NSE 8X7

A continuación se presenta una serie de preguntas relacionadas con la forma en la que vives. Encierra en un círculo la opción de respuesta que sea de tu elección. Por tu colaboración, muchas gracias.

1. ¿Cuál es el total de cuartos, piezas o habitaciones con que cuenta su hogar?, por favor no incluya baños, medios baños, pasillos, patios y zotehuelas.

A) 1      B) 2      C) 3      D) 4      E) 5      F) 6      G) 7 o más

2. ¿Cuántos baños completos con regadera y W.C. (excusado) hay para uso exclusivo de los integrantes de su hogar?

A) 0      B) 1      C) 2      D) 3      E) 4 o más

3. ¿En hogar cuenta con regadera funcionando en alguno de los baños?

A) No tiene      B) Si tiene

4. Contando todos los focos que utiliza para iluminar su hogar, incluyendo los de techos, paredes y lámparas de buró o piso, dígame ¿cuántos focos tiene su vivienda?

A) 0 - 5      B) 6- 10      C) 11 -15      D) 16 - 20      E) 21 o más

5. ¿El piso de su hogar es predominantemente de tierra, o de cemento, o de algún otro tipo de acabado?

A) Tierra o cemento (firme de)      B) Otro tipo de material o acabo

6. ¿Cuántos automóviles propios, excluyendo taxis, tienen en su hogar?

A) 0      B) 1      C) 2      D) 3 o más

7. ¿En este hogar cuentan con estufa de gas o eléctrica?

A) No tiene      B) Si tiene

8. Pensando en la persona que aporta la mayor parte del ingreso en este hogar, ¿cuál fue el último año de estudios que completó?

A) No estudio      B) Primaria incompleta      C) Primaria Completa  
D) Secundaria incompleta      E) Secundaria completa      F) Carrera comercial  
G) carrera técnica      H) Preparatoria incompleta      I) Preparatoria completa  
J) Licenciatura incompleta      K) Licenciatura completa      L) Diplomado o maestría  
M) Doctorado      N) No sabe / no contesto



# **Resiliencia y Bienestar psicológico en universitarios<sup>1</sup>**

**Piña Juárez, Karla Karen<sup>2</sup>**

**González Arratia Fuentes, Norma Ivonne<sup>3</sup>**

**Oudhof Van Barneveld, Johannes<sup>3</sup>**

**González Escobar, Sergio<sup>4</sup>**

**Aguilar Montes de Oca, Yessica Paola<sup>3</sup>**

**Torres Muñoz Martha Adelina<sup>3</sup>**

## **Resumen**

La psicología positiva se encarga de estudiar aquellas capacidades psicológicas del individuo, para que así, este logre poseer una salud óptima. Para Morales (1999), un individuo sano es aquel que presenta un buen equilibrio entre su cuerpo, controla plenamente sus facultades físicas y mentales, puede adaptarse a los cambios ambientales y contribuye al bienestar de la sociedad según su capacidad, es así que, “desde la Psicología Positiva, pues, se apuesta por una Psicología orientada a la salud, al bienestar subjetivo y psicológico, al crecimiento y la autorrealización personal, como un nuevo campo de investigación empírica con garantías científicas y aplicaciones directas en la prevención de trastornos mentales, incluso físicos” (García-Alandete, 2014, página 16). La relación entre el resiliencia y bienestar psicológico ha sido ampliamente investigado en la psicología positiva. Sin embargo, los resultados no son consistentes, por lo que resulta relevante obtener evidencia empírica con el fin de adquirir resultados consistentes. El objetivo de esta investigación es determinar la relación entre resiliencia y bienestar psicológico dado que los estudios universitarios pueden ser una importante fuente de estrés para los individuos, así como identificar las posibles diferencias de ambas variables

---

<sup>1</sup> Documento derivado del trabajo de investigación realizado por Karla Karen Piña Juárez para obtener el título de

<sup>2</sup> Licenciada en Psicología por la Universidad Isidro Fabela de Toluca. Estudiante de la Maestría en Psicología por la Universidad Autónoma del Estado de México.

<sup>3</sup> Facultad de Ciencias de la Conducta, Universidad Autónoma del Estado de México, Toluca, Estado de México.

<sup>4</sup> Centro Universitario UAEM Atlacomulco, Atlacomulco, Estado de México.

según el nivel socioeconómico. Se trabajó con una muestra no probabilística por cuotas compuesta por un total de 350 participantes, entre los 17 y 20 años de edad, (Media = 18.27), hombres (182) y mujeres (168) estudiantes de una universidad pública. Aplicándose las escalas de bienestar psicológico de González (2013), la escala de resiliencia, de González-Arratia (2011). La evaluación del nivel socioeconómico se realizó con la Regla A.M.A.I., 8x7 (Asociación Mexicana de Agencias de Investigación de Mercados y Opinión Pública, 2011). Se realizaron análisis descriptivos, de correlación de Pearson y de comparación con la prueba de análisis de varianza. Los resultados indican altos niveles de resiliencia y bienestar, del análisis de correlación se encontró una asociación positiva significativa ( $r = .555$ ,  $p = .000$ ) de la prueba ANOVA no se reportan diferencias en las variables de interés. Se concluye que es necesario continuar indagando sobre variables que ejercen un efecto directo sobre la resiliencia y el bienestar de los individuos.

### **Palabras clave**

Resiliencia, bienestar psicológico, psicología positiva.

### **Introducción**

En los últimos años, se ha desarrollado un nuevo acercamiento en el estudio de la psicología, la denominada psicología positiva, misma que evidencia una tendencia a abordar las variables positivas y preventivas en lugar de los aspectos negativos y patológicos (Simonton & Baumeister, 2005). Esta nueva rama de la psicología tiene como objetivo catalizar este cambio hacia el desarrollo de las fortalezas de las personas, ya que para la Organización Mundial de la Salud (1948), la salud es un estado completo de bienestar físico, psíquico y social, no la mera ausencia de enfermedad o minusvalía.

Dado lo anterior, la principal tarea de prevención, en materia psicológica, será estudiar y entender cómo se adoptan esas fortalezas y virtudes en jóvenes, elemento fundamental para la prevención de los llamados desórdenes mentales

(Seligman & Christopher, 2000). Es así que, si un individuo quiere mantenerse sano, tiene que tomar en cuenta todos aquellos factores que influirán en su salud, tanto en el aspecto físico como en el psicológico. En esta investigación, se estudiarán y analizarán dos de estos factores: la resiliencia y el bienestar psicológico.

De las diferentes definiciones sobre el concepto resiliencia, en ésta investigación se parte desde el modelo de González Arratia (2011), que refiere que es la capacidad que implica la combinación y/o interacción entre los atributos del individuo (internos) y su ambiente familiar, social y cultural (externos) que lo posibilitan para superar el riesgo y la adversidad de forma constructiva. Mientras que el bienestar desde el modelo de Ryff (1989) se puede entender como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo.

El bienestar, desde una rigurosa metodología científica, es esencial para la psicología positiva (Vera, 2006). Los esfuerzos por comprender el bienestar y sus causas no son nuevos, sino, algo que a lo largo de la historia siempre ha suscitado interés en el estudio de esta disciplina (McMahon, 2006). En cuanto al auge del fenómeno de la resiliencia, es inédito en el campo de las ciencias sociales, pero sumamente relevante para la psicología, ya que ha permitido una nueva perspectiva investigativa, incluso en el campo de la salud, así como en contextos educativos por su relevancia y pertinencia (González-Arratia, 2011). Tanto el bienestar psicológico como la resiliencia son dos capacidades y fortalezas que otorgan a los individuos la posibilidad de llevar una vida favorable.

Calderón y Farfán (2014), Morales y González (2014), Gonzalvo (2014), Arrogante, García y Zaldívar (2015), mencionan que estas la resiliencia y el bienestar tienen una relación directa, mientras que otros consideran que no existe evidencia al respecto. De tal suerte, se considera necesario y prioritario continuar con la investigación de estos dos factores y aquellos componentes que

pueden influir en ellos, además de estudiar la relación directa de estas variables considerando variables tales como el nivel socioeconómico.

## **Objetivo**

Determinar el grado de relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia en universitarios. Se considera que los estudiantes universitarios están sometidos bajo una fuente de estrés por lo que es necesario analizar sus niveles de bienestar psicológico y resiliencia, así como determinar la relación entre ambas variables.

## **Hipótesis**

- Hipótesis nula: no existe relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y la resiliencia en universitarios.
- Hipótesis nula: no existe diferencia estadísticamente significativa en la resiliencia y bienestar psicológico según el nivel socioeconómico (alto, medio y bajo) en universitarios.

## **Participantes**

Se utilizó un muestreo no probabilístico por cuotas, conformado por un total de 350 participantes de entre 17 a 20 años de edad, 182 hombres y 168 mujeres, estudiantes universitarios, residentes de la ciudad de Toluca y del municipio de Metepec, dentro del Estado de México, pertenecientes a estratos socioeconómicos bajos, medios y altos.

## **Instrumentos**

Se aplicó la escala de bienestar psicológico de González (2013), escala basada en el modelo multidimensional de Ryff (1989), misma que consta de 29 reactivos en escala Likert con cuatro (4) opciones de respuesta: totalmente de

acuerdo, de acuerdo, en desacuerdo y totalmente en desacuerdo. El resultado suma el puntaje global de la escala de bienestar psicológico, que define lo siguiente: entre mayor sea este puntaje mayor será el bienestar psicológico percibido. La escala tiene una confiabilidad alta con un Alfa de Cronbach de 0.84 y una varianza total explicada de 60.51%.

Al mismo tiempo, se aplicó la escala de resiliencia para adolescentes de González-Arratia (2011), con la finalidad de evaluar la resiliencia en sus tres dimensiones: factores protectores internos, factores protectores externos y empatía. Consta de 32 reactivos en escala Likert de cinco puntos: el valor uno (1) indica nunca y el cinco (5) indica siempre. El cuestionario tiene una confiabilidad alta con un Alfa de Cronbach de 0.91 y una varianza explicada de 37.82%.

Para la medición del nivel socioeconómico se utilizó la Regla A.M.A.I., 8x7, esta clasifica los hogares en siete niveles, a partir de un árbol de asignaciones, considerando ocho variables en el cuestionario, que se definen de la siguiente manera: A/B es nivel alto, C+ es nivel alto, C es nivel medio alto, C- es nivel medio, D+ es nivel medio bajo, D es nivel bajo y E es pobreza extrema (AMAI, 2011).

## **Procedimiento**

Se contactaron a las autoridades de las instituciones en donde se llevó a cabo el estudio, con la finalidad de solicitar el permiso correspondiente, posteriormente, se procedió a realizar la aplicación de los instrumentos de medición, esta diligencia se desarrolló de manera grupal con la participación voluntaria de los individuos, de este modo, para corroborar la veracidad de la información, se solicitó firmar una carta de consentimiento informado por cada participante.

## **Resultados**

De los análisis descriptivos, tanto la resiliencia el bienestar se obtuvieron puntajes por arriba de la media teórica. Respecto a los análisis de correlación de Pearson, se encontró una relación positiva, moderada y significativa entre las variables ( $r = .555$ ,  $p = .000$ ). De los análisis de diferencia, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas respecto al nivel socioeconómico como se esperaba.

## **Discusión y conclusiones**

Se encontró que si existe relación positiva entre el bienestar psicológico y la resiliencia, por lo que se confirma la hipótesis. Sin embargo, sería importante continuar analizando la posibilidad de la bidireccionalidad de la relación a fin de contar con evidencia al respecto. Asimismo en el presente estudio, no se encontraron diferencias significativas entre niveles socioeconómicos, lo cual coincide con lo reportado en otras investigaciones (Castro y Casullo, 2000; García-Riaño, 1991). Por lo que sería importante la inclusión de otras variables sociodemográficas a fin de tener mayor luz respecto a su impacto en la resiliencia como en el bienestar de los individuos, además que se sugiere en futuras investigación ampliar la muestra.

Es de recalcar que, aún con los resultados obtenidos en el análisis del objeto de estudio, existen variaciones de carácter psicosocial, demográfico y geográfico, en los elementos examinados, que pudiesen modificar el comportamiento de la investigación, en términos generales, ya que, la inclusión única de estudiantes universitarios y de una región geográfica concreta, dificulta el estudio de los resultados (García-Alandete, 2013), por lo que también sería pertinente trabajar con una muestra diversificada a fin de considerar el impacto de la cultura sobre el bienestar en las diferentes regiones del país, lo cual será motivo de análisis en una segunda fase de este estudio.

## Referencias

- Asociación Mexicana de Agencias de Investigación de Mercados y Opinión Pública (2011). Revisado el 23 de abril de 2015. Obtenido de: [www.amai.org/NSE/NivelSocioeconomicoAMAI.pdf](http://www.amai.org/NSE/NivelSocioeconomicoAMAI.pdf)
- Arrogante, Ó., Pérez-García, A., y Aparicio-Zaldivar. (2015). E. Bienestar psicológico en enfermería: relaciones con resiliencia y afrontamiento. *Enfermería Clínica*. 2015. Revisado el 13 Marzo de 2015. Obtenido de: <http://dx.doi.org/10.1016/j.enfcli.2014.12.009>
- Caycedo, C; Medina, A; Ballesteros, B P; (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. *Universitas Psychologica*, (5) 239-258.
- Castro Solano, A. & Casullo, M. M. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*, XVIII, (2), 35-68.
- Calderón, P., y Farfán. Correlación entre bienestar psicológico y resiliencia. Revisado el: 16 de Agosto del 2015. Obtenido de: <http://es.slideshare.net/juanshitojozeshito/correlacin-entre-bienestar-psicologico-subjetivo-y-resiliencia-36917601>
- García-Alandete, Joaquín. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *En-claves del Pensamiento*, VIII, Julio-Diciembre, 13-29.
- García-Alandete, Joaquín. (2013). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud & Sociedad*, Enero-Abril, 48-58.
- García-Riaño, D. (1991). Calidad de vida aproximación teórico conceptual. *Boletín Psicología*, 30 (1), 55-94.
- González, M. B. (2013). *Prácticas parentales, bienestar psicológico y conductas de riesgo en adolescentes*. Revisado el 20 febrero de 2015. Obtenido de: <http://132.248.9.195/ptd2013/octubre/0702185/Index.html>. Tesis de doctorado en psicología no publicada. UNAM.

- González-Arratia, L. F. N. I (2011). *Resiliencia y Personalidad en Niños y Adolescentes. Cómo Desarrollarse en Tiempos de Crisis*. Toluca: UAEM.
- Gonzalvo, M. (2014). *Bienestar Psicológico y Resiliencia en Adultos Mayores Institucionalizados y no Institucionalizados*. Revisado el 20 febrero de 2015. Obtenido de: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC114143.pdf>
- McMahon, D. M. (2006) *Una historia de la felicidad*. Madrid: Taurus.
- Morales, F. (1999). *Introducción a la psicología de la salud*. Buenos Aires: Paidós.
- Morales, M., y González, A. (2014). Resiliencia-Autoestima-Bienestar psicológico y Capacidad intelectual de estudiantes de cuarto medio de buen rendimiento de liceos vulnerables. *Estudios pedagógicos*, 40(1), 215-228. ISSN 0718-0705
- Organización Mundial de la Salud (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Revisado el 25 marzo de 2015. Obtenido de: [http://www.who.int/gb/bd/PDF/bd46/s-bd46\\_p2.pdf](http://www.who.int/gb/bd/PDF/bd46/s-bd46_p2.pdf)
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi:10.1037//0022-3514.57.6.1069
- Seligman, M. E. P. & Christopher, P. (2000). *Positive Clinical Psychology*. Revisado el 2 de marzo de 2015. Obtenido de: <http://www.ppc.sas.upenn.edu/posclinpsychchap.htm>
- Simonton, D.K. & Baumeister, R. (2005). Positive Psychology at the summit. *Review of General Psychology*, 9(2), 99-102.
- Vera, B. (2006). Psicología Positiva: una nueva forma de entender la psicología, *Papeles del Psicólogo*, 27(1): 3-8.

**Anexo 6: Constancia de ponente y asistente en el XXIV Congreso Mexicano de Psicología**



La Sociedad Mexicana de Psicología, A.C.



CoMePPsi  
y El Colegio Mexicano de Profesionistas  
de la Psicología, A.C.

Otorgan la presente  
CONSTANCIA a:

**Karla Karen Piña Juárez**

Por su participación como PONENTE y ASISTENTE durante el

**XXIV CONGRESO  
MEXICANO DE PSICOLOGÍA**

**LA ACTUALIZACIÓN DEL PSICÓLOGO FRENTE A LOS DESAFÍOS DE LA  
SOCIEDAD CONTEMPORÁNEA. DESDE LA CIENCIA HASTA LA PRÁCTICA**  
5, 6 y 7 de octubre del 2016, Centro Banamex, Ciudad de México