



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA  
SECCIÓN DE POSGRADO**

**INFLUENCIA DE LA RESILIENCIA Y OPTIMISMO SOBRE EL  
BIENESTAR SUBJETIVO EN ESTUDIANTES DE CARRERAS DE  
GESTIÓN DE UN INSTITUTO PARTICULAR DE LIMA**

**PRESENTADA POR  
MIRIAM CAROLINA LAIME PEREZ**

**ASESOR  
SERGIO DOMINGUEZ LARA**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE DOCTORA EN  
PSICOLOGÍA**

**LIMA – PERÚ**

**2021**



**Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada**  
**CC BY-NC-ND**

El autor sólo permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede cambiar de ninguna manera ni se puede utilizar comercialmente.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y  
PSICOLOGÍA**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**SECCIÓN DE POSTGRADO**

**INFLUENCIA DE LA RESILIENCIA Y OPTIMISMO SOBRE EL BIENESTAR  
SUBJETIVO EN ESTUDIANTES DE CARRERAS DE GESTIÓN DE UN  
INSTITUTO PARTICULAR DE LIMA**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE DOCTORA EN  
PSICOLOGÍA**

**PRESENTADO POR:**

**MIRIAM CAROLINA LAIME PEREZ**

**ASESOR:**

**Dr. SERGIO DOMINGUEZ LARA**

**LIMA –PERÚ**

**2021**

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios, quien siempre tiene para mí caminos aún más excelentes.

A mis padres y hermanos quienes me inspiran con su amor y apoyo incondicional.

A Diego, mi gran compañero de viaje, quien me ayudó muchísimo en este trabajo.

A Sergio Dominguez, por el apoyo constante, ánimo y asesoría.

## INDICE DE CONTENIDOS

Portada .....	I
Agradecimientos... ..	II
Indice de Contenidos.....	III
Indice de Tablas... ..	V
Resumen.....	VI
Abstract.....	VII
Introducción .....	VIII
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO	
1.1. Bases Teóricas.....	10
1.1.1. Bienestar subjetivo.....	11
Definición de bienestar subjetivo.....	11
Estructura del bienestar subjetivo .....	12
Satisfacción con la Vida.....	12
Afecto.....	14
Importancia del bienestar subjetivo... ..	15
Factores personales que influyen en el bienestar subjetivo.....	16
1.1.2. Resiliencia.....	18
1.1.3. Optimismo.....	21
1.1.4. Relación de la resiliencia y el optimismo sobre el bienestar subjetivo.....	23
1.2. Evidencias empíricas... ..	25
1.2.1. Antecedentes Nacionales... ..	25
1.2.2. Antecedentes Internacionales.....	26
1.3. Planteamiento del problema.....	30
1.3.1. Descripción de la realidad problemática .....	30

1.3.2. Formulación del problema .....	31
1.4. Objetivos de la Investigación.....	32
1.4.1. Objetivo General.....	32
1.4.2. Objetivos Específicos.....	32
1.5. Hipótesis y Variables .....	33
1.5.1. Formulación de las Hipótesis.....	33
1.5.2. Variables de estudio.....	33
1.5.3. Definición Operacional de las Variables... ..	35
 CAPÍTULO II: MÉTODO	
2.1. Tipo y diseño de Investigación .....	36
2.2. Participantes.....	36
2.3. Medición .....	37
2.4. Procedimiento... ..	42
2.5. Análisis de datos .....	42
 CAPÍTULO III: RESULTADOS	
3.1. Análisis preliminar descriptivo y correlacional... ..	45
3.2. Contraste de Hipótesis: Modelo Estructural... ..	46
 CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN .....	
CONCLUSIONES .....	
CONCLUSIONES .....	58
RECOMENDACIONES.....	59
REFERENCIAS.....	60
ANEXOS .....	68

## **INDICE DE TABLAS Y FIGURAS**

Tabla 1	Análisis descriptivo del optimismo, resiliencia y bienestar subjetivo... ..	45
Tabla 2	Correlación de todas las variables utilizadas... ..	46
Figura 1	Modelo Propuesto.....	43
Figura 2	Modelo Estructural... ..	47

## RESUMEN

El objetivo fue determinar la influencia del optimismo y la resiliencia sobre el bienestar subjetivo en estudiantes de primeros ciclos de las Carreras Técnicas de Gestión de un Instituto Superior Particular de Lima. La investigación se llevó a cabo con una muestra seleccionada de manera intencional de 134 estudiantes (69 varones y 65 mujeres) entre 16 y 32 años. Fueron utilizadas la Resilience Scale de Walding y Young, la Escala de Orientación hacia la Vida revisada de Carver y Bridges, la Escala PANAX X de Watson y Clark y la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener y Cols. El sistema de relaciones entre las variables se evaluó mediante un sistema de ecuaciones estructurales (path analysis). Respecto a los resultados, la influencia del optimismo y la resiliencia sobre el bienestar subjetivo mostró índices de ajuste favorables y significativos, tanto sobre el Afecto Positivo ( $R^2 = .187$ ), Afecto Negativo ( $R^2 = .049$ ), Satisfacción de Vida ( $R^2 = .172$ ). Entre las principales conclusiones se identificó que el optimismo y la resiliencia influyen de manera intermedia y significativa sobre el bienestar subjetivo (afecto positivo y satisfacción de vida). Se discuten las consecuencias prácticas y limitaciones del estudio.

**Palabras Clave:** *Optimismo, resiliencia, bienestar Subjetivo, afecto positivo, afecto negativo satisfacción de vida, estudiantes.*



## ABSTRACT

The objective was to determine the influence of optimism and resilience in the subjective well-being on students of technical careers in a Private Institute of Lima, attending the first semester of their careers. The research was carried out with an intentionally selected sample of 134 students (69 men and 65 women) between 16 and 32 years. The “Resilience Scale” (Walding and Young), the “Life Orientation Test – Revised” (Carver and Bridges), the “PANAS X Scale” (Watson and Clark) and the “Satisfaction with Life Scale” (Diener and Cols) were used. The system of relationships between the variables was evaluated through a system of structural equations (path analysis). Regarding the results, the influence of optimism and resilience in subjective well-being showed favorable and significant adjustment rates, both on Positive Affect ( $R^2 = .187$ ), Negative Affect ( $R^2 = .049$ ), Life Satisfaction ( $R^2 = .172$ ). Among the main conclusions, it was identified that optimism and resilience have a moderate and significant influence on subjective well-being (positive affect and life satisfaction). The practical consequences and limitations of the study are discussed.

**Keywords:** *Optimism, resilience, subjective well-being, positive affect, negative affect, life satisfaction, students.*

## INTRODUCCIÓN

La influencia del *optimismo* y *la resiliencia* sobre el *bienestar subjetivo*, han sido motivo de muchas opiniones, propuestas teóricas y modelos. Sin embargo, se han realizado pocos contrastes empíricos al respecto sobre todo en población adolescente y joven. La variable *bienestar subjetivo* ha tenido muchas oportunidades de ser investigada dentro del campo de la psicología positiva, ya que se encuentra relacionada directamente con aspectos personales, conductuales, sociales y es una variable psicológica que nos permite una más amplia comprensión de las situaciones que atraviesan los adolescentes al vivir los retos del desarrollo (Terry & Hubner, 1995; citado en Gutiérrez & Romero, 2014).

Gonzales, Gaxiola y Valenzuela (2012) consideran que es en la etapa de la adolescencia donde se afrontan diversas situaciones adversas en la vida que pueden resultar estresantes y vivenciar dificultades emocionales, conductuales y de índole familiar, manifestando conductas desadaptativas. Es por esto, que el estudio del *bienestar subjetivo* adquiere gran relevancia, pues siendo esta una etapa vital en donde el adolescente se enfrenta a diversos retos y cambios, es menester promocionar la calidad de vida como un aspecto fundamental para que el adolescente cuente con recursos para salir adelante.

Villar, Triadó y Osuna (2003) consideran en este contexto, que investigar el *bienestar subjetivo* tiene mucha importancia pues es un recurso necesario en los adolescentes, en un momento en el que la vida presenta cambios y limitaciones que representan un número mayor de situaciones adversas.

El problema principal de la presente investigación fue identificar cuánto influye el *optimismo* y *la resiliencia* sobre el *bienestar subjetivo* en los estudiantes de las carreras técnicas de gestión de un Instituto Particular de Lima. Las hipótesis principales fueron (H1)

Existe una influencia positiva del *optimismo* y la *resiliencia* sobre el *bienestar subjetivo* en los estudiantes de las carreras técnicas de gestión de un Instituto Particular de Lima y (H2)

Existe una influencia negativa del *optimismo* y la *resiliencia* sobre el *bienestar subjetivo* en estudiantes de las carreras técnicas de gestión de un Instituto Particular de Lima.

Se considera importante el estudio de la influencia del *optimismo* y la *resiliencia* sobre el *bienestar subjetivo* pues todas estas variables psicológicas ejercen efectos beneficiosos como factores protectores en esta etapa de la vida. Conocer su influencia y dinámica permitirá optimizar la forma como se perciben y comprenden, además de prevenir y afrontar la vida cotidiana y las presiones del día a día. Así también, permitirá a las personas responsables de la formación de los jóvenes en el contexto de la Institución superior, optimizar los recursos estudiados, brindándoles formación respecto a estos temas para estructurar intervenciones y asignaturas para mejorar su desempeño en el plano cognitivo, afectivo y conductual en su preparación académica y personal.

El diseño de investigación fue predictivo-explicativo y el diseño muestral fue no probabilístico intencional. El grupo de participantes se conformó por 134 jóvenes de dos sedes de un Instituto particular de Lima.

Respecto a la estructura de la tesis, el capítulo I describe los aspectos teóricos de las variables *optimismo*, *resiliencia* y *bienestar subjetivo*, haciendo mención y explicación de factores, estrategias, modelos explicativos y la relación entre ellas. Se hace referencia a las evidencias empíricas, el planteamiento del problema, objetivos de la investigación y las hipótesis de estudio. En el Capítulo II se desarrolla los aspectos metodológicos, tomando en cuenta el tipo y diseño del estudio, participantes, medición, procedimiento y análisis de los resultados. El III capítulo, se desarrolla los resultados obtenidos. El IV, y último capítulo, se presenta la discusión, conclusiones obtenidas y recomendaciones.

## CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

### 1.1. Bienestar Subjetivo

#### 1.1.1. Definición de Bienestar Subjetivo

Para Araujo y Savignon (2018) el *bienestar psicológico* y el *bienestar subjetivo* y la diversidad de significados que los acompañan, donde influyen factores objetivos y subjetivos, además de estar determinados de manera plural y tener una significancia temporal.

De acuerdo a la opinión de Vivaldi y Barra (2012) existen dos perspectivas generales respecto a la investigación sobre el *bienestar*. La perspectiva hedónica, enfoca el *bienestar subjetivo* como el recuento integral que hace la persona de las experiencias agradables y desagradables. Se encuentra vinculado con el *afecto positivo*, la *satisfacción de vida* y la felicidad (Díaz et al., 2006; García & González, 2000; Pinguart & Sorensen, 2001; Tomás, Meléndez & Navarro, 2008; citado en Vivaldi & Barra, 2012). La segunda perspectiva es la eudaimónica, que describe el *bienestar psicológico* y lo considera como un indicador de desempeño óptimo de la persona, facilitando el despliegue de sus habilidades y evolución personal.

Walterman (1993, citado en Villar et al., 2013) es uno de los primeros autores que mencionan las diferencias entre el bienestar psicológico y el *bienestar subjetivo*. Toma como referencia la concepción eudaimónica del bienestar, integrándolo en sentimientos de “*expresividad personal*”, estado que está relacionado a experiencias implicadas en sus vivencias diarias, experimentar energía y orientado a objetivos, sentirse satisfecho con la vida y tener la impresión que lo que se hace tiene una dirección y sentido. Afirma que el *bienestar psicológico* se define como lo que la persona quiere en la vida, sus objetivos, la dedicación y

esfuerzo que realiza para superarlos y orientarlos a las metas valoradas, en cambio el *bienestar subjetivo* se relacionaría con un estado de relajación, manejo de las situaciones problemáticas y emociones placenteras.

Landero y Gonzales (2009) se refieren al bienestar humano, incluyendo en ese concepto aspectos concretos y subjetivos. Desde el punto de vista objetivo, se relaciona con las categorías de corte sociológico, relacionados con el estilo de vida, la economía y la calidad de vida. En el aspecto subjetivo consideran la interpretación cognitiva, la percepción de la persona respecto a reconocerse bien física y emocionalmente.

Diener, Suh, Lucas y Smith (1999, citado en Muñoz, 2007) definen el *bienestar subjetivo* como un conjunto de factores, donde se encuentran incluidos los aspectos afectivos, áreas de satisfacción y la valoración general de la satisfacción.

Así mismo, se entiende el *bienestar subjetivo* como sentirse bien consigo mismo y con la vida, que es diferente a la aprobación o rechazo o cuan satisfecho se sienta respecto a las condiciones de vida que le han tocado vivir, es una estimación subjetiva (Undurraga y Avendaño, 1998; citado en Tarazona, 2005). Es entendido también como la forma de valoración de la vida que hace el individuo. Quienes manifiestan un elevado nivel de satisfacción con la vida poseen un estado mental saludable, ausencia de tristeza excesiva, afectividad negativa y estrés. (Atienza, Pons, Balaguer & García Merita, 2000, citado en Tarazona, 2005).

### **Estructura del Bienestar Subjetivo.**

La propuesta de Diener, Emmons, Larsen y Griffing (1985) el *bienestar subjetivo* está conformado por *la satisfacción con la vida, el afecto positivo* y niveles bajos de *afecto negativo*, considerando estos componentes como partes de un factor global. Se componen por

aspectos como: recreación, matrimonio, amistad, entre otros. Las emociones específicas para evaluar el *afecto positivo* pueden ser: gozo, afecto, orgullo. El *afecto negativo* se puede evaluar mediante las siguientes emociones: vergüenza, culpa, tristeza, enojo y ansiedad.

### ***Satisfacción con la Vida.***

Pavlov y Diener (1993; citado en Araujo & Savignon, 2018) definen la *satisfacción de vida* como la forma integral cómo evalúa las metas obtenidas en base a sus objetivos. Para Garcia-Martín (2002) la *satisfacción de vida* se complementa con el elemento afectivo, entendido como la sensación de agrado sobre sus sentimientos, estados anímicos más frecuentes.

Para Araujo y Savignon (2018) la etapa de la juventud involucra la elaboración de proyectos de vida a futuro que se asocian a la autovaloración y aspectos motivacionales y de personalidad que confluyen en la concepción del mundo. Para los estudiantes de formación técnica superior, la motivación académica se integra de manera directa con sus metas y planes y cuan satisfechos se sienten con sus circunstancias.

Bernal-Romero, Daza-Pinzón y Jaramilo-Acosta (2015) afirman que los estudiantes de formación superior consideran la educación como un medio para lograr otras metas, complementar un proyecto de vida e incrementar sus ingresos al egresar y lograr la calidad de vida que desean, considerando la permanencia en la universidad como un paso que deben lograr para la satisfacción de vida.

Vera-Noriega, Grubits-Freire, López-Ortiz y García-Figueroa (2010) consideran que los jóvenes aspiran cursar sus estudios superiores para consolidar su preparación profesional, madurar en cuanto a sus valores, actitudes, experiencia y expectativas. Se afirma que son un grupo que se caracteriza por su fortaleza, responsabilidad, habilidad y perseverancia. Por lo

común los estudios realizados en estudiantes de formación superior han incluido aspectos como: personalidad, referencias académicas, características socio familiares y socioeconómicas, motivadores para el estudio, formas de elección de la carrera, intereses predominantes, condiciones y hábitos de estudio, actividades académicas y laborales. Se identifica poca complejidad en los perfiles de los jóvenes, pues existe una confluencia de factores (condiciones materiales diversas, familias con un bagaje de cultura dispar y diversos apoyos para el proceso de formación).

Palmore, Toseland y Rasch (1980; citado por García-Martín, 2002) afirman que la formación superior puede tener otras consecuencias en la *satisfacción de vida*, pues ejerce un papel mediador en el logro de sus objetivos y en la adecuación a las diversas experiencias cotidianas. Sucede por ejemplo que aquellos que tienen un más alto nivel educativo, se sienten más estresados cuando pierden su trabajo debido a sus más altas expectativas.

Salanova, Martínez, Bresó, Llorens y Grau (2005; citado por Vera-Noriega, 2010) identificaron que mientras más se dediquen al estudio, experimentan más cansancio, mejor desempeño estudiantil, mayor satisfacción y alta percepción de felicidad asociada al aspecto académico. Consideraron que, a mayor logro académico en el pasado, mayor nivel de creencias de eficacia en el presente y mayor éxito en el futuro.

### ***Afecto.***

Balladares y Saiz (2015) diferencian el sentimiento, emoción y el estado de ánimo. Consideran que el sentimiento es la disposición emocional o un esquema afectivo (Rosas, 2011, citado en Balladares & Saiz, 2015). Los sentimientos son una evaluación integral de las metas planificadas, en que la interpretación de inicio que se obtiene por medio de la emoción y la confluencia con los recuerdos y pensamientos generan importantes creencias como

disposiciones. Afirman que los sentimientos y emociones se diferencian del ánimo por la estabilidad y duración; por su dirección a un objeto intencional delimitado. Castilla de Pino (2009, citado por Balladares & Saiz, 2015) afirma que los sentimientos son instrumentos por los cuales las personas se relacionan adecuadamente con las cosas o un vínculo emocional orientado a sus valores como: culpabilidad, cariño, posesión, pertenencia, sentimientos de abandono entre otros.

A partir de las investigaciones de Watson y Clark (1988, citado por Gargurevich & Matos, 2012) se pudieron tener características más certeras del *afecto* y su diferencia con las definiciones de sentimientos, emociones y estado de ánimo. Ellos afirman la existencia de dos grandes estados afectivos, *afecto positivo* y *afecto negativo*, son disposicionales y están relacionados a una valoración positiva de las situaciones que experimentan, afectan el estado de activación del organismo y las respuestas de la persona. Además, resulta posible establecer una diferencia entre lo que les produce placer o malestar.

Sandin, Chorot, Lostao, Santed y Valiente (1999) también refuerzan las pocas conclusiones a las cuales se ha llegado en las investigaciones sobre el *afecto*. Los estudios basados en autoinformes han dado lugar a conclusiones dispares, considerando dos o tres factores y otras que plantean un número amplio de factores, sin embargo los estudios idiográficos y nomotéticos (aspectos afectivos que se encuentran dentro y fuera del individuo) consideran que todos los factores finalmente podrían agruparse en dos grupos, uno relacionado a dimensiones de la afectividad positiva y otro asociado a las dimensiones de la afectividad negativa (Zevón & Tellegen, 1982, citado en Sandín et al., 1999).

De acuerdo a esta propuesta, el *afecto positivo* se relaciona con las experiencias placenteras, que implican gratificación, actividad y participación. Los individuos que experimentan dichos afectos vivencian fácilmente satisfacción, gusto, entusiasmo, distrés



psicofisiológico y están relacionados con el temperamento que se sensibiliza frente a un estímulo como el temor, displacer, sentimientos de culpa, impulsividad, no sentirse satisfecho y malestares corporales.

En función de la forma como las persona experimenten la afectividad positiva y negativa, se puede clasificar a las personas e identificar diferencias en anomalías de las emociones como son la ansiedad y depresión.

Ovejero y Velasquez-Gil (2017) afirman que existe una predisposición para el *afecto positivo* y es considerada como una dimensión del temperamento que explica la orientación de un individuo a experimentar emociones positivas. Esta predisposición la conforman pensamientos y emociones que tiene la persona y que le permite mantener un estado de ánimo positivo. Se considera que hay evidencias para identificar esta tendencia como aspectos característicos de la personalidad. (Lyubomirsky et al., 2005, citado en Ovejero y Velasquez-Gil, 2017) y estas características pueden encontrarse relacionadas con factores biológicos, aspectos contextuales y actividades del individuo.

### **Importancia del Bienestar Subjetivo.**

Diener, Suh y Oishi (1997) consideran que durante mucho tiempo el estudio del bienestar subjetivo tuvo distintas interpretaciones filosóficas y psicológicas ya que se creía que el *bienestar subjetivo* estaba asociado al aspecto cognitivo, físico o la buena economía. Actualmente se sabe que no tiene una directa relación con estas variables sino con la subjetividad del individuo.

Rodríguez-Fernández, Ramos-Díaz, Ros, Fernández-Zabala y Revuelta (2016) consideran muy importante estudiar el *bienestar subjetivo*, esta variable está compuesta por (*satisfacción con la vida, afecto positivo y afecto negativo*). Es relevante su estudio pues se

relaciona con el desempeño efectivo de la persona en diversas áreas. Los predictivos se relacionan a aspectos del contexto en una menor proporción.

Por su parte Gutiérrez y Romero (2014) consideran importante investigar sobre esta variable pues puede ampliar el real conocimiento de los jóvenes y su forma de afrontar determinados desafíos del desarrollo y relacionarlos con ajustes de orden social, salud física y mental.

### **Factores Personales que influyen en el Bienestar Subjetivo.**

El *bienestar subjetivo* se asocia con aspectos psicosociales como el nivel de educación obtenido y los objetivos de vida cumplidos, mientras que las emociones están más orientadas a vivencias cotidianas (Diener, Kahneman, Arora, Harter & Toy, 2009; citado por Bernal-Romero et al., 2015). Cuando la persona evalúa su *satisfacción con la vida*, considera aspectos permanentes como rasgos personales y aspectos circunstanciales como el ánimo y factores contextuales que evalúa, entre otros aspectos (Vásquez, Duque & Hervas, 2012; citado por Bernal-Romero et al. 2015). Cuando se identifica un nivel elevado de afectividad positiva, esta se relaciona con emociones placenteras, preferencia, energía, vinculación y seguridad. El nivel elevado de afectividad se relaciona con una dimensión de la personalidad (extroversión) que se relaciona con ser resiliente y optimista. La contraparte, la afectividad negativa se relaciona con estados de incomodidad como temor, vergüenza y sentirse inseguro. (Bernal-Romero et al., 2015).

Para Vera-Noriega et al. (2010) existen predictores o correlatos de personalidad que son elementos componentes del *bienestar subjetivo*, para esto se discute las razones por las cuales algunas personas lograban ser más felices que otras. Se halló que son los aspectos culturales y de personalidad las que muestran relaciones más significativas. Consideran que

cada uno posee en su personalidad un “*punto de ajuste*” respecto al aumento o disminución del bienestar subjetivo, sucediendo este cambio de modo temporal para volver allí mismo. La personalidad también se encuentra influenciada por factores culturales y de valoración, es así que los rasgos de personalidad de diferentes culturas, la percepción social de felicidad y su expresión emocional así como su socialización varían a través del lugar donde la persona se desenvuelve generando patrones conductuales influenciados por el aspecto cultural.

Araujo y Savignon (2018) comentan que se encuentra un vínculo entre el *bienestar* y las características de personalidad. La autovaloración, proyecto de vida, motivación profesional, se enriquece de esa experiencia de carácter subjetivo relativamente estable, que se integran rasgos de personalidad y lo subjetivo (necesidades y motivos), el temperamento, la tolerancia a la frustración, el aspecto reflexivo en relación con las aspiraciones personales y las opciones de realización (Reyes, 2014; citado en Araujo & Savignon, 2018).

Ovejero y Velásquez (2017) consideran que la afectividad positiva es un factor que se orienta a que exista un equilibrio a nivel psicológico, siendo necesario manifestarlo de manera constante y estable para que el bienestar sea más alto. Además, disponer mayor *afecto positivo* se relaciona con un alto índice de conducta extravertida y responsable y un bajo índice de factor neurótico.

Rodríguez-Fernández et al. (2016) consideran entre los aspectos personales que influyen en el *bienestar subjetivo* se encuentra la *resiliencia*, descrita como un conjunto de aspectos positivos de la personalidad que permiten al individuo una mejor adaptación ante circunstancias desfavorables. Se asocia directamente con la *satisfacción con la vida*. Shetty (2015) afirma que el *bienestar subjetivo* se relaciona favorablemente con diversas características personales y factores protectores para la *resiliencia*. La *resiliencia* predice la *satisfacción con la vida*, considerando que un mayor nivel de *resiliencia* hace que la persona

obtenga mayores beneficios en muchas áreas de la vida gracias a su estado mental positivo que se asocia a recompensas más grandes a nivel social, mejores resultados en el trabajo y más energía y *satisfacción con la vida*.

Para Canton, Checa y Bdzynska (2013) el *optimismo* disposicional se ha estudiado de manera muy similar como un rasgo de personalidad, entendido como la predisposición a generar esperanzas de resultados positivos (Scheier y Carver, 1985, citado en Canton, et al., 2013). Se identifica una vinculación entre la capacidad de afrontar de manera práctica una situación problemática y las emociones con una perspectiva positiva de logro a futuro. (Carver, Scheier & Wrintraub, 1986; Scheier & Carver, 1993; citado en Cantón et al., 2013). García-Naveira (2015) observó que las emociones positivas son los indicadores más idóneos de *satisfacción con la vida* y es considerado un indicador de equilibrio psicológico, este vínculo se presenta en una alta proporción con la *afectividad positiva* y en una baja proporción con la *afectividad negativa*. Por lo explicado, se considera de suma importancia el estudio conjunto del *bienestar subjetivo* con *el optimismo y la resiliencia*.

### **1.1.2. Resiliencia**

Gutiérrez y Romero (2014) consideran que existen diversas interpretaciones más actuales de la *resiliencia*. Se puede entender como un proceso, la capacidad o el resultado adaptativo adecuado frente a circunstancias desfavorables o de amenaza; también la capacidad de sobreponerse y mantener una conducta adaptativa luego de experimentar una vivencia estresante. Se considera un rasgo personal que orienta de forma favorable la adaptación del individuo. Por medio de ella, se supera las consecuencias negativas de situaciones de riesgo y poder salir airoso de experiencias traumáticas.

Para Walding y Young (1993) la naturaleza adaptativa y la orientación de esta característica en los individuos, influye en la adaptación y no es entendida como un proceso (Rodríguez, Pereyra, Gil & Jofre, 2009; citado por Walding & Young, 1993). También es considerada un rasgo que influye en como la persona gestiona de manera positiva el estrés y describe a personas que actúan con coraje y adaptabilidad en situaciones de infortunio (Walding & Young, 1993).

Sin embargo, en opinión de Rutter (1985, citado en Salgado, 2009), es un error entender la *resiliencia* como la predisposición a negar las experiencias adversas, sino más bien, es más acertado explicarla como la capacidad del individuo de avanzar hacia sus objetivos, aun haya experimentado situaciones difíciles.

La investigación sobre la *resiliencia* se ha caracterizado por ser compleja y multidimensional, implicando factores individuales, familiares y del ambiente sociocultural. Las vivencias problemáticas producen modificaciones en la resiliencia. En este proceso se ha cambiado la concepción desesperanzadora de la *resiliencia* por una que resalte la capacidad de adaptación, el crecimiento y enriquecimiento que la persona experimenta ante una circunstancia de sufrimiento y dolor (Salgado, 2009).

Entonces, con relación al contexto educativo, la resiliencia académica es entendida por Villalta y Saavedra (2012), como la acción de hacer frente a la adversidad en el contexto académico y el logro de buenos resultados en situación de estrés durante su vida académica.

Para Walding y Young (1993) la conducta resiliente está conformada por dos dimensiones: *Competencia Personal (CP)* que indican la capacidad de confiar en uno mismo, autonomía, afirmación, no dejarse vencer por los obstáculos, poder, creatividad y constancia. Uno de los aspectos importantes de la CP es la *Ecuanimidad*, considerada como el enfoque

equilibrado de sus vivencias, está relacionado con la capacidad de tomar en cuenta un rango extenso de experiencias y tomar las cosas con calma, moderando respuestas extremas ante las circunstancias difíciles. *Perseverancia*, se relaciona con la constancia aún se vislumbre las circunstancias difíciles o el desánimo, esta constancia involucra la disposición de mantener la orientación hacia un plan de vida y trabajar sobre ello con mucha disciplina, *Confianza en sí mismo*, creyendo en sus habilidades, actuando con autonomía, reconociendo sus fortalezas y debilidades.

La segunda dimensión, *Aceptación de uno mismo y de la Vida (AV)*, está relacionado con la capacidad de adaptación, equilibrio, ser flexible y un enfoque de vida permanente. Estos aspectos reflejan la capacidad de aceptar las vivencias y tomarlo con tranquilidad a pesar de los problemas, que se refiere a tener comprensión que hay un propósito en toda situación vivida y valorar sus contribuciones. *Sentirse bien solo*, que se relaciona a que la persona perciba que el camino que cada uno transita es único mientras se puede tener vivencias similares con otros, hay otras que se viven de manera independiente, cuando se está bien; dicha habilidad permite experimentar un sentido de independencia y una percepción de unidad.

Para Grotberg (1998; citado por Peralta & Castaño et al, 2006) mencionan el enfoque del desafío, que explica que existen fuerzas antagónicas entendidas como vivir experiencias de peligrosidad con consecuencias negativas, no identifican que el individuo asuma pasivamente los daños, más bien pone en práctica recursos de protección, identifica consecuencias negativas, haciendo uso de sus fortalezas que hacen que esas energías puedan transformarse en recursos para superar las dificultades. No se debe entender que esa explicación es contraria al modelo de riesgo, es complementaria, pues enfatiza los aspectos de protección.

## **Optimismo**

Otro aspecto personal vinculado al *bienestar subjetivo* es el *optimismo*. Cuando se hace mención del concepto *optimismo*, es inevitable relacionarlo con palabras como: *pensamiento positivo, felicidad* que se utilizan con frecuencia en la “*psicología popular*”. En estos últimos años estos conceptos han sido sometidos al estudio científico y riguroso por parte de la Psicología y de otras disciplinas, (Ferrando, Chico & Tous, 2002; citado en Vera-Villarroel et al., 2009). También el *optimismo* se ha relacionado con lo que la persona espera lograr a mediano o largo plazo. (Carvey & Sheier, 2001; citados en Salgado, 2009).

Vera-Villarroel et al. (2009; citado en Sánchez-Hernández & Méndez-Carrillo, 2009) afirman que hay dos perspectivas teóricas complementarias; la característica *disposicional* y el estilo *explicativo*. La *disposicional* (Scheier & Carver, 1985; citado en Vera-Villarroel et al., 2009), considera que el *optimismo* está asociado con lo que la persona espera del futuro. El optimista tiene una tendencia a tener expectativa de buenos resultados, esperan que las vivencias tengan un buen término, a pesar que el recorrido sea difícil. El estilo *explicativo* (Abramson, Seligman & Teasdale, 1978; citado en Vera-Villarroel et al., 2009) se basa en el enfoque de la indefensión aprendida y la teoría atribucional respecto a que las vivencias del futuro están relacionadas con la interpretación de los eventos pasados. El enfoque explicativo es la tendencia a darle un significado a las vivencias. Se compone por: *personalización, duración y amplitud*. La *personalización* identifica que lo que ocasiona el hecho está relacionado con la persona o algo externo (atribución externa o interna). Cuando se menciona la *duración* está relacionado a la estabilidad lo de afuera y si hay tendencia a que vuelva a ocurrir (de forma permanente o esporádica). Por último, *la amplitud* identifica si lo que la ocasiona influye en otros aspectos personales (causal o determinada). El optimista suele interpretar las situaciones adversas por factores del entorno, con un determinado tiempo de

duración, con la persona pesimista sucede lo contrario, interpreta que son factores internos, con un determinado tiempo de duración e interpretan los eventos positivos de manera inversa.

Para Canton et al. (2013) el *optimismo* disposicional es un constructo unidimensional, se ha estudiado de manera muy similar a un rasgo de personalidad, entendido como una predisposición a tener expectativa de resultados positivos (Scheier & Carver, 1985, citado en Canton, et.al., 2013). Se identifica una relación positiva en la forma de enfrentar los problemas de una manera pragmática y eficiente y el componente emocional que conlleva elevadas dosis de *optimismo* (Carver, Scheier & Wrintraub, 1986; Scheier & Carver, 1993; citado en Cantón et al., 2013).

Landero y Hernández (2009) desarrollan la explicación del de *optimismo* de Scheier y Carver (1985) y asumen una perspectiva de regulación autónoma de conducta, en donde el *optimismo* y pesimismo son considerados como expectativas generalizadas acerca de las cosas, las cuales son disposiciones estables (rasgos).

Martínez-Correa, Reyes-García y Gonzales (2006) consideran el *optimismo* disposicional como las expectativas positivas generalizadas de resultados, tomando en cuenta que el futuro tiene más situaciones de éxito que de fracaso. El enfoque con que las personas evalúan las cosas marca la diferencia entre una actitud *optimista* y pesimista. Puede suceder que una misma situación pueda ser vista desde ambos enfoques, la percepción respecto a las expectativas de resultados.

Martínez-Correa et al (2006) han establecido diferencias entre *optimismo* disposicional, control y autoeficacia. El *optimismo* se define más ampliamente de los otros términos, pues se relaciona con la expectativa del manejo de los resultados de interpretación positiva del logro a futuro y la percepción de un adecuado desempeño personal.



Peterson (2000, citado en Cuadra & Florenzano, 2003) afirman que los componentes del *optimismo* son cognitivos, emocionales y motivadores. Los optimistas son perseverantes, orientados al logro y con buena salud física. Se considera que es un componente cognitivo lo asociado a un objetivo o causa, con predisposición a creer que ocurrirá en el futuro y lo que involucra un componente emocional. No solo es una cognición, sino también es motivador y motivante. El optimista es aquel que a pesar de las dificultades no pierde la esperanza en el futuro, crean formas de afrontamiento orientadas a la acción. Para Avia y Vasquez (1999, citado en Cuadra & Florenzano, 2003), establecen una diferencia entre una actitud optimista (*optimismo absoluto*) que podría entenderse como un mecanismo de evitación y *el optimismo blando* que puede generar una pérdida de tiempo valioso para poner en práctica y otras formas de afrontamiento más efectivas. Se considera también el *optimismo inteligente* es un enfoque realista, dándole a la vida significados múltiples que cada persona construye a lo largo de su experiencia y su historia.

### **1.1.3. Relación de la resiliencia y el optimismo sobre el bienestar subjetivo**

Limonero, Tomás-Sábado, Fernando-Castro, Gómez-Romero y Ardilla-Herrero (2012) afirman que hay una convergencia entre la *resiliencia* y la *satisfacción con la vida*: pues mientras se manifieste mayor resiliencia, esta se encuentra en proporción mayor con la *satisfacción con la vida*. Sinclair y Wallston (2004, citado en Limonero et.al., 2012) consideran que los resilientes, creen en sus propios recursos para manejar las situaciones adversas y experimentan una mayor sensación de *bienestar* sobre diversas áreas de su vida. Noorbakhsh, Besharat y Zarei, 2010; citado por Limonero et al., 2012). En vista de ello, afirman que el aspecto más predictivo de la *resiliencia* es la *satisfacción con la vida*, aunque los jóvenes que estudian obtengan o no sus metas académicas.

Cejudo, López-Delgado, Rubio y Rubio (2016) identificaron correlaciones muy altas, donde las personas que obtenían mayores puntuaciones de *resiliencia*, tendrían un alto nivel de autoconfianza para orientar las situaciones desfavorables que les tocaba vivir y sentían una más alta percepción de sentirse bien. (Mayer, Salovey y Carusso, 2000; citado por Cejudo et al., 2016). Así mismo, Friborg et al. (2006; citado por Cejudo et al., 2016) consideran que la *resiliencia* actuaría bajo dos mecanismos: en el aspecto personal, se relaciona con las habilidades para afrontar problemas, hacer las cosas de manera eficiente y quererse uno mismo y en la relación con otras personas, influyendo en la forma como el individuo busca soportes sociales. Estos aspectos influirían en una mejor adaptación social del individuo y un mejor ajuste a las circunstancias que le toca vivir y permiten el desarrollo del *bienestar subjetivo*.

García-Naveira (2015) comenta que diversos investigadores han centrado su interés en la influencia de los aspectos cognitivos de estabilidad psicológica (*satisfacción con la vida* y ausencia de síntomas de depresión). El *optimismo* y el pesimismo son factores predictivos importantes para sentirse satisfechos con la vida y un indicador de ajuste psicológico. Según Chang, Maydeu-Olivares y D Zurilla (1997, citado por García-Naveira, 2015) el *optimismo* interviene de manera positiva sobre la *satisfacción con la vida* y el *pesimismo* establece una relación negativa.

Se ha demostrado que el *optimismo* permite un funcionamiento positivo a lo largo de la vida (Benjamini & Roziner, 2008; citado en Busseri, 2012). De acuerdo con los modelos explicativos de apoyo, la anticipación de las cosas buenas en el futuro hace que los individuos optimistas persigan objetivos personales valiosos de forma segura, comprometida y eficiente. Por consiguiente, los optimistas son más eficaces para avizorar un futuro prometedor anticipado.

Para Mansten y Obradovic (2006; citado por Panchal, Mukherjee & Kumar, 2016) la *resiliencia* es un amplio constructo conceptual relacionado con patrones positivos de adaptación en las circunstancias adversas. Se conocen varios estudios que revelan la relación de la *resiliencia* y *el optimismo*. Seligman (1991, citado por Panchal et al., 2016) propone que los optimistas son resilientes y por este motivo logran éxito en la vida, inclusive se conservan con salud y son más longevos. Inclusive explican la *resiliencia* como el recurso que utiliza el individuo para enfrentar las situaciones difíciles.

## **1.2. Evidencias Empíricas**

### **1.2.1 Antecedentes Nacionales**

Salgado (2009) investigó la influencia entre las variables la felicidad, *resiliencia* y *optimismo* en un grupo de estudiantes de quinto de secundaria (275 estudiantes: 134 varones y 141 mujeres) cuyo margen de edad oscilaba entre los 15 a 18 años pertenecientes a dos centros escolares estatales de Lima, el tipo de muestreo fue no probabilístico intencional. El instrumento utilizado es la Escala de Satisfacción con la vida. Los resultados obtenidos confirman la relación significativa, de la *resiliencia* y *el optimismo* ( $r=.27$   $p>.001$ ) y felicidad ( $r=.32$   $p>.001$ ). Se plantea trabajar futuros estudios que incluyan otras variables positivas que aporten a la mejor comprensión de las variables propuestas en la investigación como: pautas familiares, autoconcepto, afecto, motivación de logro, entre otros.

### **1.2.2. Antecedentes Internacionales**

Tepeli y Tari (2018) estudiaron los estilos de apego, *la satisfacción con la vida* y *resiliencia* psicológica en universitarios. La muestra fue conformada por 302 universitarios (71,1% mujeres) de las secciones de pre-grado, maestría y doctorado. Las pruebas utilizadas fueron: Experiences in Close Relationships Scale II (ECRS-II) para estilos de apego, la

Escala de satisfacción con la vida (SCLS), y la Escala de resiliencia para adultos (RSA) para la resiliencia psicológica. Al aplicar la regresión múltiple se identificó los estilos de apego ansioso y evitativo y la *resiliencia* psicológica no fueron predictores para la *satisfacción con la vida*. Se encontró que aquellos que tenían un alto nivel de *resiliencia* psicológica habían aumentado la *satisfacción con la vida* en contraste con quienes tenían un bajo nivel de *resiliencia* psicológica ( $F^{[2,420]} = 4,896, p = ,008$ )

Se ve que la capacidad de los estudiantes universitarios para adaptarse a condiciones estresantes y difíciles y hacer frente a situaciones desfavorables se relaciona con su *satisfacción con la vida*.

Cabras y Mondo (2017) investigaron el impacto que los estilos de afrontamiento a los problemas y el *optimismo* tienen en la *satisfacción por la vida* de los jóvenes italianos de primer año de licenciatura en Cursos de Ciencias Sociales en la Universidad de Cagliari-Cerdeña, (51% mujeres). Los estudiantes de 18 a 37 años revelaron una fuerte influencia del *optimismo* y la forma como afrontan los problemas en la *satisfacción con la vida*, así como un papel importante desempeñado por ambos sexos y la edad en la configuración de las estrategias de afrontamiento, *el optimismo* ( $P=.439$ ) y *la satisfacción con la vida* de los estudiantes ( $r=.439$ ) encontraron que, en promedio, los estudiantes varones más jóvenes usaban estrategias de afrontamiento de evitación ( $M = 20.9$ ) con mayor frecuencia que los estudiantes varones de mayor edad ( $M = 18.6$ ).

Por su parte Cejudo-Lopez, et al. (2016) aportaron conclusiones en la forma como se vincula la inteligencia emocional, *resiliencia* y bienestar. El grupo de estudio estuvo conformado por 432 jóvenes estudiantes de formación superior entre 17 y 59 años, con una media de 21.7 (DE=5.12). Se realizó la evaluación por medio del Trait Meta Mood Sale-24, la Escala de Resiliencia de Walding y Young y la Escala de Satisfacción con la Vida de

Diener, Emmons, Laisen y Griffin. Entre los principales aspectos identificados, se observó relaciones importantes respecto a la *satisfacción con la vida y resiliencia* ( $r = .54$ ;  $p < .01$ ). Además se identifica que los alumnos con un alto nivel de *resiliencia* y la tendencia a repararse emocionalmente, puntuaba más alto en satisfacción con la vida. Al aplicar el análisis de regresión se identificó asociaciones positivas entre la satisfacción con la vida, resiliencia y la reparación emocional; por el contrario, se identificó asociaciones negativas con la atención emocional.

Panchal, Mukherjee y Kumar (2016) estudiaron como se asocia el *optimismo*, el bienestar, la *resiliencia* y el estrés percibido entre los estudiantes universitarios. Se conformó un grupo de 181 jóvenes (77 hombres y 104 mujeres), dentro del rango de edad de 18 a 25 años. Se utilizó la Escala de estrés percibido (PSS) de Cohen, Kamarck y Mermelstein, (1983); Escala de bienestar mental de Warwick Edinbrough (WEMWBS) de Tennant, (2007); Escala de Optimismo y pesimismo (OPI) de Demver, Martin, Hummer, Howe y Melton, (1989) y la Escala de Resiliencia de Walding y Young, (1993). Se identificó que *la resiliencia* explica el 21% de la presencia del bienestar subjetivo. ( $R = .46$ ). Se reconoce que la capacidad para recuperarse y salir adelante es un buen predictor de sentirse bien.

Osti y Porto (2015) estudiaron los estados afectivos y optimismo en jóvenes que estudian Pedagogía de Campinas. Se conformó un grupo de 186 universitarios, con edades entre 18 y 56 años (99,5% mujeres) de la carrera de pregrado y postgrado en Pedagogía y Psicopedagogía. Se aplicaron la Escala de Afectos y Lot-r Brasil (Revised Life Orientation Test Brasil). Los resultados obtenidos evidencian la moderada relación entre *optimismo* y *afectos positivos*, y poca correlación negativa con el *afecto negativo*, si bien se identificaron muchos aspectos coincidentes próximos ( $r = .40$  y  $r = .34$ ), en los resultados se identifica que los estudiantes que logran obtener un ingreso tienen más expectativa de logros profesionales.

Marrero y Carballeira (2014) identificaron que existe una fuerte influencia entre las variables sociodemográficas, optimismo y bienestar subjetivo en jóvenes mexicanos de la Universidad de San Luis Potosí. Reconocieron que el bienestar general tiene una mayor influencia y esto depende de una importante presencia del optimismo. El grupo se conformó por 299 estudiantes (17 a 49 años;  $M = 19.38$ ;  $DE = 3.19$ ) seleccionados por una encuesta semiestructurada, que listaba aspectos sociodemográficos de importancia. Para evaluar el optimismo disposicional se utilizó el Life Orientation Test Revised ([LOT-R]; Scheier, Carver & Bridges, 1994) y el bienestar subjetivo fue medido por diversos factores: felicidad (Subjective Happiness Scale ; Lyubomirsky & Lepper, 1999), satisfacción vital, (Satisfaction with Life Scale de Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), emociones positivas y emociones negativas (Positive and Negative Affect Schedule; Watson, Clark & Tellegen, 1988) y la satisfacción que tiene la persona en diversas áreas (académica, romántica, descanso, salud) ; Marrero, Carballeira & Rodríguez, 2007). Al utilizar el análisis correlacional de Pearson en los ocho factores que definen el bienestar subjetivo y el optimismo había una relación recíproca y el optimismo se relacionaba de manera significativa con las variables sociodemográficas, los factores generales tuvieron una mayor relación que las áreas específicas. Se identificaron además, correlaciones significativas respecto a los factores sociodemográficos que a los factores específicos de satisfacción, se relacionan de manera favorable y significativa con la felicidad ( $r = .54$ ;  $p < .001$ ), con afecto positivo ( $r = .51$ ;  $p < .001$ ) y con la satisfacción ( $r = .34$ ;  $p < .001$ ) y de manera negativa con emociones displacenteras ( $r = -.33$ ;  $p < .001$ ). La muestra para fines de comparación se dividió en tres grupos que coincidían en el grado de optimismo obtenido. Utilizando MANOVA se estableció comparación en las medias en *bienestar*, identificando que mientras el índice de satisfacción de vida y emociones positivas es más alto, hay menor presencia de emociones displacenteras y más alta satisfacción en todos los factores específicos en contraste

con el menor nivel de optimismo. Todas las áreas específicas son importantes, sin embargo se identificó mayor nivel de importancia en la satisfacción académica.

Vera-Villarroel et al. (2014) estudiaron la relación entre el *afecto positivo y negativo* y cómo influye en la relación con el optimismo y la salud. Para tal fin evaluaron un modelo que explica el papel del optimismo como un factor relevante de la salud, cuyo factor mediador son las emociones placenteras y displacenteras. Se conformó un grupo de 995 personas (433 hombres y 562 mujeres), cuyas edades fluctuaban entre los 18 a los 60 años. Entre los instrumentos utilizados están el Cuestionario de Orientación Vital Revisado ([LOTR]; Scheier, Carver & Bridges, 1994, en la versión española de Otero-López, Luengo, Romero, Gómez & Castro (1998); Cuestionario de Afecto Positivo y Negativo ([PANAS]; Watson, Clark & Tellegen, 1988 en la versión en español de Sandín et al.(1999); Cuestionario SF-12 (Ware, Kosinski & Keller, 1996). Se realizó la evaluación del *optimismo* disposicional, el *afecto*, la salud en los aspectos físico y psicológico. Se pudo identificar que las variables estudiadas se ajustaron al modelo planteado, considerando el optimismo como un factor explicativo de la salud física y psicológica evidenciando como variables mediadoras el afecto positivo y negativo. La máxima veracidad fue el método que evaluó el modelo estructural planteado sobre el *afecto positivo* ( $\beta =.51$ ) y *afecto negativo* ( $\beta =.41$ ) está comprobado.

### **1.3. Planteamiento del Problema**

#### **1.3.1. Descripción de la Realidad Problemática.**

El interés que el estudio del bienestar subjetivo ha despertado en los últimos años ha sido muy escaso en adolescentes centrándose en la mayoría de casos en la población adulta, encontrándose además inconsistencias en los resultados obtenidos (Marreiro et al. 2014). Su

análisis no ha sido sencillo pues se han identificado diversos factores que pueden influir entre los que se mencionan la familia, el trabajo, el tiempo de ocio y otras variables sociodemográficas. La adolescencia es una etapa fundamental para su estudio, pues se ha reconocido que a mayor edad, el bienestar subjetivo se torna más estable y su estudio en esta etapa del desarrollo brindaría grandes aportes para reconocer la forma como se puede potenciar para que logre una influencia positiva en el desarrollo personal.

Gutiérrez y Romero (2014) sugieren enfocar el estudio en las fortalezas y características positivas, orientado a fomentar escenarios que contribuyan a su optimización. Permitiría desarrollar recursos para contrarrestar las conductas que pueden influir de manera negativa al ajuste y calidad de vida del adolescente. Es necesario y urgente tener mayor comprensión de las diversas situaciones difíciles que atraviesan los adolescentes, identificando los factores de protección que los ayude a afrontar las circunstancias negativas a las que se encuentran expuestos en su vida diaria, propiciando así mayor resiliencia, optimismo y calidad de vida.

La atención que deben brindar las instituciones de formación superior respecto a las demandas laborales cada vez más competitivas para formar a sus estudiantes, involucra que la preparación debe también enfocarse en afianzar diversas características personales. Por ello, cada vez se incrementa la importancia de estas habilidades transversales, pues muchas veces determinan un adecuado desempeño académico que puedan tener los jóvenes con una prometedora carrera.

El tema cobra mayor importancia pues el *optimismo* y *resiliencia* mencionados anteriormente pueden considerarse habilidades que los estudiantes deben tener para afrontar los desafíos académicos e interpretar y dirigir la atención a las características importantes del



entorno y las respuestas que pueda poner en práctica para estos desafíos, logrando así una adaptación exitosa a un entorno académico.

Por estas razones, se considera relevante investigar cómo influye el *optimismo* y la *resiliencia* sobre el *bienestar subjetivo* en estudiantes de carreras del Gestión de un Instituto Particular de Lima, pues es una etapa muy importante para los jóvenes, ya que se dan a cabo cambios en los aspectos personales y se toman decisiones muy importantes, de manera simultánea; logra definir su identidad y construye un plan de vida, la elección de una profesión, el lograr un óptimo desempeño académico y la búsqueda próxima de una plaza laboral, todo ello exige al estudiante que ponga en práctica recursos que hagan posible enfrentar situaciones que desconoce pero resultan desafiantes si pone en práctica las habilidades investigadas.

### **1.3.2. Formulación del Problema.**

¿Cuál es la influencia del *optimismo* y la *resiliencia* sobre el *bienestar subjetivo* en estudiantes de carreras técnicas de gestión de un Instituto Particular de Lima?

## **1.4. Objetivos de la Investigación.**

### **1.4.1. Objetivo General.**

Establecer la influencia del *optimismo* y la *resiliencia* sobre el *bienestar subjetivo* en estudiantes de carreras técnicas de gestión de un Instituto Particular de Lima.

### **1.4.2. Objetivos Específicos.**

- Establecer la influencia del *optimismo* y la *resiliencia* sobre el *afecto positivo* en estudiantes de carreras técnicas de gestión de un Instituto Particular de Lima.

- Establecer la influencia del *optimismo* y *la resiliencia* sobre el *afecto negativo* en estudiantes de carreras técnicas de gestión de un Instituto Particular de Lima.

- Establecer la influencia del *optimismo* y *la resiliencia* sobre la *satisfacción de vida* en estudiantes de carreras técnicas de gestión de un Instituto Particular de Lima.

## **1.5. Hipótesis y Variables**

### **1.5.1. Formulación de las Hipótesis**

#### ***Hipótesis Principal.***

Existe una influencia positiva y significativa del *optimismo* y *resiliencia* sobre el *bienestar subjetivo* en estudiantes de carreras técnicas de gestión de un Instituto Particular de Lima

#### ***Hipótesis Específicas.***

**H1:** Existe una influencia positiva y significativa del *optimismo* y *la resiliencia* sobre el *afecto positivo* en estudiantes de carreras técnicas de gestión de un Instituto Particular de Lima.

**H2:** Existe una influencia negativa y significativa del *optimismo* y *la resiliencia* sobre el *afecto negativo* en estudiantes de carreras técnicas de gestión de un Instituto Particular de Lima.

**H3:** Existe una influencia positiva y significativa del *optimismo* y *la resiliencia* sobre la *satisfacción de vida* en estudiantes de carreras técnicas de gestión de un Instituto Particular de Lima.

## **1.5.2. Variables de Estudio**

### ***Bienestar Subjetivo***

Diener et al. (1999, citado en Muñoz, 2007) lo definen como una categoría amplia de factores, donde se encuentran incluidas las respuestas de carácter emocional y evaluación general de lo vivido.

### ***Satisfacción con la Vida***

Pavlov y Diener (1993; citado en Araujo & Savignon, 2018) la definen como la evaluación general que realiza la persona acerca de las metas obtenidas en su vida en función de sus experiencias personales.

### ***Afecto Positivo***

Watson y Tellegen (1985, citado en Moral, 2011) lo definen como la emocionalidad placentera, manifestada por los motivos, energía, afiliación y la orientación al logro, éxito y dominio.

### ***Afecto Negativo***

Watson y Tellegen (1985, citado en Moral de la Rubia, 2011) lo definen como la emocionalidad displacentera, el sentirse mal, representada por tener temor, inseguridades y sentirse inhibido, fracasado y frustrado.

### ***Resiliencia***

Villalta y Saavedra (2012) la definen como la acción de hacer frente a la adversidad y el logro de buenos resultados en situaciones de estrés.

### ***Competencia Personal***

Walding y Young (1993) Indican confianza en sí mismo, autonomía, capacidad para decidir, energía, creatividad y persistencia.

### ***Aceptación de uno mismo***

Walding y Young (1993) Representan capacidad de adaptación, equilibrio, capacidad de ser flexible, proyecto de vida estable. Son preguntas que evidencian la capacidad de aceptación y una interpretación de calma pesar de las situaciones adversas.

### ***Optimismo***

Scheier, Carver y Bridges (1994, citado en Grimaldo, 2004) es la disposición a tener expectativa de que la evaluación sea positiva en su experiencia de vida y mantener esa expectativa.

### **1.5.3. Definición Operacional de las Variables**

***Bienestar Subjetivo***, definido por los resultados obtenidos en la Escala de Satisfacción de Vida (Diener & Cols, 1985) y por las puntuaciones obtenidas en la Escala Panax (Watson & Clark, 1984).

***Satisfacción de Vida***, definida por los resultados obtenidos en la Escala de Satisfacción de Vida (Diener & Cols, 1985)

***Afecto***, definido por los resultados obtenidos en la Escala Panax X (Watson & Clark, 1984) que mide determinadas subescalas, tales como: dimensiones básicas (afecto positivo y negativo); emociones displacenteras generales (alegría, confianza en sí mismo y atención); otros aspectos afectivos (cansancio, calma, sobresalto, timidez).

**Resiliencia**, definida por los resultados obtenidos en la Escala de Resiliencia (Gail M, Walding & Heather M. Young ,1993), que mide dos aspectos: percepción de competencia y creer en uno mismo y de la vida.

**Optimismo**, definido por los resultados obtenidos en la Escala de Orientación hacia la Vida- Revisada (Scheier, Carver & Bridges, 1994)

## CAPÍTULO II: MÉTODO

### 2.1. Tipo y diseño de Investigación

El diseño de esta investigación fue un diseño predictivo explicativo (Ato, López y Benavente, 2013) es decir se plantea como propósito principal explorar las relaciones entre variables para pronosticar o explicar el comportamiento.

Entonces, es *predictivo*, porque se pretende lograr la exploración de la relación respecto a su funcionalidad de dos o más factores sin establecer diferencias y evitar hacer esfuerzos por controlar las variables extrañas (Ato et al., 2013).

Es *explicativo* pues es el tipo de investigaciones que se derivan de la estrategia asociativa, se formulan con el objetivo de probar modelos sobre las relaciones identificadas respecto a un grupo (Ato et al., 2013).

### 2.2. Participantes

Se realizó el muestreo no probabilístico intencional ya que es una muestra disponible, útil para realizar en estudios preliminares pero discutible para realizar la generalización de resultados a una muestra general (Morales, 2012).

El grupo de estudio estuvo constituido por 134 estudiantes, (69 hombres y 65 mujeres) de 16 a 32 años, de los primeros ciclos, pertenecientes a carreras técnicas de Gestión de un Instituto Particular de Lima, cuyas edades oscilan entre 16 a 32 años de edad.

Los criterios que se consideraron de exclusión en los participantes fueron los siguientes: tener nacionalidad extranjera y padecer un déficit sensorial que afecte el desempeño.

## 2.3. Medición

### 2.3.1. Escala SPANAS (Positive and Negative Affect Schedule – Expanded Form, Watson & Clark, 1984).

El SPANAS posee 20 adjetivos de los cuales 10 se orientan al *afecto positivo* y los restantes evalúan *afecto negativo*. En la escala la presencia de adjetivos como “entusiasmado” otorgan datos del afecto positivo, mientras que adjetivos tales como “asustado”, evidencia el afecto negativo.

Joiner et al. (1997), elaboraron la versión española la escala que se estructura en dos grupos de 10 ítems, las respuestas se establecen en una valoración del 1 al 5.

En el contexto peruano Grimaldo (2003), investigó y estableció la validez y confiabilidad de la escala. Con respecto a la validez, utilizó el método de ejes principales y la rotación varimax en el análisis por factores. El resultado obtenido fue la validez significativa del instrumento (p.05) de nivel de significancia. En el caso de la confiabilidad, se aplicó el coeficiente Alpha de Cronbach para cada una de las dimensiones de los afecto correspondientes a las últimas semanas y en los afectos experimentados durante toda la vida. Se encontró un Alpha de Cronbach de 0,8660 en la dimensión en las últimas semanas, lo cual indica que es altamente confiable.

Por su parte Gargurevich y Matos (2012) encontraron la validez y confiabilidad de la Escala SPANAS en dos grupos de estudiantes de una Universidad de Lima mediante análisis confirmatorios (AFC) analizando los modelos factoriales, identificando el ajuste de estos tres modelos ( un factor, dos factores de correlación y dos factores ortogonales). Se logró concluir que el modelo de dos factores correlacionados era el más representativo de la escala en los dos grupos con un índice de bondad de  $S-B_X^2$ , RMSEA son representativos por lo cual

se consideró el modelo con el AIC más bajo (dos escalas correlacionadas) ( $S-B\chi^2 = 856.97$  y  $RMSEA = .068$ ). Las medias para las escalas de Afectividad positiva y negativa en la muestra afecto positivo y negativo fueron de 3.25 ( $DE = .80$ ) Y 1.75 ( $DE = .73$ ).

### **2.3.2. Escala de Resiliencia (Resilience Scale, Gail M. Wagnild y Heather M. Young, 1993).**

Gail M. Wagnild y Heather M. Young (1993) elaboraron este instrumento con la intención de determinar el nivel de *resiliencia* de forma individual, concibiéndola como un rasgo de personalidad que facilita el logro de la adaptación del individuo. La estructura se conforma por 25 items en la que los evaluados deben indicar el nivel de agrado o desagrado. Se establecen dos áreas: competencia personal (confianza en sí mismo, autonomía, capacidad de decisión, fortaleza, poder, creatividad y persistencia). La segunda área es la aceptación de sí mismo y su experiencia de vida (capacidad de adaptación, equilibrio, flexibilidad y un proyecto de vida permanente). Las respuestas se evalúan sobre 7 puntos (desde 1 “estar en desacuerdo”) hasta 7 (“ estar de acuerdo”). Su redacción está planteada en forma positiva y muestra las afirmaciones realizadas por los evaluados. Los puntajes totales se encuentran en el margen de 25 a 175, se interpreta el puntaje mayor como más alta resiliencia. En el contexto peruano identificó consistencias en la validez de contenido y constructo y de confiabilidad. Los aspectos de adaptación (salud física y psicológica, satisfacción por la vida) tuvieron una relación positiva y de manera inversa respecto a indicadores como depresiones lo que sustentaron la validez de la prueba.

Walding y Young hallaron la confiabilidad de la prueba por medio de la confirmación de la consistencia interna, aplicando el Alpha de Cronbach y obteniendo el .94 de valor para el primer factor de la prueba y .8 para el segundo factor, aceptación de sí mismo y de la vida.

Del Aguila (2003) confirmó la validez y confiabilidad en el contexto peruano hallando percentiles para la escala de resiliencia. Las correlaciones positivas en la



adaptabilidad (Salud física, mental y satisfacción por la vida) y una correlación negativa de depresión justificaron concurrentemente la validez de la Escala. Se desarrolló un estudio piloto, realizando una adaptación lingüística del instrumento, entregando la escala a un experto para que realice los cambios necesarios. Según las consideraciones de este último, solo fueron necesarios modificar los ítems 2,3,4,5,7 y 25.

La validez de contenido de la Escala se realizó por análisis de correlación ítem-test, aplicando el coeficiente producto momento de Pearson corregido aplicado al grupo de estandarización, se reconoció que los ítems aplicados contribuyen a la consistencia del constructo para la medición de la resiliencia.

Se aplicó también un análisis factorial para el desarrollo del análisis de la validez del instrumento, obteniéndose un puntaje Kaiser- Meyer-Oklin (KMO) de 0,639 y resultados en el test de Barlett altamente significativo.

La confiabilidad de la escala se determinó por consistencia interna, del método Alpha de Cronbach, obteniendo un coeficiente de 0,7622 y un coeficiente de Spearman Brown de 0,5825, en la prueba total, lo cual indica un moderado grado de confiabilidad.

### **2.3.3. Escala de Orientación hacia la Vida- Revisada ( Life Orientation Test, Scheier, Carver & Bridges, 1994).**

Inicialmente la prueba fue elaborada por Scheier y Carver en 1985 (Life Orientation Test). La revisión de la versión inicial fue en 1994, cuya nueva nominación fue LOT-R (Scheier, Carver Y Bridges, 1994) que es la Escala utilizada para la investigación desarrollada.

Según la propuesta de Scheier y Carver (citado por Ferrando et al, 2002) la variable optimismo-pesimismo tiene un carácter único, pero dos dimensiones.

La escala está conformada por 10 ítems, con una valoración de 0 a 4. Seis de las preguntas están diseñadas para evaluar el constructo, tres de ellas están estructuradas en un sentido afirmativo (orientación, optimismo, preguntas 3,7 y 9) y 4 ítems son distractores (2,5,6,8)

El LOT-R es una prueba corta y práctica, los resultados se interpretan a más alto valor, mayor presencia del optimismo. Los autores de la Escala confirmaron aspectos de confiabilidad y validez de constructo. También Scheier et al. (1994) confirmaron estos resultados, al elaborar una estructura de factores de similares características en función del género, la confiabilidad en relación al puntaje estimado  $\alpha = .78$ , es consistente en una escala tan breve y con influencia de factores de personalidad. También los autores de la Prueba, encontraron consistencias de validez interna divergente y de la confiabilidad de la Escala (citado en Ferrando et al., 2002).

En el presente trabajo se utilizó la adaptación al castellano del LOT-R desarrollada por Otero, Luengo, Romero Gomez y Castro (1998), por poseer aspectos muy similares a la Escala original (citado por Ferrando et al., 2002).

Por su parte, Grimaldo (2004), en el contexto peruano, confirmó la validez interna y divergente, así como la confiabilidad del LOT-R. En cuanto a la confiabilidad, se logró determinar la consistencia interna por el coeficiente Alfa de Cronbach. La escala tiene la confiabilidad para el total de la muestra (.61) y para los varones (.68) y mujeres (.58). Se reconoció que la confiabilidad en varones es más alta que en las mujeres pero estas diferencias no son estadísticamente significativas.

La magnitud del Coeficiente Alfa está por debajo de .70 para el constructo evaluado, su nivel de especificidad es bajo, es global y general, la consistencia para este tipo de constructo no es alto (Bagozzi & Edwards, 1998; citado en Grimaldo, 2004).

#### **2.3.4. Escala de Satisfacción con la vida (Satisfaction with life Scale, Ed Diener & cols, 1985).**

Los autores de esta Escala fueron Ed Diener & Cols (1985) con el objetivo fue medir la satisfacción de vida desde un enfoque general. Está conformado por 5 preguntas que se valoran desde 5 hasta 35 (bajo a alto nivel de satisfacción). Diener et.al (1985) investigaron la validez y confiabilidad de la Escala, utilizando el análisis factorial de sus componentes internos. Identificaron solo un aspecto explicativo, con 66 % de varianza, hallando también la validez convergente y la confiabilidad.

En el contexto de Perú, Alarcón (2000) identificó la consistencia interna de la Escala y la validez de constructo. Investigó la felicidad en una muestra de 100 jóvenes pertenecientes a universidades particulares de Lima, de 18 a 24 años, pertenecientes a clase media y alta.

Se hizo uso del análisis factorial (método de componentes principales y rotación varimax) para confirmar la validez de constructo de la Escala de Valores de Eigen (2.018 a .499), los factores 1 y 2 tienen alta puntuación (mayor que 1). Al hacer la sumatoria de los componentes se explica y confirma la varianza total de la Escala (60.0952%). El primer componente explica el 31.82% de la varianza y La suma de cuatro componentes explican el 49.79% de la varianza total. La rotación ortogonal (Varimax) de la matriz de componentes, ha agrupado los 27 elementos en cuatro factores independientemente. El factor 1 logra integrar 11 ítems ( $\alpha=.88$ ), los factores 2 y 3 tiene cada uno 6 ítems ( $\alpha = .79$ ,  $\alpha = .76$ ) y el factor 4 integra cuatro ítems ( $\alpha= .72$ ).

## **2.4. Procedimiento**

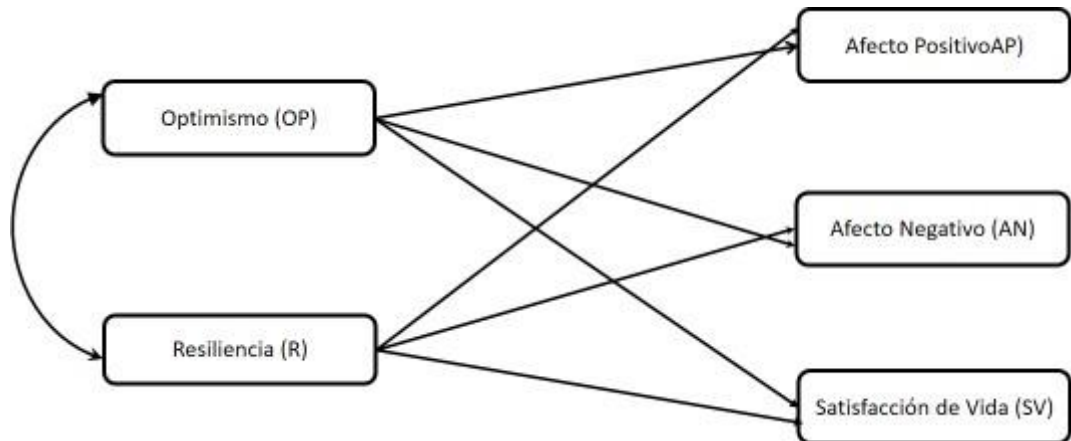
Las pruebas se administraron durante el año académico 2019. La aplicación de los instrumentos se hizo en el contexto de clase, sin afectar los exámenes durante el lapso de una semana. Todos los instrumentos se aplicaron en una sola sesión en horas de la mañana y tarde en las aulas y se les dio la siguiente instrucción: “A continuación planteamos algunas interrogantes referidas a la forma como actúas, piensas y sientes respecto a la vida. Lee con cuidado cada una de las afirmaciones y marca con una (x) la alternativa que consideres conveniente. No hay respuesta válida o inválida. Los datos serán anónimos y confidenciales.”

Para la aplicación de las Escalas a los grupos de participantes se procedió en primer lugar, a brindar información respecto al procedimiento, cuál era el objetivo de la investigación y solicitar un consentimiento informado firmado por cada participante. Se trabajó en base a la confidencialidad de la institución educativa. Los datos utilizados son exclusivamente con propósitos académicos y de investigación.

## **2.5. Análisis de Datos**

Se realizó la evaluación de la información obtenida y se realizó la confirmación de la confiabilidad de los datos a través del coeficiente Alfa de Cronbach. Se confirmó también los supuestos de normalidad (asimetría y curtosis) y la dimensión de las correlaciones bivariadas entre cada aspecto del optimismo, resiliencia, afecto positivo, afecto negativo y satisfacción de vida se consideró significativa si  $<.20$  (Ferguson, 2009). Al identificar el valor de las medidas de *ME*, se considera al  $R^2$  como significativo con un límite inferior de su intervalo de confianza (*IC*; Dominguez-Lara, 2017b) es  $\geq .04$  y si  $\beta > .20$  (Ferguson, 2009, respectivamente).

Para evaluar el modelo propuesto (Figura 1) se llevó a cabo un path analysis donde se buscó determinar cuanta variabilidad del *afecto positivo*, *afecto negativo* y *satisfacción con la vida* (criterio), son explicadas por las dimensiones del *optimismo* y *resiliencia* (predictores).



*Figura 1* Modelo Propuesto

Fuente: Elaboración Propia

Para valorar el modelo, fueron considerados el índice de ajuste comparativo ( $CFI > .90$ ; McDonald & Ho, 2002), excedente estandarizado de la raíz cuadrada media ( $SRMR < .08$ ; McDonald & Ho, 2002), y el índice de aproximación de la raíz de cuadrados medios del error interpretado tanto de forma puntual ( $RMSEA < .08$ ; Jöreskog & Sörbom, 1993) y además de la magnitud de los índices de ajuste también se consideró el enfoque de magnitud del efecto (*ME*) para interpretar los resultados. En ese sentido, se valoró la proporción de variabilidad total ( $R^2$ ) del optimismo y la resiliencia explicada por el afecto positivo, afecto negativo y la satisfacción de vida y la magnitud de los coeficientes path,

esperando valores  $\geq .04$  (IC; Dominguez-Lara, 2017b) y  $> .20$  (Ferguson, 2009), respectivamente.

## CAPÍTULO III: RESULTADOS

### 3.1. Análisis preliminar descriptivo y correlacional

En la tabla 1 se muestran las puntuaciones medias y desviaciones típicas en las escalas evaluadas. También se evidencian los índices de confiabilidad (Alfa de Cronbach) de las pruebas utilizadas. Únicamente la variable afecto negativo presenta un coeficiente de fiabilidad relativamente bajo. Se considera que se encuentran dentro de la fiabilidad habitual que explican otras investigaciones.

La desviación de los datos respecto a la normalidad univariada no fue alta, considerando la magnitud de la asimetría ( $g_1$ ) y curtosis ( $g_2$ ) en una gran proporción de los resultados estuvo dentro de lo esperado ( $\pm 1.5$ ; Pérez & Medrano, 2010) (Tabla 1).

Tabla 1

*Análisis descriptivo del optimismo, resiliencia, afecto positivo, afecto negativo y satisfacción de vida*

	M	DE	$g_1$	$g_2$	$\alpha$
Optimismo	23.38	4.43	.111	-.109	.562 <sup>a-</sup>
Resiliencia	116.07	18.51	-1.535	3.166	.931 <sup>b-</sup>
Afecto Positivo	36.75	7.10	-.490	-.251	.811
Afecto Negativo	19.29	8.61	-.032	-.367	.849
Satisfacción de Vida	24.43	5.43	-.554	.084	.789

Fuente: Elaboración propia.

Nota: M=Media DE=Desviación Estandar;  $g_1$ =Asimetría;  $g_2$ =Curtosis  $\alpha$ = Alfa

En aras de mayor confiabilidad se eliminaron ciertos ítems para el cálculo de  $\alpha$ ; <sup>a-</sup>= sin ítem 5; <sup>b-</sup>= sin ítem 7,11,20,22.

Al analizar las correlaciones entre variables de estudio, se identifica que son significativas entre el optimismo, la resiliencia y las dimensiones del bienestar subjetivo (Nota:  $r > |.20|$ ; Tabla 2).

Tabla 2

*Correlaciones entre todas las variables utilizadas*

	OPTIMISMO	RESILIENCIA	A POSITIVO	A NEGATIVO
SATISVIDA				
OPTIMISMO	<b>1</b>			
RESILIENCIA	<b>.290</b>	<b>1</b>		
A POSITIVO	<b>.355</b>	<b>.533</b>	<b>1</b>	
A NEGATIVO	.023	-.342	-.260	<b>1</b>
SATISVIDA	<b>.305</b>	<b>.560</b>	<b>.509</b>	<b>-.371</b>

Fuente: Elaboración propia

Nota :  $r > |.20|$ .

### 3.2. Contraste de Hipótesis: Modelo Estructural

La influencia del *optimismo* y la *resiliencia* sobre el *bienestar subjetivo* se analizó por medio de un modelo de ecuaciones estructurales sobre los resultados de las correlaciones y considerando las variables observables (path analysis). Estos sistemas fueron valorados en base a los índices de ajuste más utilizados ( $CFI > .95$ ,  $RMSEA < .05$  y  $SRMR < .05$ ).



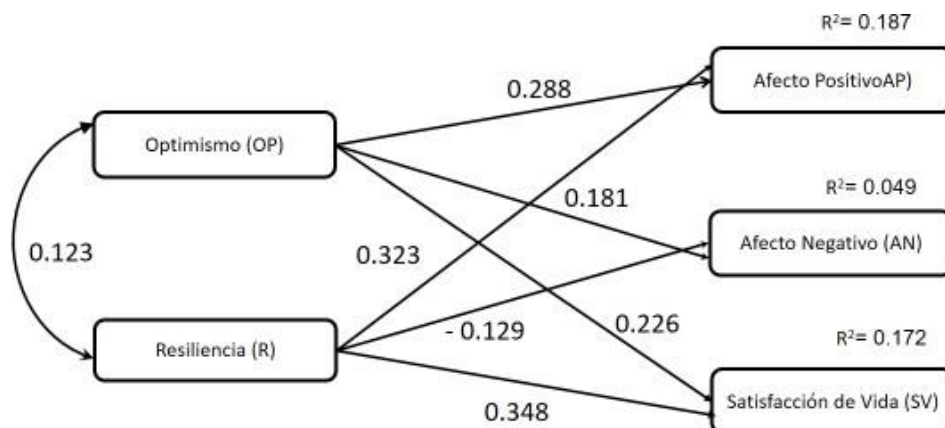


Figura 2 Modelo Estructural

Fuente: Elaboración Propia

En general, el modelo estructural mostró índices de ajuste favorable y satisfactorios (CFI .997; RMSEA .357 (IC 90%); y SRMR.016), (CFI > .997, RMSEA < .035 y SRMR < .016).

Hipótesis Específica 1: Existe un grado de influencia positiva y significativa del *optimismo* y *la resiliencia* sobre el *afecto positivo* en estudiantes de carreras técnicas de gestión de un Instituto Particular de Lima. La H1 recibe una evidencia favorable pues se aprecia una influencia moderada y significativa del *optimismo* y *la Resiliencia* sobre el afecto positivo ( $R^2 = .187$ ). (Figura 2)

Hipótesis Específica 2: Existe un grado de influencia negativa y significativa del *optimismo* y *la resiliencia* sobre el *afecto negativo* en estudiantes de carreras técnicas de gestión de un Instituto Particular de Lima

La H2 no recibe una evidencia favorable pues se observa una influencia baja del *optimismo y la resiliencia* sobre el *afecto negativo* ( $R^2 = .04$ ) (Figura 2).

Hipótesis Específica 3: Existe un grado de influencia positiva del *optimismo y la resiliencia* sobre la *satisfacción de vida* en estudiantes de carreras técnicas de gestión de un Instituto Particular de Lima

Esta hipótesis recibe evidencia favorable pues se observa una influencia moderada y significativa del *optimismo y la resiliencia* sobre la *satisfacción de vida* ( $R^2 = .172$ ) (Figura 2).

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

Las investigaciones que analizan las características emocionales y cognitivas de los estudiantes de carreras técnicas superiores han sido escasas en la literatura psicológica, en este estudio se trabajó con este grupo de adolescentes, pues resulta muy importante enfocarse en esta población, ya que en el contexto de nuestro país y en el contexto latinoamericano, cada vez son más los jóvenes que deciden por este proyecto técnico profesional en aras de solventarse de manera independiente su futuro y no ser una carga económica para sus padres y en un mediano plazo (3 años), poder laborar en un puesto competitivo e independizarse, sintiendo una gran satisfacción por lograr esta meta con su esfuerzo. Muchos de ellos siguen avanzando en la convalidación de sus estudios técnicos en un contexto universitario, aplicando una perspectiva positiva del futuro y sintiendo aún más satisfacción por seguir desafiándose a sí mismos cada vez con mayor exigencia.

Es en la adolescencia donde el individuo se enfrenta a varios cambios que se encuentran representados en el uso de diversas características personales que serán necesarias para enfocar el rumbo que tomarán: las decisiones vocacionales, la elección de una pareja, de un centro de labores, entre otras muy importantes. Esta afirmación sustenta mayor valor por lo comentado por Araujo y Savignon (2018) quienes sostienen que en la adolescencia los proyectos de vida a mediano y largo plazo tienen una especial importancia pues determinan la ruta que deben seguir para lograr autovaloración y otros aspectos motivantes. Esto es mucho más evidente, pues los estudiantes que acceden a una formación superior, experimentan una alta motivación de convertirse en profesionales que es un aspecto muy relevante para el logro del plan de vida futuro, donde resaltan aspectos como el *bienestar subjetivo*, autovaloración, autodeterminación, *optimismo* y *el afecto positivo*.

Rodriguez-Fernandez et al. (2016) afirma que existen distintos factores influyentes que son recursos psicológicos y sociales que permitirán entender las interacciones complejas que establece el adolescente-contexto para el logro de la adaptación, en camino de comprender la conducta del adolescente.

Es por estos aspectos mencionados, que este estudio tuvo como objetivo determinar la influencia del *optimismo* y *resiliencia* sobre el *bienestar subjetivo* en estudiantes de las Carreras Técnicas de Gestión de un Instituto Particular de Lima, por medio de un análisis de ecuaciones estructurales en base a las correlaciones y considerando las variables objetivas (path analysis), siendo la hipótesis general que es evidente una influencia positiva y significativa del *optimismo* y *resiliencia* sobre el *bienestar subjetivo* en estudiantes de carreras técnicas de gestión de un Instituto particular de Lima.

Los hallazgos son similares a los obtenidos cuando se establece la asociación entre el *optimismo* y *resiliencia* sobre el *afecto positivo* en diversas investigaciones (Chang, Sanna & Yong, 2003; Chico & Ferrando, 2008). Analizando la influencia moderada y significativa del *optimismo* sobre el *afecto positivo*, lo investigado por Scheier y Carver (1985, citado en Muñoz, 2007) coincide con los resultados obtenidos al investigar esta variable en una muestra de jóvenes universitarios, donde encontraron que solían esperar resultados positivos a largo plazo (*optimismo*) identificaron que tiene una positiva influencia en el *afecto* y, en consecuencia en el *bienestar subjetivo*. Esto significa que los estudiantes se sienten más confiados para obtener sus anhelos y planes de vida, tomando en cuenta que el *optimismo* disposicional afianza el logro de un objetivo exitoso y el estudiante experimenta las dificultades con un impacto menor, vivenciando mayor *afecto positivo* y siendo importantes predictores de bienestar.

Vera-Villarroel et al. (2012) hicieron un estudio con estudiantes de formación superior, obteniendo los mismos resultados y comentan que el *optimismo* es una variable aprendida desde la infancia y por ello el adolescente la experimenta con mayor frecuencia, tienen mecanismos de ajuste para afrontar experiencias adversas, sus recursos los llevarían a lograr sus objetivos aunados a proyección de resultados favorables de la situación. En ese sentido, al poseer la tendencia a interpretar las situaciones de una manera positiva, logran mantener emociones. Esto lo explican en base al modelo de autoregulación, la persona interpreta sus objetivos como alcanzables, se esforzará más para ellos y obtendrá resultados favorables, situación contraria a lo que sucede cuando ven sus objetivos como inalcanzables, dejarán de hacer esfuerzo por ellos y experimentarán emociones negativas.

Para Carver y Sheier (1992) el *optimismo* es visto como un rasgo individual y se vincula a las experiencias previas de los adolescentes y a la influencia del contexto en que él se desenvuelve. Para esto hay que caracterizar a los adolescentes del estudio realizado y su contexto, es un grupo que tiene percepciones de bienestar de clase media (el instituto es particular y con un costo por enseñanza mayor al promedio de institutos técnicos de la capital), los estudiantes poseen ciertas ventajas sociales, económicas y familiares, muchos han logrado independizarse económicamente, pues varios de ellos trabajan, comprenden la educación superior como un medio para lograr otros propósitos académicos, planteando proyectos a mediano plazo, pues en vez de estudiar una carrera profesional optan por una carrera técnica para poder iniciar a mediano plazo un trabajo, solventando de manera independiente sus estudios, situación que caracteriza el enfoque positivo al futuro y la tendencia a experimentar emociones positivas. Al respecto Osti y Porto (2015) realizaron una investigación con estudiantes de pedagogía y encuentran que el componente afectivo se sustenta en las emociones y las vivencias de la persona y eso influye en las expectativas de

los individuos. Coincidentemente, son estudiantes de primeros ciclos como la muestra investigada, tienen más esperanza a futuro porque vivencian más afectos y emociones positivas por la etapa que viven (tienen poca o nula experiencia técnica profesional). Por esto se considera que los más jóvenes experimentan más *afectos positivos*. Por su parte, Marrero y Carballeira (2014) afirman que el *optimismo* se asocia a todos los aspectos de *bienestar subjetivo*, principalmente a felicidad y a emociones positivas. Las personas que se caracterizan por puntuar alto en *optimismo* también muestran una mayor puntuación en todos los indicadores de *bienestar* frente a las que se sitúan en posiciones intermedias o presentan bajo *optimismo*. Se puede entender entonces que si una persona tiene una perspectiva de futuro positiva, a pesar que no sea fácil el camino, pensará que el futuro tiene más posibilidades de ser exitoso que de vivenciar fracasos. Del mismo modo buscará formas de afrontamiento orientadas a la acción, valorando las situaciones positivamente, generando una activación del organismo, siendo proactivo y sintiéndose gratificado como es el caso del grupo estudiado.

La influencia moderada que ejerce la *resiliencia* sobre el *afecto positivo* también fue comentada por Cejudo –López et al. (2016) quienes encontraron importantes influencias entre *la resiliencia* y el *afecto positivo*, afirmando que los estados emocionales positivos orientan a la manifestación de conductas más saludables y también dan provisión a las personas de *la resiliencia* que necesitan para afrontar circunstancias adversas. Además, afirman que quienes tienen la creencia de poder regular los aspectos emocionales, sienten más satisfacción por vivir y experimentan mayor *bienestar* psicológico.

Por su parte Panchal et al. (2016) llegaron a los mismos resultados en un grupo de jóvenes estudiantes donde identificaron una relación positiva y significativa entre *la resiliencia* como predictor de *bienestar subjetivo*, concluyendo que los *optimistas* suelen ser

*resilientes* y logran lo que se proponen. Klohnen (1996; citado en Panchal et al., 2016) informó que los individuos resilientes son optimistas y manifiestan una conducta enérgica y entusiasta de la vida, expresan curiosidades, tienen disposición a nuevas experiencias y cuentan con una significativa emocionalidad positiva que se relaciona con la interpretación que tienen de las circunstancias adversas.

Salgado (2009) hizo un estudio con estudiantes que terminaban la secundaria y coincide con estos resultados y afirma que se espera que una persona resiliente se enfrente a situaciones difíciles de forma positiva y salga triunfante de dichas situaciones con más alto nivel de *optimismo* y felicidad. Además, aclara que los optimistas muestran más humor, perseveran y obtienen resultados más favorables. Esto implica más pensamientos positivos, leyendo positivamente las diversas situaciones o dificultades vitales como oportunidades de aprender, instruirse, corregirse, prepararse con la experiencia de adversidad. En el caso de la muestra utilizada, se identifica que la conducta de los adolescentes se caracteriza por enfrentar situaciones de riesgo con empeño, sintiéndose entusiasmados y motivados con la esperanza a futuro de salir satisfechos de la situación y experimentar emociones positivas por ello.

Respecto al reconocimiento de la influencia negativa y significativa del *optimismo* y *resiliencia* sobre el *afecto negativo*, esto se relaciona con lo investigado por Araujo y Savignon (2018) que estudiaron a jóvenes estudiantes repitentes de la carrera de psicología, encontrando que desde el inicio de la formación universitaria el *bienestar subjetivo* es positivo y elevado en un sentido general, coincidiendo con lo confirmado por los resultados de este estudio, por ello afirman que los factores cognitivos de las experiencias de vida, unidos a los rasgos de personalidad son los aspectos más estables del bienestar y los menos estables son los estados emocionales reactivos como el *afecto negativo* (Victoria, 2004).

García Naviera (2015) afirma que la afectividad negativa predispone al individuo a vivenciar emociones displacenteras, ejerciendo un importante dominio en la interpretación de los hechos (componente cognitivo) y genera una fuerte predisposición al ánimo triste y una disminución de la *satisfacción con la vida*. La muestra investigada, no tiene dichas características, sino que priorizan las emociones positivas para enfrentar las situaciones académicas, familiares, laborales y personales con satisfacción y esperanza; se sienten capaces de asumir responsabilidades y se enfrentan a ellas con una perspectiva positiva.

Respecto a la influencia significativa del *optimismo* y *resiliencia* sobre la *satisfacción de vida*, los resultados son similares en diversas investigaciones realizadas.

Para entender el análisis, Friborg et al. (2006) identifican que la *resiliencia* influye por dos aspectos: a nivel personal, afectando positivamente las habilidades individuales (eficacia personal, autovaloración, uso de estrategias de afrontamiento), a nivel interpersonal, ejerce un efecto importante en el soporte social y familiar que el individuo tenga. Estos aspectos favorecen la potencialización de las habilidades de adaptación y ajuste a las vivencias, desarrollando el *bienestar subjetivo*.

Cejudo, López Delgado y Rubio (2016) obtuvieron resultados al analizar el efecto de la *resiliencia* sobre la satisfacción de vida y consideran que probablemente, quienes obtengan mejores resultados en *resiliencia* confíen más en sí mismos y logran manejar las situaciones problemáticas, que llevarían a que vivencien una mayor sensación de bienestar (Mayer, Salovey y Caruso, 2000). Además, tal y como recogen Limonero et al. (2012), las personas más resilientes creen más en sus habilidades para afrontar las situaciones difíciles y esto se evidencia en que experimentan una mayor sensación de bienestar. Marreiro y Carballeira (2015) investigaron el optimismo y el bienestar subjetivo en un grupo de jóvenes estudiantes y los resultados coinciden con lo hallado en este estudio, pues todos los



indicadores de bienestar subjetivo se relacionaban entre ellos y el *optimismo* se relacionaba de manera más significativa al *bienestar subjetivo*. Las personas que obtuvieron puntuaciones altas y medias en *optimismo*, mostraron más *satisfacción vital* y emociones positivas. De este modo concluyen que el *optimismo* es un rasgo de personalidad muy importante para mejorar el *bienestar subjetivo* de los individuos.

De acuerdo con Sinclair y Wallston (2004), las personas *resilientes* creen más en sus propias habilidades para afrontar las situaciones difíciles y esto se evidencia en que experimenta una mayor sensación de *bienestar*.

Asociado a esta última afirmación, Marrero y Carballeira (2014), encontraron en su estudio características de los participantes de esta investigación pues eran estudiantes de formación superior. Esta situación influye directamente en los resultados pues se considera que bienestar de los jóvenes es mayor que el de personas de mayor edad, dado que poseen menos expectativas académicas la que influye en la satisfacción de vida en el área del trabajo, social y familiar.

Respecto a este punto, tomando en cuenta que los estudiantes son de los primeros ciclos de carreras técnicas, es valioso lo sustentado por Rodríguez, Díaz y Ortiz (2017) encuentran que los estudiantes de su estudio optan por la formación superior, asumen el desafío de la preparación, desarrollo de mayores habilidades y competencias no solo de índole académica sino también de adaptación; comprometiéndose a un trabajo sostenido y continuo que favorecerá su autoconfianza y autoeficacia. La resiliencia se presenta en estos estudiantes porque están dispuestos a desafíos, ver su entorno y encontrar soluciones y afrontar las vicisitudes de la vida, encontrando recursos internos que le permitan dar soluciones a diferentes problemas.

Las implicancias prácticas consideradas es que la información obtenida, ayudarían a tutores y consejeros académicos a establecer diversas estrategias para potenciar el optimismo y la resiliencia. Es necesario tener claridad respecto a cuáles son dichas estrategias para incluirlas en el contenido de las asignaturas que se asocian a estas variables que tienen un carácter transversal en las carreras que dicta el Instituto. Se relacionan estos contenidos con la propuesta de Bernal et al (2015) quienes sugieren fomentar la abstracción en la metodología de enseñanza, la generalización y las habilidades de solución de problemas involucrando al estudiante en escenarios diversos donde ponga en práctica estas habilidades ( Resiliencia, Resolución de Conflictos, Comunicación, Liderazgo, negociación, entre otras). Por su parte Cejudo et al. (2016) sugieren fomentar el estudio en los estudiantes de la resiliencia con miras a optimizar la sensación de bienestar personal y la elaboración de programas de intervención en estudiantes, siendo importante también la educación de las emociones. Además, existen varios factores de importante influencia concomitantes en este estudio, como la cultura, los métodos de enseñanza, el apoyo social, las variables sociodemográficas, la estructura familiar y otros factores. En resumen, estos resultados permitirán, plantear sugerencias para enriquecer las características del perfil del Ingresante y del estudiante Egresado, ya que estas habilidades son importantes para el desempeño académico y laboral.

Respecto a las limitaciones, se ha identificado que existe una carencia de investigaciones sobre las variables contempladas en poblaciones de estudiantes de Educación Técnico Superior en Perú y Latinoamérica, lo que dificulta el contraste de los aspectos investigados. Si bien la cantidad de participantes de este estudio no afecta la significancia práctica del Modelo Estructural propuesto, por la homogeneidad de la misma (estudiantes de la carrera de Gestión) y la confiabilidad de los indicadores de confiabilidad en las dimensiones evaluadas, sería conveniente replicar estudios e investigación en un grupo más grande para darle mayor consistencia a las conclusiones. Las características de la muestra también pueden

considerarse una limitación en tanto reducen la posibilidad de generalizar los resultados a otro grupo de estudiantes de formación técnico superior o universitarios, por lo cual se sugiere hacerlo en esos grupos y otras especialidades o profesiones con la intención de darle consistencia a los resultados. Es necesario también considerar como una limitación la confiabilidad de la Escala de Orientación hacia la Vida revisada utilizada en este estudio, pues al ser una prueba que involucra una redacción abierta respecto a cada respuesta a la evaluación del constructo, involucra índices de confiabilidad que podrían resultar cuestionables para generalizar los resultados.

Finalmente, la deseabilidad social es un factor que influye como una limitación, pues la colaboración de los estudiantes depende mucho de las actividades que se encuentren realizando en el momento de la evaluación y como piensen que estos resultados pueden ser utilizados. La tasa de inasistencias puede influir en el muestreo aleatorio desarrollado. De acuerdo a lo comentado, se sugiere para futuros estudios ampliar el tamaño muestral.

Además, el uso de instrumentos que no se utilizaron juntos en varias investigaciones que desarrollaron estas variables, fue una importante limitante para extrapolar los resultados y encontrar semejanzas y diferencias que puedan aportar a futuros estudios por lo que se recomienda considerar estos instrumentos en las próximas investigaciones.

## CONCLUSIONES

1. Se concluye que a partir de la información obtenida, el optimismo y la resiliencia influye a un nivel intermedio y significativamente sobre el Bienestar Subjetivo; es decir, se manifiesta la tendencia intermedia a esperar resultados favorables a futuro, influyendo esta expectativa positiva en sentirse más confiados en el logro de sus objetivos y metas, percibiendo los obstáculos con un impacto menor y manteniendo emociones que le permitan percibir los objetivos como alcanzables.
2. De manera específica, se observa que el optimismo y resiliencia tiene una influencia intermedia y significativa sobre el afecto positivo y la satisfacción de vida; es decir se manifiesta la influencia intermedia de la energía y entusiasmo con la vida, la disposición a afrontar nuevas experiencias, contando con una emocionalidad positiva que le brinda mayor autoconfianza para reconducir las situaciones adversas que se presenten y le darán mayor sensación de bienestar y percepción de logro de las expectativas personales.
3. Así mismo, de manera específica, se ha identificado que existe una pequeña influencia del optimismo y la resiliencia sobre el afecto negativo; es decir que la presencia de las emociones negativas o displacenteras se generan por una predisposición a la interpretación de los hechos que resultan desafortunados, produciendo una percepción de fracaso y no haber logrado sus metas.

## **RECOMENDACIONES**

1. Analizar la influencia de otras variables vinculadas a la psicología positiva como la autoestima, ajuste psicológico, apoyo social, estilos de apego, inteligencia emocional y estrés percibido.
2. Realizar otros estudios donde se incluyan otras escalas diferentes en este estudio, a fin de relacionar esta variable y poder enriquecer el conocimiento de dichos constructos.
3. Ampliar el grupo de estudio y las características de las mismas considerando otros grupos de estudiantes de formación técnica superior o universitarios y otras especialidades y profesiones.

## REFERENCIAS

- Araujo, V. & Savignon, D. (2018). Bienestar Psicológico en estudiantes repitentes de la Facultad de Psicología de la Universidad de la Habana. *Revista Cubana Educación Superior*, 37 (2),178-188. Recuperado de <http://www.rces.uh.cu/index.php/RCES/article/view/221>
- Ato, M., López, J., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29 (3), 1038-1059. doi: [10.6018/analesps.29.3.178511](https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511)
- Balladares, S. & Saiz, M. (2015). Sentimiento y Afecto. *Ciencias Psicológicas*, 9, (1), 63-71. doi: [10.22235/cp.v9i1.167](https://doi.org/10.22235/cp.v9i1.167)
- Bernal-Romero, T., Daza-Pinzón, C. & Jaramillo-Acosta, P. (2015). Satisfacción con la vida y resiliencia en jóvenes en extraedad escolar. *Revista Iberoamericana de Psicología: ciencia y tecnología*, 8 (2),43-53. doi:10.33881/2027-1786.rip.%25x
- Busseri, M. (2012). Como los optimistas y pesimistas disposicionales evalúan su satisfacción con la vida pasada, presente y anticipada: un enfoque de vida útil. *Revista Europea de Personalidad*, 27 (2), 51-57. doi: [10.1016/j.anspic.2016.07.001](https://doi.org/10.1016/j.anspic.2016.07.001)
- Cabras, C. & Mondo, M. (2017). Coping Strategies, optimist and life satisfaction among first-year university students in Italy: gender and age differences. *Higher Education*, 75, 643-654. doi:10.1007/s10734-017-0161-x

- Canton, E., Checa, I. & Budzynska, N. (2013). Estrategias de afrontamiento, optimismo y satisfacción con la vida en futbolistas españoles y polacos: un estudio preliminar. *Revista de Psicología del Deporte*, 22, (2), 337-343. Recuperado de <https://www.rpd-online.com/article/view/v22-n2-canton-checa-budzynska>
- Carver, C. & Sheier, M. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and research*, 16(2), 201-228. doi: 0147-5916/92/0400-0201506.50/0
- Cejudo, J., López-Delgado, M., Rubio, M. & Rubio, J. (2016). Inteligencia Emocional y resiliencia: su influencia en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Anuario de Psicología*, 46 (2), 51-57. doi: [10.1016/j.anpsic.2016.07.001](https://doi.org/10.1016/j.anpsic.2016.07.001)
- Chico, E. & Ferrando, P. (2006). Variables cognitivas y afectivas como predictores de satisfacción en la Vida. *Psicothema*, 20 (3), 408-412. Recuperado de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3500>
- Cuadra, H. & Florenzano, R. (2003). El Bienestar Subjetivo: hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 83-96. Recuperado de <https://revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/view/17380>
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. & Griffing, S. (1985). The satisfaction with Life Scale. *Journal of personality Assessment*, 49, (1), doi: [10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41. Recuperado de <https://eddiener.com/articles/955>

Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J.H., Martinussen, M., Aslaksen, P.M. & Flaten, M.A. (2006). Resilience as a moderator of pain and stress. *Psychosom*, 61 (2), 213-219. doi:10.1016/j.jpsychores.2005.12.007

García-Martín, M. (2002). El Bienestar Subjetivo. *Escritos de Psicología*, 6, 18-39.

Recuperado de [http://www.escritosdepsicologia.es/descargas/revistas/num6/escritospsicologia6\\_analisis1.pdf](http://www.escritosdepsicologia.es/descargas/revistas/num6/escritospsicologia6_analisis1.pdf)

García-Naveira, A. (2015). Optimismo, estrategias de afrontamiento, afectividad y satisfacción en la vida en atletas adolescentes de rendimiento. *Anuario de Psicología*, 45 (2), 161-175, Recuperado de <http://revistes.ub.edu/index.php/Anuario-psicologia/article/view/14263>

Gargurevich R. & Matos, L. (2012). Validez y confiabilidad de la Escala de Afecto

Positivo y negativo (SPANAS) en estudiantes universitarios peruanos. *Rev. Psicol.*, 14 (2), 208-217. Recuperado de [http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/rev\\_psicologia\\_cv/v14\\_2012\\_2/pdf/a06v14n2.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/rev_psicologia_cv/v14_2012_2/pdf/a06v14n2.pdf)

González L., S., Gaxiola R., J.C. & Valenzuela H., E.R. (2018). Apoyo social y resiliencia: predictores de bienestar psicológico en adolescentes con suceso de vida estresante. *Psicología y Salud*, 28(2), 167-176. <http://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2553>

Grimaldo, M (2004) Niveles de optimismo en un grupo de estudiantes de una Universidad Particular de la ciudad de Lima. *Liberabit*, (10), 90-106. Recuperado de : <http://revistaliberabit.com/es/revistas/liberabit10/GRIMALDO.pdf>



- Grimaldo, M (2008) Afectos en un grupo de policías de tránsito de la ciudad de Lima. *Revista de Psicología*,(1), 27-41. Recuperado de: [http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/rev\\_psicologia\\_cv/v10\\_2008/pdf/a03.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/rev_psicologia_cv/v10_2008/pdf/a03.pdf)
- Gutierrez, M. & Romero, I.(2014). Resiliencia, bienestar subjetivo y actitudes de los adolescentes hacia el consumo de drogas en Angola. *Anales de Psicología*, 30(2), 608-619. doi: 10.6018/analesps.30.2.148131.
- Marrero, R., Carballeira, M. & Gonzales-Villalobos, J.A. (2014). Relación entre bienestar subjetivo, optimismo y variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de Universidad de San Luis Potosí en México. *Universitas Psychologica*, 13 (3), 15-30. doi: 10.11144/Javeriana.UPSY13-3.rbso
- Martínez Correa, A., Reyes, G., García, A. & Gonzales, M.(2006). Optimismo/ Pesimismo disposicional y estrategias de Afrontamiento del estrés. *Psicothema*, 18 (1), 66-72. Recuperado de : <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3177>
- Moral de la Rubia, J. (2017). La escala de afecto positivo y negativo (PANAS) en parejas casadas mexicanas. *CIENCIA Ergo-Sum*, 18(2), 117-125. Recuperado de <https://cienciaergosum.uaemex.mx/article/view/7409>
- Morales-Rodriguez, M., Diaz-Barajas,D. & Ortiz-Maldonado, D. (2017). Autoeficacia, resiliencia y satisfacción con la vida en Universitarios de escuelas públicas y privadas: abordaje desde el modelo de desarrollo positivo. *Congreso de Investigación Educativa*, 1-14. Recuperado de <http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/2578.pdf>

- Muñoz, C. (2007). Perspectiva Psicológica de Bienestar subjetivo. *Psicogente*, 10, (18), 163-173. Recuperado de [www.unisimonbolivar.edu.co/publicaciones/index.php/psicogente](http://www.unisimonbolivar.edu.co/publicaciones/index.php/psicogente)
- Landero, R y Gonzales, M. (2009). Propiedades Psicométrica de la versión española del test de Optimismo revisado (LOT-R) en una muestra de fibromialgia. *Revista de Ansiedad y Estrés*, 15(1), 111-117. Recuperado de <http://sid.usal.es/13005/8-2-6>
- Limonero, S.T., Tomás-Sabado, J., Fernandez-Castro, J., Gomez-Romero, M.J. & Ardilla-Herrero, A. (2012). Estrategias de afrontamiento resilientes y regulación emocional predictores de satisfacción con la vida. *Psicología Conductual*, 20, 183-196. Recuperado de <https://www.behavioralpsycho.com/?s=estrategias+de+afrontamiento+resiliente>
- Osti, A. & Porto, A.P. (2015). Asociación entre Afectos y optimismo en estudiantes del Curso de Pedagogía. *Revista Colombiana de Educación*, 68, 195-209. doi : [10.17227/01203916.68rce195.209](https://doi.org/10.17227/01203916.68rce195.209)
- Ovejero, M. & Velasquez-Gil, M. (2017). La Predisposición al afecto positivo y su relación con el bienestar: un estudio ex post facto prospectivo en población española. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 9 (1), 15-30. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2017/mip171b.pdf>
- Panchal, S., Mukherjee, S. & Kuman, U. (2016). Optimist in relation to well-being, resilience and perceived stress. *International Journal of Education and Psychological research*, 5 (2), 1-6. Recuperado de <http://ijepr.org/panels/admin/papers/256ij1.pdf>

- Peralta, S., Ramirez, A. & Castaño, H. (2006). Factores resilientes asociados al rendimiento académico en estudiantes pertenecientes a la Universidad de Sucre (Colombia). *Psicología desde el Caribe*, 17, 196-219. Recuperado de <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/viewFile/2054/9366>
- Rodriguez-Fernandez, A., Ramos-Diaz,E., Ros, I., Fernandez-Zabala,A. & Revuelta, L. (2016). Bienestar Subjetivo en la adolescencia: el papel de la resiliencia, el autoconcepto y el apoyo social percibido. *Suma Psicológica*, 23,60-69. doi: [10.1016/j.sumpsi.2016.02.002](https://doi.org/10.1016/j.sumpsi.2016.02.002)
- Salgado, C. (2009).Felicidad, Resiliencia y Optimismo en estudiantes de colegios Nacionales de la ciudad de Lima. *Liberabit*, 15(2), 133-141. Recuperado de [http://www.revistaliberabit.com/liberabit15\\_2/revista\\_liberabit\\_n15\\_7.pdf](http://www.revistaliberabit.com/liberabit15_2/revista_liberabit_n15_7.pdf)
- Sanchez-Hernandez, O. y Mendez-Carrillo, F.(2009). El Optimismo como factor protector de la depresión infantil y adolescente. *Revista de Clínica y Salud*, 20(3), 273-280. Recuperado de <https://journals.copmadrid.org/clysa/archivos/cl2009v20n3a7.pdf>
- Sandín, B., Chorot, P., Lostao, L., Santed, M. & Valiente, R. (1999). Escala PANAS de Afecto positivo y negativo: validación factorial y convergencia transcultural. *Psicothema*, 11(1),37-51.Recuperado de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=229>
- Shetty, V. (2015). Resiliency, Hope and life Satisfaction in mindlife. *Journal of Humanities and social Science*, 20, (6), 29-32, Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/ff11/de75cda0a2efd5d1d1ec0d275a35f70f092d.pdf>

- Sinclair V. & Wallston K. (2004). The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment. Sage Journal*, 11(1), 94-101. doi:10.1177/1073191103258144
- Tarazona, D. ( 2005). Autoestima, Satisfacción con la vida y condiciones de habitabilidad en adolescentes estudiantes de quinto año de media, un estudio factorial según pobreza y sexo. *Revista IIPSI*, 8(2), 57 – 65. doi: 10.15381/rinvp.v8i2.4048
- Tepeli, Z. y Tari, I. (2018). The relationship between satisfaction with life, attachment styles and psychological resilience in university students. *Dusune Adam the journal of psyquiatry and neurological Sciences*, 31, 274-283. doi: 10.5350/DAJPN2018310305
- Vera-Noriega, J., Grubits-Freire, H. & García-Figueroa, D.(2010). Satisfacción con la vida y Afectos Positivos en jóvenes universitarios. *Revista de Psicología e Saude*,2 (1), 24-41. doi: [10.20435/pssa.v2i1.33](https://doi.org/10.20435/pssa.v2i1.33)
- Vera-Villaroel, P., Córdova- Rubio, N. & Celis- Atenas, K. (2009). Evaluación del *Optimismo* : un análisis preliminar del Life Orientation Test versión revisada ( LOT-R) en población chilena. *Universitas Psychologica*, 8(1), 61-68. Recuperado de <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/402>
- Villalta, M., y Saavedra, E. (2012). Cultura Escolar, prácticas de enseñanza y resiliencia en alumnos y profesores de contextos sociales vulnerables. *Universitas Psychologica*, 11(1), 67-78. Recuperado de <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/viewFile/801/1411>

- Villar, F., Triadó, C. y Osuna, M. (2003). Bienestar, adaptación y envejecimiento: cuando la estabilidad significa cambio. *Revista Mult. Gerontol*, 13(3), 152- 162. Recuperado de [http://www.ub.edu/dppsed/fvillar/principal/pdf/2003\\_revista\\_multidisciplinar\\_adaptacion.pdf](http://www.ub.edu/dppsed/fvillar/principal/pdf/2003_revista_multidisciplinar_adaptacion.pdf)
- Vivaldi, F. & Barra, E. (2012). Bienestar psicológico, apoyo social percibido y percepción de salud en adultos mayores. *Terapia Psicológica*, 30(1), 23-29. Recuperado de <http://teps.cl/index.php/teps/article/view/120>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178. Recuperado de <https://ucdavis.pure.elsevier.com/en/publications>

## **ANEXOS**

## **Anexo A. Formulario de consentimiento informado**

**Título del proyecto:** Bienestar Subjetivo en estudiantes

**Institución:** Universidad de San Martín de Porres

**Investigador:** Miriam Laime

**Email:** miriamlaime@gmail.com

### **Presentación:**

El presente es un estudio que tiene por finalidad conocer aquellos factores personales relacionados con el desempeño académico del estudiante, por lo que su participación es primordial en este proceso y estaremos agradecidos si accede.

La participación consiste en responder los cuestionarios que figuran a continuación. El proceso es completamente anónimo y puede interrumpir su participación cuando considere pertinente sin que esto tenga repercusiones negativas para usted.

Esta actividad es voluntaria y no habrá algún tipo de beneficio académico o monetario.

Muchas gracias por su atención.

---

**Respuesta:** He leído el Formulario de Consentimiento Informado y acepto participar en esta actividad de investigación. Comprendo que puedo dejar de participar en esta actividad en algún momento. También entiendo que no recibiré algún pago o beneficio económico por esta participación.

**Firma:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

## Anexo B. Ficha de Datos personales

<p><b>Edad:</b> _____</p> <p><b>Sexo</b>    <input type="checkbox"/> Masculino    <input type="checkbox"/> Femenino</p> <p><b>Lugar de nacimiento</b></p> <p><input type="checkbox"/> Lima</p> <p><input type="checkbox"/> Fuera de Lima: _____</p> <p><input type="checkbox"/> Fuera del país</p>	<p><b>Estado civil</b></p> <p><input type="checkbox"/> Soltero</p> <p><input type="checkbox"/> Casado</p> <p><input type="checkbox"/> Conviviente</p> <p><input type="checkbox"/> Divorciado / Separado</p> <p><b>Número de hijos</b> _____</p>	<p><b>Carrera</b> _____</p> <p><b>Ciclo:</b> _____</p> <p><b>Turno en el que estudia:</b></p> <p><input type="checkbox"/> Mañana    <input type="checkbox"/> Tarde    <input type="checkbox"/> Noche</p>
<p><b>Actualmente estoy satisfecho con mi rendimiento</b></p> <p><input type="checkbox"/> Muy en desacuerdo</p> <p><input type="checkbox"/> En desacuerdo</p> <p><input type="checkbox"/> Entre uno y otro</p> <p><input type="checkbox"/> De acuerdo</p> <p><input type="checkbox"/> Muy de acuerdo</p>	<p><b>En general, actualmente estoy satisfecho con mis estudios</b></p> <p><input type="checkbox"/> Muy en desacuerdo</p> <p><input type="checkbox"/> En desacuerdo</p> <p><input type="checkbox"/> Entre uno y otro</p> <p><input type="checkbox"/> De acuerdo</p> <p><input type="checkbox"/> Muy de acuerdo</p>	<p><b>Actualmente estoy satisfecho con mi manera de estudiar</b></p> <p><input type="checkbox"/> Muy en desacuerdo</p> <p><input type="checkbox"/> En desacuerdo</p> <p><input type="checkbox"/> Entre uno y otro</p> <p><input type="checkbox"/> De acuerdo</p> <p><input type="checkbox"/> Muy de acuerdo</p>



### Anexo C. Escala de Resiliencia de Walding y Young

**CUESTIONARIO 1.** A continuación se presentan frases que describen tu manera de sentir y pensar. Lee cada una de ellas y marca la alternativa que consideres conveniente **PENSANDO EN TU CENTRO DE ESTUDIOS**.

Estar en desacuerdo						Estar de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

01	Cuando planeo algo lo llevo a cabo	1	2	3	4	5	6	7
02	Por lo general consigo lo que deseo por uno u otro modo	1	2	3	4	5	6	7
03	Me siento capaz de mí mismo (a) más que nadie	1	2	3	4	5	6	7
04	Para mí, es importante mantenerme interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
05	En caso de que sea necesario, puedo estar solo (a).	1	2	3	4	5	6	7
06	Me siento orgulloso de haber conseguido algunas cosas en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
07	Tomo las cosas sin mucha importancia.	1	2	3	4	5	6	7
08	Soy amigo(a) de mí mismo	1	2	3	4	5	6	7
09	Me siento capaz de llevar varias cosas a la vez.	1	2	3	4	5	6	7
10	Soy decidido (a)	1	2	3	4	5	6	7
11	Rara vez me pregunto de qué se trata algo.	1	2	3	4	5	6	7
12	Tomo las cosas día por día	1	2	3	4	5	6	7
13	Puedo sobrellevar tiempos difíciles, porque ya he experimentado lo que es la dificultad.	1	2	3	4	5	6	7
14	Tengo autodisciplina	1	2	3	4	5	6	7
15	Me mantengo interesado (a) en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
16	Por lo general encuentro de qué reírme.	1	2	3	4	5	6	7
17	Puedo sobrellevar el mal tiempo por mi autoestima.	1	2	3	4	5	6	7
18	Las personas pueden confiar en mí en una emergencia.	1	2	3	4	5	6	7
19	Puedo ver una situación desde diferentes puntos de vista.	1	2	3	4	5	6	7
20	Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no lo deseo	1	2	3	4	5	6	7
21	Mi vida tiene un sentido.	1	2	3	4	5	6	7
22	No me lamento de cosas por las que no puedo hacer nada.	1	2	3	4	5	6	7
23	Puedo salir airoso (a) de situaciones difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
24	Tengo la energía suficiente para llevar a cabo lo que tengo que hacer.	1	2	3	4	5	6	7
25	Acepto el que existan personas a las que no les agrado.	1	2	3	4	5	6	7

### Anexo D. Escala SPANAS de Watson y Clark

**CUESTIONARIO 2.** A continuación te presentamos varias palabras que describen diferentes sentimientos y emociones que tú has experimentado en este último mes. Lee cada una de ellas y marca la alternativa que consideres conveniente. Recuerda que no hay respuestas correctas ni incorrectas. Usa la siguiente escala:

Levemente	0	1	2	3	4	5	Extremadamente
-----------	---	---	---	---	---	---	----------------

01	Interesado (a)	0	1	2	3	4	5
02	Irritable	0	1	2	3	4	5
03	Entusiasmado	0	1	2	3	4	5
04	Tenso (a) con malestar	0	1	2	3	4	5
05	Disgustado (a) o molesto	0	1	2	3	4	5
06	Fuerte, energético (a)	0	1	2	3	4	5
07	Orgulloso (a)	0	1	2	3	4	5
08	Temeroso (a), atemorizado (a)	0	1	2	3	4	5
09	Avergonzado (a)	0	1	2	3	4	5
10	Inspirado (a)	0	1	2	3	4	5
11	Nervioso (a)	0	1	2	3	4	5
12	Estimulado (a)	0	1	2	3	4	5
13	Decidido (a)	0	1	2	3	4	5
14	Atento (a)	0	1	2	3	4	5
15	Miedoso (a)	0	1	2	3	4	5
16	Activo (a)	0	1	2	3	4	5
17	Asustado (a).	0	1	2	3	4	5
18	Culpable	0	1	2	3	4	5
19	Alerto (a), despierto (a)	0	1	2	3	4	5
20	Hostil	0	1	2	3	4	5

## Anexo E. Escala de Satisfacción con la Vida de Diener

**CUESTIONARIO 3.** Las siguientes afirmaciones se refieren a cómo ves la vida. Después de cada afirmación, indica el grado de acuerdo o en desacuerdo con una x.

Estar en desacuerdo						Estar de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

01	En la mayoría de cosas, mi vida está cerca de mi ideal.	1	2	3	4	5	6	7
02	Las condiciones de mi vida son excelentes.	1	2	3	4	5	6	7
03	Estoy satisfecho con mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
04	Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes.	1	2	3	4	5	6	7
05	Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada de mi vida..	1	2	3	4	5	6	7

## Anexo F. Escala de Orientación hacia la Vida Revisada de Carver y Bridges

**CUESTIONARIO N°4.** Las siguientes afirmaciones se refieren a cómo tú ves la vida en general. Después de cada afirmación, indica si estás de acuerdo o en desacuerdo con una X. Usa la siguiente escala para responder a todas las afirmaciones.

<b>Completamente en desacuerdo</b>	0	1	2	3	4	<b>Completamente de acuerdo</b>
------------------------------------	---	---	---	---	---	---------------------------------

01	En tiempos difíciles, suelo esperar lo mejor.	0	1	2	3	4
02	Me resulta fácil relajarme.	0	1	2	3	4
03	Si algo malo me tiene que pasar, estoy seguro de que me pasará.	0	1	2	3	4
04	Siempre soy optimista en cuanto al futuro.	0	1	2	3	4
05	Disfruto un montón de mis amistades.	0	1	2	3	4
06	Para mí es importante estar siempre ocupado (a).	0	1	2	3	4
07	Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera.	0	1	2	3	4
08	No me disgusto fácilmente.	0	1	2	3	4
09	Casi nunca cuento con que me sucedan cosas buenas.	0	1	2	3	4
10	En general, espero que me ocurran más cosas buenas que malas.	0	1	2	3	4