



UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**

# BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESILIENCIA EN DOCENTES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TRUJILLO

TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE  
MAESTRA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

JOHANNA NOELIA HENRRIQUEZ LOPEZ

LIMA – PERÚ

2025



**ASESOR**

**DR. CELSO BAMBAREN ALATRISTA**

**JURADO EVALUADOR**

DR. CARLOS LOPEZ VILLAVICENCIO

PRESIDENTE

DR. GIANCARLO OJEDA MERCADO

VOCAL

DR. FREDY SANTIAGO MONGE RODRIGUEZ

SECRETARIO

## **DEDICATORIA.**

A mis abuelas, Amalia y Marcelina, quienes  
habitan en mi memoria y son fuente de inspiración.

A Noe y Aida que quienes sin conocer el concepto  
de resiliencia me ha enseñado a hacerle frente a la  
vida, continuando y perseverando.

A Luna y Jonathan, mi lugar seguro, quienes  
siempre me dan su amor, apoyo y paciencia;  
convirtiéndose en mi motivación.

## **AGRADECIMIENTOS.**

A esa existencia superior que guía mi andar en esta  
vida y me permite tomar consciencia.

Al Dr. Celso Bambaren, quien con su amabilidad y  
disposición me ha guiado en el trayecto de esta  
investigación

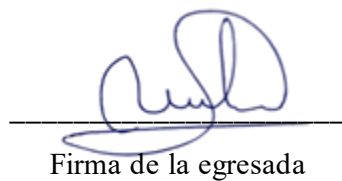
A mis amigas que con su calor y ternura me han  
acompañado, permitiéndome tomar las cosas con  
humor y calma.

A mi familia que con su apoyo y buen humor me  
ayudaron a continuar.

## **FUENTES DE FINANCIAMIENTO.**

Tesis Autofinanciada

| DECLARACIÓN DE AUTOR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                 |             |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| <b>FECHA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>06</b>                                                                                       | <b>mayo</b> | <b>2025</b> |
| <b>APELLIDOS Y NOMBRES DEL EGRESADO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>HENRRIQUEZ LOPEZ JOHANNA NOELIA</b>                                                          |             |             |
| <b>PROGRAMA DE POSGRADO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA</b>                                                           |             |             |
| <b>AÑO DE INICIO DE LOS ESTUDIOS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>2013</b>                                                                                     |             |             |
| <b>TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN DE GRADO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Bienestar psicológico y resiliencia en docentes de instituciones educativas de Trujillo.</b> |             |             |
| <b>MODALIDAD DE TRABAJO DE GRADO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Tesis</b>                                                                                    |             |             |
| <p align="center"><b>Declaración del Autor</b></p> <p>El presente Trabajo de Grado es original y no es el resultado de un trabajo en colaboración con otros, excepto cuando así está citado explícitamente en el texto. No ha sido ni enviado ni sometido a evaluación para la obtención de otro grado o diploma que no sea el presente.</p> |                                                                                                 |             |             |
| <b>Teléfono de contacto (fijo / móvil)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>998484377</b>                                                                                |             |             |
| <b>E-mail</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <a href="mailto:JOHANNA.HENRRIQUEZ.L@upch.pe">JOHANNA.HENRRIQUEZ.L@upch.pe</a>                  |             |             |



Firma de la egresada

DNI 46080367

## TABLA DE CONTENIDOS

### RESUMEN

### ABSTRACT

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....                                       | 3  |
| 1.1. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA .....                                             | 3  |
| 1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....                                                 | 8  |
| 1.3. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA .....                                             | 8  |
| 1.4. OBJETIVO DEL ESTUDIO.....                                                     | 10 |
| 1.4.1. <i>Objetivo general</i> .....                                               | 10 |
| 1.4.2. <i>Objetivos específicos</i> .....                                          | 10 |
| II: MARCO TEORICO .....                                                            | 12 |
| 2.1. ANTECEDENTES .....                                                            | 12 |
| <i>Internacionales</i> .....                                                       | 12 |
| <i>Nacionales</i> .....                                                            | 14 |
| 2.2. SUSTENTO TEÓRICO DE LAS VARIABLES.....                                        | 16 |
| 2.2.1. <i>Bienestar Psicológico</i> .....                                          | 16 |
| <i>Definición</i> .....                                                            | 16 |
| <i>Enfoques teóricos</i> .....                                                     | 18 |
| <i>Modelo teórico que explica la variable</i> .....                                | 20 |
| <i>Dimensiones de bienestar psicológico</i> .....                                  | 21 |
| <i>Bienestar psicológico en el docente</i> .....                                   | 23 |
| 2.2.2. <i>Resiliencia</i> .....                                                    | 26 |
| <i>Definición</i> .....                                                            | 26 |
| <i>Enfoques teóricos</i> .....                                                     | 28 |
| <i>Modelo teórico que explica la variable</i> .....                                | 30 |
| <i>Dimensiones de resiliencia</i> .....                                            | 30 |
| <i>Resiliencia en el docente</i> .....                                             | 32 |
| 2.2.3. <i>Relación entre bienestar psicológico y resiliencia en docentes</i> ..... | 35 |
| 2.3. DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES.....                                   | 37 |
| 2.4. HIPÓTESIS .....                                                               | 38 |
| 2.4.1. <i>Hipótesis General</i> .....                                              | 38 |
| 2.4.2. <i>Hipótesis específicas</i> .....                                          | 38 |
| III. METODOLOGÍA .....                                                             | 40 |
| 3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....                                           | 40 |

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| 3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA .....                   | 40 |
| <i>Población</i> .....                           | 40 |
| <i>Muestra y método de muestreo</i> .....        | 42 |
| 3.3. VARIABLES: .....                            | 42 |
| 3.4. TÉCNICA E INSTRUMENTOS .....                | 44 |
| 3.5. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS ..... | 45 |
| 3.6. PLAN DE ANÁLISIS DE LOS DATOS .....         | 47 |
| 3.7. CONSIDERACIONES ÉTICAS .....                | 49 |
| CAPÍTULO IV: RESULTADOS .....                    | 52 |
| 4.1. ANÁLISIS DESCRIPTIVO .....                  | 52 |
| 4.2. ANÁLISIS DESCRIPTIVO DE LA NORMALIDAD ..... | 53 |
| 4.3. ANÁLISIS DE LA RELACIÓN .....               | 54 |
| 4.4. CONTRASTACIÓN DE LA HIPÓTESIS .....         | 57 |
| CAPÍTULO V: DISCUSIÓN .....                      | 58 |
| CONCLUSIONES .....                               | 70 |
| RECOMENDACIONES .....                            | 72 |
| ANEXOS .....                                     | 1  |



## **RESUMEN**

El propósito de la presente investigación fue determinar la relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia en docentes de instituciones educativas de Trujillo. Para lo cual, se utilizó un diseño no experimental de nivel correlacional, de tipo básica. Se evaluó a toda la población que cumpliera con los criterios inclusión y exclusión siendo un total de 195 docentes de ambos sexos que se encontraban laborando en de I.E del estado en el periodo 2024. Los instrumentos empleados fueron la Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff y el Escala de resiliencia de Wagnild y Young. A través de un análisis descriptivo se identificó que existía una distribución diferente a la normal de los datos, razón por la se seleccionó el coeficiente de correlación Rho de Spearman, determinando una correlación directa, muy grande y altamente significativa entre las variables de bienestar psicológico y la resiliencia ( $\rho=.59$ ,  $p<.001$ ). Por otro lado, se identificaron los niveles de bienestar psicológico y resiliencia a partir de estadística descriptiva, encontrando un bienestar óptimo en el 91.8% y resiliencia alta en el 96.9%. en los docentes de las instituciones. Asimismo, se identificó correlaciones directas, significativas y grandes entre la variable resiliencia y las dimensiones de autonomía, relaciones positiva y propósito de vida. Lo cual indica, que el bienestar psicológico y cada una de sus dimensiones está estrechamente vinculada manera relevante y significativa con la capacidad que permite a los docentes sobreponerse a las adversidades.

**PALABRAS CLAVES: BIENESTAR PSICOLÓGICO, RESILIENCIA, DOCENTES**

## **ABSTRACT**

The purpose of the present study was to determine the relationship between psychological well-being and resilience among teachers in educational institutions in Trujillo. For that reason, a non-experimental design of correlational level, of basic type was employed. The evaluation involved the entire population that met the inclusion and exclusion criteria, giving a total of 195 teachers of both genders working in public educational institutions during the 2024 academic year. The instruments used were Carol Ryff's Scale of Psychological Well-Being and Wagnild and Young's Resilience Scale. Through a descriptive analysis, it was identified that the data distribution was different from normal, leading to the selection of Spearman's Rho correlation coefficient. Identifying a strong, positive, and highly significant correlation between psychological well-being and resilience ( $\rho = .59$ ,  $p < .001$ ). Additionally, the levels of psychological well-being and resilience were identified based on descriptive statistics, finding that in the 91.8% of teachers in these institutions experience optimal well-being, and 96.9% demonstrate high resilience. Furthermore, strong, significant, and direct positive correlations were identified between the resilience variable and the dimensions of autonomy, positive relationships, and meaning in life. This indicates that psychological well-being and each of its dimensions are strongly linked in a relevant and significant way to the capacity that allows teachers to overcome adversities.

**KEYWORDS: WELL-BEING, RESILIENCE, TEACHERS**

## INTRODUCCIÓN

La educación es importante y trascendental en la vida de todos. Por ello, detenernos a observar la labor de los docentes es necesario, pues son estos lo que impactan en la vida académica y socioemocional de los estudiantes. Frente a ello, surge la presente investigación que tuvo como principal objetivo determinar la relación existente entre el bienestar psicológico y la resiliencia en docentes de instituciones del distrito de Víctor Larco, Trujillo. Además, lo encontrado se justifica por su aporte social, teórico, práctico y metodológico.

El bienestar psicológico y la resiliencia son conceptos relevantes e influyentes en la salud mental de las personas, pues la primera variable permite experimentar un equilibrio interno y la segunda a hacer frente y sobreponerse a las adversidades. En ese sentido, los docentes en la actualidad experimentan diversos signos y síntomas que afectan su salud mental, pues su labor está expuesta a diversas dificultades por el mal clima laboral, los sueldos bajos, así como, de las dificultades presentes en el desarrollo de las clases (Extremera et al., 2019) lo cual impacta en su bienestar. Sin embargo, también se ha observado su capacidad para enfrentar las adversidades que surgen en su práctica docente, denotando que siempre continúan adelante, cumpliendo con sus responsabilidades de enseñar e impactando en la vida de sus estudiantes.

Por lo mencionado, las variables en mención presentan relevancia y son claves en el desenvolvimiento profesional, y aunque hay diversas investigaciones que han buscado encontrar la relación de estas, se observa que son escasas las desarrolladas en docentes de nuestro País.

En el capítulo I, se describen el análisis de las variables del presente estudio, el planteamiento del problema, la justificación y los objetivos que se persiguen.

El capítulo II, corresponde a exponer los antecedentes internacionales y nacionales de las variables. Así como, se desarrolla el marco teórico de las variables desde la definición general, definiciones de autores, modelos, conceptualización y operacionalización de las variables. Lo cual permitió aclarar la hipótesis del presente estudio.

En el capítulo III, se detalla la metodología: el nivel, tipo y diseño de investigación. Además, se detalla a la población-muestra seleccionada e instrumentos de recolección de datos utilizados. A la vez, se describe el proceso de recolección de datos, el plan de análisis de los datos y las consideraciones éticas.

En el capítulo IV, se da paso a presentar, a través de cuadros, la obtención de resultados.

El capítulo V, alberga la discusión de los resultados en función a cada objetivo planteado, para finalmente realizar las conclusiones del trabajo de investigación y formular las respectivas recomendaciones.

## **CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1.IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA**

La docencia es una acción muy noble, cargada de mucha responsabilidad, debido a que por medio de ella se operativiza el funcionamiento del proceso enseñanza aprendizaje, promoviendo y transmitiendo valores humanos y conocimientos fundamentales para los estudiantes, razones por las cuales es necesario que los docentes se encuentren bien o cuenten con salud mental para cumplir de forma eficiente con su trabajo (Rocio-Gómez, y Ponce, 2022).

La salud mental es descrita por el estado de bienestar mental que posibilita encarar y afrontar situaciones de estrés de la vida, logrando que los individuos desarrollen habilidades, aprendan y trabajen, siendo esencial para el buen vivir de las personas, donde se contempla “el estado de bienestar físico, psíquico y social y no solamente la ausencia afecciones o enfermedades” (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020). Sin embargo, los profesionales del área de la educación en el transcurrir del tiempo han venido siendo afectados por diversos motivos y/o factores sociales, económicos, culturales, entre otros, que impactan de manera desfavorable en su estabilidad emocional.

Por otro lado, cabe mencionar uno de los factores más recientes que afrontó la población de esta rama, fue la aparición del COVID 19 que incidió en que 190 países suspendieran las clases presenciales, adaptándose a la modalidad remota (Naciones Unidas, 2020) y perturbó directamente a 168 millones de niños y adolescentes que se encontraban estudiando (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2021), y a una cantidad considerable de docentes, estimándose alrededor de 63 millones, tanto al nivel económico, social, psicológico y emocional

(Organización Internacional del Trabajo [OIT], 2020). Esta situación trajo consigo que la labor docente se complejice más, no solo por las labores administrativas y aprendizaje virtual, sino también preparación de clases, retroalimentación y evaluación de estudiantes, trabajo en equipo y de forma colegiada con sus colegas (Ministerio de Educación [MINEDU], 2021).

Sin embargo, los docentes desde siempre han venido enfrentándose a diversos cambios de este mundo incierto, siendo necesario contemplar cómo se encuentran y cómo afrontan las demandas, pues tal como lo afirman diversos autores, estos experimentan niveles altos de estrés, que repercuten e inciden en su salud, calidad de vida y rendimiento (Oliveira & Kieling, 2018, Gallardo-López et al., 2019), incluso se llega a comparar estos niveles de estrés con el que enfrenta el personal de enfermería, lo que convierte a esta profesión en una de las más estresantes (Greenberg et al., 2016). Evidenciándose, la presencia de signos y síntomas de irritabilidad, miedo, resignación, agotamiento emocional y mental, problemas de ansiedad, irritabilidad, estrés y hasta cuadros depresivos y ansiosos (Párraga-Párraga et al., 2020), debido a las bajas remuneraciones, horarios laborales con horas extras no reconocidas, clima laboral negativo, dificultades en el manejo del aula y ausencia de soporte de las instituciones (Extremera et al., 2019), que afecta directamente su bienestar psicológico y ante lo cual es indispensable sean resilientes para enfrentar las situaciones vividas y continuar adelante con el cumplimiento de sus objetivos, responsabilidades de enseñar y contribuir a la formación de ciudadanos.

Dentro de este contexto, el bienestar psicológico es considerado un equilibrio interno que experimentan y demuestran las personas y les permite

desarrollarse de forma sana y eficiente en la vida (Shengji, 2021). En correspondencia, Lucas-Mangas et al. (2022) indican que, esta es una capacidad fundamental para las personas porque les brinda la oportunidad de conducirse satisfactoriamente en su contexto y enfocarse en el logro de sus objetivos. Resaltando que en el ámbito de la docencia es importante que el profesional que ejerce dicha profesión se encuentre en equilibrio con su yo interno para desarrollar de mejor manera el compromiso ético y moral asumido con sus estudiantes, siendo un elemento que podría potenciar en gran manera la capacidad de resiliencia que se necesita para realizar una labor exitosa a pesar de las diversas situaciones que se presenten y que podrían limitarlos (Greenier et al., 2021).

La resiliencia hace alusión a un atributo particular que hace posible que las personas sean capaces de sobreponerse a las adversidades que se le puedan suscitar y poder continuar enfocados en sus metas (Segovia-Quesada et al., 2020; Tenorio-Vílchez, 2021). Esta es fundamental al brindar las herramientas necesarias que el individuo requiere para adaptarse a los cambios producidos en el contexto, pudiendo asumirlos de manera responsable, comprometida y en positivo (Mansfield, 2021). Un docente con resiliencia es aquel que, a pesar de las situaciones vividas a nivel laboral, personal y social, comprende lo importante de su labor y hace lo posible por dar lo mejor de sí para cumplir sus objetivos establecidos (Zhang, 2023).

En América Latina y el Caribe diversas investigaciones han indicado que los docentes han tenido algunas situaciones que afectan su bienestar psicológico, resaltándose la carga laboral, pues ser docente es más que transmitir conocimientos, lo cual acarrea estrés, síndrome burnout, ansiedad entre otras situaciones más

(Redondo-Trujillo et al., 2023). Razón por la cual, Andrade (2022) refirió que el 52% de los docentes han presentado malestares que afectan su bienestar psicológico. Asimismo, Forjan y Morelato (2018) mostraron que un 34.3% presentaron un bajo nivel de resiliencia.

En el Perú se contabilizan alrededor de 593 961 docentes dentro del sistema nacional, De los cuales el 70.6% labora laboran en instituciones educativa del estado (Instituto Nacional de Estadística [INEI], 2023); contando con un total de 221 120 docentes nombrados y 204 368 contratados (TV Perú, 2023). Razón por la cual, durante el año 2024 se realizó examen de nombramiento docentes que podría influir en el estado emocional de los mismos debido a la expectativa que genera el mismo. Además, han venido presentando algunos eventos que afectan su bienestar psicológico al reportarse que el 55.8% de estos ha padecido de niveles altos de estrés durante el 2020 y un 90% sufrió de afectaciones en su salud mental (Velásquez, 2023). Agudizándose esta realidad en la actualidad al conocerse que un 49% ha requerido soporte psicológico y socioemocional, sin embargo, siguen laborando, refiriendo un involucramiento del 49% en el desarrollo de proyectos e innovaciones pedagógicas en pro de potenciar la educación (Ministerio de Educación [MINEDU], 2021), siendo esto un elemento que se requiere se siga multiplicando para lo cual se necesita de una buena capacidad de resiliencia. Situación que resulta preocupante cuando Torres y Chávez (2021) desarrollaron un estudio donde indicaron que el bienestar psicológico de los docentes se valoró en un 74.9% en un nivel bajo y la resiliencia en un 95.85% se halló en un nivel bajo.

Desde ese contexto se resalta que los docentes del sector público se distribuyen en 25 691 colegios de zona urbanas se encuentran en zonas Urbanas



(Gestión,2024), lo cuales ejercen su labor con una población estudiantil que no alcanzan los niveles de nivel de logro esperados según la última evaluación censal (Ministerio de Educación [MINEDU], 2021), lo cual agudiza su labor pues, deben poner en marcha una serie de recursos personales y contextuales. A esto se suma las condiciones laborales debido a los bajos salarios, falta de infraestructura, el poco acceso a tecnología, la carga laboral por la planificación de sesiones, evaluación de aprendizajes, así como, actividades administrativas que obstaculiza en espacios de cuidado y descanso personal (Pulso PUCP, 2021). Todos estos factores contribuirán a que experimenten estrés y agotamiento emocional, impactando en su bienestar psicológico percibido de los educadores del sector público.

En La Libertad se ha conocido que para el año 2023 existen alrededor de 24 876 docentes que ejercen su quehacer dentro instituciones educativas nacionales (INEI, 2023), de los cuales un 85% solo se dedican a la educación y existe constancia de que presentan alteraciones en su bienestar psicológico al determinarse que el 55.5% tiene problemas de estrés, el 29% ansiedad y el 19% depresión, demandando apoyo psicológico el 43.4%, resaltándose que estas situaciones pudieran ser causal de que el 56.4% no realicen buenas prácticas pedagógicas, ni proyectos de gestión ((Ministerio de Educación MINEDU, 2021). Esto debido a que, el 63.75% de docentes dedica, adicionalmente a su jornada laboral, más de 21 horas semanales a la preparación de sesiones aprendizajes y labores administrativas; asimismo, el 55.9 % y el 54.7 % refiere difícil acompañar socioemocionalmente a sus estudiantes y responder a las demandas de las familias (Ministerio de Educación [MINEDU], 2021). Evidenciándose con carácter de

urgencia que estos desarrollen y manejen aspectos como la resiliencia para que puedan potenciar su práctica profesional para el bien de los educandos.

Dentro de este marco, se planteó el caso de algunas instituciones educativas del estado ubicadas en el distrito Víctor Larco de Trujillo en los sectores de Santa Edelmira, Vista Alegre, Liberación social, Huamán, La Encalada y Buenos Aires donde la población estudiantil proviene de familias que oscilan entre una situación socioeconómico medio bajo. Estas instituciones albergan a su vez, alrededor de 213 docentes en ejercicio, donde los directivos han mencionado que se han recibido algunos reportes de docentes que han presentado estrés, ansiedad, depresión, asimismo, se presenta manifestaciones de desmotivación en esta población, lo que podría repercutir potencialmente en su bienestar psicológico y comprometer su capacidad de resiliencia. Por lo que, ante tal situación, se presentó la motivación de realizar el presente estudio enfocado que análisis del bienestar psicológico y resiliencia en docentes de instituciones educativas de Trujillo.

## **1.2.FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.**

¿Existe relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia en docentes de instituciones educativas del distrito de Víctor Larco - Trujillo?

## **1.3. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA**

Esta investigación reviste de importancia al nivel social, pues tiene como población objetiva a los docentes, quienes son actores educativos fundamentales dentro de la dinámica de la educación, debido a que estos son los que asumen el compromiso y responsabilidad de poner en práctica sus habilidades pedagógicas para poder acompañar a los estudiantes y brindarles aprendizajes, a la vez que le transmiten valores y principios que le permiten convertirse en ciudadanos

conscientes y capacitados para desarrollarse satisfactoriamente en la sociedad. Por lo que se estima que estos profesionales deben experimentar un adecuado bienestar psicológico para que ejerzan su función de manera acertada y efectiva, lo que posiblemente refleja una relación con su capacidad resiliente. Siendo por esta razón que, al abordar la relación de las variables, bienestar psicológico y resiliencia, este estudio se convierte en una iniciativa muy útil para nuestra sociedad, pues aporta conocimientos que permite conocer cómo se encuentra la población en base a su bienestar psicológico y resiliencia, así como la relación entre ambas, permitiendo que se cuente con datos estadísticos exactos y que impactaran en una mejor calidad de vida lo cual traerá un mejor desempeño dentro de su labor.

Desde este punto de vista, la investigación se argumenta a nivel teórico, puesto se trata de un estudio que se desarrolló abordando las variables bienestar psicológico y resiliencia en el contexto de los docentes de instituciones educativas, con el fin de determinar el posible relacionamiento de estas, lo que será de gran aporte para la comunidad científica, puesto que podrán contar con un material de referencia actualizado para su uso, el cual podría ser asumido para sustento de cualquier otro estudio desarrollado en el futuro, a la vez que también se colabora con llenar el vacío teórico existente en docentes de I.E de esta región del país, debido a que son escasos los estudios que abordan la relación de ambas variables tomando como referencia esta población.

Asimismo, esta presenta una justificación práctica porque va a generar un impacto a la población de docentes involucrados, pues los hallazgos que se obtengan dentro del estudio serán entregados y dado de conocimiento a las autoridades respectivas(equipos directivos y/o, UGEL), con el fin de que sepan

cómo se comportan y relacionan estas variables en esta población, lo que permitirá que puedan desarrollar planificaciones estratégicas y/o intervenciones de prevención primaria, secundaria y/o terciaria, en relación a la población de docentes involucrados en pro del fortalecimiento del bienestar psicológico y resiliencia de los profesionales, a la vez que se pudieran gestar algún tipo de estrategias de detección temprana ante estas afectaciones.

A nivel metodológico, esta investigación sigue los pasos sugeridos del método científico para su desarrollo, cuya implementación le brinda un respaldo al otorgarle confiabilidad, validez y objetividad a sus resultados. Dado que, se trata de un estudio correlacional permite determinar la cercanía de las variables de bienestar psicológico y resiliencia. Lo cual ha sido fundamental para poder establecer o sugerir estrategias, métodos, herramientas o procedimientos para atender las posibles situaciones generadas.

## **1.4.OBJETIVO DEL ESTUDIO**

### ***1.4.1. Objetivo general***

Determinar la relación entre bienestar psicológico y resiliencia en docentes de instituciones educativas de Trujillo

### ***1.4.2. Objetivos específicos***

- Identificar el nivel de bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas de Trujillo
- Identificar el nivel de resiliencia en docentes de instituciones educativas de Trujillo

- Identificar la relación entre la dimensión autonomía del bienestar psicológico y resiliencia en docentes de instituciones educativas de Trujillo
- Identificar la relación entre la dimensión relaciones positivas del bienestar psicológico y resiliencia en docentes de instituciones educativas de Trujillo.
- Identificar la relación entre la dimensión propósito de vida del bienestar psicológico y resiliencia en docentes de instituciones educativas de Trujillo

## II: MARCO TEORICO

### 2.1. ANTECEDENTES

#### *Internacionales*

Con referencia a la relación de las variables bienestar psicológico y resiliencia se han encontrado las siguientes investigaciones:

Andrade(2022) indagó sobre establecimiento de los nexos correspondientes entre el bienestar psicológico y la resiliencia de los docentes de una institución educativa en Ecuador. Donde la muestra estuvo compuesta por 28 docentes. La metodología fue cuantitativa y correlacional. Para la obtención de los datos se utilizó el cuestionario de bienestar psicológico de Ryff y de resiliencia de Wagnild y Young. Los hallazgos encontrados fueron que el 82.1% de los encuestados eran femeninos, el 78.6% pertenecían al grupo etario de 31 a 40 años. Asimismo, se halló que en un 85.7% denotaron un bienestar psicológico muy alto y un 92.9% evidenciaron una resiliencia alta, al cruzar las variables se valoró una relación positiva baja y significativa entre las dos ( $r=.180$ ;  $p< .05$ ). Se concluye que el bienestar psicológico es un atributo esencial y relevante para desarrollar resiliencia en los docentes y que a mayor bienestar psicológico se incrementa la capacidad de resiliencia de estos profesionales.

Kamboj y Garg (2021), tuvieron como propósito determinar las posibles interrelaciones establecidas entre la inteligencia emocional, resiliencia y el bienestar psicológico en docentes de colegio en la India. A través de una metodología cuantitativa, diseño no experimental, en 200 docentes, los instrumentos aplicados fueron los cuestionarios de inteligencia emocional, bienestar psicológico de Ryff y la resiliencia de Wagnild y Young. Entre los

resultados se detalló que el 61,5% de los encuestados eran femeninos, un 85% eran casados, el 60% de los profesionales poseen estudios de postgrados, al establecer la relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico se resaltó que existía un nexo significativo ( $p < .05$ ). Se concluye que el bienestar psicológico es una condición que está interrelacionada con la resiliencia, caracterizándose como importantes para que el docente tenga un buen desempeño en sus funciones.

Parada (2015) realizó una investigación que persiguió determinar la relación existente entre resiliencia, bienestar psicológico y autoeficacia con el estrés de docentes colombianos y las acciones enfocadas en la buena convivencia en aula. Empleando una metodológica de correlacional no experimental en 101 docentes que tenían 6 años de experiencia como máximo. Para lo cual, utilizaron la Escala de resiliencia docente de Guerra y la Escala de bienestar psicológico de Ryff y un cuestionario que permitieron medir la autoeficacia, el estrés y las acciones docentes. Dentro de los hallazgos se observa que existe una asociación significativa, positiva ( $p < .01$ ) y de relación grande ( $r = .724$ ) entre el bienestar psicológico percibido y la capacidad resiliente.

Respecto a la variable de resiliencia se ha compilado las siguientes investigaciones:

Pinel (2022) en su investigación se forjó como propósito el establecimiento de los factores psicológicos y sociales relacionados con la resiliencia de los docentes en Colombia. La metodología fue cuantitativa, correlacional, no experimental en la que se involucró a 422 profesionales de educación, para recolectar los datos se aplicó un cuestionario sociodemográfico y la escala de resiliencia de Connor y Davidson. Entre los hallazgos se expuso que el 57.3% de

los docentes presentaba niveles medios de resiliencia. Se concluye que la resiliencia es un elemento que permite que los docentes se enfoquen de manera productiva en el cumplimiento de sus funciones. Aunque no se observaron diferencias significativas en cuanto características sociodemográficas, en tres dimensiones las educadoras mujeres con menor edad y practica laboral denotaron mayores niveles de resiliencia.

### ***Nacionales***

En cuanto a la relación entre las variables de bienestar psicológico y resiliencia se resalta la siguiente investigación en nuestro contexto nacional:

Torres y Chávez (2021) establecieron investigar la relación entre las siguientes variables, síndrome de burnout, bienestar psicológico y resiliencia en docentes de Instituciones Educativas Nacionales en las regiones de Arequipa, Cusco, Madre de Dios e Ica. Utilizando para procesar los datos una metodología cuantitativa, correlacional y comparativa, teniendo como población a 410 docentes de las diferentes regiones en mención, para la recolección de los datos se aplicaron los siguientes instrumentos: Inventario de Burnout de Mashla, Escala BIEPS – Adultos de Casullo y Castro y Escala de Resiliencia Wagnild y Young. Entre los hallazgos a resaltar se encontró que, en relación a las variables sociodemográficas, no existe diferencias significativas entre varones y mujeres; sin embargo, si se encontraron diferencias muy significativas al comparar las variables en relación a grupos etarios ( $p < .001$ ), así como, en grado de instrucción y años de experiencia. Asimismo, demostró la existencia de una significativa asociación entre las variables ( $r = .578$ ;  $p < .001$ ), resaltando una correlación grande entre la resiliencia y bienestar psicológico



En lo que respecta a Bienestar psicológico se ha identificado las siguientes investigaciones en nuestro país:

Acevedo (2020) a través de su estudio se propuso demostrar cómo era capaz el bienestar psicológico de incidir con respecto al desempeño docente en ATE. La metodología fue cuantitativa, no experimental, con una muestra de 80 educadores, donde se empleó el cuestionario de bienestar psicológico de la autora Carol Ryff y un cuestionario de desempeño laboral para recabar datos. Encontrándose que con relación al bienestar psicológico fue valorado con nivel bajo en el 42.3% y el desempeño laboral nivel medio en el 45.4%, al cruzar las variables se halló que el bienestar psicológico era incidente en un 86% en el desempeño laboral de los educadores. Se concluye que, dentro de la población abordada, el bienestar psicológico en esta población debe ser un elemento de análisis para proveer su fortalecimiento en función de garantizar altos niveles de desempeño laboral.

En referencia a la variable resiliencia se tiene la data de las siguientes investigaciones:

Saldarriaga et al. (2022) abarcaron el propósito de la valoración de la resiliencia de los docentes que prestan servicios en colegios nacionales de Lima Metropolitana– Perú. La metodología fue cuantitativa, no experimental y comparativa, con una muestra de 384 educadores, siendo empleado el cuestionario de resiliencia para recolectar datos. Entre los hallazgos se dieron a conocer que la población mostró un nivel de resiliencia medio en el 53.3%, determinándose que un 67.2% tienen grado de bachiller, el 52.7% son del sexo femenino y el 55% poseen una situación laboral de nombrado. Se concluyó que la resiliencia es una

capacidad que posibilita a la población docente desenvolverse de manera más satisfactoria en su desarrollo profesional.

## **2.2. SUSTENTO TEÓRICO DE LAS VARIABLES**

### ***2.2.1. Bienestar Psicológico***

Descubrir qué nos brinda bienestar a las personas es suscitar respuestas a las siguientes preguntas: ¿por qué las personas se sienten bien o felices?, o inclusive ¿por qué algunos se sienten mejor o más satisfechos que otros? En este lugar se abordan diversas variables con el propósito de proporcionar una explicación a estas cuestiones. Esta variable ha sido ampliamente discutida y se han hecho muchos estudios que la han llevado a tener diferentes definiciones y un amplio marco teórico. (Castro-Solano & Casullo, 2002) Siendo el bienestar psicológico un concepto complejo que ha sido definido en torno al desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal que poseen los individuos, constituyendo estos a ambos principales indicadores de un funcionamiento positivo (Ryff, 2018). Así mismo, el enfoque de la psicología positiva, indica que en un adecuado funcionamiento psicológico posee dimensiones negativas y positivas, pero sobre todo se centra en los recursos que poseen las personas, donde el compromiso, el sentido de vida, las interacciones y el propósito de vida presentan un papel central (Seligman, 2019)

#### ***Definición***

El bienestar psicológico refiere a un crecimiento positivo y favorable de las habilidades personales de cada individuo, las cuales se expresan mediante indicadores que demuestran un óptimo desempeño en sus relaciones individuales (Chávez, 2021; Muñoz et al., 2022;). Este es considerado como la muestra de un óptimo desarrollo psicológico y de equilibrio existente entre las emociones

positivas y negativas (Casaretto & Martínez, 2017 citado en Estrada y Mamani, 2020). Asimismo, se sostiene que el bienestar psicológico es visto como el comportamiento positivo o negativo que expresa la persona con el fin de conducirse satisfactoriamente, el cual se encuentra fundamentado en valorar las particularidades únicas de cada ser; sentimientos y emociones (Shengji, 2021).

Por tal motivo, el bienestar psicológico es considerado como la idea conceptual que se crea de la imagen cognitiva que tiene una persona acerca de su vida y su propio bienestar, estableciéndose mediante su grado de felicidad o que tan buena sea su vida (Loli et al., 2022). Por lo tanto, este hace hincapié al ánimo que tenga un individuo y al aporte que este ofrece en beneficio de la sociedad, permitiéndose así desenvolverse a plenitud mediante experiencias que han sido significativas en su vida (Chávez, 2021).

En este sentido, se hace importante establecer el análisis del bienestar psicológico de las personas, puesto que esto permite descubrir qué tan satisfecho se siente éste con su vida, respecto a sus logros, habilidades, virtudes y su entorno (Lucas-Mangas et al., 2022). Entre más contento se sienta la persona con su vida mayores serán sus oportunidades para desenvolverse en el campo profesional y personal (Redondo-Trujillo et al., 2023).

En este contexto, se resalta que el bienestar psicológico debe ser apreciado como un proceso que evalúa diferentes aspectos y la realización de la vida de las personas (Flores et al., 2022). De esta manera se sustenta que este es consecuente en la acción que implica que, el individuo sea capaz de valorar su propia vida, de acuerdo a su satisfacción personal y otros aspectos (Rodríguez-Rodríguez et al.,

2021). Por lo que, las personas que perciban contar con bienestar psicológico manifestarán una expresión genuina de satisfacción y agrado (Vargas et al., 2022).

### ***Enfoques teóricos***

El bienestar ha sido estudiado ampliamente, siendo principalmente desarrollado en el ámbito de la psicología positiva, quien enfocó su estudio a partir de dos tradiciones filosóficas: bienestar hedónico, que está vinculada con la felicidad, y el bienestar eudaimónico, que está ligada al desarrollo del potencial humano (Keyes et al, 2012).

La teoría hedónica desarrolla su concepto de bienestar en relación con el disfrute que genera las emociones positivas y evitando emociones que generan malestar. Y ha sido representada por el constructo de bienestar subjetivo, que comprende a la percepción en la que una persona evalúa su calidad de vida de manera general en relación; a partir de aspectos cognitivo y emocionales, (Castro, 2009 y Casullo, 2002)

Asimismo, la teoría eudaimónica, desarrollada por Ryan y Deci (2001), a partir del constructo de bienestar psicológico, tiene una amplia presencia en la literatura y ostenta como principio fundamental que la felicidad tiene una relación con el sentido de la vida y con los sentimientos que se utilizan para alcanzar propósitos de vida y transitar el camino de la autorrealización (Barrantes y Ureña, 2015)

Entendiéndose que desde la teoría planteada por la autora Ryff(1989), quien hace un análisis de las teorías acerca de la satisfacción, resalta que el contemplar al bienestar psicológico no implica negar la presencia de malestar o patologías en los individuos, pues eso sería anular los enfoques acerca de autorrealización de las

personas, el ciclo vital, el funcionamiento mental equilibrado y el sentido vital (Castro, 2009).

Desde el panorama del desarrollo, este enfoque explica el concepto de bienestar psicológico abordando cuestiones existenciales de la vida y considerando aspectos psicológicos como la autoaceptación, las relaciones positivas con los demás (relación con el entorno), el propósito de vida y el crecimiento personal (Ryff, 1989).

Casullo (2002) propone que el bienestar psicológico es la apreciación positiva de uno mismo que posibilita tener relaciones interpersonales estables, así como, tomar decisiones y que se fundamente en una jerarquía de tres dimensiones: emociones que involucren lo positivo y negativo; elementos cognitivos, creencias y pensamientos; y, por ende, la relación entre la emoción y cognición. Encontrando presente cuatro dimensiones en su escala de Bienestar psicológico BIEPS:

- a) Control de situaciones, esta se hace notar a través del autocontrol y la habilidad que el ser humano tiene como capacidad de crear contextos favorables a sus intereses propios; a partir de una situación de carencia.
- b) Aceptación de sí, evidenciándose por la comprensión y aceptación que tienen las personas de sus virtudes y defectos, así como, de las situaciones positivas y negativas, lo cual repercutirá en la satisfacción que experimente en relación con su vida.
- c) Vínculos psicosociales, se denota por medio de relaciones afectivas sanas con su entorno social, caracterizadas por tener empatía y confianza.
- d) Proyecto de vida, indica que los individuos se trazan metas y objetivos alcanzables que perseguirán en su ciclo de vida.

Por esta razón, la presente investigación toma como variable de estudio el bienestar psicológico, estrechamente relacionada con varias variables a nuestra salud mental, que a su vez está influenciada por diversas situaciones de la cotidianidad: entorno, expectativas, carga laboral, condiciones y clima laborales, apoyo entre pares, relaciones interpersonales, necesidades básicas y secundarias, oportunidades laborales, económicas y satisfacción laboral que influyen en la adaptación óptima de toda persona en los diversos aspectos de su vida (Jiménez et al., 2020), pero sobre todo laborales.

### ***Modelo teórico que explica la variable***

Existen diversos modelos que han tratado de explicar el bienestar psicológico, dado que este es un constructo amplio y complejo. En la presente se expondrá el modelo multidimensional de Ryff que nos ayudará a comprender qué factores determinan en el bienestar de las personas. Dado que, la variable en mención contiene elementos emocionales y cognitivos, siendo inevitable a su vez no contemplar los diferentes y diversos contextos en los cuales se desenvuelve una persona (Castro-Solano y Díaz-Morales, 2002; Casullo, 2002).

Siendo descrito como la motivación que poseen las personas que les permitirán alcanzar su propósito personal, siendo a su vez un reflejo de la puesta en práctica para superar los retos de su entorno y seguir con su desarrollo (Ryff y Singer, 2008).

Este modelo ha sido desarrollado por Ryff (1995), quien por medio de sus postulados explica que el bienestar psicológico es la sensación de armonía interna experimentada por los individuos, exponiendo que se trata de una sensación que podría ser evaluada como subjetiva, pero muy poderosa, a través de la cual cada

individuo es capaz de regular sus interacciones. Y que concretó su significancia, tomando en consideración aspectos a nivel social, personal y psicológico (Domínguez-Lara et al., 2019). En correspondencia, por medio de este modelo se determinaron seis dimensiones fundamentales:

- a) Autoaceptación, describe el proceso interno de referir respeto y conformidad con nosotros mismos; b) relaciones positivas, indica la capacidad que tiene las personas de desarrollar un compartir fructífero, sano y productivo con sus semejantes; c) propósito de vida, alude a las metas trazadas por los individuos, lo cual se convierte en un motivo que impulsa a darle sentido a la vida; d) crecimiento personal, respecta a la capacidad que desarrollan los individuos de potenciar su individualidad y particularidades de forma positiva en pro de la mejora continua; e) autonomía, deja en evidencia la independencia personal que experimentan los individuos y les permite distinguir sus comportamiento y actitudes y f) dominio del entorno, refiere a la capacidad de poder manejarse dentro de su contexto de manera armónica y acertada (Moreta-Herrera et al., 2021; Domínguez-Lara et al., 2019).

### ***Dimensiones de bienestar psicológico***

El bienestar psicológico hace mención de las facultades que cuentan las persona para ampliar sus habilidades, aptitudes y destrezas que son propias de los sujetos, con el propósito de dar sentido a su interpretación de la vida, lo cual le dará la oportunidad de lograr sus objetivos (Sánchez, 2022).

En correspondencia, Calcina (2021) ha explorado dentro del modelo las siguientes dimensiones de bienestar psicológico en docentes:

- Autonomía: es una habilidad importante que la persona puede llegar a desarrollar, puesto que esta le permite una libre toma de decisiones, teniendo en cuenta las consecuencias que estas pueden traer, de modo que es esencial que esta se estimule desde los primeros años de vida (Yupanqui, 2020). Al respecto se sostiene que ser autónomo significa tener buena capacidad para ejecutar tareas de forma espontánea y responsable, según el entorno donde se desenvuelva. Lo cual indica que, es un valor propio del ser humano, siendo fundamental su desarrollo porque da la oportunidad al individuo de trazarse metas a lo largo de su vida, pues lo deja hacerse responsable de las decisiones tomadas en el campo personal y profesional (Calcina, 2021). Es decir, a partir de esta característica las personas pueden afirmar su individualidad, lo cual le permitirá dirigirse en diversas dimensionales sociales (Loli et al., 2022)
- Relaciones positivas: son consideradas todas aquellas relaciones que dan cabida al desenvolvimiento y bienestar de las personas, dando la oportunidad de entablar nuevas relaciones interpersonales con los individuos que conforman su entorno (Calcina, 2021). En correspondencia, desarrollar y sostener relaciones positivas, caracterizadas por brindar apoyo, promueve el bienestar; pues permiten a la hora de afrontar y superar pérdidas en el campo afectivo y personal (Cabodevilla, 2007). Debido a que estas son componentes positivos que favorecen al desarrollo integral de las personas, puesto que impactan directamente en su actuar con su entorno social. Lo cual, repercutirá directamente en la acción de tener relaciones positivas, cordiales y amistosas, con los individuos de su entorno,



desenvolviéndose tanto en lo familiar, educativo y laboral, lo cual es fundamental para el bien social del individuo (Moreta-Herrera et al., 2021). Por tanto, las relaciones positivas con los demás tiene como beneficio el estar y sentirse bien, creando e incrementando el desarrollo de las habilidades de conservar relaciones armoniosas, duraderas y positivas con las personas de su entorno próximo (Barrera et al., 2019; Acevedo, 2020)

- Propósito de vida: refiere a la capacidad que tienen las personas de poseer objetivos claramente determinados con el fin de ser materializados y cumplidos dentro de un lapso de tiempo establecido (Domínguez-Lara et al., 2019). Determinada por el conjunto de creencias y la madurez que direcciona el desempeño diario (Barrera et al., (2019). Es de señalar que para que una persona se sienta plena, se sienta bien, esta debe trazar sus propias metas y objetivos. Puesto que, el propósito de vida cumple una función fundamental que se enfoca en direccionar la vida de los individuos (Moreta-Herrera et al., 2021). En concordancia, se asume que el establecer propósitos definidos ayudará a los individuos a potenciar su bienestar psicológico, no obstante, se debe tener en cuenta que dichas metas trazadas deben ser posibles de alcanzar según las capacidades y posibilidades que tenga la persona (Calcina, 2021).

### ***Bienestar psicológico en el docente***

El bienestar psicológico es una característica que los docentes deben mantener dentro de sus rasgos definitorios, determinándose como equilibrado, puesto que de esa manera su acción laboral será más eficiente, permitiendo cumplir cabalmente con su propósito pedagógico y fortaleciendo el proceso enseñanza

aprendizaje establecido con los estudiantes y las relaciones positivas dentro de su contexto (Salvador y Fabella, 2023).

Se considera que el bienestar se compone por elementos positivos que persiguen las personas para sus vidas; siendo así que, los niveles de satisfacción y felicidad se encontrarán vinculadas con la autorrealización de las metas que se establezcan y habilidades que se desarrollen de forma interpersonal. Por lo cual, la percepción de un bienestar psicológico está relacionada con la satisfacción experimentada que los docentes van experimentando a lo largo de sus años de experiencia (Campos et al, 2018).

Es importante señalar que para esta investigación los docentes que manifiesten bienestar psicológico presentaran los siguientes elementos:

Autonomía, pues serán competentes a la hora de realizar labores esenciales de su profesión, sin requerir ayuda de terceros (Domínguez-Lara et al., 2019). Puesto que, es consciente de las decisiones que debe tomar por voluntad propia, asumiendo sus responsabilidades y retos (Chávez, 2021). Lo cual le permitirá ser un ejemplo a seguir por sus alumnos y a desenvolverse con mayor facilidad.

Establecer relaciones positivas con los demás, tendrá un beneficio de estar y sentirse bien, posibilitará que los docentes creen e incrementen las habilidades para establecer relaciones duraderas y positivas con su entorno (Acevedo, 2020). Permitiendo que, el docente sea más empático, cálido y afectivo, lo que significa que las relaciones con sus estudiantes serán más sanas (Yupanqui, 2020), haciendo que su rendimiento pedagógico sea más efectivo tanto con sus estudiantes como con su gremio (Calcina, 2022).

Propósito de vida, cabe resaltar que cuando la persona cumple uno de sus objetivos trazados, alcanza la felicidad y se siente satisfecho, por lo tanto, tiene un alto grado de bienestar, manifestando que está llevando a cabo su propósito de vida (Yupanqui, 2020). De igual manera, se expresa que el tener un propósito de vida es una señal que indica que se cuenta con la capacidad de plantearse metas y proyectos, haciendo referencia al nivel de madurez que posee el individuo (Alva, 2021). Por lo que el docente que tenga presente su propósito de vida se constituirá como un individuo cargado de muchos aspectos positivos, adoptando una actitud emprendedora y motivadora en la vida la cual podrá transmitir en sus entornos y será satisfactorio para su desempeño laboral (Acevedo, 2020).

Así mismo, Ryff señala que poseer bienestar psicológico es el producto de la búsqueda de autorrealizarse y desarrollarse a nivel personal, con el fin de cumplir los objetivos y metas, lo cual evidencia que los docentes poseen recursos para afrontar los retos que se les presente (Castro, 2020).

Desde esta perspectiva, el bienestar psicológico, como variable de investigación, indica a un atributo que deberían manejar todos los docentes para que puedan gozar de un desenvolvimiento pleno dentro del contexto educativo, lo que le posibilitará ser más eficiente, eficaz y productivo en su intervención a la vez que busca su mejora continua como profesional y ser individual, siendo fuente de inspiración para quienes comparten con él (Heidari et al., 2022).

En concordancia, se plantea que el modelo de bienestar psicológico de Ryff es el que tomará como referencia para explicar la mencionada variable en el contexto de la docencia, porque brinda un abordaje amplio de lo que es este proceso, indicando que es un elemento que está muy relacionado a la manera de vivir

asumida por los individuos. Asimismo, explica que las personas son capaces de generar vivencias positivas y armónicas para su desenvolvimiento satisfactorio dentro de su entorno y a la vez sentirse bien consigo mismo, logrando establecerse metas y ejecutando acciones para cumplirlas. Además, es necesario indicar que el modelo servirá de referencia para cumplir con los objetivos de la presente investigación, dado su enfoque multidimensional. Asimismo, este enfoque, ha sido adaptado a diferentes idiomas, generando publicaciones nacionales e internacionales, siendo base para plantear diversos estudios que han tenido como objetivo explorar los niveles de bienestar, así como, establecer correlación con otras variables en la población docente.

### ***2.2.2. Resiliencia***

La palabra resiliencia proviene del latín resilio, que se entiende como volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar, etc. Esta variable es un concepto relativamente nuevo, incluso para personas ajenas a la psicológica o carreras sociales este un concepto distante.

Incluso no se encontraba definición en el Diccionario de la Lengua de la Real Academia Española aún en el año 2001, apareciendo por primera vez en la 23.<sup>a</sup> edición; siendo definida como la “capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas”

#### ***Definición***

La resiliencia es una cualidad que tienen las personas de adaptarse a acontecimientos traumáticos, superándolos, pues permite que se enfrenten a situaciones agotadoras que normalmente son considerados como agentes de riesgo psicosocial y que pueden llegar a agravar el desarrollo emocional del individuo.

Por lo tanto, la resiliencia se pone a prueba con la existencia de un peligro, la capacidad de superarlo y la competencia adaptativa (Huarancca y Villafuerte, 2023). Asimismo, esta es considerada como una facultad individual que posibilita vencer las adversidades o amenazas, por medio del uso espontáneo de elementos internos o externos de las personas, lo cual conlleva a estas a utilizar de manera consciente su voluntad, aplicando métodos comunicativos, afectivos y sociales aprendidos de su entorno, pudiendo modificar las circunstancias que se les presente (Espino et al., 2022). También, es concebida como una habilidad que tienen los individuos para ejecutar acciones preventivas que minimicen las consecuencias negativas ocasionadas por situaciones particulares (Segovia-Quesada et al., 2020).

Vale la pena señalar que la resiliencia refuerza la vida de los individuos que la ejercen, lo que implica que los comportamientos resilientes son respuestas resaltantes ante los problemas o dificultades por las que se han pasado. De igual manera, se dice que la evolución de la resiliencia no siempre es una respuesta dada por las desventuras, sino que es el resultado de un proceso de características individuales, contextuales y relacionales donde hay varios factores que permiten que esta pueda llegar a crecer de modo preventivo ante cualquier situación que pudiese desencadenarse u objetivos que estos se planteen (Forján y Morelato, 2018).

La resiliencia fomenta la adaptación positiva como un instrumento de defensa que aparece y evoluciona ante posibles circunstancias desfavorables y estresantes (Tenorio-Vílchez, 2021). Esta se encuentra relacionada con la dominación emocional para afrontar las desdichas, por lo que el saber controlar y manipular las emociones trae consigo ventajas como: a) mayor cantidad de procesos

cognitivos, b) mejor adaptación del sistema cardiovascular e inmunológico, c) gran habilidad para la búsqueda del apoyo, d) mayor facilidad para adaptarse a las situaciones estresantes y de riesgo, e) mejor incorporación de los factores cognitivos y afectivos, f) mecanismos de defensas más adecuados y conscientes, g) mayor madurez en la toma de decisiones, h) experimentar alto grado de satisfacción en las metas logradas (Belykh, 2018).

### ***Enfoques teóricos***

El enfoque de la Resiliencia surge a partir de los esfuerzos por entender las causas de la psicopatología de las personas. Desarrollando diversas perspectivas teórico-prácticas a partir que puso su foco de atención en el desarrollo de investigaciones que observaban cómo ciertos individuos salían y avanzaban en sus vidas pese a los diversos factores de riesgo, adversidad, desventajas sociales y/o económicas, enfermedades crónicas, situaciones de violencia y/o maltrato, pobreza, desastres, etc. Razón por la cual, el enfoque de la resiliencia creció y se amplió a través del tiempo. Por ello, se considera relevante analizar los diferentes enfoques conceptuales dados a la misma, a lo largo del tiempo, para tener una comprensión amplia.

La resiliencia ha sido vista como un enfoque nuevo frente al desenvolvimiento humano, dejando a un lado la teoría determinista; fundamentando que es el cúmulo de procesos individuales y sociales, y no una característica innata ni adquirida, que contribuyen a tener una vida “saludable” en un contexto poco sano. Enfatizando que, es un fenómeno donde las personas obtienen resultados positivos pese de encontrarse ante contextos desfavorables (Rutter 1993, 2007).

Así mismo, la resiliencia es la fortaleza que manifiestan los individuos ante circunstancias de vulnerabilidad, que se fundamente en atributos de introspección, independencia, capacidad de relacionarse, poseer sentido del humor, la capacidad creativa y la moralidad (Wolin & Wolin, 1993 citado en Belykh, 2018). Siendo que no se niega las situaciones de adversidad, tratándose de una habilidad para seguir adelante.

La resiliencia se ha utilizado para denominar a la actitud que presentan las personas para acomodarse a situaciones donde hay una pérdida de equilibrio a raíz de un cambio, siendo este un proceso dinámico en donde hay una interacción de situaciones de riesgo y factores personales de protección que actúa para modificar los efectos en la salud de las personas en situaciones adversas (Werner, 2001 citado en García et al., 2001)

El concepto de resiliencia ha posibilitado tener una comprensión más amplia de fenómenos como la pobreza e invulnerabilidad, lo cual nos lleva a conceptualizarla como la capacidad de las personas para contextos o situaciones de adversidad (McLaren, 2005). En tal sentido, es factible afirmar que ser resiliente pasa por tener la capacidad para responder ante las adversidades e infortunios, consiguiendo adaptarse a nuevas circunstancias.

Siendo vista como una capacidad que cuentan los individuos para afrontar las dificultades de sus vidas, permitiendo contraponerse y superar a las adversidades, lo que les permite transformarse y convertirse en una persona más fuerte (Grotberg, 2006). Cabe señalar que ser resiliente no es algo que obedezca a nuestra voluntad; siendo un proceso donde cada persona se va desarrollando a partir de sus necesidades y experiencias personales

### ***Modelo teórico que explica la variable***

Se trata de un modelo desarrollado por Wagnild y Young (1993) por medio del cual se plantea a la resiliencia como un rasgo individual muy relevante que distingue la capacidad de adaptación, superación y crecimiento interno de las personas para afrontar situaciones difíciles, pudiendo alternar sus propias herramientas para minimizar, reducir y sobrellevar las situaciones negativas que se pudieran presentar (Cardoza, 2019).

En este sentido, se resalta que este modelo explica que la resiliencia deja en evidencia un nivel importante de madurez emocional y equilibrio psicológico que brinda resistencia y tolerancia a las personas para que puedan regular sus acciones de manera consciente, reflexiva y satisfactoria para lidiar con sus temores, limitaciones, frustraciones y situaciones adversas transformando en positivo lo acontecido y aprendiendo de ello (Kamboj y Garg, 2021). Dejándose al descubierto la incidencia de dos factores fundamentales: a) competencia personal que involucra la confianza personal, la independencia, la libre elección, individualidad, creatividad, consciencia, entre otras y b) aceptación de uno mismo y la vida que implica la capacidad de adaptación, el reconocimiento propio, el equilibrio, percepción de la vida, armonía con el entorno, otros. Basado en ello se explica como características las siguientes; a) confianza en sí mismo, b) ecuanimidad, c) perseverancia, d) satisfacción personal y e) sentirse bien solo (Quispe, 2022).

### ***Dimensiones de resiliencia***

Desde el modelo de Wagnild y Young se describirán las dimensiones a tomar, que demuestra la importancia de la resiliencia:



- **Confianza en sí mismo:** hace referencia al grado de seguridad que denotan las personas respecto a sus destrezas y competencias personales al momento de enfrentarse a consecuencias desfavorables de circunstancias estresantes (Zavaleta, 2020). Es decir, es considerada como la capacidad de llevar y resistir a las dificultades, donde se hace fundamental que el individuo confíe en sus habilidades lo definen como ser humano facultado para desempeñarse de forma eficiente.
- **Perseverancia:** hacer referencia a la determinación manifestada por los seres humanos durante su vida y que se puede expresar durante el desarrollo de su toma de decisiones y el establecimiento de metas personales (Ramírez, 2022). Indica una característica que distingue la presencia de una personalidad tenaz, donde quien la posee es capaz de fijarse objetivos y activar todos los mecanismos necesarios para lograrlos (Quispe).
- **Satisfacción personal:** es la sensación de plenitud y bienestar general que experimenta una persona en relación a su vida, acerca de sí misma (Quispe, 2022, 2019). Esta capacidad se relaciona directamente con la valoración personal e individual que tiene un ser humano referente a su calidad de vida y el grado de satisfacción que se tenga de esta, las cuales son medidas bajo estimaciones objetivas y subjetivas (personal (Ramírez, 2022), siendo importante tomar diversos aspectos como lo económico, opiniones, expectativas, calidad de vida, entorno, apreciación personal, entre otras.
- **Ecuanimidad:** es vista como aptitud abierta y flexible que se tiene frente a la vida, siendo esta fundamental para guiar a la persona a alcanzar la

felicidad, puesto que provee de optimismo, centrándose en la estabilidad del ser (Quispe, 2022). La ecuanimidad es ver, sentir y percibir con equilibrio e imparcialidad tanto los éxitos como los fracasos, teniendo la particularidad de sobrellevar los diferentes procesos (felicidad o los problemas) con prudencia (Ramírez, 2022: Quispe, 2022). Es decir, la clave es reflexionar antes de actuar ante cualquier situación.

- Sentirse bien solo: Suele desarrollarse cuando el individuo ha logrado experimentar la autonomía, satisfacción personal, confianza en sí mismo y es capaz de no tener temor de asumir por sí solo sus responsabilidades y ser su misma compañía (Ramírez, 2022). Este es una dimensión que implica el logro de un crecimiento personal; dado que, permite el individuo se perciba como único, especial y valioso, a la vez que experimenta paz consigo mismo (Quispe, 2022).

### ***Resiliencia en el docente***

En el campo de la docencia, la resiliencia es contemplada como la característica o capacidad adaptativa ante ciertas adversidades, aunque esta manera de comprenderla cambia desde una percepción individual hacia el interés del entorno (Nieto, 2019). Dentro de este contexto, se sustentan que la resiliencia docente está relacionada con la capacidad de recuperación o el manejo de energía que emplean las personas con la finalidad de cumplir y alcanzar los objetivos pedagógicos ante situaciones desfavorables, por lo tanto, esta es concebida como la capacidad de mantenerse con su obligación de enseñar, a pesar de los inconvenientes y los desafíos en el trabajo, con lo que no simplemente se sobrevive, sino que se adquieren ciertos niveles de felicidad (Quijada y Gómez-Nashiki, 2022).

Así mismo, existen diversos factores personales que influyen y tienen un impacto en el desarrollo de la resiliencia en la profesión de educadores tales como: a) Competencia emocional; b) empatía; c) Sentido de propósito, d) optimismo; e) Motivación intrínseca y f) Confianza en uno mismo (Boon, 2020)

En este sentido la resiliencia docente no es considerada como una capacidad innata, se va aprendiendo, caracterizándose como una acción dinámica resultante de la interacción entre el docente y su medio ambiente en un determinado periodo de tiempo (Mansfield, 2021). Lo cual, traerá mejoras en la gestión de las emociones (Rico y Morillo, citado en Alva, Dionicio & Dioses. et al., 2021) tanto de su persona como las de sus estudiantes, reduciendo a su vez el malestar por el estrés que ocasiona su labor (Llopis et al, 2022).

Asimismo, se considera que los docentes resilientes son capaces de regular sus emociones, automotivarse, siendo flexibles y adaptativos a diferentes situaciones académicas, y solicitando apoyo de su entorno (Beltman, 2020).

Cabe agregar que, los profesionales de la educación caracterizados por el atributo resiliente incluirán herramientas y técnicas para superar las dificultades de su vida laboral al presentar tenacidad, manejo emocional, buscar soluciones, organizar su tiempo y actividades, pensar reflexivamente y buscar ayuda de su entorno (Hascher et al., 2021)

Es consecuencia, un docente resiliente es pieza fundamental y protectora del proceso de enseñanza, pues favorece de manera positiva en los aprendizajes de sus estudiantes (Mallqui, 2023).

Desde este contexto, se resalta que la resiliencia es un aspecto fundamental que debe ser característico de los docentes, puesto que en su desempeño laboral se

suelen enfrentar a constantes desafíos y retos que solo serán bien canalizados a medida que el educador tenga presente su capacidad resiliente para transformar la realidad y adaptarse a los cambios frecuentes, dinámicos y marcados del entorno (Rivera, 2022). Debiendo contar con sentir confianza, ser perseverante, percibir satisfacción a nivel personal, ser ecuánime y tener las capacidad de sentirse bien de manera autónoma, pues estas le permitirán realizar sus labores de manera eficaz y competente, transmitiendo seguridad y confianza durante su labor educativa, lo cual le permitirá responder eficiente ante una situación que genere estrés o que ponga en peligro su quehacer profesional y sus condiciones de vida, lo que lo impulsará a ser consecutivo para lograr los objetivos planteados, venciendo los retos que se presente (Andrade, 2022).

Por lo descrito, la resiliencia es un concepto que se ha utilizado para explicar por qué las personas pese a circunstancias adversas logran adaptarse y continúan con sus objetivos a los entornos donde se desenvuelven. Por lo cual, se tomará como referencia el modelo de teórico de Wagnild y Young para explicar la variable en docentes, porque destaca elementos que hacen ver que el ser resiliente es una facultad que disponen las personas que logran desarrollar cierta madurez emocional y que les posibilita manejar sus emociones negativas y adaptarse de manera eficiente a su contexto y a los retos que se les presenten. Lo cual es una situación que dentro del contexto docente ocurre, cuando el profesional se hace consciente de sus responsabilidades y compromisos, y muestra atributos personales particulares, que dejan en evidencia su fortaleza y adaptabilidad como elementos claves para sobreponerse a las limitaciones y conflictos que se pudieran presentar en el medio de cumplir con su función educativa. Es importante mencionar que,

este modelo ha sido referencia para el desarrollo de diversas investigaciones nacionales e internacionales, como las que se han descrito en el primer punto de este capítulo, contribuyendo a comprender mejor la variable respecto a los docentes pues han explorado factores sociodemográficos y la relación de la resiliencia respecto a otras variables pertinentes para la población que labora en este ámbito.

### ***2.2.3. Relación entre bienestar psicológico y resiliencia en docentes***

El bienestar psicológico y la resiliencia son claves e importantes para la salud mental y desenvolvimiento profesional, razón por la cual han sido ampliamente estudiadas para indagar sobre el trabajo y la vida docente.

Rodríguez-Rodríguez et al. (2021) evidenciaron que la correlación existente entre equilibrio emocional, la satisfacción vital y la capacidad resiliente de docentes de una institución de acogida de niños y adolescentes impacta en la tarea de acompañar y atender socioemocionalmente a los niños con los cuales se relacionan. Así mismo, señalan que estas variables fueron claves para manejar factores estresores producto del confinamiento por la Covid-19. Schoeps et al. (2023) destacan que también han servido para mediar los niveles de preocupación por la crisis sanitaria del 2020 de docentes chilenos, lo cual impactó en que manifesten niveles más bajo de burnout.

Así mismo, Burić et al. (2019), al estudiar el papel protector de la resiliencia en aspectos del bienestar psicológico en docentes, encontró que los docentes que perciben niveles altos de resiliencia denotan menos emociones negativas, agotamiento y sintomatología psicopatológica, lo que indica que la resiliencia es un factor indispensable para el bienestar y para la autoeficacia docente, lo cual impacta en el logro de aprendizaje de sus estudiantes. De la misma

manera, Pretsch et al. (2012) enfatizan que la resiliencia contribuye a una adecuada percepción de salud, razón por la cual es importante para el bienestar de quienes se encuentren desempeñando esta labor.

Brouskeli et al. (2018) encontraron que la capacidad resiliente y el bienestar ocupacional guardan una correlación positiva, lo cual sugiere que son relevantes para hacer intervenciones educativas que impacten en los docentes, en el clima organizacional y el logro de aprendizajes del alumnado. Por su parte, Proietti y Dewaele (2021) sugieren que aquellos educadores de lenguas extranjeras que manifiesten bienestar y resiliencia se caracterizarán por disfrutar de su enseñanza, lo cual es importante para los logros de aprendizaje que persigan en sus estudiantes al momento de enseñar, pues crea un clima adecuado del aula y fortalecerán los vínculos. De la misma manera, Talbot y Mercer (2018) indican que los docentes que presentan un bienestar más alto estarán involucrados con su práctica de enseñar idiomas, debido a que tendrán más capacidad de afrontar los desafíos que surjan al momento de desarrollar su labor.

Desde ello, se puede afirmar que la capacidad resiliente de los docentes es necesaria para minimizar los efectos del estrés que producen los contextos desfavorables a los que están expuestos los educadores, potenciando las dimensiones de bienestar psicológico. Tal como lo concluye Alva (2021) al determinar que el bienestar psicológico es una característica que determina la eficiencia, eficacia y productividad de los docentes y que cuando se encuentra en equilibrio funciona como una excelente capacidad para manejar niveles de estrés. Además, Berrocal (2023) concluyó que el bienestar psicológico de los docentes es

una capacidad que garantiza el ejercicio profesional satisfactorio para el beneficio del proceso enseñanza-aprendizaje.

Es relevante resaltar que la armonía experimentada por los docentes está relacionada con qué tan satisfechos estén con su vida y la evaluación que hagan de diferentes aspectos. Hay diversos factores que contribuyen o interfieren en la salud mental y, por ende, en el desempeño laboral de las personas, razón por la cual es importante proporcionar un contexto de trabajo sano (Kestel, 2019). Desde ello, Cenkseven-Onder y Sari (2009) afirman que los docentes toman en cuenta aspectos como la actualización en nuevas tecnologías, el aprendizaje de nueva información y habilidades. Además, Hascher et al. (2021) consideran necesario observar otros factores de su contexto que permiten su desenvolvimiento profesional: características del alumnado, convivencia escolar, apoyo y/o soporte entre pares, así como permanencia laboral, inteligencia emocional, competencia profesional, etc. Además, Ellison y Wood (2018) mencionan que se debe tomar en cuenta la percepción de apoyo mutuo y liderazgo.

Tomar en cuenta la repercusión de las variables en la salud emocional de los docentes, así como en la calidad educativa, pues aquellos docentes capaces de regular, sobrellevar, adaptarse y sobreponerse a las limitaciones y situaciones adversas, permitiendo a su vez un crecimiento personal interno (Wagnild & Young, 1993). Lo cual deja evidencia de que el equilibrio y madurez de los docentes para lidiar con contextos desfavorables y de riesgo psicosocial repercutirá en su labor

### **2.3. DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES**

#### ***Bienestar psicológico***

**Definición conceptual:** refiere a un equilibrio interno que experimentan y demuestran las personas y les permite desarrollarse de forma sana y eficiente en la vida (Shengji, 2021). Existen varias herramientas que nos permiten medir esta variable, para esta investigación utilizaremos el cuestionario de Ryff adaptado por Calcina (2002).

### ***Resiliencia***

**Definición conceptual:** atributo particular que hace posible que las personas sean capaces de sobreponerse a las adversidades que se le puedan suscitar y poder continuar enfocados en sus metas (Segovia-Quesada et al., 2020; Tenorio-Vílchez, 2021). Para medir esta variable utilizaremos la escala desarrollada por Walgnid y Young en 1988, adaptada por Garces (2022).

## **2.4. HIPÓTESIS**

### ***2.4.1. Hipótesis General***

H1: Existe relación entre el bienestar psicológico y resiliencia en docentes de instituciones educativas de Trujillo.

H0: No existe relación entre el bienestar psicológico y resiliencia en docentes de instituciones educativas de Trujillo.

### ***2.4.2. Hipótesis específicas***

H1: Existe relación entre la dimensión de autonomía del bienestar psicológico y resiliencia en docentes de instituciones educativas de Trujillo.

H0: No existe relación entre la dimensión de autonomía del bienestar psicológico y resiliencia en docentes de instituciones educativas de Trujillo.

H1: Existe relación entre la dimensión relaciones positivas del bienestar psicológico y resiliencia en docentes de instituciones educativas de Trujillo.



H0: No existe relación entre la dimensión relaciones positivas del bienestar psicológico y resiliencia en docentes de instituciones educativas de Trujillo.

H1: Existe relación entre la dimensión propósito de vida del bienestar psicológico y resiliencia en docentes de instituciones educativas de Trujillo.

H0: No existe relación entre la dimensión propósito de vida del bienestar psicológico y resiliencia en docentes de instituciones educativas de Trujillo.

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

La investigación presente es de tipo básico (Pimienta& De la Orden,2017), por cuanto está enfocada en generar conocimientos sobre la temática abordada, ampliando el marco referencial existente de la misma. En concordancia, esta tipología de investigación es de relevancia porque presenta la intención de contribuir a llenar el vacío teórico que existe en cuanto al abordaje de las variables asumidas en relación a la población de docentes.

La investigación se fundamenta por medio del diseño no experimental (Hernández et., al, 2014) en vista que no se ejecuta algún tipo manifestación de control programado sobre las variables. En efecto, se busca conocer la dinámica natural en la que se desenvuelve el objeto de estudio, en función de que se pueda hacer un registro fiel de su comportamiento habitual.

El nivel de investigación asumido es descriptiva correlacional (Pimienta& De la Orden,2017), puesto que permite establecer las interconexiones que pueden registrarse entre las variables de estudio. En este sentido, este nivel brinda la posibilidad de lograr el cumplimiento del objetivo propuesto; determinar la relación entre bienestar psicológico y resiliencia en docentes de instituciones educativas de Trujillo.

#### **3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA**

##### ***Población***

Hace mención a los sujetos que integran la unidad de estudio en su totalidad, los cuales presentan coincidencia respecto a características particulares que los distinguen, a la vez que comparten una misma delimitación temporal y espacial

(Hernández et al.,2014). Dentro de este contexto, se establece que la población objeto de estudio está conformada por 213 docentes de instituciones educativas del distrito de Víctor Larco de Trujillo.

**Criterio de inclusión:**

- Ser docente adscrito a una institución educativa de Trujillo.
- Docente que se encuentre ejerciendo durante el año escolar 2024.
- Firmar el consentimiento de su participación.

**Criterios de exclusión**

- Docentes que expresen su deseo de no participar en el estudio.
- Docentes en periodo vacacional y/o descanso.

**Descripción de la población:**

**Tabla 1**

*Características sociodemográficas y de ejercicio profesional de los docentes de instituciones educativas de Trujillo*

| Variable | Categoría | n   | %     |
|----------|-----------|-----|-------|
| Sexo     | Mujeres   | 131 | 67.2  |
|          | Varones   | 64  | 32.8  |
| Edad     | 23 – 35   | 14  | 7.2   |
|          | 36 – 50   | 55  | 28.2  |
|          | 50 – 65   | 126 | 64.6  |
| Estudios | Pregrado  | 94  | 48.2  |
|          | Posgrado  | 101 | 51.8  |
|          | Total     | 195 | 100.0 |

*Nota.* n=total; %=porcentaje

En la Tabla 1, se aprecia a un 67.2% de mujeres y solo a un 32.8% de varones, con edades entre 50 a 65 años en el 64.6%, de 36 a 50 años en el 28.2% y

de 23 a 35 en el 7.2%, con estudios de posgrado en el 51.8% y pregrado en el 48.2% de los docentes de instituciones educativas de Trujillo.

### ***Muestra y método de muestreo***

Este estudio se realizó a través de un muestreo censal. Tal como indica López- Roldán y Fachelli (2015) este muestreo toma a toda la población como objetivo de estudio y se aplica cuando una población es pequeña y manejable. Desde ello, en la presente se incluyó al total los docentes que cumplían con todos los criterios de inclusión, teniendo una muestra censal de 195 docentes, siendo esta una cantidad accesible y manejable para la aplicación, además no demandó una inversión económica y de tiempo importante para la recolección de los datos. Este enfoque permitió recoger toda la data de los docentes del distrito en mención.

### **3.3. VARIABLES:**

***Definición operacional:*** la variable bienestar psicológico será valorado por medio de las siguientes 3 dimensiones; autonomía personal, relaciones positivas y propósito de vida.

***Definición operacional:*** la variable resiliencia será valorado por medio de las 5 dimensiones; Ecuanimidad, Satisfacción personal, sentirse bien solo, confianza en sí mismo y perseverancia.

**Tabla 2**

*Matriz de operacionalización de las variables*

| <b>Variable</b>              | <b>Definición operacional</b> | <b>Dimensiones</b> | <b>Indicadores</b> | <b>Escala de Medición</b> |
|------------------------------|-------------------------------|--------------------|--------------------|---------------------------|
| <b>Bienestar psicológico</b> | la variable de                | Autonomía          | Independencia      |                           |
|                              | bienestar                     | Personal           | Determinación      |                           |
|                              | psicológico será              | (1,2,3,4,5,6,7     | Toma decisiones    |                           |

|                    |                             |                    |                   |              |
|--------------------|-----------------------------|--------------------|-------------------|--------------|
|                    | valorada por medio ,8,9,10) |                    |                   |              |
|                    | de las siguientes 3         |                    |                   | Ordinal      |
|                    | dimensiones;                | Relaciones         | Confianza hacia   | 1(nunca)- 5  |
|                    | autonomía personal,         | Positivas          | los demás.        | (siempre)    |
|                    | relaciones positivas        | (11,12,13,14,      | Empatía           |              |
|                    | y propósito de vida         | 15,16,17,18,19,    | Sentirse bien con |              |
|                    |                             | 20)                | los demás.        |              |
|                    |                             | Propósito De Vida  | Metas de vida     |              |
|                    |                             | (21,22,23,24,      | Sentido de        |              |
|                    |                             | 25,26,27,28        | direccionalidad   |              |
|                    |                             | ,29,30)            |                   |              |
| <b>Resiliencia</b> | La variable                 | Ecuanimidad        | Habilidad         |              |
|                    | resiliencia será            | (1,2,3,4)          | Experiencia       |              |
|                    | valorado por medio          |                    | Tranquilidad      |              |
|                    | de 5 dimensiones;           | Satisfacción       | Metas             | Ordinal      |
|                    | Ecuanimidad,                | personal           | Humor             | 1(totalmente |
|                    | Satisfacción                | (5,6,7,8)          | Autoestima        | en           |
|                    | personal, sentirse          | Sentirse bien solo | Comprensión       | desacuerdo)  |
|                    | bien solo, confianza        | (9,10,11)          | Libertad          | -            |
|                    | en sí mismo y               | Confianza en sí    | Decisión          | 7(totalmente |
|                    | perseverancia.              | mismo              | Capacidad de      | de acuerdo)  |
|                    |                             | (12,13,14,15,16,   | suficiencia       |              |
|                    |                             | 17,18)             | Fuerza            |              |
|                    |                             | Perseverancia      | Persistencia      |              |
|                    |                             | (19,20,21,22,      | Confianza         |              |
|                    |                             | 23,24,25)          | Autodisciplina    |              |

*Nota.* Matriz de operacionalización de variables

### 3.4. TÉCNICA E INSTRUMENTOS

La técnica que se tomó en consideración para recolectar los datos en esta investigación ha sido la encuesta, teniendo como instrumento a cuestionarios. Este último permitió recabar información de forma precisa, clara y concisa, con respecto al tema de estudio. Siendo esta de relevancia porque brindó la oportunidad a que la investigadora se pueda focalizar en los aspectos de su interés. Se destaca que los instrumentos empleados en la presente investigación fueron los siguientes:

Para la variable 1; bienestar psicológico, se empleó la escala de bienestar psicológico de RYFF (2003), adaptado por Calcina (2022). Cuya finalidad fue determinar los niveles de bienestar psicológico en docentes peruanos. Este se encuentra estructurado por un total de 30 ítems, los cuales se distribuyen en 3 dimensiones; autonomía personal (10 ítems), relaciones positivas (10 ítems) y propósito de vida (10 ítems), presentándose en una escala de Likert, donde se ofrecen 5 posibilidades de respuestas. Siendo su aplicación sugerida a nivel grupal como individual, con un tiempo estimado de resolución de 15 minutos.

Se resalta que la validez del instrumento se estableció por medio del juicio de expertos, donde participaron 4 profesionales con grados académicos representativos y con experiencia en el tema (Msc. Maritza Lujan, Dra. Manuela Casa, Dra. Susy Huamán y Mg. Cáceres Rolando), quienes después de tomar en consideración el criterio de pertinencia, relevancia y claridad, procedieron a declararlo como aplicable y con validez.

El instrumento determinó su confiabilidad por medio del cálculo del coeficiente alfa Cronbach, para lo cual se administró una prueba piloto que incluyó la participación de 27 docentes peruanos, obteniéndose un valor de 0.81 que

permitió calificarlo como bueno y determinarlo bajo la categoría de fiable y aplicable.

Para la variable 2; resiliencia, el instrumento aplicado será aplicada la escala de resiliencia de Wagnild y Young (1993), adaptado por Garces (2022), con el objetivo de evaluar el nivel de resiliencia en los docentes peruanos. Este se encuentra estructurado en un total de 25 ítems, los cuales se distribuyeron en 5 dimensiones; Ecuanimidad (4 ítems), Satisfacción personal (4 ítems), sentirse bien solo (4 ítems), confianza en sí mismo (7 ítems) y perseverancia (7 ítems), presentándose en una escala de Likert, donde se ofrecen 7 posibilidades de respuestas. Siendo su aplicación sugerida a nivel grupal como individual, con un tiempo estimado de respuesta de 20 minutos.

Cabe destacar que, el instrumento obtuvo su validez mediante el juicio de 4 expertos, donde participaron profesionales con grados académicos representativos y con experiencia en el tema (Dr. Segundo Pérez, Dr. Darién Rodríguez y Msc. Jennyfer Palma), quienes después de tomar en consideración el criterio de pertinencia, de relevancia y claridad, procedieron a declararlo como aplicable y con validez.

La confiabilidad de esta escala fue determinada mediante el coeficiente alfa Cronbach, para lo cual, fue necesario desarrollar una prueba piloto que fue administrada a 16 docentes peruanos, obteniéndose un valor de 0.806 que permitió calificarlo como bueno y determinarlo bajo la categoría de fiables y aplicable.

### **3.5. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Se seleccionó a las instituciones educativas públicas del distrito Víctor Larco debido dado que, se tenía facilidad para la obtención de los permisos para

acceder a los docentes de los colegios, además, considerando que el estudio ha sido autofinanciado no se pudo incluir a muchas instituciones.

La ejecución del presente estudio se inició realizando una solicitud formal de autorización a los diferentes directivos de cada plantel educativo nacional del distrito de Víctor Larco - Trujillo, a través de un informe escrito que se ingresó por mesa de parte dónde se plasmó la naturaleza de la investigación; objetivos, justificaciones y beneficios. También, se expresó que la población objetivo serían los docentes a los cuales se les aplicará un instrumento para la recolección de datos que permitirá recabar información con respecto a las variables: bienestar psicológico y resiliencia. De esta forma, se destacó que la participación de los informantes se consideraría como voluntaria, la cual sería expresada por medio de la firma del consentimiento informado. Asimismo, se aclaró que el instrumento será respondido de manera presencial, correspondiendo a criterios de anonimato, respeto y el manejo de confidencialidad de los datos, siendo estos utilizados solo para fines académicos.

Al obtenerse la autorización por parte de las instituciones educativas, se procedió a realizar una validación a través del juicio de expertos en el campo de la salud mental de ambos instrumentos, en donde a través de una matriz de consistencia valoraron la claridad, pertinencia, relevancia y coherencia de los ítems de ambos cuestionarios, por lo que se utilizó el coeficiente V. Aiken para valor el grado de acuerdo de los expertos. La validez de contenido se realizó a través de 6 expertos con amplia experiencia en validación de pruebas, área psicoeducativa y clínica. El cuestionario de Resiliencia paso por una adaptación de contenido en los ítems 4, 7, 22 y 24. Acto seguido se procedió a aplicar una prueba piloto para



conocer la validez de las escalas, donde se confirmó que presentan un buen índice de ajuste. Además, se determinó una confiabilidad aceptable de los cuestionarios mediante el Coeficiente Omega de Mc Donald.

Siguiendo con el proceso, se solicitó acceso a la población de docentes para revisar quienes cumplen o no con los criterios de inclusión y exclusión propuestos, en función de determinar el perfil de los participantes. Por lo que al tener presente la identificación de los profesionales participantes se coordinó la fecha de aplicación con los directores o coordinadores de TOE. Donde se explicó el objetivo referente al estudio y pidió su colaboración, entregándoles el consentimiento informado para que puedan firmarlo y posterior a su aceptación se les facilitó los instrumentos para su respectivo llenado.

Luego de ser llenados los instrumentos, cada una de las respuestas han sido tabuladas en una hoja de Excel donde se conformó la base de datos para su posterior procesamiento estadístico, mediante el cual se obtuvo las respuestas a las preguntas de investigación, generando en consecuencia conclusiones del estudio.

### **3.6. PLAN DE ANÁLISIS DE LOS DATOS**

El plan de análisis de los datos se desarrolló por medio del método descriptivo correlacional. En tal sentido, el plan de análisis de datos se desarrolló por medio del software SPSS versión 27, por medio de herramientas de estadística descriptiva e inferencial en su procesamiento.

Para describir las características sociodemográficas y de ejercicio profesional, así como, para determinar los niveles en ambas variables y sus dimensiones se empleó tablas de distribución de frecuencias absolutas simples y relativas porcentuales.

Seguidamente, se analizaron el patrón de comportamiento de los datos mediante estadísticos descriptivos de centralidad como la media, mediana, desviación estándar y el rango, así como formas de distribución utilizando el coeficiente de asimetría y curtosis conjunta  $K^2$ . Los valores que se encontraron menores o iguales a 5,99 identificaron una distribución normal, mientras que los valores que fueron mayores o iguales a 5,99 identificaron una distribución diferente a la normal en relación a los puntajes de las variables y respectivas dimensiones (González et al., 2006).

Este análisis descriptivo, permitió conocer la distribución de los datos, lo cual llevo a seleccionar el estadístico Spearman (1909) para el cálculo de las correlaciones, al observarse una distribución diferente a lo normal. De la misma forma, Schober et al. (2018) refiere que se debe utiliza la prueba de Spearman cuando lo datos sean ordinales y no se distribuyan normalmente.

Siendo estos resultados esenciales para cuantificar la magnitud de la relación según el criterio de Cohen (1988) que define tamaño del efecto como “el grado en que la hipótesis nula es falsa” (p.10); por ende, clasifica como una relación nula si el coeficiente va de (.00 a .10). El tamaño del efecto corresponde a la medida del grado en que el fenómeno de interés está presente en la población estudiado. Cohen (1988) estableció los siguientes valores:

**Tabla 3**

*Interpretación del coeficiente de Cohen*

| Coeficiente | Magnitud de la correlación |
|-------------|----------------------------|
| [.50 a 1.0] | Grande                     |
| [.30 a 50)  | Moderada                   |

|             |         |
|-------------|---------|
| [.10 a .30) | Pequeña |
| [.00-10)    | Nula    |

*Nota.* Tomado de Cohen (1988).

Por su parte Funder y Ozer (2019), indica que en la investigación psicológica es necesario revisar las estimaciones dadas por Cohen pues, estas han sido establecidas de manera rígida y no han tomado en cuenta los contextos. Por lo que se propone las siguientes estimaciones para interpretar qué tan fuerte es la magnitud existente entre de las variables.

**Tabla 4**

*Guía para interpretar las diferencias de las magnitudes del tamaño del efecto*

|             |                 |
|-------------|-----------------|
| .05(0-.05)  | Muy débil       |
| .10(0-.10)  | Pequeña o débil |
| .20 (0-.20) | Moderada        |
| .30(0-.30)  | Alta            |
| .40 (0-.40) | Muy grande      |

*Nota.* Tomado de Funder & Ozer (2019).

### **3.7. CONSIDERACIONES ÉTICAS.**

Este proyecto fue llevado al Comité de Ética de la Universidad para su revisión y aprobación, una vez aprobado se puso en marcha la ejecución. Por lo cual, se han tomado como referencia algunos de los principios éticos de American Psychological Association (2017) para cuidar a la población de estudio.

Para cumplir el compromiso ético de autonomía, se contactó con los equipos directivos de las instituciones educativas de Víctor Larco, Trujillo, con la intención de explicarles el fin de la investigación, detallando las fechas y delimitando a la

población que fue la unidad de estudio, lo cual permitió efectuar la aplicación de los instrumentos; así mismo, fue importante que los docentes puedan comprender los fines que se persigue y explora este estudio y el proceso del mismo. Entregándoles un consentimiento informado, que detallaba el fin de la evaluación, así como, les permitió conocer que todo el proceso es confidencial. Se hizo de conocimiento y se resaltó, que su participación es sustancial y relevante para la investigación, pero no tiene carácter de obligatoriedad. Al momento de la aplicación de los instrumentos, los docentes han sido informados de lo siguiente:

- Tienen la libertad de no participar en la investigación, si lo consideran conveniente.
- La investigadora, permanecerá atenta a las diversas dificultades o inquietudes que puedan presentar los docentes.
- Para salvaguardar la confidencialidad se guardará la información con códigos y no con nombres
- La información personal que brinden no será expuesta o publicada en la investigación.
- Si presentaran alguna incomodidad durante la aplicación de los cuestionarios, tienen la opción de no continuar o no responder la pregunta.

Para cautelar el principio de no maleficencia se tomó en consideración que tanto los cuestionarios de bienestar y resiliencia sean confiables y presenten con validez en nuestra realidad y no tengan repercusiones negativas en la vida de los participantes, pues responder los cuestionarios no presenta ningún riesgo para su persona.

Respecto al principio de beneficencia, los resultados de la presente investigación han sido compartidos de manera general a las instituciones, con el fin que puedan intervenir oportunamente en relación de las variables, teniendo un impacto en el bienestar de la población. Asimismo, los participantes han sido invitados a un taller donde se le brindó recursos y/o estrategias para afrontar situaciones de su vida laboral, personal y/o familiar, así como, recomendaciones que tuvieron como fin impactar en su bienestar y práctica profesional

Finalmente, este estudio ha sido realizado respetando las características de los participantes y evitando tener sesgos en relación a la edad, género, origen étnico, orientación sexual u otros. Asegurando que no exista cualquier tipo de discriminación.

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

### 4.1. ANÁLISIS DESCRIPTIVO

**Tabla 5**

*Nivel de bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas de Trujillo*

| Variables             | Óptimo |      | Aceptable |      | Deficiente |     | Total |
|-----------------------|--------|------|-----------|------|------------|-----|-------|
| Dimensiones           | n      | %    | n         | %    | N          | %   | n     |
| Bienestar psicológico | 179    | 91.8 | 16        | 8.2  | 0          | 0.0 | 195   |
| Autonomía personal    | 153    | 78.5 | 41        | 21.0 | 1          | 0.5 | 195   |
| Relaciones positivas  | 159    | 81.5 | 36        | 18.5 | 0          | 0.0 | 195   |
| Propósito de vida     | 186    | 95.4 | 9         | 4.6  | 0          | 0.0 | 195   |

*Nota.* n=total; %=porcentaje

En la tabla 5, se observa un bienestar psicológico óptimo en el 91.8%, explicado por una óptima autonomía personal en el 78.5%, relaciones positivas en el 81.5% y propósito de vida en el 95.4% de los docentes de instituciones educativas de Trujillo.

**Tabla 6**

*Nivel de resiliencia en docentes de instituciones educativas de Trujillo*

| Variables             | Alto |      | Medio |      | Bajo |     | Total |
|-----------------------|------|------|-------|------|------|-----|-------|
| Dimensiones           | n    | %    | n     | %    | N    | %   | n     |
| Resiliencia           | 189  | 96.9 | 5     | 2.6  | 1    | 0.5 | 195   |
| Ecuanimidad           | 180  | 92.3 | 12    | 6.2  | 3    | 1.5 | 195   |
| Satisfacción personal | 172  | 88.2 | 22    | 11.3 | 1    | 0.5 | 195   |
| Sentirse bien solo    | 176  | 90.3 | 18    | 9.2  | 1    | 0.5 | 195   |
| Confianza en sí mismo | 184  | 94.4 | 11    | 5.6  | 0    | 0.0 | 195   |
| Perseverancia         | 192  | 98.5 | 2     | 1.0  | 1    | 0.5 | 195   |

*Nota.* n=total; %=porcentaje

En la tabla 6, se aprecia una resiliencia alta en el 96.9%, explicada por una alta ecuanimidad en el 92.3%, satisfacción personal en el 88.2%, sentirse bien solo

en el 90.3%, confianza en sí mismo en el 94.4% y perseverancia en el 98.5% de los docentes de instituciones educativas de Trujillo

## 4.2. ANÁLISIS DESCRIPTIVO DE LA NORMALIDAD

**Tabla 7**

*Estadísticos descriptivos del bienestar psicológico y resiliencia en docentes de instituciones educativas de Trujillo*

| Variables             | Estadísticos |     |      |     |                |
|-----------------------|--------------|-----|------|-----|----------------|
| Dimensiones           | M            | Me  | DE   | R   | K <sup>2</sup> |
| Bienestar psicológico | 126.6        | 128 | 11.4 | 64  | 10.8           |
| Autonomía personal    | 40.5         | 41  | 5.2  | 30  | 12.3           |
| Relaciones positivas  | 40.8         | 41  | 4.5  | 24  | 2.8            |
| Propósito de vida     | 45.3         | 46  | 4.4  | 21  | 33.3           |
| Resiliencia           | 153.0        | 154 | 14.0 | 112 | 880.4          |
| Ecuanimidad           | 24.7         | 25  | 3.3  | 25  | 1778.6         |
| Satisfacción personal | 23.9         | 24  | 3.1  | 19  | 151.2          |
| Sentirse bien solo    | 18.3         | 19  | 2.4  | 19  | 754.9          |
| Confianza en sí mismo | 42.7         | 43  | 4.5  | 29  | 179.3          |
| Perseverancia         | 43.4         | 43  | 4.0  | 33  | 688.8          |

*Nota:* M: Media; Me: Mediana; DE: Desviación estándar; R: Rango; K<sup>2</sup>: Coeficiente de asimetría y curtosis conjunta

En la tabla 7, se muestran estadísticos descriptivos como la media, mediana que describen la centralidad, la desviación estándar y el rango que denotan la dispersión. En relación a ello, se observa que, en el comportamiento de bienestar psicológico el puntaje promedio es de 126.6. Dado que, la mediana de los puntajes fue de 128, se puede afirmar que el 50% obtuvo puntajes por debajo de 128. Así mismo, el puntaje medio esta ligeramente por debajo de la mediana de los valores de la escala. Donde la desviación estándar es 11.4, es decir que esa es la distancia respecto al puntaje medio.

Así mismo, la variable de resiliencia presenta una media de 153.0 y una mediana de 154. Es decir que el 50% de los docentes obtuvieron puntajes menores a 154 al medir esta variable. Respecto a su desviación estándar se observa que los puntajes distancia de la media por 14.0.

De la misma forma, el rango para medir la variabilidad de los puntajes indica la distancia entre el puntaje mínimo y el puntaje máximo de ambas variables. Siendo el caso que existe una distancia de 64 y 122 entre los puntajes mínimos y máximo de bienestar psicológico y resiliencia, respectivamente.

El  $K^2$  ha permitido analizar la forma de distribución a partir del coeficiente de asimetría y curtosis conjunta. Tal como, se observa se ha obtenido valores  $K^2 \geq 5.99$  evidencian una distribución diferente a la normal en los puntajes de las variables y sus dimensiones, a excepción de la dimensión relaciones positivas, decidiéndose medir la relación entre variables mediante el coeficiente Rho de Spearman.

#### 4.3. ANÁLISIS DE LA RELACIÓN

**Tabla 8**

*Relación entre bienestar psicológico y la resiliencia en docentes de instituciones educativas de Trujillo.*

| Variables             |             | Rho de Spearman |
|-----------------------|-------------|-----------------|
| Bienestar psicológico | Resiliencia | .59**           |

*Nota:* Rho de Spearman: coeficiente de correlación; \*\* nivel de significancia estadística (< .001).

En la Tabla 8, se evidencia una relación directa, altamente significativa (< .001) y de magnitud muy grande (Rho=.59) entre las variables de bienestar



psicológico y la resiliencia en docentes de instituciones educativas de Trujillo. Donde el tamaño del efecto indica que la relación existente de las variables en la población docente es sustancial y relevante, pues a mayor nivel de bienestar psicológico mayor resiliencia. Además, el nivel de significancia ( $p > .001$ ) reafirma que la correlación encontrada está presente de manera muy significativa en nuestra población.

**Tabla 9**

*Relación entre la autonomía personal y la resiliencia en docentes de instituciones educativas de Trujillo.*

| Variables          |             | Rho de Spearman |
|--------------------|-------------|-----------------|
| Autonomía personal | Resiliencia | .44**           |

*Nota.* Rho de Spearman: coeficiente de correlación; \*\*Nivel de significancia estadística ( $< .001$ ).

En la Tabla 9, se evidencia una relación directa, altamente significativa ( $< .001$ ) y de magnitud muy grande ( $.40 \leq \text{Rho} < .1.0$ ) entre la dimensión de autonomía personal del bienestar psicológico y la resiliencia ( $\text{Rho} = .44$ ) en docentes de instituciones educativas de Trujillo. Donde el tamaño del efecto resalta la relevancia práctica de la correlación hallada entre la dimensión y variable de estudio en la población docente. Por su parte, el nivel de significancia ( $p > .001$ ) confirma que la correlación encontrada en nuestra población está presente de manera muy significativa a nivel estadístico. Esto quiere decir que los docentes que denoten autonomía presentarán mejores formas de sobreponerse frente a situaciones adversas.

**Tabla 10**

*Relación entre las relaciones positivas y la resiliencia en docentes de instituciones educativas de Trujillo.*

| Variables            |             | Rho de Spearman |
|----------------------|-------------|-----------------|
| Relaciones positivas | Resiliencia | .43**           |

*Nota.* Rho de Spearman: coeficiente de correlación; \*\*Nivel de significancia estadística ( $< .001$ ).

En la Tabla 10, se evidencia una relación directa, muy significativa ( $< .001$ ) y de magnitud muy grande ( $.40 \leq \text{Rho} < .1.0$ ) entre la dimensión de relaciones positivas y la resiliencia ( $\text{Rho} = .43$ ) en docentes de instituciones educativas de Trujillo. Siendo el tamaño del efecto importante para resaltar la correlación sólida que existe entre las variables mencionadas en la población de estudio docentes. Además, estadísticamente se confirma que la correlación encontrada está presente de manera significativa en nuestra población. De ello, se afirma que, si la dimensión de relaciones positiva aumenta, la resiliencia docente también incrementará

**Tabla 11**

*Relación entre el propósito de vida y la resiliencia en docentes de instituciones educativas de Trujillo.*

| Variables         |             | Rho de Spearman |
|-------------------|-------------|-----------------|
| Propósito de vida | Resiliencia | .58**           |

*Nota.* Rho de Spearman: coeficiente de correlación; \*\*Nivel de significancia estadística ( $< .001$ ).

En la Tabla 11, se evidencia una relación directa, muy significativa ( $<.001$ ) y de magnitud muy grande ( $.40 \leq \text{Rho} < .1.0$ ) entre la dimensión propósito de vida y la variable de resiliencia ( $\text{Rho}=.58$ ) en docentes de instituciones educativas de Trujillo. Siendo importante para la población el tamaño del efecto encontrado, pues destaca la relación existente entre las variables en los docentes estudiados. Además, estadísticamente se respalda que la correlación encontrada está presente de manera muy significativa en la población.

#### 4.4. CONTRASTACIÓN DE LA HIPÓTESIS

**Tabla 12**

*Existe correlación entre el bienestar psicológico y la resiliencia en docentes de instituciones educativas de Trujillo*

| Variables             |             | Rho de Spearman |
|-----------------------|-------------|-----------------|
| Bienestar psicológico | Resiliencia | .59**           |

*Nota.* Rho de Spearman: coeficiente de correlación; \*\* nivel de significancia estadística ( $<.001$ ).

En la Tabla 12, se comprueba la hipótesis alterna, evidenciado una correlación directa, de magnitud muy grande y significativa ( $\text{Rho}=.59$ ;  $p < .001$ ) entre las variables de bienestar psicológico y resiliencia en docentes de instituciones educativas de Trujillo. Lo cual permite rechazar la hipótesis nula, pues se observa una magnitud de correlación muy grande entre las variables psicológicas en mención, con una significancia muy alta al nivel estadístico.

## CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

La presente investigación destinó como objetivo central determinar la relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia de docentes de instituciones educativas de Trujillo.

Con relación al objetivo general de esta investigación, este ha sido un hallazgo importante, pues ha permitido encontrar la existencia de una correlación directa, muy significativa y de magnitud muy grande entre ambas variables en esta población, a partir del coeficiente rho de Spearman ( $Rho = .59$ ;  $p < .001$ ). Permitiendo aceptar la hipótesis alterna, lo cual indica que la correlación entre bienestar psicológico y la resiliencia es relevante y está estadísticamente presente en los docentes estudiados. Lo que afirma que existe una correlación muy evidente entre bienestar psicológico y la resiliencia en el total de la población estudiada. Esto guarda concordancia con la investigación realizada en Perú por Chávez y Torres (2021) y en Colombia por Parada (2015), quienes concluyeron que las variables de bienestar psicológico y resiliencia se encuentran asociadas directamente, con un nivel alto y de manera significativa.

Tomando en cuenta esto, los aportes teóricos consideran que la sensación de armonía experimentada por los docentes (bienestar psicológico) es sustancial, pues permite regular sus interacciones y que, a su vez, guarda cercanía con la capacidad que poseen para sobreponerse ante las adversidades y poder continuar enfocados en sus metas (Segovia-Quesada et al., 2020; Tenorio-Vílchez, 2021). Y a la vez, se confirma lo mencionado por el estudio desarrollado en India por Kamboj y Garg (2021), quienes afirmaron que cuando los docentes evidencian ser perseverantes, a pesar de las adversidades, experimentan un mayor bienestar.

Hascher et al. (2021) indica que la tenacidad permite superar las dificultades de su vida laboral, lo cual impacta en la satisfacción y bienestar docente.

Estos hallazgos reafirman que la resiliencia es crucial e importante para percibir bienestar psicológico en educadores (Pretsch et al., 2012; Rico y Murillo, 2018, en Alva, Dionicio & Dioses, 2021), pues, pese a los inconvenientes que se les presentan, ponen en marcha estrategias para superar y cumplir sus metas, influido por su autonomía, apoyarse en sus pares y anclarse en sus metas, lo cual les traerá satisfacción, ya sea al gestionar la carga laboral, sentirse contenido y observar el logro de los aprendizajes de sus estudiantes. Razón por la cual presentarían niveles más bajos de síndrome de agotamiento laboral (Schoeps et al., 2023), pues ponen en marcha características para sobrellevar el estrés y carga laboral.

Así mismo, Carol Ryff refiere que las personas dentro de su proceso de autorrealización van desarrollando habilidades asociadas a la superación de metas, lo cual denota eficacia para sobrellevar y superar los retos que se les planteen (Castro, 2020). Es decir, una alta percepción de bienestar incide de manera directa en variables como la resiliencia (Seligman, 2011), lo cual permite poder lidiar con aspectos desafiantes y, en los docentes, contribuye a que persistan en su labor de enseñanza experimentando niveles de felicidad (Quijada y Gómez-Nashiki, 2022).

De la misma manera, Parada (2015), en su estudio que analiza el desarrollo de bienestar psicológico, la resiliencia y su impacto en la convivencia escolar, determinó que están significativamente conectadas y que son sustanciales en toda práctica docente, pues permiten el desarrollo de habilidades que influirán en un clima escolar sano. Así como competencias para el manejo de tecnologías y otras

habilidades al momento de enseñar (Chávez y Torres, 2021). Por su parte, Proietti y Dewoele (2021) indican que los maestros con bienestar y resiliencia son pieza clave para el progreso de sus estudiantes, así como para la convivencia social emocional en el aula, lo que permitirá mejorar las condiciones para el aprendizaje académico.

Además, Brouskeli et al. (2018) encontraron que la correlación directa de ambas variables impacta en el clima laboral y en el logro de aprendizajes de sus alumnos, siendo claves para que acompañen socioemocionalmente a sus estudiantes y manejen factores estresores (Rodríguez-Rodríguez, 2019). Burić et al. (2019) indican que la resiliencia es un factor indispensable para el bienestar y para la autoeficacia docente, lo cual impacta en el logro de aprendizaje de sus estudiantes.

Sin embargo, cabe señalar que el estudio de Andrade (2022) estableció asociaciones positivas, significativas, pero de magnitud baja. Esto lleva a analizar y cuestionar qué posibles contextos, factores externos y características de la población contribuyen u obstaculizan la existencia de correlaciones altas o bajas en la población docente.

En cuanto a factores externos y/o contextos, Cenkseven-Onder y Sari (2009) mencionan que la actualización profesional de herramientas digitales y capacitación que brinde nueva información de aprendizaje influye en equilibrio y satisfacción, lo cual permite enfrentar los retos en su práctica docente. Por su parte, Pulso (2021) menciona que los docentes de instituciones educativas nacionales han señalado que la carga administrativa obstaculiza que cuenten con espacios de cuidado y descanso; así mismo, la falta de infraestructura adecuada y poco acceso a herramientas digitales podría estar llevándolos a experimentar estrés y agotamiento.

Además, las características demográficas como género, edad, estado civil, número de hijos; sociales como el nivel educativo; y económicas como el nivel de ingreso, situación laboral podrían tener un papel importante al momento de correlacionar estas variables, pues en la presente el 67.2% son mujeres, el 64.4% están sobre los 50 años y el 51.8% tienen estudios de postgrado, lo cual podría estar conectado con los años de experiencia y la cantidad de docentes nombrados. Desde ello, en el Perú casi la mitad de los docentes son contratados (TV Perú, 2023), siendo importante tomar en cuenta esta variable, pues los docentes nombrados tienen ingresos más altos, mayores beneficios y más estabilidad, respecto de los docentes contratados (Ministerio de Educación, 2025), lo cual impactará en el desarrollo de habilidades que traerán satisfacción y armonía al crecer frente a los retos. Asimismo, la cantidad de años en su puesto laboral es significativo, pues más años dentro de una institución repercutirá en su desenvolvimiento frente a los retos, así como el soporte que puedan tener de sus compañeros, liderazgo de sus directivos y los propósitos de vida cumplidos (Marmolejo, 2023).

En cuanto al objetivo de determinar los niveles de bienestar psicológico en los docentes, se observa que perciben niveles óptimos (91.8%) y aceptables (8.2%) de bienestar psicológico. Esto reafirma lo que indican otras investigaciones con población docente como Andrade (2022), quien tuvo como hallazgo que el 85.7% de los participantes denotaron un bienestar psicológico muy alto. Es decir, los docentes en mención experimentan una armonía interna, a partir de la evaluación subjetiva de aspectos sociales, personales y psicológicos que les permite desenvolverse eficientemente en su práctica profesional. Por lo cual, denotan un desenvolvimiento pleno de su autonomía, siendo competentes en la realización de

sus actividades, dado que asumirán las responsabilidades de su práctica con determinación e independencia, así como, en la toma de decisiones. Además, sus relaciones interpersonales se caracterizarán por ser cercanas, cálidas, empáticas, así como percibir confianza en las mismas, permitiéndose mantener amistades en el tiempo y disfrutando de ellas. Evidenciando un sentido de direccionalidad como pieza clave para cumplir sus metas y objetivos, trayendo consigo motivación y una actitud decidida para cumplirlas. Por lo mencionado, se puede afirmar que el bienestar psicológico tiene un impacto directo en el desempeño docente, pues los docentes tendrán una actitud emprendedora (Acevedo, 2020), permitiendo una mejor planificación de sus sesiones y soporte socioemocionalmente, etc. Lo cual, repercutirá en el proceso enseñanza-aprendizaje de sus estudiantes (Salvador y Fabella, 2023).

Cabe agregar que este hallazgo dista de lo encontrado por Acevedo (2020), que encontró niveles bajos de bienestar psicológico en un 42% de docentes de Lima. Es importante señalar que las variaciones de esta podrían verse afectadas por diversos factores y variables.

Siendo la edad una de ellas, dado que el 64.6% de los participantes de esta investigación se encuentran en la etapa de la adultez madura (>50 años). En ese sentido, el modelo de Carol Ryff expone que, al contemplar bienestar psicológico, se debe tomar como referencia la etapa de desarrollo, pues las personas van desarrollando recursos en el tiempo que influirán en esta variable (García, 2022). Esto guarda concordancia con lo encontrado por Campos et al. (2018), quienes a partir de su investigación afirmaron que el bienestar guarda relación con la edad y los años de experiencia. Además, el 67.2 % de nuestra población son mujeres y el



51.8 % tienen estudios de post grado. Lo cual indica que las características sociodemográficas de edad, nivel de estudios y/o años de experiencia laboral podrían jugar un papel importante en los niveles de bienestar percibidos en docentes.

No obstante, hay muchas variables que pueden afectar y que en este estudio probablemente no han sido tomadas en cuenta; por ejemplo, no se ha recolectado información sobre los años ejerciendo la carrera, ni la modalidad de contrato laboral, estado civil y número de hijos, entre otros. Por otro lado, se considera significativo señalar que, el bienestar psicológico no debe definirse como ausencia de aspectos negativos.

Respecto al objetivo de establecer los niveles de resiliencia, se observa que los docentes de las instituciones educativas del estado se sitúan entre niveles de resiliencia funcional (97%) y eficiente (2.6%). Donde al igual que el hallazgo de Andrade (2022), se observan niveles de resiliencia de altos. Es decir, denotan una capacidad individual para adaptarse, superar y crecer frente a contextos desfavorables, poniendo en práctica recursos y herramientas de manera consciente para sobrellevar situaciones adversas y/o difíciles (Wagnild y Young, 1993). Siendo que mantienen una actitud ecuánime, pues son capaces de estar en calma, con aptitud abierta y flexible. Presentan satisfacción personal, pues denotan plenitud y bienestar general con relación a su calidad de vida, acerca de sí misma (Quispe, 2022; Cardoza, 2019). Además, se sienten bien estando solos, al percibirse como únicos, especiales y valiosos siendo capaces de asumir por sí solo sus responsabilidades y ser su misma compañía (Quispe, 2022). Confían en sí mismos, al confiar en sus habilidades y competencias individuales para resistir a las

dificultades y desenvolverse de manera eficiente (Zavaleta, 2020). Son perseverantes, pues presentan autodisciplina y tenacidad, asumiendo sus responsabilidades al momento de tomar decisiones y establecerse objetivos (Quispe, 2022). Lo cual indica que la población de estudio dispone de resiliencia, a pesar de las adversidades que tiene dentro de su práctica profesional (Day & Hong, 2016).

En ese sentido, otras investigaciones determinaron que un docente resiliente es un preponderante para proteger el proceso de enseñanza y aprendizaje (Mallqui, 2023). Además, mayores niveles de resiliencia contribuyeron a una mejor respuesta frente al uso de la tecnología en la educación virtual, pues al desarrollar nuevas habilidades demostraron persistencia y tenacidad (Chávez y Torres, 2021). En efecto, esto es importante, pues denota que los educadores utilizan sus recursos personales para sobrellevar los infortunios a partir de contextos desfavorables (Segovia-Quesada et al., 2020). Siendo relevante remarcar que la puesta en práctica de capacidades para afrontar las demandas conductuales del aula y/o diseño de sesiones acorde a la heterogeneidad de aprendizaje de sus estudiantes, traerá un impacto en la vida académica y socioemocional de sus estudiantes y también en la suya

Los hallazgos de resiliencia del presente estudio no convergen con lo determinado por Saldarriaga (2022) y Pinel (2022), quienes encontraron niveles medios de resiliencia en un 53.3% y 57.3% en docentes de Perú y Colombia. Siendo importante señalar que la resiliencia es un proceso individual, relacional y contextual influenciado por la combinación de diversos factores: apoyo interno, apoyo externo y profesional (Day & Hong, 2016). Como lo puede ser la edad, sexo,

el soporte institucional que presentan las educativas del estado, pues tal como lo indica Forjan y Morelato (2018), docentes argentinos de instituciones del gobierno evidencian un mayor desarrollo de procesos de resiliencia, sobre docentes de contextos con más oportunidades. En efecto, esto es importante, pues denota que los educadores de contextos vulnerables utilizan sus recursos personales para sobrellevar los infortunios a partir de contextos desfavorables (Segovia - Quesada et al., 2020). En la misma línea, los docentes resilientes se caracterizan por variables como la confianza, optimismos y el sentido de logro, lo cual permite que se mantengan en su práctica de enseñar. Esto último podría estar relacionado a los logros de que tengan dentro de la carrera publica magisterial, contrato y/o remuneración.

En cuanto a la relación existente entre autonomía personal y resiliencia en docentes de instituciones educativas de Trujillo, se acepta la hipótesis alterna planteada, identificándose una correlación positiva, grande y muy significativa ( $Rho = .44$ ;  $p < .001$ ) respecto a lo encontrado por Torres y Chávez (2021), quienes determinaron una correlación positiva, moderada y muy significativa entre ambas variables ( $r = .394$ ;  $p < .001$ ). Esta relación nos indica que el desenvolvimiento de los docentes para realizar sus tareas de manera espontánea, autónoma y asumiendo sus responsabilidades (Calcina, 2021; Chávez, 2021), guarda una relación positiva y considerada con la capacidad de afrontar las adversidades de la vida laboral, como son el manejo conductual del aula, poco soporte institucional, poco acceso a la tecnología, etc. (Pulso, 2021).

Por tal razón, los docentes que poseen mayores niveles de autonomía presentarán mayor capacidad de resiliencia. En este sentido, Remaycuna-Vasquez

et al. (2023) señalan que las personas que presentan adaptabilidad y tolerancia frente a situaciones estresantes expresan un mejor desarrollo de su autonomía. Esta relación es relevante, pues se sabe que la práctica docente enfrenta amenazas diarias que los colocan frente a retos; a ello se suma garantizar los aprendizajes de sus estudiantes, para lo cual es fundamental que superen las dificultades. Esto está estrechamente ligado con la capacidad de tomar decisiones, de asumir los retos (Huamani, 2020) y establecer estrategias y/o salidas. Esto es importante para la labor docente, dado que se debe mantener un compromiso ante la desafiante labor de enseñar (Tenorio-Vilchez, 2021), así como resistir y gestionar factores estresantes, lo cual permitirá continuar con su funcionamiento cotidiano (Boon, 2020).

Respecto a la dimensión de relaciones positivas y la variable resiliencia, se afirma la hipótesis alterna, determinando una correlación directa, grande y significativa ( $Rho = .43$ ;  $p < .001$ ). Lo encontrado guarda similar concordancia con lo descubierto por Torres y Chávez (2021), quienes determinaron que esta correlación positiva y significativa es de magnitud moderada en su estudio ( $r = .473$ ;  $p < .001$ ). Es decir, cuando los docentes muestran empatía, calidez y afecto con su entorno, incrementará sus vínculos positivos (Acevedo, 2020) y fortalecerán sus niveles para establecer estrategias que les permitirán superar momentos adversos dentro de su labor. Lo cual lleva afirmar que, quienes expresan recursos para mantener relaciones interpersonales favorables, así como vínculos sociales expresarán mejor capacidad resiliente.

Por su parte, la teoría nos indica que la dimensión de relaciones positivas permite el desenvolvimiento y bienestar de los seres humanos, permitiendo la oportunidad de entablar nuevas relaciones interpersonales con los individuos de su

entorno. En correspondencia, el mantener y desarrollar relaciones positivas favorecerá al ser humano a la hora de afrontar y superar pérdidas en el campo afectivo y personal (Cabodevilla, 2007). Puesto que, al permitirse apoyarse en su entorno cercano, denotará su capacidad resiliente (Beltman, 2020). Además, la forma de resistir a lo adverso está influido por la habilidad para entablar relaciones (Belyk, 2018). En ese sentido, el desarrollo de relaciones significantes repercutirá directamente en la acción de tener relaciones cordiales y amistosas con su entorno, desenvolviéndose tanto en lo familiar, educativo y laboral, lo cual será primordial para medrar el bien social en el clima de su comunidad educativa (Moreta-Herrera et al., 2021).

En cuanto a la relación entre la dimensión propósito de vida y la variable resiliencia en docentes, se acepta la hipótesis alterna planteada. Dejando en evidencia una correlación directa, muy grande y significativa ( $Rho = .58$ ;  $p < .001$ ). Lo que se traduce en que cuando la población docente presenta mayor capacidad de plantearse metas y objetivos, refleja un nivel eficiente para asumir y buscar alternativas frente a adversidades. Este hallazgo reporta una relación similar con lo estudiado por Torres y Chávez (2021), quienes constataron asociación positiva, grande y significativa ( $r = .503$ ;  $p < .001$ ) entre las variables en mención. Siendo importante resaltar el aporte teórico de Alva (2021), que define al propósito de vida como la habilidad de establecer metas por el nivel de madurez que presenta la persona y que está fuertemente determinada por el conjunto de creencias, lo cual permitirá direccionar su desempeño diario (Barrera et al., 2019). Permitiendo tener una actitud emprendedora y motivadora (Acevedo, 2020), evidenciando los recursos de estos.

Cabe agregar que, la docencia enfrenta diversas situaciones complejas: la carga laboral, ambiente laboral hostil, dificultades en el manejo del aula, poco soporte de las instituciones, entre otras (Extremera et al., 2019); pese a ello, se observa que los educadores presentan la capacidad de resistir a situaciones complejas y buscar soluciones frente a las mismas, influida por su sentido de propósito (Boon, 2020), experimentando satisfacción de obtener las metas (Belykh, 2018). Lo cual contribuye a su salud y tiene un impacto favorable en el manejo del estrés (Llopis et al., 2022), permitiéndose regular sus emociones, automotivarse, mostrar flexibilidad y adaptarse a diferentes situaciones académicas (Beltman, 2020).

Esta investigación utilizó instrumentos adaptados y validados para medir las variables en este contexto, para lo cual, se realizó un juicio de expertos, a través de 6 especialistas en validación de pruebas, psicología educativa y clínica. Estableciendo su validez y confiabilidad a partir de la aplicación de una prueba piloto a 36 docentes. Determinando su validez estructural a través de un adecuado índice de ajuste, lo que indica que las escalas miden lo que tienen que medir y se ajusten al modelo teórico (Smith & McMillan, 2001). Además, sus dimensiones presentaron confiabilidades que oscilaban entre .74 y .87 para el bienestar psicológico y de .67 a .86 para resiliencia.

Los resultados de este estudio se han centrado en analizar el bienestar psicológico y la resiliencia; cabe destacar que son pocas las investigaciones que se han desarrollado con población docente que midan ambas variables. Siendo importante este estudio, pues resalta el modelo de la psicología positiva, donde un adecuado funcionamiento psicológico está compuesto por dimensiones negativas y

positivas, pero sobre todo en los propios recursos y el desenvolvimiento, donde el compromiso, el sentido de vida, las interacciones y el propósito de vida presentan un papel central (Seligman, 2019). Este enfoque, a su vez, se detiene a analizar las características que disponen las personas ante acontecimientos externos estresantes. Encontrando la relación directa de dos variables y que a su vez nos permite llenar un vacío teórico, y permitirá continuar con estudios que contribuyan al desarrollo de la práctica docente.

Sin embargo, existen ciertas limitaciones en este estudio pues no se pudo analizarse otras variables. Los resultados no podrán ser extrapolados a población docente en otros contextos. Si bien se afirma la correlación existente, no indica con exactitud el origen de relación de las variables, ni tampoco brinda una ruta para mejorar la relación encontrada. Siendo estas posibles líneas de investigaciones a desarrollar en un futuro que abarquen estas interrogantes.

## CONCLUSIONES

Siguiendo resultados obtenidos, se llega a las siguientes conclusiones:

- Se determinó que el bienestar psicológico y la resiliencia presentan una correlación directa, de magnitud muy grande y muy significativa. Es decir, a mayor nivel de bienestar psicológico, mayor nivel de resiliencia evidenciarán los docentes.
- Se identificó que predominan niveles óptimos de bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas de Trujillo, siendo la dimensión de propósito de vida la que resalta por los niveles altos. Lo cual se traduce en que la mayor parte de la población percibe un equilibrio interno, siendo pocos los que perciben lo contrario pero que dicha autonomía aún necesita fortalecerse en un porcentaje considerable de docentes.
- Se encontró que en la población docente predomina un nivel funcional de resiliencia y que son pocos los docentes que presentan niveles bajos de resiliencia. Evidenciando que el nivel de perseverancia es una dimensión característica de los docentes. Lo cual implica que, son capaces de sobreponerse a las adversidades, logrando continuar enfocados en sus metas, esto muy influida por la dimensión de perseverancia. Sin embargo, la satisfacción personal es una dimensión que podría seguir fortaleciendo en los docentes estudiados.
- Se concluyó que existe una relación directa, grande y muy significativa entre la dimensión autonomía del bienestar psicológico y la variable resiliencia. Es decir, que a medida que una persona evidencia tener mayor



capacidad para realizar sus tareas de manera espontánea y asumiendo sus responsabilidades, mayor será su capacidad de afrontar las adversidades de la vida.

- Se evidenció una relación directa, grande y muy significativa entre la dimensión de relaciones positivas del bienestar psicológico y la variable resiliencia. Eso significa que, cuanta más capacidad denote los docentes para entablar relaciones interpersonales positivas con los individuos de su entorno, mayor será su nivel para afrontar y superar complejidades que susciten en su labor.
- Finalmente, se estableció que la dimensión de propósito de vida del bienestar psicológico y resiliencia presentan una correlación directa, de magnitud muy grande y altamente significativa. Lo cual indica que los educadores resisten a las adversidades influidos por su propósito de vida.

## RECOMENDACIONES

En relación con los objetivos planteados en la presente investigación, se recomienda para posteriores investigaciones relacionadas a las variables de estudio:

- Ampliar el tamaño de la población a un nivel regional y/o nacional con el fin de obtener estadística relevante que permita a la UGEL atender las variables mediante proyectos que impacten en la salud mental de los docentes y, por ende, los aprendizajes de los estudiantes.
- Se invita a hacer investigaciones comparativas con docentes de instituciones educativas privadas de Trujillo. Así como comparar si los niveles de bienestar y resiliencia son los mismos entre docentes contratados y nombrados, así como la cantidad de años ejerciendo, con el propósito de obtener un mayor entendimiento de los resultados.
- Ampliar el estudio con otras variables que podrían determinar la correlación encontrada. Tales como la inteligencia emocional, salario, el soporte institucional, la carga laboral, contextos socioeconómicos de la población, modalidad de contrato, entre otros.
- Además, tomando en cuenta los puntajes altos de las dimensiones de propósito de vida y perseverancia, se sugiere programas de intervención para repercutir en la salud mental de los docentes, lo cual permitirá en mejor desenvolvimiento y afrontamiento de los retos laborales a los cuales están inmersos.
- Explorar qué otros factores influyentes podrían determinar mayores niveles de bienestar y/o resiliencia, ampliando las perspectivas de investigación,

con el fin de ejecutar actividades de prevención a favor de los docentes, lo cual traerá una repercusión en la enseñanza del país.

- Analizar si la relación de bienestar psicológico y resiliencia repercute en el rendimiento académico de los estudiantes.
- Se sugiere que las versiones adaptadas de las Escalas de Bienestar Psicológico y Resiliencia sean utilizadas solo en futuras investigaciones del distrito de Trujillo.

## REFERENCIAS

Acevedo, A. (2020). *Influencia del bienestar psicológico en el desempeño docente en la Red 13, Ugel 6, Ate, 2020*. [Universidad Cesar Vallejo, Tesis de Maestría].

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/56665/Acevedo\\_CAS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/56665/Acevedo_CAS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Alva, R; Dionicio, S & Dioses-Rizzi, J. (2021). Bienestar psicológico en docentes: Una revisión literaria. *Journal of business and entrepreneurial studie*.

<https://www.journalbusinesses.com/index.php/revista/article/view/233/557>

Alva, R. (2021). *Bienestar Psicológico, Identificación Laboral y Estrés Laboral en los Docentes de la Red Educativa N° 10; Provincia de Barranca, año 2021*. [Universidad Cesar Vallejo, Tesis de Doctorado].

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/72375/Alva\\_CRD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/72375/Alva_CRD-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

American Psychological Association. (2017). Ethical principles of psychologists and code of conduct (2002, amended effective June 1, 2010, and January 1, 2017). <https://www.apa.org/ethics/code/ethics-code-2017.pdf>

Andrade, D. (2022). *Bienestar Psicológico y Resiliencia en docentes, de la Unidad Educativa “Volcán Cotopaxi”, durante el período marzo-junio 2022*. [Tesis de pregrado, Universidad Politécnica Salesiana].

<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/23155/1/TTQ895.pdf>

Banco de Desarrollo de América Latina y el Caribe. (2020). *El largo cierre de escuelas en América Latina*.

<https://www.caf.com/es/conocimiento/visiones/2020/10/el-largo-cierre-de-escuelas-en-america-latina/>

- Barrantes-Brais, K., y Ureña-Bonilla, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1), 101-123.  
<https://www.redalyc.org/pdf/802/80242935006.pdf>
- Barrera, L., Sotelo, M., Barrera, R., & Aceves, J. (2019). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 1(2), 245-251. Retrieved from <https://bit.ly/36WBwnn>
- Belykh, A. (2018). Resiliencia e inteligencia emocional: conceptos complementarios para empoderar al estudiante. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 56 (1), 255-282.  
<https://www.redalyc.org/journal/270/27057919014/html/>
- Berrocal, F. (2023). Influencia del estrés laboral en el bienestar psicológico de profesores en Ayacucho. *Revista de Educación*, 21(22), 12-22.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9141223>
- Beltman, S. (2020). Understanding and Examining Teacher Resilience from Multiple Perspectives. En C. Mansfield (Ed.), *Cultivating Teacher Resilience. International Approaches, Applications and Impact*. Springer International Publishing. [10.1007/978-981-15-5963-1](https://doi.org/10.1007/978-981-15-5963-1).
- Boon, H. (2020). Teachers' Resilience: Conceived, Perceived or Lived-in. En C. Mansfield (Ed.), *Cultivating Teacher Resilience. International Approaches, Applications and Impact* Teacher Resilience (pp. 263-278). Springer International Publishing. <https://link.springer.com/book/10.1007%2F978-981-15-5963-1>

- Burić, I., Slišković, A & Penezić, Z. (2019) ““Understanding Teacher Well-being: A Cross-lagged Analysis of Burnout, Negative Student-related Emotions, Psychopathological Symptoms, and Resilience”. *Educational Psychology* 39 (9): 1136–1155. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01443410.2019.1577952>
- Brouskeli, V., Kaltsi, V., & Loumakou, M. (2018). Resilience and occupational well-being of secondary education teachers in Greece. *Issues in Educational Research*. 28. 43-60.  
[https://www.researchgate.net/publication/323246734\\_Resilience\\_and\\_occupational\\_well-being\\_of\\_secondary\\_education\\_teachers\\_in\\_Greece](https://www.researchgate.net/publication/323246734_Resilience_and_occupational_well-being_of_secondary_education_teachers_in_Greece)
- Cabodevilla, I. (2007). Las pérdidas y sus duelos. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30(Supl. 3), 163-176.  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272007000600012&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000600012&lng=es&tlng=es).
- Calcina, Y. (2021). *Bienestar Psicológico y Habilidades Sociales de los Maestros de una Institución Educativa Pública de la Provincia de Espinar, 2021*. [Universidad Cesar Vallejo, Tesis de Maestría].
- Campos, M., Gonzalez, A., y Jacott, L. (2018). Bienestar Subjetivo y Satisfacción Vital del Profesorado. *Revista Iberoamericana Sobre Calidad Eficacia y Cambio En Educacion*, 16(1), 105-117. <https://doi.org/10.15366/reice2018.16.1.007>
- Cardoza, J. (2019). *Clima social familiar y resiliencia en estudiantes de 5to de secundaria de la institución educativa “Hermanos Meléndez” – La Unión*,

2019. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo].  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/42902/Cardoza\\_NJN.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/42902/Cardoza_NJN.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico*. En M. M. Casullo (Ed.), *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica* (pp. 11–29). Buenos Aires: Paidós. [file:///C:/Users/Downloads/casullo-evaluacion-del-bienestar-psicologico-en-iberoamerica\\_compress.pdf](file:///C:/Users/Downloads/casullo-evaluacion-del-bienestar-psicologico-en-iberoamerica_compress.pdf)
- Casullo, M., y Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista De Psicología*, 18(1), 35-68.  
<https://doi.org/10.18800/psico.200001.002>
- Castro, R (2020). *Propuesta del programa “Buena Mente” para fortalecer el bienestar psicológico en docentes de una institución pública de la ciudad de Paján - 2020*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo].  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58016/Castro\\_RCER-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58016/Castro_RCER-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Castro-Solano, A., y Díaz Morales, J. (2002). Objetivos de vida y satisfacción vital en adolescentes españoles y argentinos. *Psicothema*, 14(Número 1), 112–117. Recuperado a partir de <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/7946>
- Cenkseven-Önder, F., & M. Sari. 2009. “The Quality of School Life and Burnout as Predictors of Subjective Well-being among Teachers.” *Educational Sciences: Theory and Practice* 9 (3): 1223–1235.  
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ858924.pdf>

- Chávez, J. (2021). El bienestar psicológico y su relación con otras variables en estudios en la población docente. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 22(3), 51-60. <https://revsaludtrabajo.sld.cu/index.php/revsyt/article/view/255>
- Cohen, J. (1988). Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences. *Second Edition*. Hillsdale, NJ: LEA.
- Day, C & Hong, J. (2016). Influences on the capacities for emotional resilience of teachers in schools serving disadvantaged urban communities: Challenges of living on the edge. *Teaching and Teacher Education*, Volume 59, Pages 115-125. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2016.05.015>
- Domínguez-Lara, S., Romo-González, T., Palmeros-Exsome, C., Barranca-Enríquez, A., Del Moral-Trinidad, E., y Campos-Uscanga, Y. (2019). Análisis estructural de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en universitarios mexicanos. *Liberabit*, 25(2), 267-285. <https://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n2.09>
- Ellison, D. W., & Woods, A. M. (2018). Physical education teacher resilience in high-poverty school environments. *European Physical Education Review*, 25(4), 1110-1127. <https://doi.org/10.1177/1356336X18800091> (Original work published 2019)
- Espino, L., Camayo, M., García, R., Tasayco, S. y Cruz Castañeda, Y. (2022). Enseñanza de la Resiliencia en escuelas rurales: Análisis sistemático. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 8773-8810. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i6.4032](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4032)
- Estrada, E. y Mamani, H. (2020). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de educación superior pedagógica. *Apúntes universitarios*, 10(4), 55-68.



<https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/491/575>

Extremera, N; Mérida-López, S y Sánchez-Gómez, M (2019). La importancia de la inteligencia emocional del profesorado en la misión educativa: impacto en el aula y recomendaciones de buenas prácticas para su entrenamiento. *Voces de la educación*, 19(2), 74-97.

<https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/186906/68030.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Redondo-Trujillo, V., Oliva, Á. d. J., y Rodríguez-Bravo, A. E. (2023). Factores Asociados al Bienestar Psicológico de los Docentes e Implicaciones Futuras: Una Revisión Sistemática. *Revista de Psicología y Educación*, 18(2), 107–117. <https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/239.pdf>

Flores, J., Caqueo-Urizar, A., Escobar, M. y Irrázaval, M. (2022). Well-Being and Mental Health in Teachers: The Life Impact of COVID-19. *International journal of environmental research and public health*, 19(22), 15371. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215371>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2020). *COVID-19 y educación primaria y secundaria: repercusiones de la crisis e implicaciones de política pública para América Latina y el Caribe*. <https://www.unicef.org/lac/media/16851/file/CD19-PDS-Number19-UNICEF-Educacion-ES.pdf>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2021a). *Las escuelas de más de 168 millones de niños del mundo llevan casi un año entero cerradas por completo debido a la COVID-19*.

<https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/escuelas-168-millones-ninos-llevan-casi-ano-entero-cerradas-debido-covid19>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2021b). *3 de cada 5 niños y niñas que perdieron un año escolar en el mundo durante la pandemia, viven en América Latina y el Caribe.*

<https://www.unicef.org/chile/comunicados-prensa/3-de-cada-5-ni%C3%B1os-y-ni%C3%B1as-que-perdieron-un-a%C3%B1o-escolar-en-el-mundo-durante-la>

Forján, R. y Morelatto, G. (2018). Estudio comparativo de factores de resiliencia en docentes de contextos socialmente vulnerables. *Psicogente*, 21(40), 277-296. <https://www.redalyc.org/journal/4975/497557156002/html/>

Funder, D. C & Ozer, D.J. (2019). Evaluating Effect Size in Psychological Research: Sense and Nonsense. *Advances in Methods and Practices. Psychological Science*. 2019;2(2):156-168. doi:10.1177/2515245919847202

Gallardo-López, J. A., López-Noguero, F., y Gallardo-Vázquez, P. (2019). Análisis del síndrome de burnout en docentes de educación infantil, primaria y secundaria para su prevención y tratamiento. *Revista electrónica educare*, 23(2), 324-343. <https://dx.doi.org/10.15359/ree.23-2.17>

Garces, E. (2022). *La resiliencia y desempeño laboral en docentes de las instituciones educativas del distrito de Ate, Lima, 2021*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/81843/Garces\\_PEY-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/81843/Garces_PEY-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- García, H (2022). *Bienestar psicológico y síndrome de desgaste profesional en docentes afectados con la Covid-19 en una Institución Educativa, Tumbes – 2021*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo].[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/91296/Garcia\\_ZHS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/91296/Garcia_ZHS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- García-Vesga, M y Domínguez-de la Ossa, E (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, vol. 11, núm. 1, enero-junio, 2013, pp. 63-77. Centro de Estudios Avanzados en Niñez y Juventud Manizales, Colombia.  
<https://www.redalyc.org/pdf/773/77325885001.pdf>
- Gestión. (2024, 16 de febrero). *Inicio del año escolar: ¿cuántos colegios son públicos y privados a nivel nacional?* Recuperado de:  
<https://gestion.pe/peru/educacion-inicio-del-ano-escolar-cuantos-colegios-son-publicos-y-privamos-a-nivel-nacional-noticia/>
- González. N.; Abad, J. & Lévy, J.P. (2006) “Normalidad y otros supuestos en análisis de covarianzas” en Lévy. J. (Ed.): “Modelización con estructuras de covarianzas” Netbiblo. La Coruña (31-57).
- Greenberg. M. T; Brown, J. L., & Abenavoli, R. M. (2016). University Park, PA: Edna Bennett Pierce Prevention Research Center, *The Pennsylvania State University*.  
<https://prevention.psu.edu/wp-content/uploads/2022/09/rwjf430428-TeacherStress.pdf>
- Greenier, V., Derakhsan, A. & Fathi, J. (2021). Emotion regulation and psychological well-being in teacher work engagement: A case of British and Iranian English language teachers. *System*, 97(1), e102446.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0346251X2030806>

X

Grotberg, E. (2006). La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades. (pp. 17-57). Barcelona: *Gedisa*.

Hascher, T., Beltman, S., & Mansfield, C. (2021). Teacher wellbeing and resilience: towards an integrative model. *Educational Research*, 63(4), 416-439. DOI: [10.1080/00131881.2021.1980416](https://doi.org/10.1080/00131881.2021.1980416)

Heidari, M., HoseinPour, M., & Ardebili, M. (2022). The association of the spiritual health and psychological well-being of teachers with their organizational commitment. *BMC Psychol* 10(55), 115-129. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00768-x>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la Investigación. Editorial McGraw Hill. Recuperado de: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

Huaranca, D. y Villafuerte, C. (2023). Importancia de la inteligencia emocional en la resiliencia de estudiantes y docentes. *Revista de Climatología*, 23(1), 1-9. <https://rclimatol.eu/wp-content/uploads/2023/12/Articulo-CS23-Delfina-H.pdf>

Huamán, D. y Huamán, A. (2019). Síndrome de Burnout y resiliencia en profesores peruanos. *Revista de Investigacion Psicologica*, (22), 11-30.

[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322019000200003&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000200003&lng=es&tlng=es).

Instituto Nacional de estadística (INEI). (2023). *Educación*.

<https://m.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/education/>

Jiménez, D., Ortiz, M., Monsalve, M., y Gómez, M. (2020). “Felicidad” asociada al bienestar laboral: categorización de variables. *Revista Venezolana de Gerencia*, 25(90), 462–476.

<https://produccioncientificaluz.org/index.php/rvg/article/view/32393>

Kamboj, K.P. & Garg, P. (2021), Teachers' psychological well-being role of emotional intelligence and resilient character traits in determining the psychological well-being of Indian school teachers. *International Journal of Educational Management*, 35(4), 768-788. <https://doi.org/10.1108/IJEM-08-2019-0278>

Kestel, D. (2019, 22 de enero). *Mental health in the workplace*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/news-room/commentaries/detail/mental-health-in-the-workplace>

Keyes, C & Fredrickson, B & Park, N (2012). Positive Psychology and the Quality of Life. *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Studies*, 99-112, [https://doi.org/10.1007/978-94-007-2421-1\\_5](https://doi.org/10.1007/978-94-007-2421-1_5)

Loli, A., Llacho, K., Pulido, C., Cerón, F. y Vergara, A. (2022). Justicia organizacional y bienestar psicológico en docentes peruanos en situación de la pandemia COVID-19. *Revista de Investigación en Psicología*, 25(2), 5-23. <https://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v25i2.23693>

- López - Roldán, P., y Fachelli, S. (2015). Metodología de la investigación social cuantitativa. Universitat Autònoma de Barcelona. Capítulo III y IV. 1ª edición. Edición digital: [https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163564/metinvsoccua\\_a2016\\_cap1-2.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163564/metinvsoccua_a2016_cap1-2.pdf).
- Lucas-Mangas, S., Valdivieso-León, L., Espinoza-Díaz, I. Tous-Pallarés, J. (2022). Emotional Intelligence, Psychological Well-Being and Burnout of Active and In-Training Teachers. *Res. Public Health*, 19(6), 3514; <https://doi.org/10.3390/ijerph19063514>
- Llopis, Ma; Volakh, E y Pérez, A. (2022). Resiliencia en docentes universitarios: Afrontando retos en tiempos de pandemia. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, vol. 22, núm. 3, pp. 1-36, 2022. Universidad de Costa Rica. <https://www.redalyc.org/journal/447/44772103005/html/>
- McLaren, P. (2005). La vida en las escuelas: una introducción a la pedagogía crítica en los fundamentos de la educación. México: Siglo XXI Editores. Recuperado: file:///C:/Users/ /Downloads/Dialnet-OrigenDelConceptoDeResilienciaYCriticaASuApropiaci-8116429%20(4).pdf
- Mansfield, C. (2021). *Cultivating Teacher Resilience: International Approaches, Applications and Impact*. Singapore: Springe
- Mallqui, R. (2023). Resiliencia de docentes latinoamericanos en momentos de crisis. *Horizontes Rev. Inv. Cs. Edu. [online]*. 2023, vol.7, n.27, pp.481-

492. Epub 09-Ene-2023. ISSN 2616-7964. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i27.531>.

Marmolejo, M. (2023). *Bienestar psicológico y profesional en maestros/as escolares: un estudio exploratorio* [Tesis de Maestría, Universidad de los Andes].

[https://repositorio.uniandes.edu.co/server/api/core/bitstreams/ba7bf160-63d7-4b79-a25b-948162e38d4d/content&#8203;;contentReference\[oaicite:6\]{index=6}](https://repositorio.uniandes.edu.co/server/api/core/bitstreams/ba7bf160-63d7-4b79-a25b-948162e38d4d/content&#8203;;contentReference[oaicite:6]{index=6})

Martínez-Angoa, T. (2020) Resiliencia docente: un estudio de caso en una preparatoria universitaria IE. *Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, vol. 11, 2020, -, pp. 1-20. Red de Investigadores Educativos Chihuahua A. C. México DOI: [https://doi.org/10.33010/ie\\_rie\\_rediech.v11i0.882](https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v11i0.882)

Ministerio de Educación (MINEDU). (2021a). *Encuesta nacional perfil del docente a docentes de instituciones educativas públicas de educación básica regular*. <https://www.minedu.gob.pe/politicas/docencia/pdf/endo/2021/endo2021-0-nacional.pdf>

Ministerio de Educación (MINEDU). (2021b). *Encuesta nacional a docentes de instituciones educativas públicas de educación básica regular*. <https://www.minedu.gob.pe/politicas/docencia/pdf/endo/2021/endo2021-13-lalibertad.pdf>

Ministerio de Educación (MINEDU). (2021c). *Caracterización de la segregación socioeconómica escolar y su relación con los logros de aprendizaje*.

Evidencia desde la ECE 2018 (Estudios Breves N.º 6). Lima: Oficina de Medición de la Calidad de los Aprendizajes. <http://umc.minedu.gob.pe/wp-content/uploads/2021/12/EB06-final.pdf>

Ministerio de Educación (MINEDU) (2022d). *Encuesta nacional a docentes de instituciones educativas públicas de educación básica regular ENDO remota 2021: Resultados Región La Libertad*. Ministerio de Educación del Perú.

<https://www.minedu.gob.pe/politicas/docencia/pdf/endo/2021/endo2021-13-lalibertad.pdf>

Ministerio de Educación (MINEDU) (2025e). *Política Remunerativa de Docentes Nombrados – Reforma Magisterial*. <https://www.minedu.gob.pe/reforma-magisterial/docentes-nombrados.php>

Moreta-Herreraa, R., Reyes-Valenzuelab, C., Loreto, V., Gaibor-González, I. y López-Castrod, J. (2021). Estructura factorial del Cuestionario Bienestar Psicológico de Ryff en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Revista de Psicología*, 30(1), 1-12. <https://www.scielo.cl/pdf/revpsicol/v30n1/0719-0581-revpsicol-30-1-00032.pdf>

Muñoz, C, D., Restrepo-Ochoa, D., y Calvo, A.C. (2022). Salud mental positiva: entre el bienestar y el desarrollo de capacidades. *Revista. CES Psico*, 15(2), 151-168. <https://dx.doi.org/10.21615/cesp.5275>

Naciones Unidas. (2020). *La educación durante la COVID-19 y después de ella*. [https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/2020/09/policy\\_brief\\_-\\_education\\_during\\_covid-19\\_and\\_beyond\\_spanish.pdf](https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/2020/09/policy_brief_-_education_during_covid-19_and_beyond_spanish.pdf)



- Nieto, S. (2019). Atributos resilientes del gerente educativo. *Educere*, 23(75),487-497. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35660262019>
- Organización Internacional del trabajo. (2020). *Docentes: Líderes en tiempos de crisis, reinventando el futuro*. [https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/statements-and-speeches/WCMS\\_757056/lang-es/index.htm](https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/statements-and-speeches/WCMS_757056/lang-es/index.htm)
- Organización Mundial de la salud. OMS (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Otzen, Tamara, & Manterola, Carlos. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Parada, P (2015.) *Resiliencia, bienestar psicológico y autoeficacia en relación con el estrés en el docente joven y las prácticas encaminadas a la prevención de la violencia escolar*. [tesis para obtener el título de psicólogo, universidad piloto de colombia]. <http://polux.unipiloto.edu.co:8080/00002511.pdf>
- Párraga-Párraga, K. L., y Escobar-Delgado, G. R. (2020). Estrés laboral en docentes de educación básica por el cambio de modalidad de estudio presencial a virtual: *Artículo de investigación. revista científica multidisciplinaria arbitrada yachasun* - ISSN: 2697-3456, 4(7 Ed. esp.), 142–155. <https://doi.org/10.46296/yc.v4i7edesp.0067>
- Pearson, K. (1920). Notes on the history of correlation. *Biometrika*. 13, 25-45.

Pimienta, J. H. y de la Orden, A. (2017). Metodología de la investigación. México: Pearson.

<https://drive.google.com/file/d/11Z5cyJhdea1pJ5Z0BAszYd8nigbL6NIj/view>

Pinel, C. (2022). *Factores psicológicos y sociales relacionados con la resiliencia en maestros y profesores*. [Tesis de "Doctorado, Universidad de Almería].

<https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/13512/01.%20Tesis.pdf;jsessionid=F1425B0B9347ED72429D9EDE6350D2DC?sequence=1>

Pulso PUCP, Grupo de Investigación en Psicología Comunitaria PUCP y Ministerio de Educación (2021). *Agotamiento profesional: Factores de riesgo en docentes de servicios educativos públicos de EBR*. Instituto de Analítica

Social e Inteligencia Estratégica - Pulso

PUCP. <https://repositorio.pucp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/47e6ffbb-4738-4ec1-8b44-b6591fb1f86b/content>

Pretsch J., Flunger , B., & Schmitt, M. (2012). Resilience predicts well-being in teachers, but not in non-teaching employees. *Social Psychology of Education: An International Journal*, 15(3), 321–336. <https://doi.org/10.1007/s11218-012-9180-8>

Proietti, A., & Dewaele, J. (2021). Do well-being and resilience predict the foreign language teaching enjoyment of teachers of Italian? *System*, 99, 102506. <https://doi.org/10.1016/j.system.2021.102506>

Quijada, K. y Gómez-Nashiki, A. (2022). Resiliencia: convergencia de emociones y experiencias docentes en la educación a distancia en tiempos de la

COVID-19. *Sinéctica, Revista Electrónica de Educación*, (59), 1-50.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=99874454008>

Quispe, L. (2022). *Clima social familiar y resiliencia en estudiantes del VI ciclo de la I.E. 1233, Lurigancho, 2022*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo].  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/102582/Quispe\\_NLG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/102582/Quispe_NLG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ramírez, K. (2022). *Propuesta de intervención para desarrollar la resiliencia en adolescentes de un Centro de Acogida Residencial (CAR) de Nuevo Chimbote – 2021*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo].  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/85009/Ram%c3%adrez\\_CKV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/85009/Ram%c3%adrez_CKV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Redondo-Trujillo, V., oliva, A. y Rodríguez-Bravo, A. (2023). Factores Asociados al Bienestar Psicológico de los Docentes e Implicaciones Futuras: Una Revisión Sistemática. *Revista Psicología y Educación*, 18(2), 107-117.  
<https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/239.pdf>

Remaycuna-Vasquez, A., Vela-Miranda, O. M., Atoche-Silva, L. A., y Carrión-Barco, G. (2023). Resiliencia como mediador del funcionamiento psicológico positivo en mujeres víctimas de violencia. *Revista Venezolana De Gerencia*, 28(101), 142-157. <https://doi.org/10.52080/rvgluz.28.101.10>

Rivera, A. (2022). *Síndrome de Burnout y resiliencia en docentes ante pandemia por COVID-19 de la institución educativa Ignacio Escudero – Piura*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo].

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/79371/Rivera\\_YAM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/79371/Rivera_YAM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.  
[https://www.researchgate.net/publication/12181660\\_On\\_Happiness\\_and\\_Human\\_Potentials\\_A\\_Review\\_of\\_Research\\_on\\_Hedonic\\_and\\_Eudaimonic\\_Well-Being](https://www.researchgate.net/publication/12181660_On_Happiness_and_Human_Potentials_A_Review_of_Research_on_Hedonic_and_Eudaimonic_Well-Being)
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99–104. doi:10.1111/1467-8721.ep10772395
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being
- Ryff, C. D. (2018). Well-being with soul: science in pursuit of human potential. *Perspective on Psychological Science*, 13(2), 242–248.  
<https://aging.wisc.edu/wp-content/uploads/sites/1131/2019/12/4173.pdf>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39. doi:10.1007/s10902-006-9019-0
- Rocio-Gómez, M. y Ponce, A., (2022). El docente del siglo XXI: Perspectivas según el rol formativo y profesional. *Revista mexicana de investigación educativa*, 27 (92), 77-101.  
<https://www.redalyc.org/journal/140/14070424004/html/>

- Rodríguez-Rodríguez, J., Ortega-Ortigoza, D. y Mateos, A. (2021). Bienestar emocional y resiliencia en profesionales de la educación social durante el confinamiento por la COVID-19. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 8(2), 242-260.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=695273823006>
- Rustom Jabbaz, A. (2012). Estadística descriptiva, probabilidad e inferencia. *Una visión conceptual y aplicada*.  
[https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/120284/Rustom\\_Antonio\\_Estadistica\\_descriptiva.pdf](https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/120284/Rustom_Antonio_Estadistica_descriptiva.pdf)
- Rutter M. (1993). Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*, 14(8), pp. 626–631
- Rutter, M. (2007). Resilience, competence, and coping. *Child Abuse & Neglect*, 31(3), 205–209. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2007.02.001>
- Saldarriaga, O., Ledesma, M., Malpartida, J., y Diaz, J. (2022). Resiliencia docente en las escuelas públicas de Lima Metropolitana – Perú. *Revista De Ciencias Sociales*, 28(1), 261-274. <https://doi.org/10.31876/rcs.v28i1.37690>
- Salinas, J. (1993). Análisis estadístico para la toma de decisiones en administración y economía. — Lima. p. 173. URI:  
<http://hdl.handle.net/11354/1610>
- Salvador, A. & Fabella, F. (2023). Psychological Well-Being of Junior High School Teachers. *Cognizance Journal of Multidisciplinary Studies*, 3(6), 103-129.  
<https://cognizancejournal.com/vol3issue6/V3I608.pdf>

Sánchez, G. (2022). Carol Ryff, biografía de la creadora de un modelo de bienestar.

<https://lamenteesmaravillosa.com/carol-ryff-biografia-creadora-modelo-bienestar/>

Seligman, M. (2019). Positive Psychology: A Personal History. *Annual Review of Clinical Psychology. Volume 15. 1-23*).

<https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>

Seligman, M. (2011). La vida que florece, resiliencia en la escuela aprendiendo a vivir. *Ediciones B*.

<https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25131w/Seligman-florecerlanuevapsicologia.pdf>

Segovia-Quesada, S., Fuster-Guillen, D. & Ocaña-Fernández, Y. (2020). Resilience of the teacher in the learning in rural schools in Peru. *Revista Electrónica Educare*, 24(2), 1-26. <https://doi.org/10.15359/ree.24-2.20>

Shengji, L. (2021). Psychological Wellbeing, Mindfulness, and Immunity of Teachers in Second or Foreign Language Education: A Theoretical Review.

*Front Psychol*, 12(1), 25-32.

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.720340/full>

Schober, P., Boer, C., & Shwarte, L. (2018). Correlation Coefficients: Appropriate

Use and Interpretation. *Anesthesia and analgesia*, 126(5), 1763-1768.

doi:10.1213/ANE.0000000000002864

Schoeps, K., Lacomba-Trejoa, L., Valero-Morenoa, L., Rosariob, C. & Montoya-

Castilla, I. (2023). The Impact of Resilience and Subjective Well-being on Teacher Burnout during COVID-19 in Chile. *Psicología Educativa*, 29(2) 167-175.

[https://journals.copmadrid.org/psed/archivos/1135\\_755X\\_psed\\_29\\_2\\_016\\_7.pdf](https://journals.copmadrid.org/psed/archivos/1135_755X_psed_29_2_016_7.pdf)

Smith, T. D., & McMillan, B. F. (2001). *Primer of Model Fit Indices in Structural Equation Modeling*. Southwest Educational Research Association.  
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED449231.pdf>

Spearman Ch. (1909). General intelligence objectively determined and measured. *Am J Psicol*; 15:201-293

Tenorio-Vílchez, C. (2021). Entender la resiliencia docente. Una mirada sistemática. *Rev. Innova Educ.* 3(3).  
<file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-EntenderLaResilienciaDocenteUnaMiradaSistematica-8054656.pdf>

TV Perú. (2023, julio 6). *Día del maestro: ¿Qué significa ser docente en el Perú?*  
<https://www.tvperu.gob.pe/noticias/nacionales/dia-del-maestro-que-significa-ser-docente-en-el-peru#:~:text=%C2%BFCU%C3%81NTOS%20MAESTROS%20HAY%20EN%20EL,y%20204%20368%20son%20contratados>

Torres y Chávez (2021). *Síndrome de burnout, bienestar psicológico y resiliencia en docentes de instituciones educativas nacionales de las regiones de Arequipa, Cusco, Madre De Dios e Ica* [Tesis de grado, Universidad Católica San Pablo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12590/17145>

Vargas, R., Idrogo, G., Aguirre, Y. y Bravo, G. (2022). Bienestar psicológico y desempeño docente en la educación básica regular. *Horizontes*, 6(22), 63-72.

<https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/article/view/401/8>

22

Velásquez, A. (2023). *Salud mental: El 55.8% de docentes padeció problemas de estrés en el segundo año de la pandemia.*

<https://pulso.pucp.edu.pe/noticias/salud-mental-el-55-8-de-docentes-padecio-problemas-de-estres-en-el-segundo-ano-de-la-pandemia>

Vicente, M., y Gabari, M. (2019). Burnout y Factores de Resiliencia en Docentes de Educación Secundaria, *International Journal of Sociology of Education*, 8(2), 127-152. doi: 10.17583/rise.2019.3987

Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2022.v30n1.2516>

Yupanqui, M. (2020). *Bienestar psicológico y comunicación asertiva de los docentes de la Institución Educativa 3049 Imperio del Tahuantinsuyo* [Universidad Nacional de Educación, Tesis de Maestría]. <https://repositorio.une.edu.pe/entities/publication/b1c91c12-b464-49d6-874b-ad3e0d5ab29f>

Zavaleta, N. (2020). *Resiliencia en el desempeño académico durante el Covid-19 en estudiantes padres de familia de un instituto pedagógico de Chuquibambilla, 2020.* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/55697/Zavaleta\\_LNY-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/55697/Zavaleta_LNY-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



Zhang, L. (2023). Reviewing the effect of teachers' resilience and wellbeing on their foreign language teaching enjoyment. *Front Psychol*, 14(1), e1187468.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10501855/>

## ANEXOS

### Anexo 1: Consentimiento informado

#### CONSENTIMIENTO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

---

Instituciones : Universidad Cayetano Heredia - UPOCH

Presidente de Comité de ética: Dr. Raúl Manuel Pérez Martinot

Investigadora :

Título : Bienestar psicológico y resiliencia en  
docentes de

Instituciones Educativas de Trujillo.

---

#### Propósito del Estudio:

Esta investigación tiene como propósito conocer la relación entre el bienestar psicológico y la resiliencia, en docentes de instituciones educativas de Trujillo. En ese sentido, se busca contribuir a conocer la realidad de los docentes en relación a su bienestar psicológico y resiliencia, permitiendo se gesten planificaciones para fortalecer dichos aspectos. Por ello, le estamos invitando a Ud. a participar de la presente. Asimismo, esta investigación será desarrollada por mi persona, en calidad de obtener el grado de Maestro en Psicología Clínica.

Cabe mencionar que, la labor docente es una acción noble e importante pues tiene una repercusión en los aprendizajes y vidas de sus estudiantes, sin embargo, se sabe que está ligada a retos constantes. En ese sentido, algunos estudios han reconocido características y/o capacidades como el bienestar psicológico y la resiliencia en educadores, siendo estas muy importantes para su práctica docente y su vida misma.

Entendiéndose por bienestar psicológico al equilibrio interno que experimentan y demuestran las personas y que a su vez les permite desarrollarse de forma sana y eficiente en la vida.

Así mismo, la resiliencia es descrita como un tributo particular que hace posible que las personas sean capaces de sobreponerse a las adversidades que se le puedan suscitar y poder continuar enfocados en sus metas.

**Procedimientos:**

Si acepta participar en este estudio, el proceso será el siguiente:

Se le entregará las siguientes pruebas que miden bienestar psicológico y resiliencia:

- Escala de Bienestar Psicológico de RYFF
- Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

Resolver los cuestionarios toma 35 minutos aproximadamente, donde también se le preguntará algunos datos generales como edad, sexo y años trabajando.

**Riesgos:**

En el presente estudio, su participación no presenta ningún riesgo para su persona, si presenta alguna incomodidad durante la aplicación de los cuestionarios, al leer alguna pregunta, tiene la opción de no continuar o no responder la pregunta.

**Beneficios:**

Además, al término de la investigación y en relación a los resultados se realizará un taller sobre bienestar psicológico y resiliencia. Para lo cual, recibirá una invitación para participar del mismo, este taller brindará recursos y/o estrategias para afrontar situaciones de su vida laboral, personal y/o familiar, así como, recomendaciones que tiene como fin impactar en su bienestar.

**Costos e incentivos**

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, únicamente la satisfacción de colaborar este trabajo de investigación.

**Confidencialidad:**

Se guardará la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participan en este estudio. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

Autorizo se me apliquen las pruebas en mención      SI\_\_\_\_      NO\_\_\_\_

Además, la información de sus resultados será guardada y usada posteriormente para estudios de investigación beneficiando al mejor conocimiento del tema.

**Derechos del participante:**

Si usted decide participa en el estudio, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio.

Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité Institucional de Ética de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, teléfono 01- 319000 anexo 201355 y al siguiente correo electrónico: [orvei.ciei@oficinas-upch.pe](mailto:orvei.ciei@oficinas-upch.pe).

**CONSENTIMIENTO**

Acepto voluntariamente participar en este estudio, así mismo, confirmo haber sido explicado sobre el objetivo del estudio y el proceso de este. a Además, declaro haber tenido la oportunidad para hacer llegar mis dudas o preguntas respecto a la investigación. Asimismo, comprendo qué cosas van a pasar si participó en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puede retirarse del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este documento.

\_\_\_\_\_

***Participante***

Nombre:

DNI:

***Fecha***

## Anexo 2: Instrumento de recolección de datos para la variable 1

### Escala de Bienestar Psicológico de RYFF

Edad: \_\_\_\_\_

Indicar con una cruz las opciones que correspondan:

Género: Mujer (       )    Varón(       )

Nivel de estudios: Estudios de pregrado(       )       Estudios    postgrado(       )

**Indicaciones:** después de leer atentamente las preguntas, marque usted con una “X” en el casillero, según su opinión.

Responda todas las preguntas con sinceridad se le agradece.

1 = Nunca    2 = Casi nunca    3 = A veces    4 = Casi siempre    5 = Siempre

| D         | Ítems                                                                                   | Escala |   |   |   |   |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------|---|---|---|---|
|           |                                                                                         | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Autonomía | 1. Hago un recuento de mis logros y estoy satisfecho(a) con los resultados.             |        |   |   |   |   |
|           | 2. Estoy conforme con la mayoría de aspectos que caracterizan mi personalidad.          |        |   |   |   |   |
|           | 3. Siempre confío en mis decisiones y opiniones.                                        |        |   |   |   |   |
|           | 4. Estoy orgulloso(a) de quien soy y de la vida que llevo.                              |        |   |   |   |   |
|           | 5. Con frecuencia, soy positivo(a) y seguro conmigo mismo(a).                           |        |   |   |   |   |
|           | 6. Generalmente siento que nadie me escucha cuando quiero hablar.                       |        |   |   |   |   |
|           | 7. Me preocupo por cómo piensan los demás sobre mí.                                     |        |   |   |   |   |
|           | 8. Suele preocuparme la evaluación que hacen las personas sobre mis decisiones.         |        |   |   |   |   |
|           | 9. Tengo dificultades para guiar mi destino hacia los resultados que me satisfaga.      |        |   |   |   |   |
|           | 10. Suelo cambiar decisiones por los desacuerdos de mi familia y amigos.                |        |   |   |   |   |
|           | 11. Me siento bien cuando las personas saben escuchar lo que necesito expresar.         |        |   |   |   |   |
|           | 12. Suelo aprender muchas cosas de las demás personas cuando interactúo con ellos.      |        |   |   |   |   |
|           | 13. Generalmente creo en las demás personas, además ellos también pueden confiar en mí. |        |   |   |   |   |

|                             |                                                                                                             |  |  |  |  |  |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| <b>Relaciones positivas</b> | 14. Digo lo que pienso a los demás, con seguridad y confianza.                                              |  |  |  |  |  |
|                             | 15. Valoro la confianza que me brindan las personas.                                                        |  |  |  |  |  |
|                             | 16. En ocasiones siento que estoy solo(a) porque tengo pocos amigos(as) para conversar sobre lo que siento. |  |  |  |  |  |
|                             | 17. Me preocupa que las demás personas evalúen las decisiones que tomo.                                     |  |  |  |  |  |
|                             | 18. Generalmente mis amigos hacen aportes importantes en mi vida.                                           |  |  |  |  |  |
|                             | 19. Suelo experimentar relaciones de confianza y cercanas.                                                  |  |  |  |  |  |
|                             | 20. Generalmente la confianza entre mis amigos es mutua.                                                    |  |  |  |  |  |
| <b>Propósito de vida</b>    | 21. Me gusta realizar planes para mi futuro y trabajar para lograrlo.                                       |  |  |  |  |  |
|                             | 22. Me considero una persona proactiva para cumplir los proyectos que me propuse.                           |  |  |  |  |  |
|                             | 23. Considero a los objetivos de mi vida como impulso para mi realización.                                  |  |  |  |  |  |
|                             | 24. Los objetivos de mi vida están planteados en base a situaciones realizables.                            |  |  |  |  |  |
|                             | 25. Los propósitos de mi vida son claros y sé que los puedo cumplir.                                        |  |  |  |  |  |
|                             | 26. Soy consciente que debo capacitarme constantemente para lograr mis propósitos.                          |  |  |  |  |  |
|                             | 27. El trabajo colaborativo me ayuda a desarrollar mis habilidades.                                         |  |  |  |  |  |
|                             | 28. Estoy satisfecho(a) con mi profesión lo que me permite alcanzar la eficacia laboral.                    |  |  |  |  |  |
|                             | 29. Soy consciente que con mi práctica profesional contribuyo de manera positiva a los demás.               |  |  |  |  |  |
|                             | 30. Mi familia me apoya en los objetivos profesionales.                                                     |  |  |  |  |  |

Fuente: Ryff (1995), adaptada para docentes por Calcina (2022)

*¡Gracias por participar!*

### Anexo 3: Instrumento de recolección de datos para la variable 2

#### Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993),

##### Instrucciones:

Lea y siga las instrucciones detenidamente sobre las preguntas de Resiliencia y marque con “x” la respuesta que crea más conveniente.

Totalmente en Desacuerdo=1

En Desacuerdo=2

Totalmente de Parcialmente en Desacuerdo=3

Indiferente=4

Parcialmente de acuerdo=5

De Acuerdo=6

Totalmente de acuerdo= 7

| Nº | Ítems                                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|----|----------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1  | Generalmente me tomo las cosas con calma.                            |   |   |   |   |   |   |   |
| 2  | Me siento bien conmigo mismo(a).                                     |   |   |   |   |   |   |   |
| 3  | Soy amigo(a) de mí mismo.                                            |   |   |   |   |   |   |   |
| 4  | Sé que todo tiene una finalidad.                                     |   |   |   |   |   |   |   |
| 5  | Por lo general encuentro de que reírme.                              |   |   |   |   |   |   |   |
| 6  | Mi vida tiene sentido.                                               |   |   |   |   |   |   |   |
| 7  | Mantengo la calma ante situaciones en las que no tengo el control.   |   |   |   |   |   |   |   |
| 8  | Acepto que hay personas a las que no les agrado                      |   |   |   |   |   |   |   |
| 9  | Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo sin depender de los demás. |   |   |   |   |   |   |   |
| 10 | Si debo hacerlo, puedo estar solo(a).                                |   |   |   |   |   |   |   |
| 11 | Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista.     |   |   |   |   |   |   |   |
| 12 | Estoy orgulloso(a) de haber podido alcanzar metas en mi vida.        |   |   |   |   |   |   |   |
| 13 | Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.               |   |   |   |   |   |   |   |
| 14 | Soy decidido(a).                                                     |   |   |   |   |   |   |   |
| 15 | Considero cada situación de manera detallada.                        |   |   |   |   |   |   |   |
| 16 | La confianza en mí mismo(a) me permite atravesar momentos difíciles. |   |   |   |   |   |   |   |
| 17 | En una emergencia soy alguien en quien pueden confiar.               |   |   |   |   |   |   |   |
| 18 | Tengo suficiente energía para lo que debo hacer.                     |   |   |   |   |   |   |   |
| 19 | Cuando planifico algo lo realizo                                     |   |   |   |   |   |   |   |
| 20 | Soy capaz resolver mis problemas                                     |   |   |   |   |   |   |   |

|    |                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 21 | Para mí es importante mantenerme interesado(a) en algo                    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Sé que puedo superar dificultades.                                        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Soy autodisciplinado (a).                                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Aunque no me guste algo lo hago si es necesario.                          |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida. |  |  |  |  |  |  |  |  |

Fuente: Wagnild y Young (1993), adaptado por Henrriquez (2024)

***¡Gracias por participar!***



#### Anexo 4

##### *Índices de validez de contenido de Bienestar Psicológico*

| N            | Claridad   | Coherencia | Relevancia | Pertinencia |
|--------------|------------|------------|------------|-------------|
| <b>Media</b> | <b>1.0</b> | <b>1.0</b> | <b>1.0</b> | <b>1.0</b>  |
| 1            | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 2            | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 3            | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 4            | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 5            | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 6            | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 7            | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 8            | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 9            | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 10           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 11           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 12           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 13           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 14           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 15           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 16           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 17           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 18           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 19           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 20           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 21           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 22           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 23           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 24           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 25           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 26           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 27           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 28           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 29           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 30           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |

*Índices de validez de contenido de Resiliencia*

| N            | Claridad   | Coherencia | Relevancia | Pertinencia |
|--------------|------------|------------|------------|-------------|
| <b>Media</b> | <b>1.0</b> | <b>1.0</b> | <b>1.0</b> | <b>1.0</b>  |
| 1            | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 2            | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 3            | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 4            | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 5            | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 6            | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 7            | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 8            | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 9            | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 10           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 11           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 12           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 13           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 14           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 15           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 16           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 17           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 18           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 19           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 20           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 21           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 22           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 23           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 24           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |
| 25           | 1.0        | 1.0        | 1.0        | 1.0         |

**Anexo 4:****JUSTIFICACIÓN ESTADÍSTICA DE LOS INSTRUMENTOS***Índices de ajuste de Bienestar Psicológico*

| $\chi^2/\text{gl}$ | CFI   | SRMR  |
|--------------------|-------|-------|
| 2.51               | 0.901 | 0.069 |

*Coeficiente de confiabilidad de las dimensiones del Bienestar Psicológico*

| Dimensión            | $\omega$ de McDonald |
|----------------------|----------------------|
| Autonomía personal   | 0.80                 |
| Relaciones positivas | 0.74                 |
| Propósito de vida    | 0.87                 |

*Índices de ajuste de Resiliencia*

| $\chi^2/\text{gl}$ | CFI   | SRMR  |
|--------------------|-------|-------|
| 1.68               | 0.900 | 0.059 |

*Coeficiente de confiabilidad de las dimensiones de Resiliencia*

| Dimensión             | $\omega$ de McDonald |
|-----------------------|----------------------|
| Ecuanimidad           | 0.86                 |
| Satisfacción personal | 0.67                 |
| Sentirse bien solo    | 0.66                 |
| Confianza en si mismo | 0.74                 |
| Perseverancia         | 0.81                 |