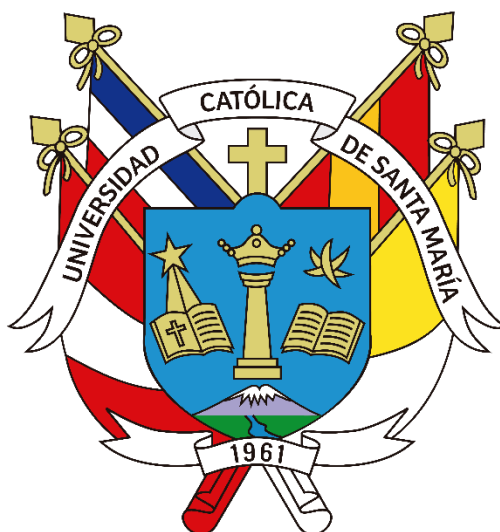


Universidad Católica de Santa María
Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales y
Humanidades
Escuela Profesional de Psicología



**AUTOESTIMA Y RESILIENCIA COMO VARIABLES PREDICTORAS
DEL BIENESTAR SUBJETIVO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS
DE AREQUIPA**

Tesis presentada por los bachilleres:

Medina Zeballos, Lizbeth Olga

Delgado Morales, Ronald Alonso

Para optar el Título Profesional de

Licenciados en Psicología

Asesor:

**Mag. Luque Ruiz de Somocurcio,
Andrés Fernando**

Arequipa- Perú

2022

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA
PSICOLOGIA

TITULACIÓN CON TESIS

DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 18 de Octubre del 2022

Dictamen: 006485-C-EPSIC-2022

Visto el borrador del expediente 006485, presentado por:

2017201202 - MEDINA ZEBALLOS LIZBETH OLGA

2017243321 - DELGADO MORALES RONALD ALONSO

Titulado:

**AUTOESTIMA Y RESILIENCIA COMO VARIABLES PREDICTORAS DEL BIENESTAR SUBJETIVO
EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE AREQUIPA**

Nuestro dictamen es:

APROBADO

**1741 - MARTINEZ CARPIO HECTOR EMILIO
DICTAMINADOR**



**1900 - ZEVALLOS CORNEJO ASUNTA VILMA
DICTAMINADOR**



**3154 - GOMEZ CORNEJO BAZAN ROSALUZ YANET
DICTAMINADOR**



Dedicatorias

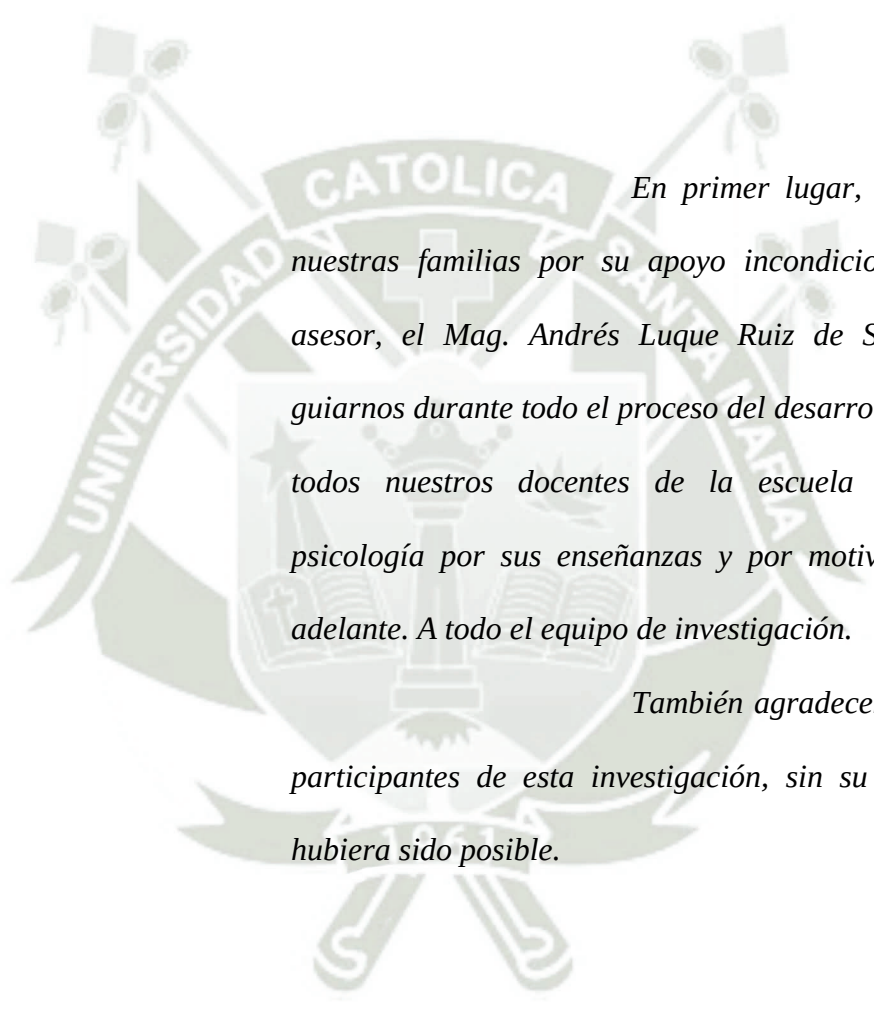
Dedicado a mis seres queridos, especialmente a mis padres, Yris y Lorenzo, quienes han sido mi apoyo constante para poder lograr cada uno de mis objetivos. A mi hermano Diego, quien me ha dado grandes enseñanzas de vida y quien es mi ejemplo a seguir. A mi perrito Spike por su amor incondicional. A mis amigos y pareja por sus palabras de aliento y por permitirme aprender de ellos. A mi compañero de tesis por su entrega y dedicación en este trabajo.

Lizbeth Olga Medina Zeballos

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por guiarme y permitirme haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación personal y profesional; a mi papá y hermana, por el apoyo incondicional que siempre me brindan, inspirándome a seguir adelante; a mi mamá, que siempre cuida de mí desde el cielo; a mis tías que velan por mi bienestar y en general a toda mi familia que siempre está a mi lado cuando más la necesito ya que siempre me enseñaron que la unión es lo más importante para alcanzar los éxitos. Por último, a todos mis amigos y conocidos que Dios puso en mi camino ya que sus conocimientos me enseñaron a salir adelante frente a las adversidades que me ponga la vida.

Ronald Alonso Delgado Morales

Agradecimientos



En primer lugar, agradecemos a nuestras familias por su apoyo incondicional; a nuestro asesor, el Mag. Andrés Luque Ruiz de Somocurcio por guiarnos durante todo el proceso del desarrollo de la tesis; a todos nuestros docentes de la escuela profesional de psicología por sus enseñanzas y por motivarnos a seguir adelante. A todo el equipo de investigación.

También agradecemos a todos los participantes de esta investigación, sin su apoyo esto no hubiera sido posible.

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue determinar la influencia de la autoestima y la resiliencia en el bienestar subjetivo en estudiantes universitarios. Se utilizó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de corte transversal, a nivel correlacional-explicativo. La muestra estuvo compuesta por 330 estudiantes universitarios (106 fueron varones y 224 fueron mujeres), cuyo rango de edades osciló entre 18 a 28 años. Los instrumentos utilizados fueron la escala de autoestima de Rosenberg (RSES), la escala de resiliencia de Wagnild y Young (ER -25), la escala de satisfacción con la vida de Diener (SWLS) y la escala de afecto positivo y negativo (PANAS). Con respecto a las diferencias de género se halló que los hombres presentan mayor autoestima y afecto positivo que las mujeres, en las diferencias por carrera la escuela profesional de educación tuvo mejor satisfacción con la vida y respecto al año de estudio no se encuentran diferencias estadísticamente significativas. Por otro lado, se encontró que la autoestima y la resiliencia se correlacionaron de manera significativa con el bienestar subjetivo en sus dos componentes. Finalmente, se pudo evidenciar que la autoestima predice en mayor medida el componente cognitivo y afectivo del bienestar subjetivo, mientras que la resiliencia solo demostró predicción en la satisfacción con la vida.

Palabras clave: Autoestima, Resiliencia, Bienestar subjetivo, Estudiantes universitarios.

ABSTRACT

The objective of the following investigation was to determine the influence of self-esteem and resilience in university student's subjective well-being. A quantitative approach has been used, with a non-experimental research, cross-section, to a correlational-explicative level. The sample was composed of 330 university students (106 were male and 224 female), their ages oscillated between 18 and 28 years old. The instruments used were the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), Wagnild and Young's Resilience Scale (ER-25), Diener's Satisfaction with Life Scale (SWLS) and the Positive and Negative Affect Scale. The study showed that men have more self-esteem and positive affect than women with regard to the difference in gender, considering the differences by career, students who study education have better satisfaction with life and related to the year of study there are no statistically significant differences. On the other hand, it was found that self-esteem and resilience correlate in a significant way with subjective well-being in their two components. Finally, it was demonstrated that self-esteem predicts in a greater way the cognitive and affective component of subjective well-being, while resilience only demonstrated prediction in satisfaction with life.

Keywords: Self-Esteem, Resilience, Subjective well-being, University students.

ÍNDICE

RESUMEN.....	III
ABSTRACT.....	IV
CAPÍTULO I. Marco Teórico	1
Introducción.....	2
Pregunta de investigación.....	4
Variables y definición operacional.....	4
Variable 1: Autoestima.....	4
Variable 2: Resiliencia.....	4
Variable 3: Bienestar subjetivo.....	5
Satisfacción con la vida	5
Afecto positivo y negativo	5
Interrogantes Secundarias.....	6
Objetivos	6
Objetivo General.....	6
Objetivos Específicos	6
Antecedentes teórico-investigativos	7
Definición de la autoestima	7
Desarrollo de la autoestima	7
Tipos de autoestima	9
Autoestima positiva	9
Autoestima negativa.....	9
Componentes de la autoestima	9
Componente cognitivo	9

Componente afectivo	9
Componente conductual.....	10
Dimensiones de la autoestima	10
Dimensión física	10
Dimensión social.....	10
Dimensión afectiva	10
Dimensión académica	10
Dimensión ética	10
Niveles de autoestima.....	11
Autoestima alta o elevada	11
Autoestima media	11
Autoestima baja	11
Definición de resiliencia.....	11
Modelo teórico de Wagnild y Young	12
Confianza en sí mismo.....	12
Ecuanimidad	12
Perseverancia	13
Satisfacción personal	13
Sentirse bien solo	13
Factores que intervienen en el desarrollo de la resiliencia	13
Factores protectores	13
Factores de riesgo	14
Características de las personas resilientes	14
Componentes de la resiliencia	15
Enriquecer los vínculos prosociales.....	15

Fijar límites claros y firmes	15
Enseñar habilidades para la vida.....	15
Brindar afecto y apoyo.....	16
Establecer y transmitir expectativas elevadas.....	16
Brindar oportunidades de participación significativa	16
Definición de bienestar subjetivo	16
Importancia del bienestar subjetivo	17
Aportes del constructo	18
Componentes del bienestar subjetivo	18
Componente cognitivo	18
Componente afectivo	22
Autoestima y resiliencia en el bienestar subjetivo.....	23
Hipótesis	25
CAPÍTULO II. Método.....	26
Método.....	27
Instrumentos	27
Ficha sociodemográfica	27
Escala de Autoestima de Rosenberg.....	27
Escala de Resiliencia	28
Escala de Satisfacción con la Vida – SWLS	28
Escala de Afecto Positivo y Negativo – PANAS	28
Participantes	29
Procedimiento	30
Consideraciones éticas	31

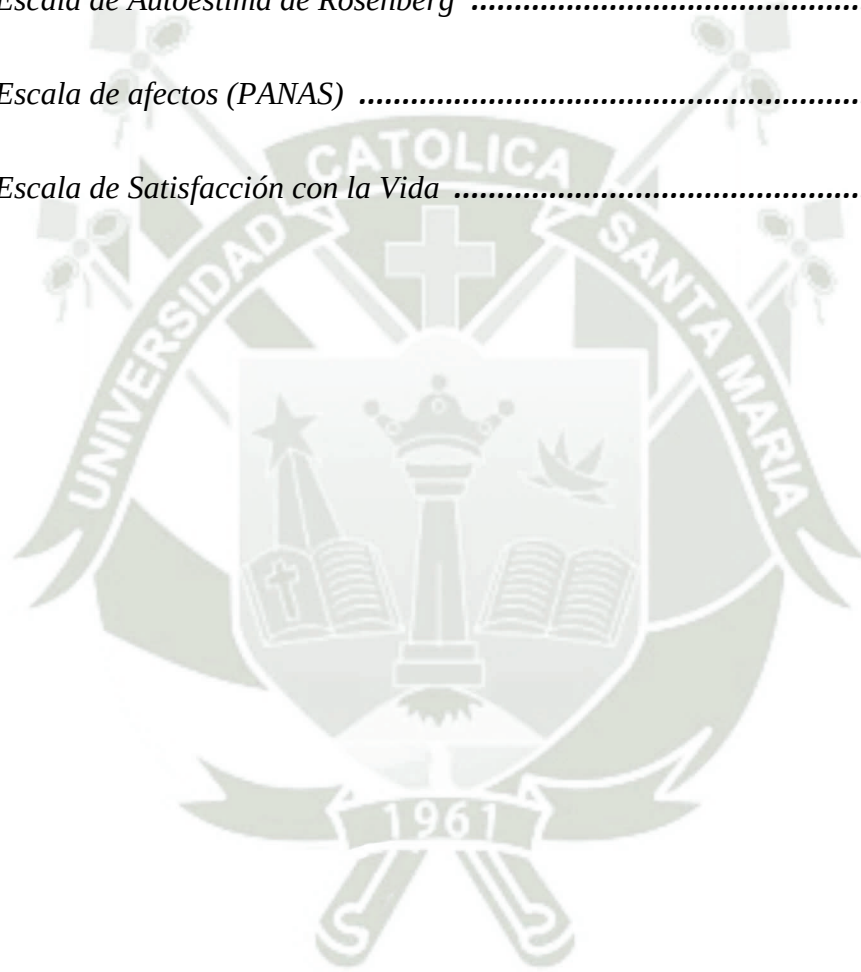
Análisis de datos	31
<i>CAPÍTULO III. Resultados.....</i>	32
Resultados	33
Niveles de autoestima, resiliencia y bienestar subjetivo	33
Diferencias de las variables sociodemográficas	36
Correlaciones de las variables de estudio.....	39
Influencia de la autoestima y la resiliencia en la satisfacción con la vida	40
Influencia de la autoestima y la resiliencia en los afectos positivos	41
Influencia de la autoestima y la resiliencia en los afectos negativos.....	42
Discusión	43
Conclusiones	48
Sugerencias	49
Limitaciones.....	50
Referencias.....	51

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Niveles de autoestima	33
Tabla 2. Niveles de resiliencia	34
Tabla 3. Niveles de satisfacción con la vida	35
Tabla 4. Comparaciones en función del género	36
Tabla 5. Comparaciones en función de la carrera	37
Tabla 6. Comparaciones en función del año de estudios	38
Tabla 7. Correlaciones entre variables continuas	39
Tabla 8. Modelo de regresión lineal 1	40
Tabla 9. Modelo de regresión lineal 2	41
Tabla 10. Modelo de regresión lineal 3	42

ÍNDICE DE ANEXOS

<i>Anexo 1</i> Consentimiento Informado	64
<i>Anexo 2</i> Ficha Sociodemográfica	65
<i>Anexo 3</i> Escala de Resiliencia de Wagnild y Young	66
<i>Anexo 4</i> Escala de Autoestima de Rosenberg	68
<i>Anexo 5</i> Escala de afectos (PANAS)	69
<i>Anexo 6</i> Escala de Satisfacción con la Vida	70





CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO

Introducción

Inicialmente la OMS declaró al Covid 19 como una emergencia sanitaria. Sin embargo, en marzo del 2020 la enfermedad se había propagado en 76 países alrededor del mundo, convirtiéndose así en una amenaza global. Por esa razón la OMS decidió catalogarla como una pandemia (Li et al., 2020).

El Covid 19 es una enfermedad ocasionada por el coronavirus del síndrome respiratorio agudo grave de tipo 2 (Sars-Cov-2) altamente contagioso para los seres humanos, el cual se ha identificado por primera vez en diciembre del 2019 en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, China (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021).

El desarrollo de una pandemia como esta trae consigo distintas reacciones psicológicas. Algunas personas se muestran ansiosas, temerosas o con indiferencia y a medida que pasa el tiempo esta puede desencadenar en trastornos emocionales como por ejemplo el trastorno de estrés post traumático o en una emocionalidad negativa, también conocida como neuroticismo (Taylor, 2019). Actualmente estas consecuencias psicológicas se pueden manifestar a corto, mediano y largo plazo ya que esta se ha visto gravemente afectada por la prohibición de algunas actividades cotidianas, las restricciones sanitarias y el cierre de los colegios y universidades (Hernández, 2020).

Frente a esta situación la Psicología Positiva busca promover el desarrollo de fortalezas y potencialidades en el ser humano, así como una adecuada salud mental. Por ello se considera importante investigar la autoestima y la resiliencia como variables predictoras del bienestar subjetivo, el cual se define como el grado en el que una persona va evaluando su vida de acuerdo a las experiencias vividas, teniendo como base la aceptación de sí mismo, así como la aceptación de la sociedad propiamente dicha (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo [PNUD] y Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2015).

El bienestar subjetivo consta de dos componentes, uno cognitivo en el cual se incluye la satisfacción con la vida y el otro componente es el afectivo, el cual se divide en afecto positivo y afecto negativo. Según Reyes (2017) la satisfacción con la vida hace referencia a la calidad global de vida que la persona realiza de sí misma basándose en sus percepciones y expectativas. Por otro lado, según Moral de la Rubia (2019) el afecto positivo indica que la persona se siente en un estado alegre, activo y entusiasta, mientras que el afecto negativo se asocia más a un estado de angustia, momentos desagradables, estado de ánimo bajo compuesto por sentimientos de culpa, ira y tristeza.

Los componentes del bienestar subjetivo están asociados a variables como la autoestima y la resiliencia. La autoestima es definida como el valor tanto positivo o negativo que cada persona se otorga a sí misma basándose en sus ideas o pensamientos previos (Duy y Yildiz, 2019). De igual modo, se encuentra establecida por las relaciones interpersonales determinada por el nivel de aceptación (Zhang et al., 2020). Mientras que la resiliencia se define como la capacidad propia del ser humano para afrontar y sobreponerse a las adversidades (Moreno et al., 2019).

En el presente trabajo de investigación se abordó la influencia de la autoestima y la resiliencia en el bienestar subjetivo de los estudiantes universitarios. Respecto al tema propuesto existen investigaciones tanto internacionales como nacionales que demuestran una correlación entre autoestima y bienestar subjetivo, así como una relación significativa entre la resiliencia y bienestar subjetivo. Sin embargo, muy pocas investigaciones se centran en los tres constructos. De la misma manera, se cuenta con poca información al respecto en la ciudad de Arequipa.

Con esta investigación se busca aportar información y enriquecer la evidencia científica de la influencia de las variables autoestima y resiliencia en el bienestar subjetivo en estudiantes universitarios.

Pregunta de investigación

¿De qué manera influye la autoestima y la resiliencia en el bienestar subjetivo de los estudiantes universitarios de Arequipa?

Variables y definición operacional

Variable 1: Autoestima

Conceptualmente la autoestima es la actitud tanto positiva o negativa que la persona tiene hacia sí misma. Este término se relaciona con la autoaceptación puesto que la persona es consciente de sus capacidades, sus debilidades y sus virtudes (Rosenberg, 1965).

Para el presente estudio la definición operacional de la variable autoestima se midió con la Escala de Autoestima de Rosenberg, la cual consta de dos dimensiones: autoestima positiva y autoestima negativa. Para el desarrollo del estudio se utilizó la versión validada en el contexto peruano por Ventura et al. (2018).

Variable 2: Resiliencia

Conceptualmente la resiliencia es la capacidad que tienen las personas para hacer frente a las situaciones difíciles. De igual forma, ellos son conscientes tanto de sus capacidades como de sus limitaciones (Wagnild y Young, 1993).

Se define operacionalmente la variable resiliencia con la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young donde un puntaje mayor indica un alto nivel de resiliencia. La escala consta de cinco dimensiones; sentirse bien estando solo, satisfacción a modo personal, perseverancia, ecuanimidad y confianza en sí mismo. A su vez consta de dos factores; competencia personal y aceptación de uno mismo y de la vida. Para la presente investigación se utilizó la versión validada en el contexto peruano por Castilla et al. (2016).

Variable 3: Bienestar subjetivo

De acuerdo a Diener (1994) el bienestar subjetivo es tanto el juicio como la evaluación que hace la persona sobre su propia vida, para ello se toma en cuenta tanto la satisfacción con la vida como el afecto positivo y negativo.

El bienestar subjetivo ha sido evaluado mediante la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) de Diener et al. (1985) y a través de la Escala de Afecto Positivo y Afecto Negativo (PANAS) de Watson et al. (1988).

Satisfacción con la vida. Conceptualmente la satisfacción con la vida es una autoevaluación que incluye un proceso tanto cognitivo como crítico basado en los estándares de cada persona (Diener et al., 1985).

La definición operacional de la variable satisfacción con la vida se midió con la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS), la cual consta de cinco factores: tenacidad, autoeficacia y persistencia, control bajo presión, adaptabilidad y redes de apoyo, control y propósito, espiritualidad. Para el desarrollo del estudio se utilizó la versión validada en el contexto peruano por Calderón de la Cruz et al. (2018).

Afecto positivo y negativo. Conceptualmente el afecto positivo indica el nivel en que una persona se siente activa, alerta y entusiasta. Mientras que el afecto negativo hace referencia a la angustia y a los momentos desagradables, los cuales influyen en el estado de ánimo de la persona (Watson et al., 1988).

Se define operacionalmente la variable afecto positivo y afecto negativo con la Escala de Afecto Positivo y Afecto Negativo (PANAS), la cual consta de dos dimensiones: afecto positivo y afecto negativo. Para la presente investigación se utilizó la versión validada en el contexto peruano por Gargurevich y Matos (2012).

Interrogantes Secundarias

¿Cuáles son las diferencias de las variables sociodemográficas en la autoestima, resiliencia y bienestar subjetivo en los estudiantes universitarios de Arequipa?

¿Cuál es la relación de la autoestima y la resiliencia con los componentes del bienestar subjetivo en los estudiantes universitarios de Arequipa?

¿Cuál es la influencia de la autoestima y la resiliencia en el componente cognitivo del bienestar subjetivo en los estudiantes universitarios de Arequipa?

¿Cuál es la influencia de la autoestima y la resiliencia en el componente afectivo del bienestar subjetivo en los estudiantes universitarios de Arequipa?

Objetivos

Objetivo General

Determinar la influencia de la autoestima y la resiliencia en el bienestar subjetivo de los estudiantes universitarios de Arequipa.

Objetivos Específicos

Describir las diferencias de las variables sociodemográficas en la autoestima, resiliencia y bienestar subjetivo en los estudiantes universitarios de Arequipa.

Comprobar la relación de la autoestima y la resiliencia con los componentes del bienestar subjetivo en los estudiantes universitarios de Arequipa.

Analizar la influencia de la autoestima y la resiliencia en el componente cognitivo del bienestar subjetivo en los estudiantes universitarios de Arequipa.

Analizar la influencia de la autoestima y la resiliencia en el componente afectivo del bienestar subjetivo en los estudiantes universitarios de Arequipa.

Antecedentes teórico-investigativos

Definición de la autoestima

Según Rosenberg (1965) la autoestima es la actitud tanto positiva o negativa que la persona tiene hacia sí misma. Este término se relaciona con la autoaceptación puesto que la persona sabe lo que es, es lo suficientemente consciente de sus capacidades y sus debilidades. Por otro lado, la autoestima tiene dos connotaciones totalmente diferentes, una relacionada a la alta autoestima, mientras que la otra se relaciona a la autoestima baja o media. Complementando Craig (1994) citado por Mora (2018) menciona que la autoestima es una fuerza innata que promueve el desarrollo del ser humano dotándolo de orientación y sentido. Para Valiyeva (2020) la autoestima es un elemento fundamental y básico de la identidad, especialmente del concepto del yo.

Mescua (2010) refiere que la autoestima es una experiencia necesaria para que una persona pueda tener seguridad frente a los retos de la vida y de esta manera lograr el bienestar personal. Por lo tanto, si una persona presenta una autoestima alta, eso quiere decir que se siente bien consigo mismo y por ende cuenta con un mayor bienestar psicológico, por el contrario, si la autoestima es baja se presentarán constantes inseguridades dando pie a algunos problemas (Barbachán y Paredes, 2015).

De igual manera, Panesso y Arango (2017) mencionan que la autoestima involucra sentimientos, pensamientos, emociones y actitudes del vivir diario que van siendo validados por el entorno entre sí. A su vez esta es reconocida como un factor determinante de la conducta de un estudiante para obtener el éxito (Zeng et al., 2020).

Desarrollo de la autoestima

La etapa más crucial del desarrollo del ser humano es la adolescencia debido a los cambios físicos, emocionales y comportamentales (Güemes-Hidalgo et al., 2017). Asimismo,

esta etapa marca la transición entre la niñez y la vida adulta siendo la autoestima relevante en este periodo (Minev et al., 2018).

La autoestima se desarrolla a lo largo de la vida, sin embargo, es importante recalcar que en la adolescencia se vuelve más complicada y crítica, lo cual impide su correcto desarrollo. Esto se debe a la búsqueda de identidad, las tareas evolutivas y las interacciones sociales ya sea con los miembros de la familia como con los iguales. Una correcta formación de la autoestima permite que los adolescentes tengan un crecimiento estable, sano y sobre todo con el conocimiento de técnicas de afrontamiento para superar todos los cambios que se dan en este periodo evolutivo (Díaz et al., 2018).

En esta etapa existe una gran variedad de factores que influyen en la autoestima ya que a lo largo de los años los adolescentes van madurando tanto cognitiva como socialmente, lo cual permite que se formen personas con autonomía, independencia y seguridad al consolidar una autoimagen positiva (Páucar y Barboza, 2018). Por ende, tienen mayor consciencia respecto a su autoconcepto, teniendo en cuenta que este se vuelve cada vez más realista (Esnaola et al., 2017 citado por Cid-Sillero et al., 2020).

Por ello, los profesionales de la salud mental consideran la autoestima como un factor importante en el desarrollo social, afectivo e intelectual. Los cuales influirán de manera significativa en las diferentes dimensiones de la personalidad a lo largo de la vida (Quinto, 2015). La autoestima se encuentra relacionada con el sentimiento de pertenencia a un determinado grupo, así como con el planteamiento de metas tanto a corto como largo plazo y con el sentido de competencia personal (Meza, 2018). De acuerdo con Ruiz-González et al. (2018) a mayor edad la autoestima incrementa.

La autoestima es muy importante para la vida de las personas ya que con ella pueden tener éxito o fracaso. Para desarrollar una buena autoestima las personas deben identificar tanto sus fortalezas como sus debilidades, establecer metas, aceptarse a sí mismos y sobre todo

aprender a perdonar (Santos, 2017). Por ello, la autoestima alta se encuentra relacionada con la capacidad de adaptarse y afrontar situaciones adversas. Sin embargo, el efecto es contrario cuando se habla de autoestima baja ya que la persona tiende a renunciar a enfrentarse a las situaciones difíciles (Ramírez, 2021).

Tipos de autoestima

De acuerdo a Zenteno (2017) la autoestima se divide en dos tipos.

Autoestima positiva. Proporciona grandes beneficios, los cuales están enfocados principalmente a mejorar la salud de las personas, la calidad de vida y el desarrollo de la personalidad. Su principal objetivo es incentivar a las personas a seguir adelante, asumir retos personales y profesionales, así como a tener confianza en sus capacidades y habilidades.

Autoestima negativa. Vinculada a sentimientos, comportamientos y actitudes de rechazo. Las personas tienden a mostrar una actitud desafiante, insegura y agresiva, la mayor parte del tiempo presentan un estado de ánimo triste, así como una necesidad constante de aprobación.

Componentes de la autoestima

Páliz (2017) y Zuñiga y Gallarday (2021) mencionan que la autoestima consta de tres componentes interrelacionados.

Componente cognitivo. Hace referencia a la descripción que la persona tiene de sí misma tomando como base las ideas, opiniones y creencias, las cuales influyen en las distintas dimensiones de su vida. Este componente tiene gran importancia tanto para el origen como para el desarrollo de la autoestima.

Componente afectivo. Se define como la respuesta asignada a las emociones y los sentimientos que se generan en cada ser humano. A su vez este componente indica un determinado juicio de valor acerca de las cualidades personales, el cual puede ser favorable o desfavorable.

Componente conductual. Altamente vinculada a la forma de actuar, de tener comportamientos coherentes y consecuentes, así como al esfuerzo realizado por conseguir tanto un reconocimiento propio como un reconocimiento de los demás, el cual puede ser demostrado a través de honor y respeto.

Dimensiones de la autoestima

Meza (2019) indica que la autoestima cuenta con una serie de dimensiones, las cuales componen al ser humano.

Dimensión física. Enfocada a la percepción que tiene la persona de sí misma tanto de su aspecto físico como de sus capacidades, habilidades y destrezas para desarrollar diversas actividades o trabajos propuestos. Asimismo, cuenta con la capacidad para sobreponerse a situaciones difíciles o amenazantes.

Dimensión social. Orientada a la percepción de ser y sentirse socialmente reconocido, de pertenecer a un grupo y sobre todo sentirse capaz de solucionar los problemas sociales presentes en el entorno.

Dimensión afectiva. Referida a la autopercepción de la personalidad y de los sentimientos presentes en un determinado momento como por ejemplo la empatía, la generosidad, la valentía, el temor, entre otros.

Dimensión académica. Hace referencia a la capacidad que tiene la persona para desenvolverse en las tareas escolares, las cuales deben tener como base las exigencias establecidas por el sistema.

Dimensión ética. La persona actúa bajo las normas y los valores sociales presentes en su entorno, es responsable de sus actos, vive en armonía con los demás sin alterar el orden y es digna de respeto.

Niveles de autoestima

Para Paúcar y Barboza (2018) la autoestima tiene tres niveles.

Autoestima alta o elevada. La persona con una autoestima alta cuenta con buenas relaciones interpersonales y se encuentra altamente capacitado en la toma de decisiones y en las estrategias para aprovechar correctamente las oportunidades presentes en su camino. Cuenta con una buena aceptación tanto de sí mismo como de las demás personas, lo cual le permite asumir riesgos y aprender de los fracasos.

Autoestima media. La persona con una autoestima media dispone de un grado de confianza aceptable, aunque en ocasiones esta confianza puede llegar a aumentar o disminuir dependiendo del nivel de apoyo que reciba. Se siente seguro de sí mismo frente a las demás personas y más si le brindan un soporte incondicional, sin embargo, de manera interna no siente lo mismo.

Autoestima baja. La persona con una autoestima baja se caracteriza por la inseguridad, desconfianza, así como por el miedo constante a tomar decisiones erróneas. Suele presentar una imagen completamente distorsionada en cuanto a los rasgos físicos y a la valía personal, lo cual le produce sentimientos de inferioridad al momento de relacionarse con otras personas. Tiende a ser pesimista, depresivo, ansioso y la mayor parte del tiempo se centra en sus defectos.

Definición de resiliencia

Según Wagnild y Young (1993) la resiliencia es considerada un distintivo de la personalidad ya que demuestra la capacidad y esfuerzo de cada persona para superar las dificultades, teniendo así mejores medios para adaptarse a la vida. Además, demuestran habilidades que fortalecen y transforman a la persona para futuras situaciones personales (Grotberg, 1995). De igual modo, Velásquez-Acosta (2017) menciona que la resiliencia hace referencia a la capacidad que tienen las personas para encontrar un equilibrio entre los nuevos desafíos y el adecuado afrontamiento de las adversidades.

Del mismo modo, Seiler y Jenewein (2019) definen la resiliencia como la capacidad que tienen las personas para sobreponerse a los acontecimientos estresantes e inesperados, el cual les permitirá tener un buen funcionamiento tanto físico como psicológico. Asimismo, Tipismana (2019) refiere que la resiliencia es una virtud propia del ser humano, la cual se hace presente ante las adversidades.

Igualmente, Yıldırım y Solmaz (2020) definen la resiliencia como una fortaleza personal que contribuye constantemente a un buen desarrollo y funcionamiento en las distintas áreas de la vida. Además, previene comportamientos, pensamientos y actitudes negativas. Por otro lado, Lenzo et al. (2020) mencionan que la resiliencia es un constructo de diversos componentes que engloban las creencias que cada persona tiene de sí misma para afrontar una determinada situación, el grado de perseverancia ante cualquier adversidad y una perspectiva estable de la propia vida en todo momento.

Modelo teórico de Wagnild y Young

La resiliencia es considerada una característica positiva de la personalidad puesto que constantemente ayuda a resistir y afrontar las situaciones difíciles o las condiciones adversas presentes en el medio. De la misma manera, los autores consideran dos factores, competencia personal basado en características propias de la persona, así como aceptación de uno mismo y de la vida, el cual se refiere a la adaptabilidad y la perspectiva de una vida estable. Los cuales posteriormente se dividen en cinco dimensiones (Wagnild y Young, 1993).

Confianza en sí mismo. Centrado en la capacidad que el ser humano tiene para confiar en sus habilidades y aptitudes. Puede llegar a resolver diversos conflictos teniendo como base las enseñanzas previas. Se relaciona directamente con una buena autoestima y autoconfianza.

Ecuanimidad. Indica una visión completamente balanceada tanto de la propia vida como de las experiencias. Permite que las personas puedan enfrentar las situaciones

problemáticas de forma tranquila y moderada, encontrando un equilibrio entre la emoción y la razón.

Perseverancia. Denota la persistencia ante las adversidades, para ello se necesita de autodisciplina y un fuerte deseo de logro. Asimismo, realiza acciones cruciales para lograr cada uno de los objetivos propuestos.

Satisfacción personal. Percibe el equilibrio entre el significado de la vida y el rol que cada ser humano cumple en ella. De igual modo, incluye estar en paz con las acciones tomadas hasta el momento y ser feliz con la vida actual.

Sentirse bien solo. Hace mención a la capacidad de sentirse completamente libres, importantes y únicos. La persona valora de forma positiva la soledad, lo que permite un aumento notable en la satisfacción personal y el refuerzo de la identidad.

Factores que intervienen en el desarrollo de la resiliencia

El desarrollo y la comprensión tanto de las potencialidades y debilidades de cada persona permite afrontar de una manera óptima las situaciones difíciles o adversas. Por ello estos factores pueden utilizarse para incrementar la resiliencia en los estudiantes universitarios (Gutiérrez, 2021).

Factores protectores. En su investigación Román (2018) refirió a los factores de protección, como las habilidades que tienen como principio fundamental salvaguardar la vida del ser humano centrándose en la capacidad para hacer frente a las circunstancias de la vida. Mientras tanto, para Cruz (2018) los factores protectores son aquellas situaciones tanto internas como externas, los cuales buscan reducir las situaciones de riesgo, a su vez establecen modelos resilientes, los cuales durante la adversidad resultan en menores índices de dificultad para poder superarlos. Asimismo, estos factores protectores presentan una influencia personal, social, genética y psicológica que intervienen en su desarrollo.

González et al. (2018) indican que la autoestima es considerada un factor protector puesto que se centra en herramientas de superación personal, confianza y seguridad, lo cual permite que cada persona pueda adaptarse de una mejor manera a las adversidades. Por otro lado, Salvo-Garrido et al. (2020) definen a los factores protectores como una construcción de compromisos inclinados a la búsqueda de soluciones que van en paralelo con el aprendizaje y la regulación de los sentimientos y las emociones.

Factores de riesgo. Cruz (2018) define los factores de riesgo como el estado asociado a las circunstancias negativas que surgen de la interacción con el medio. De igual manera, González et al. (2018) mencionaron que los factores de riesgo están estrechamente relacionados al peligro, así como a las adversidades, considerando que están inmersas la carga genética y la personalidad compuesta por el temperamento dentro del riesgo. Finalmente se encontró que dichas condiciones vulneran el desarrollo de la resiliencia.

Las situaciones asociadas al riesgo forman parte de la vida y por esa razón diversos estudios tienen como objetivo principal estudiarlas con mayor profundidad para medir el efecto de dichas situaciones y posteriormente afrontarlas (López de la Llave, 2021). De esa manera, Vega et al. (2021) mencionan que se necesita de espacios de contención positiva para poder minimizar los peligros y con ello fortalecer la salud mediante el soporte social y personal.

Características de las personas resilientes

De acuerdo a Ballesteros (2015) las personas resilientes tienden a realizar una adecuada toma de decisiones, cuentan con buena iniciativa, la cual les permite realizar nuevas propuestas, tienen buen sentido del humor y son autónomos. Todo lo mencionado anteriormente permite que los jóvenes puedan sobreponerse a las situaciones que se les hace presente en la vida cotidiana.

Por otra parte, Hernández-Holguín et al. (2016) mencionan que las características de la resiliencia presente en los jóvenes se presentan a través de una imagen positiva de sí mismos,

una alta espiritualidad que les permite tener éxito para afrontar las situaciones adversas y sobre todo para creer en ellos mismos. De igual manera, indican que las personas necesitan de determinadas estrategias de afrontamiento, así como de unas adecuadas redes de apoyo.

Torres y Bailles (2014) refieren que las personas resilientes poseen una buena salud emocional, psicológica y social. Por esa razón las características hacen referencia a la regulación de sus emociones, un buen nivel de autoestima, relaciones interpersonales adecuadas, se sienten seguros de sí mismos, por ello cuentan con un nivel óptimo de autoeficacia y por último cuentan con habilidades sociales.

Componentes de la resiliencia

De acuerdo con Alfonso et al. (2008) existen seis componentes necesarios para poder incentivar la resiliencia.

Enriquecer los vínculos prosociales. Significa que las personas con sólidos lazos positivos tienen una menor presencia de conductas de riesgo, a diferencia de quienes no las tienen, razón por la cual es importante reforzar dichas relaciones entre pares y actividades de crecimiento.

Fijar límites claros y firmes. Refiere que el establecer ideas claras, reales y congruentes es un paso que ayuda al ser humano a tener claro su propósito a perseguir, evitando que cuando se presente un riesgo, este sea capaz de sobrepasar las capacidades del individuo para hacerle frente.

Enseñar habilidades para la vida. Es fundamental para que el individuo adquiera conocimientos en la resolución de conflictos, cooperación y asertividad, así como destrezas para mejorar la comunicación, aumentar la resistencia y por supuesto acoger decisiones firmes en la conducción de situaciones riesgosas.

Brindar afecto y apoyo. Entendido como el componente primordial para incentivar la resiliencia, por promover un soporte continuo y absoluto, demostrando el respaldo al individuo por parte de sus redes sociales.

Establecer y transmitir expectativas elevadas. Menciona que el planificar con altas expectativas propone incentivar en el individuo un deseo de superación presente y real para que pueda ser cumplido, siendo herramientas motivacionales eficientes.

Brindar oportunidades de participación significativa. Expresa la intervención del individuo en su medio, tomando la ocasión de solucionar las dificultades de manera decidida y capaz, siendo protagonista en su proceso de cambio.

Definición de bienestar subjetivo

El bienestar subjetivo se puede definir como el juicio y la evaluación que hace la persona sobre su propia vida teniendo en cuenta que esta se basa en dos componentes, uno cognitivo y el otro afectivo (Diener, 1994). La evaluación mencionada anteriormente hace referencia a las reacciones emocionales frente a determinados sucesos, los juicios y el estado de ánimo en las distintas áreas de la vida (Diener et al., 2003).

Asimismo, es importante mencionar que tanto la evaluación como el juicio se encuentran estrechamente vinculados al presente, es decir a las reacciones emocionales alcanzadas en relación a los sucesos pasados, los cuales generan satisfacción en distintos aspectos de la vida (Soltero, 2018).

Para Diener (2009) el bienestar subjetivo conformaría sistemas diferentes, de tal modo que cabe la posibilidad de estar satisfecho/a con la trayectoria vital propia y al mismo tiempo, experimentar sensaciones inmediatas poco agradables.

La calidad de vida atiende a la valoración que hacen las personas sobre su propia existencia y las condiciones en las que viven en función del nivel de satisfacción que alcanzan en los dominios de su vida (Cummins y Cahill, 2000).

Importancia del bienestar subjetivo

La variable de bienestar subjetivo ha ido tomando mayor importancia a lo largo de los años. En un estudio realizado por Diener et al. (2003) se menciona que al inicio se desarrollaron una gran cantidad de investigaciones, las cuales tenían por objetivo principal entender cómo los factores sociodemográficos influían en el bienestar de las personas. Posteriormente, refieren el interés de la psicología por ampliar el concepto de salud mental, considerándolo, así como la presencia de felicidad y satisfacción.

Asimismo, Eid y Larsen (2008) plantean que un alto nivel de bienestar subjetivo es deseable tanto a nivel individual como social puesto que permite que las personas gocen de una adecuada salud, se sientan más satisfechos consigo mismos, sean sociables, creativos y altruistas.

La adolescencia se suele caracterizar como un periodo de crisis que, debido a una acumulación de cambios biológicos, psicológicos y sociales, puede implicar mayores dificultades de adaptación. A nivel cognitivo, aumenta su capacidad para evaluar de forma crítica su satisfacción con determinados aspectos vitales, mientras que a nivel afectivo e interpersonal, se inicia una etapa de búsqueda de identidad y autonomía que, por la discrepancia entre sus necesidades de autoafirmación y las construcciones externas, puede llevar a un aumento de las confrontaciones y a la aparición de sentimientos de insatisfacción con su situación en ámbitos como la familia o la escuela (Hernán-Gómez, et al., 2009).

Erden et al. (2022) en su investigación mencionan que contar con un mayor bienestar subjetivo produce mayor seguridad en las actividades emprendidas. Desde la perspectiva de salud y bienestar, desarrollar un adecuado bienestar subjetivo significaría contar con autoaceptación, relaciones positivas, entre otros. Por otro lado, Bachner et al. (2022) denotan que la satisfacción con la vida está relacionada con la regulación de las emociones y la capacidad para poder hacerlo.

De igual manera, Sadowski et al. (2022) expresan la importancia del bienestar subjetivo dentro de la salud psicológica en estudiantes universitarios. Yoo et al. (2022) indican que diversas investigaciones demuestran que los factores personales son mejores generadores de bienestar subjetivo. Sin embargo, en ocasiones los factores externos como el ingreso económico y el status se consideran indispensables para alcanzar la felicidad.

Aportes del constructo

En relación con la comprensión científica del bienestar Diener (1984) propuso tres principios que debían guiar su estudio en el futuro:

- La consideración del bienestar subjetivo basado en las experiencias individuales y su percepción y evaluación en relación con esas experiencias.
- La inclusión de medidas positivas en el estudio del bienestar subjetivo, que no se debe focalizar únicamente en la ausencia de aspectos negativos.
- La incorporación de un tipo de evaluación global de la vida como un todo, generalmente referido como satisfacción vital o satisfacción con la vida considerada globalmente.

Componentes del bienestar subjetivo

De acuerdo a Zubietta et al. (2012) tanto el componente cognitivo como el componente afectivo están correlacionados puesto que se encuentran influenciados por la valoración que realiza la persona acerca de las acciones y situaciones presentes en un determinado momento de su vida. Por otro lado, ambos componentes difieren ya que el componente cognitivo es una valoración global, mientras que el componente afectivo se encarga de reacciones específicas en momentos concretos.

Componente cognitivo. La satisfacción con la vida es una autoevaluación que incluye un proceso tanto cognitivo como crítico basado en los estándares de cada persona (Diener et al., 1985). Los cuales son considerados juicios autoimpuestos puesto que dependen de las

comparaciones que la persona hace sobre las circunstancias de su vida, así como lo que considera correcto (Pavot et al., 1991).

De la misma manera, la satisfacción hace referencia a una valoración cognitiva personal, la cual busca promover una adecuada calidad de vida teniendo en cuenta las expectativas, aspiraciones y los objetivos alcanzados hasta ese momento (Clemente et al., 2000).

La satisfacción con la vida alta puede verse influenciada por la personalidad y la genética, las relaciones sociales, los factores sociales como por ejemplo el desarrollo económico, el sentirse digno de respeto y de confianza, así como el ambiente de trabajo (Diener, 2012, citado por Vásquez, 2017).

La investigación realizada por Taş e İskender (2018) en Estambul demuestra que las emociones positivas se encuentran altamente relacionadas con la satisfacción con la vida, mientras que las emociones negativas demuestran insatisfacción. Por otro lado, la investigación desarrollada por Sagone e Indiana (2017) en adolescentes italianos concluyó que el afecto positivo tiene relación con la resiliencia. A su vez Joshanloo (2022) indica que los niveles del afecto positivo se ven altamente influenciados por la autoestima.

Ruiz-González et al. (2018) realizaron una investigación en la Universidad de Cádiz en España que pretendía analizar la capacidad predictiva de la autoestima sobre la satisfacción con la vida. Se tomó como muestra a 150 estudiantes a los cuales se les aplicó la escala de Autoestima de Rosenberg y la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS). Los resultados obtenidos indican que la autoestima se ha asociado de manera significativa tanto con el grado como con la edad de los estudiantes. De igual manera demuestra que la autoestima tiene una capacidad predictiva estadísticamente significativa sobre la satisfacción con la vida. En concordancia con la investigación anterior, Nuñez et al. (2019) investigaron la relación entre

autoestima y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de México, Bolivia y España y al igual que la investigación anterior obtuvieron los mismos resultados.

Por otro lado, Murillo y Salazar (2019) en su investigación sobre la autoestima, la extraversión y el resentimiento como variables predictoras del bienestar subjetivo, en la cual evaluaron a 1207 residentes en el departamento del Valle de Cauca en Colombia con el objetivo de establecer la relación entre las variables de autoestima, extraversión y resentimiento con la satisfacción vital y la felicidad. Se utilizó la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS), la Escala de Felicidad Subjetiva de Lyubomirsky, la Escala de Autoestima de Rosenberg y la Escala de Extraversión y Resentimiento. Se obtuvo como resultado que la autoestima se relaciona positivamente con la satisfacción vital y la felicidad. Asimismo, se demostró que tanto la autoestima como la extraversión fueron predictoras positivas de la satisfacción vital y la felicidad, mientras que el resentimiento fue predictor negativo.

Moksnes y Espnes (2013) desarrollaron una investigación con el objetivo de examinar las diferencias de género en la satisfacción con la vida y la autoestima, así como la relación de las variables entre los participantes. Para ello contaron con 1239 adolescentes pertenecientes a primaria pública y escuelas secundarias del centro de Noruega. Utilizaron la Escala de Satisfacción con la Vida, la Escala de Autoestima de Rosenberg y el Cuestionario de Estrés Adolescente. Concluyeron que la autoestima se relaciona positivamente con la satisfacción con la vida. A su vez, demostraron que los hombres presentan puntajes más altos en ambas variables.

A nivel local Barriga (2019) realizó una investigación con 290 soldados pertenecientes al Cuartel Santiago Salaverry Arequipa con el objetivo de determinar el nivel de autoestima y su influencia en la satisfacción con la vida en el personal de tropa del servicio militar voluntario. Los cuestionarios utilizados fueron la Escala de Autoestima de Rosenberg y la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS). Los resultados demostraron una relación

estadística entre ambas variables confirmando así lo que anteriores investigaciones han demostrado.

Igualmente, Villalba y Avello (2019) desarrollaron una investigación en la Universidad Nacional de San Agustín, la cual tenía por objetivo identificar el nivel de resiliencia y el de satisfacción con la vida, teniendo como muestra 40 estudiantes universitarios de entre 18 a 36 años. Utilizaron la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, así como la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS). Los resultados indicaron una relación estadísticamente significativa entre el nivel de resiliencia y el de satisfacción con la vida. De acuerdo con la investigación mencionada, García (2021) halló resultados similares en estudiantes de la Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa.

De igual forma, Casazola y Vargas (2018) realizaron una investigación sobre la relación entre resiliencia y satisfacción con la vida, en la cual evaluaron a 188 adolescentes de entre 15 y 18 años de edad pertenecientes al distrito de Sachaca con la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS). Los resultados obtenidos indican relaciones estadísticamente significativas entre la resiliencia y la satisfacción con la vida. Por otro lado, no se encontró diferencias significativas entre resiliencia y satisfacción con la vida entre varones y mujeres.

De la misma manera, Pomasoncco y Quicaña (2021) desarrollaron una investigación sobre la resiliencia y la satisfacción con la vida en jóvenes de 18 a 25 años de edad del servicio militar voluntario del Cuartel Cabitos, Segunda Brigada de Infantería – Ayacucho 2020 con el objetivo de determinar en qué medida la resiliencia se relaciona con la satisfacción con la vida. Para ello utilizaron la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, así como la Escala de Satisfacción con la Vida. Los resultados obtenidos demostraron una relación significativa entre la resiliencia y la satisfacción con la vida.

Componente afectivo. Rodríguez (2021) refiere que el componente afectivo del bienestar, figura como el estado de ánimo agradable, expresado por la energía, el sentido de pertenecer o ser parte, el logro de los objetivos y con cuánta motivación realizamos las actividades, ya que el afecto positivo hace que las personas experimenten satisfacción, entrega, júbilo, alegría, unión, entre otras sensaciones enérgicas, por lo que está ligeramente relacionado a cuán desarrolladas están las fortalezas con las que contamos, resultando en un mayor o menor afecto positivo.

El afecto positivo indica el nivel en que una persona se siente activa, alerta y entusiasta. Mientras que el afecto negativo hace referencia a la angustia y a los momentos desagradables, los cuales influyen en el estado de ánimo de la persona (Watson et al., 1988).

Por otro lado, el afecto negativo es todo lo contrario al afecto positivo, ya que representa el destemple subjetivo, que es presentado por diferentes estados emocionales contraproducentes, como lo son la culpa, la ira, el miedo, la aprensión, la tristeza entre otros similares, resultando en índices bajos de bienestar, haciendo que las personas tengan un enfoque negativo en sus actividades y en su vida en general (Watson et al., 2011).

A nivel internacional González et al. (2020) desarrollaron un estudio sobre apoyo social, autoestima y bienestar subjetivo en escolares. El caso de México y Argentina, para lo cual evaluaron a 100 niños mexicanos y 107 niños argentinos, todos ellos en un rango de edad de 11 a 15 años. El objetivo principal de la investigación ha sido poner a prueba un modelo hipotético para establecer las relaciones predictivas entre apoyo social, autoestima y bienestar subjetivo. Para ello utilizaron la Escala de Autoestima, Escala de Apoyo Social Familiar, Escala de Afectividad Positiva y Negativa, por último, la Escala de Satisfacción con la Vida. Los resultados han demostrado una asociación significativa entre las variables, a excepción del afecto negativo.

De igual forma, Bajaj y Pande (2016) llevaron a cabo una investigación titulada rol mediador de la resiliencia en el impacto del mindfulness en la satisfacción con la vida y los afectos como índices del bienestar subjetivo. Tuvieron como muestra a 327 estudiantes universitarios de India de entre 18 a 23 años. Utilizaron la Escala de Conciencia de Atención Consciente (MAAS), la Escala de Satisfacción con la Vida (SWL), la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC), finalmente la Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS). Los resultados obtenidos demuestran que la resiliencia influye sobre la relación entre mindfulness y bienestar subjetivo, indicando que existe mayor satisfacción con la vida, mayores afectos positivos y menores afectos negativos.

A nivel nacional Barrientos (2016) realizó una investigación con 128 adolescentes de entre 12 y 18 años de edad de la ciudad de Lima con el objetivo de analizar las relaciones entre claridad del autoconcepto, autoestima y bienestar subjetivo en adolescentes de zonas urbano – marginales. Utilizó la Escala de Claridad del Autoconcepto, Escala de Autoestima de Rosenberg, la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y la Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS). Los resultados indicaron correlaciones significativas entre autoestima y los tres componentes del bienestar subjetivo en mujeres. Mientras que en los hombres encontraron una correlación significativa entre autoestima y afecto negativo.

Autoestima y resiliencia en el bienestar subjetivo

A nivel internacional estas variables han sido investigadas, cabe resaltar el estudio de González et al. (2017) sobre la autoestima como mediadora entre el afecto positivo - negativo y la resiliencia, en la cual evaluaron a 188 niños entre 9 y 12 años de edad de la ciudad de México con la Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS), la Escala de Autoestima y la Escala de Resiliencia de González-Arratia. Los resultados obtenidos indicaron que existe un bajo efecto directo significativo de afecto negativo sobre resiliencia, el efecto indirecto a través

de autoestima se incrementa sobre la resiliencia y el afecto positivo tiene un moderado efecto significativo positivo sobre la resiliencia gracias al efecto mediador de la autoestima.

De igual modo, se cuenta con la investigación desarrollada por Arslan (2019) sobre el rol mediador de la autoestima y la resiliencia en la asociación entre exclusión social y satisfacción con la vida de los adolescentes. Para ello se consideró una muestra de 1172 adolescentes entre 14 a 19 años de edad pertenecientes a cuatro escuelas públicas de Turquía, se les aplicó la Escala de Exclusión Social, la Escala de Autoestima de Rosenberg, la Escala de Satisfacción con la Vida y el Cuestionario de Resiliencia infantil y juvenil. Los resultados demostraron una relación significativamente negativa entre exclusión y satisfacción con la vida, autoestima y resiliencia. Por otro lado, se halló una relación significativamente positiva entre resiliencia, satisfacción con la vida y autoestima.

Por otro lado, Rodríguez et al. (2021) en su investigación desarrollada en Portugal sobre autoestima, vitalidad, satisfacción con la vida y afecto positivo y negativo encontraron que estos constructos se correlacionan positivamente a excepción del afecto negativo quien correlacionó negativamente. En esta misma línea, Martínez-Martí y Ruch (2016) en su investigación con adultos jóvenes alemanes encontraron que la autoestima y la resiliencia se correlacionan significativa y positivamente con el efecto positivo y la satisfacción con la vida. Mediante la regresión jerárquica determinaron la influencia de la autoestima y la resiliencia sobre los componentes del bienestar subjetivo.

Wang y Kong (2020) en su investigación sobre el papel mediador de la resiliencia y autoestima sobre la atención plena en la satisfacción con la vida evidenciaron que dichas variables predicen la satisfacción con la vida en los adolescentes de China. Caqueo-Úrizar et al. (2022) en su investigación con adolescentes chilenos encontraron que tanto la resiliencia como la autoestima tienen influencia directa sobre la satisfacción con la vida. De la misma manera Yan et al. (2022) en su investigación en adolescentes chinos encontraron que la

autoestima, la resiliencia y la satisfacción con la vida tuvieron una correlación significativa y directa. Asimismo, encontraron que la autoestima y la resiliencia influyen sobre la satisfacción con la vida. Finalmente hallaron que las variables sociodemográficas como sexo y edad no tienen influencia en los resultados.

Por otro lado, Usán et al. (2022) en su investigación sobre el papel mediador de la autoestima y resiliencia en la satisfacción con la vida en adolescentes españoles encontraron que los hombres presentan un mayor puntaje en autoestima y resiliencia en comparación con las mujeres.

Hipótesis

Existe influencia de la autoestima y la resiliencia en el bienestar subjetivo en los estudiantes universitarios de Arequipa.





CAPÍTULO II. MÉTODO

Método

El presente estudio tiene un enfoque cuantitativo puesto que se busca comprobar la hipótesis propuesta a través de la obtención de datos numéricos. Se trabajó con un diseño no experimental de corte transversal ya que se recolectaron los datos en un momento determinado a través de una única aplicación teniendo en cuenta que no hubo manipulación de las variables. De igual manera, la investigación es de tipo correlacional-explicativo ya que el estudio tiene como objetivo conocer la influencia de la autoestima y la resiliencia en el bienestar subjetivo (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Instrumentos

La técnica elegida para la recolección de datos fue la ficha sociodemográfica y los cuatro instrumentos psicológicos: Escala de Autoestima de Rosenberg, Escala de Resiliencia, Escala de Satisfacción con la Vida – SWLS y la Escala de Afecto Positivo y Negativo – PANAS.

Ficha sociodemográfica

Esta ficha fue de elaboración propia y contó con 4 preguntas, las cuales nos dieron a conocer datos básicos del estudiante: edad, género, semestre académico y escuela profesional.

Escala de Autoestima de Rosenberg

Se utilizó la versión adaptada para el contexto peruano por Ventura et al. (2018), la cual ha sido validada mediante análisis factorial confirmatorio el cual indica la presencia de un solo factor global que mide la prueba en una muestra de 450 adolescentes. La Escala de Autoestima de Rosenberg tiene como objetivo evaluar el nivel de autoestima a través de dos dimensiones: autoestima positiva y autoestima negativa, compuesta por 5 ítems positivos y 5 ítems negativos con alternativas de respuestas tipo Likert desde 1 (muy de acuerdo) a 4 (muy en desacuerdo), considerando un puntaje de 30 a 40 como autoestima elevada, de 26 a 29 autoestima media y

menos de 25 autoestima baja. La escala ha mostrado confiabilidad mediante el Coeficiente H con un valor mayor a .80.

Escala de Resiliencia

La escala ha sido adaptada en el contexto peruano por Castilla et al. (2016) y validada a través de juicio de expertos en una muestra de 332 participantes varones y mujeres entre los 17 y 64 años. La escala de resiliencia tiene dos factores; competencia personal y aceptación de uno mismo y de la vida. Compuesto por 25 ítems con alternativas de respuestas tipo Likert desde 1 (totalmente en desacuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo) obteniendo puntajes de 25 a 175, lo cual indica que a mayor puntuación mayor resiliencia. La confiabilidad se realizó mediante la consistencia interna por Alfa de Cronbach, obteniendo como resultado .89.

Escala de Satisfacción con la Vida – SWLS

Se utilizó la versión adaptada para el contexto peruano por Calderón de la Cruz et al. (2018) la cual ha sido validada mediante el análisis factorial confirmatorio en una muestra de 177 trabajadores entre 19 a 64 años de edad de diversas ciudades del Perú. La Escala de Satisfacción con la Vida es unidimensional, consta de 5 ítems con alternativas de respuestas tipo Likert desde 1 (completamente en desacuerdo) a 7 (completamente de acuerdo) considerando puntajes de 30 a 35 como altamente satisfecho, de 25 a 29 como puntaje alto, de 20 a 24 como promedio, de 15 a 19 ligeramente por debajo al promedio, de 10 a 14 como insatisfecho y de 5 a 9 como extremadamente insatisfecho. La escala ha mostrado índices de confiabilidad de .9 utilizando la consistencia interna de Omega de McDonald.

Escala de Afecto Positivo y Negativo – PANAS

La escala ha sido adaptada en el contexto peruano por Gargurevich y Matos (2012) a través de la validez de constructo en dos muestras de estudiantes universitarios de Lima, Perú, en la primera muestra se consideró 289 alumnos y en la segunda muestra 175 alumnos. La Escala de Afecto Positivo y Negativo tiene como objetivo medir el afecto a través de dos

dimensiones: afecto positivo y afecto negativo, está compuesta por 10 ítems referentes al afecto positivo y 10 ítems al afecto negativo con alternativas de respuestas tipo Likert desde 1 (levemente o casi nada) a 5 (extremadamente) teniendo como resultado puntajes que van desde 10 a 50, indicando que a mayor puntaje mayor afecto positivo/negativo y viceversa. La confiabilidad se ha obtenido mediante la consistencia interna por Alfa de Cronbach, en la primera muestra se obtuvo índices de .86 y .9 respectivamente y en la segunda muestra se obtuvo índices de .89 y .9 para la escala de afecto positivo y negativo.

Participantes

La población seleccionada para realizar la investigación estuvo conformada por estudiantes universitarios de entre 18 a 28 años de las escuelas profesionales de educación, turismo y hotelería, publicidad y multimedia, trabajo social, comunicación social y psicología de una universidad privada de la ciudad de Arequipa. La población estudiada fue de aproximadamente 2407 personas.

Para establecer el tamaño de la muestra se utilizó una fórmula estadística con un nivel de confiabilidad del 95% y un margen de error de 5% utilizando la aplicación SurveyMonkey. Por ello se trabajó con una muestra de 330 estudiantes universitarios (106 varones y 224 mujeres) dentro del rango de edad asignada. los cuáles han sido evaluados durante el año 2022. El tipo de muestreo utilizado para la investigación fue probabilístico estratificado de acuerdo a Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) puesto que se tomó la muestra en base a las escuelas profesionales.

Los criterios de inclusión:

- Estudiantes que deseen participar de la investigación.
- Estudiantes que completen las pruebas en su totalidad.
- Estudiantes que se encuentren dentro del rango de edad.
- Estudiantes que estén matriculados.

Los criterios de exclusión son:

- Estudiantes que no deseen participar de la investigación.
- Estudiantes que no completen las pruebas en su totalidad.
- Estudiantes que no se encuentren dentro del rango de edad.
- Estudiantes que no estén matriculados.

Procedimiento

En primer lugar, se solicitó la aprobación del proyecto a la dirección de la Escuela Profesional de Psicología. Una vez aprobado se realizaron las coordinaciones respectivas con los directores de las diferentes escuelas profesionales de una universidad privada de la ciudad de Arequipa. Para ello se les envió una solicitud vía correo electrónico informándoles el objetivo de la investigación, así como la justificación. Cuando la solicitud para evaluar a los estudiantes universitarios fue admitida se coordinó con los tutores para proceder a la aplicación de los instrumentos.

Las aplicaciones de la ficha sociodemográfica y los instrumentos psicológicos se realizaron a través del Formulario de Google. Se presentó el consentimiento informado, el cual contenía los objetivos, riesgos y beneficios presentes en el estudio, de esta manera los participantes pudieron indicar si deseaban ser parte o no de la investigación. Asimismo, se dio a conocer la confidencialidad de la información proporcionada indicando que los resultados serían procesados de manera general, reservando la identidad y cualquier otro identificativo. Se aplicaron las adaptaciones peruanas de la Escala de Autoestima de Rosenberg, la Escala de Resiliencia, la Escala de Satisfacción con la Vida – SWLS y la Escala de Afecto Positivo y Afecto Negativo – PANAS a los estudiantes universitarios de una universidad privada de Arequipa, Al concluir la investigación se entregarán los resultados a la institución participante.

Consideraciones éticas

La participación fue voluntaria y la totalidad de los participantes firmaron un protocolo de consentimiento informado. Se garantizó el anonimato, así como la confidencialidad de los datos. De la misma manera, se contó con las autorizaciones pertinentes.

Análisis de datos

En primer lugar, se realizó una matriz de datos con la información obtenida de la ficha sociodemográfica y los cuatro instrumentos psicológicos, para ello se utilizó una hoja de cálculo de Excel versión 2019. Mediante diversas operaciones se obtuvieron los puntajes directos, así como la categoría a la que cada uno de ellos pertenecía. De igual manera, se seleccionó los niveles de las variables.

Posteriormente, se utilizó el programa SPSS versión 23 para realizar el proceso estadístico, se llevó a cabo análisis descriptivos de las variables estudiadas. Posteriormente, se realizaron comparaciones en función del género, la escuela profesional y el año de estudios. Además, se llevó a cabo la correlación de las variables. Finalmente, se aplicó la regresión lineal múltiple con el objetivo de demostrar el modelo predictivo de la autoestima y la resiliencia en el bienestar subjetivo.



CAPÍTULO III. RESULTADOS

Resultados

Niveles de autoestima, resiliencia y bienestar subjetivo

En primer lugar, se presenta los resultados descriptivos de cada una de las variables analizadas para luego proceder con el análisis estadístico inferencial. Como se aprecia en la Tabla 1, se obtuvo una media de 28.55 con una desviación estándar de ± 5.33 , mientras que el 25.5% presenta un nivel bajo de autoestima, el 31.8% presenta un nivel medio y el 42.7% un nivel de autoestima elevada.

Tabla 1.

Niveles de autoestima

	N	%
Autoestima baja	84	25.5
Autoestima media	105	31.8
Autoestima alta	141	42.7
Total	330	100.0

En cuanto a la variable resiliencia, se obtuvo una media de 127.64 con una desviación estándar de ± 27.47 , mientras que sus dimensiones de Competencia personal y Aceptación de uno mismo y de la vida, arrojaron medias de 87.78 (DE= 18.88) y 39.85 (DE= 9.28), respectivamente. El 13.3% de la muestra se ubica en un nivel muy bajo de resiliencia, el 11.2% en un nivel bajo, el 15.5% se ubica en el extremo inferior, el 34.5% en un nivel moderado, el 23% en un nivel moderadamente alto y el 2.5% en un nivel alto como se aprecia en la Tabla 2.

Tabla 2.*Niveles de resiliencia*

	N	%
Muy bajo	44	13.3
Bajo	37	11.2
En el extremo inferior	51	15.5
Moderado	114	34.5
Moderadamente alto	76	23.0
Alto	8	2.5
Total	330	100.0

En cuanto a la variable satisfacción con la vida se obtuvo una media de 23.82 y una desviación estándar de 5.49. Además, el 0.9% se siente extremadamente insatisfecho, el 7% se siente insatisfecho, el 10.6% ligeramente por debajo del promedio, el 30.6% se ubica en un nivel promedio de satisfacción con la vida, 38.8% se siente satisfecho y el 12.1% altamente satisfecho, como se observa en la Tabla 3.

Tabla 3.

Niveles de satisfacción con la vida

	N	%
Extremadamente insatisfecho	3	0.9
Insatisfecho	23	7.0
Ligeramente por debajo del promedio	35	10.6
Promedio	101	30.6
Satisfecho	128	38.8
Altamente satisfecho	40	12.1
Total	330	100.0

Con respecto a la variable Afectos positivos y negativos, se obtuvo una media de 33.04 (7.11) y 24.38 (7.26), respectivamente.

Diferencias de las variables sociodemográficas

Al practicarse las pruebas de normalidad para valorar la distribución de los datos, todas las variables obtuvieron valores no significativos ($p > .05$), lo que nos sugiere utilizar pruebas estadísticas paramétricas, dado que los datos tienen una distribución normal.

Tabla 4.

Comparaciones en función del género

Género		N	Media	Desviación típ.	t	gl	p
Competencia personal	Masculino	106	88.29	18.537	.341	328	.733
	Femenino	224	87.54	19.077			
Aceptación de uno mismo	Masculino	106	40.61	9.081	1.033	328	.303
	Femenino	224	39.50	9.374			
Resiliencia	Masculino	106	128.91	26.910	.583	328	.560
	Femenino	224	127.04	27.779			
Autoestima	Masculino	106	29.42	4.497	2.196	328	.029
	Femenino	224	28.15	5.647			
Afecto positivo	Masculino	106	34.15	6.366	2.075	328	.039
	Femenino	224	32.51	7.392			
Afecto negativo	Masculino	106	23.56	7.051	-1.432	328	.154
	Femenino	224	24.76	7.351			
Satisfacción con la vida	Masculino	106	24.11	5.241	.687	328	.493
	Femenino	224	23.68	5.621			

En la Tabla 4 se presentan las comparaciones en función del género de las medias de cada una de las variables de estudio, para lo cual se aplicó la prueba t de Student, encontrándose que los varones tienen niveles más altos de autoestima y afectos positivos en comparación con las mujeres, quienes tienen niveles inferiores estadísticamente significativos ($p < .05$).

Tabla 5.
Comparaciones en función de la carrera

		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Competencia personal	Inter-grupos	902.557	5	180.511	.503	.774
	Intra-grupos	116371.734	324	359.172		
	Total	117274.291	329			
Aceptación de sí mismo	Inter-grupos	454.767	5	90.953	1.057	.384
	Intra-grupos	27890.251	324	86.081		
	Total	28345.018	329			
Resiliencia	Inter-grupos	2528.798	5	505.760	.667	.649
	Intra-grupos	245843.566	324	758.776		
	Total	248372.364	329			
Autoestima	Inter-grupos	273.160	5	54.632	1.950	.086
	Intra-grupos	9076.358	324	28.013		
	Total	9349.518	329			
Afecto positivo	Inter-grupos	486.115	5	97.223	1.951	.086
	Intra-grupos	16147.448	324	49.838		
	Total	16633.564	329			
Afecto negativo	Inter-grupos	63.702	5	12.740	.238	.945
	Intra-grupos	17311.704	324	53.431		
	Total	17375.406	329			
Satisfacción con la vida	Inter-grupos	755.865	5	151.173	5.331	.000
	Intra-grupos	9187.226	324	28.356		
	Total	9943.091	329			

En la Tabla 5 se tienen las comparaciones de las variables de estudio en función de la carrera a través del análisis de varianza, donde cómo se puede apreciar, solo en la variable satisfacción con la vida se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas. Por tanto, se aplicó la prueba *post hoc* de Bonferroni, dado que el análisis de homogeneidad de varianza arrojó resultados significativos, modo que se encontró que los estudiantes de Educación son quienes presentan mayor satisfacción con la vida ($M= 26.36$), seguidos de los estudiantes de Psicología ($M= 24.48$), Trabajo social ($M= 24.14$), Turismo y Hotelería ($M= 24.04$), Comunicación social ($M=23.04$) y Publicidad y multimedia ($M= 20.08$).

Tabla 6.
Comparaciones en función del año de estudios

		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Competencia personal	Inter-grupos	1249.441	4	312.360	.875	.479
	Intra-grupos	116024.850	325	357.000		
	Total	117274.291	329			
Aceptación de sí mismo	Inter-grupos	489.357	4	122.339	1.427	.225
	Intra-grupos	27855.662	325	85.710		
	Total	28345.018	329			
Resiliencia	Inter-grupos	3251.931	4	812.983	1.078	.367
	Intra-grupos	245120.432	325	754.217		
	Total	248372.364	329			
Autoestima	Inter-grupos	84.366	4	21.092	.740	.565
	Intra-grupos	9265.152	325	28.508		
	Total	9349.518	329			
Afecto positivo	Inter-grupos	128.213	4	32.053	.631	.641
	Intra-grupos	16505.350	325	50.786		
	Total	16633.564	329			
Afecto negativo	Inter-grupos	135.518	4	33.880	.639	.635
	Intra-grupos	17239.888	325	53.046		
	Total	17375.406	329			
Satisfacción con la vida	Inter-grupos	114.059	4	28.515	.943	.439
	Intra-grupos	9829.032	325	30.243		
	Total	9943.091	329			

En la Tabla 6 se aprecian las comparaciones de las medias de las variables de investigación en función del año de estudios, estimados con el análisis de varianza, pero en ningún caso se alcanzó la significancia estadística, por tanto, se puede afirmar que no existen diferencias en función del año de estudios.

Correlaciones de las variables de estudio

Tabla 7.

Correlaciones entre variables continuas

	1	2	3	4	5	6	7
1 Competencia personal	1	.891**	.988**	.430**	.406**	-.316**	.315**
2 Aceptación de uno mismo y de la vida		1	.950**	.484**	.419**	-.327**	.404**
3 Resiliencia			1	.459**	.421**	-.328**	.353**
4 Autoestima				1	.613**	-.499**	.618**
5 Afecto positivo					1	-.325**	.586**
6 Afecto negativo						1	-.399**
7 Satisfacción con la vida							1

** $p < .05$

Seguidamente en la Tabla 7 se realizaron correlaciones entre las variables continuas mediante el coeficiente de correlación de Pearson, encontrándose que la dimensión Competencia personal se correlaciona de forma positiva y moderada con los afectos positivos y la satisfacción con la vida, y de forma negativa con los afectos negativos. Similar comportamiento tiene la dimensión de Aceptación de uno mismo y de la vida y la variable resiliencia, que también se correlacionan de forma positiva y moderada con los afectos positivos y la satisfacción con la vida, mientras que se correlacionan de forma inversa con los afectos negativos. La autoestima se correlacionó fuerte y positivamente con los afectos positivos y la satisfacción con la vida, pero obtuvo una correlación inversa y moderada con los afectos negativos. Asimismo, los afectos positivos se correlacionan negativamente con los afectos negativos, mientras que los afectos negativos se correlacionan de forma negativa con la satisfacción con la vida.

Influencia de la autoestima y la resiliencia en la satisfacción con la vida

Tabla 8.

Modelo de regresión lineal 1

Modelo 1	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes tipificados	t	Sig.
	B	Error típ.	Beta		
(Constante)	5.306	1.424		3.727	.000
Competencia personal	-.062	.027	-.213	-2.269	.024
Aceptación de uno mismo y de la vida	.194	.057	.327	3.373	.001
Autoestima	.569	.050	.551	11.303	.000

Finalmente se realizaron tres modelos de regresión lineal para valorar el impacto de la resiliencia y la autoestima en el bienestar subjetivo de los estudiantes, considerando que esta variable se evaluó a través de pruebas que miden la satisfacción con la vida y los afectos positivos y negativos. En tal sentido, el primer análisis de regresión lineal consideró como variable de criterio a la satisfacción con la vida, generando un modelo significativo que se aprecia en la Tabla 8, en el que tanto las dimensiones de la resiliencia como la autoestima tienen un efecto significativo en la satisfacción con la vida, pero la competencia personal tiene un efecto negativo y la aceptación de sí mismo tiene un efecto positivo.

Influencia de la autoestima y la resiliencia en los afectos positivos

Tabla 9.

Modelo de regresión lineal 2

Modelo 2	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes tipificados	t	Sig.
	B	Error típ.	Beta		
(Constante)	6.804	1.850		3.677	.000
Competencia personal	.062	.036	.165	1.751	.081
Aceptación de uno mismo y de la vida	.009	.075	.012	.122	.903
Autoestima	.714	.065	.536	10.927	.000

En un segundo modelo de regresión lineal en la Tabla 9 se consideró como variable de criterio a los afectos positivos y se encontró que sólo la autoestima tuvo un efecto positivo y significativo explicando hasta un 7.14% de la varianza total de los afectos positivos.

Influencia de la autoestima y la resiliencia en los afectos negativos

Tabla 10.

Modelo de regresión lineal 3

Modelo 3	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes tipificados	t	Sig.
	B	Error típ.	Beta		
(Constante)	45.920	2.098		21.888	.000
Competencia personal	-.046	.040	-.121	-1.151	.250
Aceptación de uno mismo y de la vida	-.003	.085	-.004	-.040	.968
Autoestima	-.607	.074	-.445	-8.187	.000

Para terminar, se realizó un tercer modelo de regresión en el que se consideró como variable de criterio a los afectos negativos, que también resultó significativo, y que como se aprecia en la Tabla 10, solo la variable autoestima tuvo un efecto significativo y negativo en los afectos negativos, explicando hasta un 6.07% de la varianza total. De este modo se puede decir que la autoestima tiene mayor potencia predictiva sobre la satisfacción con la vida, los afectos positivos y negativos.

Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar la influencia de la autoestima y la resiliencia en el bienestar subjetivo de los estudiantes universitarios de Arequipa. En relación a los resultados de la investigación, la hipótesis es parcialmente aceptada puesto que la autoestima tuvo mayor influencia en el bienestar subjetivo, es decir sobre la satisfacción con la vida, los afectos positivos y negativos. Mientras que la resiliencia influyó únicamente en la satisfacción con la vida. En cuanto a las correlaciones los resultados obtenidos demuestran una relación positiva de la autoestima y la resiliencia con los afectos positivos y la satisfacción con la vida, mientras que se correlacionan negativamente con los afectos negativos.

Estos resultados guardan relación con lo encontrado por Rodríguez et al. (2021) quienes realizaron una investigación con el objetivo de examinar la relación entre el ejercicio físico regular y las respuestas afectivas del comportamiento, así como investigar la relación con satisfacción con la vida, autoestima y vitalidad. Finalmente hallaron que la autoestima se correlaciona positivamente con la satisfacción con la vida y los afectos positivos, mientras que el afecto negativo se correlaciona negativamente.

Asimismo, Ruiz-González et al. (2018) desarrollaron una investigación en la Universidad de Cádiz en España con estudiantes universitarios llegando a la conclusión que existe una relación positiva y significativa entre la satisfacción con la vida y la autoestima. Asimismo, demostraron que la variable autoestima cuenta con una capacidad predictiva positiva y significativamente estadística sobre la satisfacción con la vida. De igual forma, se obtuvieron resultados similares en las investigaciones realizadas por Murillo y Salazar (2019); Nuñez et al. (2019).

Por otro lado, Pomasoncco y Quicaña (2021) realizaron una investigación sobre la relación entre la resiliencia y la satisfacción con la vida, teniendo como muestra a jóvenes de

entre 18 a 25 años de edad del Cuartel Cabitos, Segunda Brigada de Infantería – Ayacucho. Los resultados indicaron relación significativa entre la resiliencia y la satisfacción con la vida. Resultado similar al obtenido por Casazola y Vargas (2018).

De manera similar, Bajaj y Pande (2016) desarrollaron una investigación, teniendo como objetivo generar evidencia sobre el papel mediador de la resiliencia en el impacto del mindfulness en el bienestar subjetivo, así como analizar la significancia de las variables. Concluyeron que la resiliencia medió significativamente la relación entre mindfulness y bienestar subjetivo, es decir satisfacción con la vida y afectos positivos y negativos.

Además, la investigación desarrollada por Taş e İskender (2018) denota que las emociones positivas están estrechamente vinculadas con la satisfacción con la vida, mientras que las emociones negativas indican lo contrario. De acuerdo a lo desarrollado por Joshanloo (2022) la autoestima contribuye directamente a los niveles de afecto positivo. Mientras que lo desarrollado por Sagone e Indiana (2017) demuestra que hay relación entre el afecto positivo y la resiliencia.

Por ende, se podría decir que el bienestar subjetivo en ambos componentes está asociado con variables positivas como lo son la autoestima y la resiliencia, las cuales permiten el desarrollo personal ya que los estudiantes universitarios podrían seguir afianzando su personalidad

A su vez el bienestar subjetivo (satisfacción con la vida, afecto positivo y negativo) se encuentra mayormente influenciado por la autoestima, porque se presume que, al tener un mejor autoconcepto y aceptación, los estudiantes universitarios fácilmente alcanzarían sus metas sintiéndose más satisfechos, alegres y optimistas, y por el contrario menos tristes. En cambio, la resiliencia únicamente influye en el componente cognitivo del bienestar subjetivo (satisfacción con la vida), lo que podría indicar que los estudiantes universitarios cuentan con una mejor capacidad de sobrellevar situaciones difíciles, permitiéndoles estar más satisfechos.

Hasta el momento se han desarrollado pocas investigaciones con los constructos presentes en la investigación, es decir autoestima, resiliencia y bienestar subjetivo. González et al. (2017) realizaron una investigación con el objetivo de aportar evidencia del efecto moderador de la autoestima entre el impacto tanto del afecto positivo como del afecto negativo en la resiliencia en niños. Los resultados obtenidos demostraron relaciones moderadas entre cada una de las variables. Por otro lado, Arslan (2019) desarrolló una investigación con el objetivo de explorar el rol mediador de la resiliencia y la autoestima en la relación entre exclusión social y satisfacción con la vida en adolescentes. Concluyeron que existe relación positiva y significativa entre todas las variables, a excepción de la exclusión social.

De la misma manera, Usán et al. (2022) y Yan et al. (2022) encontraron correlaciones entre las variables autoestima, resiliencia y satisfacción con la vida. De igual forma, en la investigación desarrollada por Caqueo-Úrizar et al. (2022) indicaron que la resiliencia tiene un papel mediador sobre la autoestima y la satisfacción con la vida. Por otro lado, Wang y Kong (2020) encontraron que la autoestima y la resiliencia predicen la satisfacción con la vida, teniendo en cuenta que la muestra utilizada fue similar a la de este trabajo. Finalmente, lo desarrollado por Martínez-Martí y Ruch (2016) demuestran predicción tanto de la autoestima como de la resiliencia sobre los componentes del bienestar subjetivo. A su vez, concluyeron que existe correlación entre las variables.

Cabe resaltar que el 42.7% de la población presentó una autoestima elevada. Lo cual concuerda con el trabajo de Barriga (2019), el cual tiene como título nivel de autoestima y su influencia en la satisfacción con la vida en el personal de tropa del servicio militar voluntario del cuartel Santiago Salaverry Arequipa – 2018. En dicha investigación el 64.14% de la población presentaron un nivel elevado de autoestima. Asimismo, se halló relación estadísticamente significativa entre la autoestima y la satisfacción con la vida. Por otro lado, cabe resaltar que las características presentes de una persona que presenta autoestima elevada

hacen referencia a adecuadas relaciones interpersonales, una buena toma de decisiones y sobre todo una aceptación de sí mismo y de los demás (Paúcar y Barboza, 2018).

De la población evaluada el 34.5% presentó una resiliencia moderada, esto quiere decir que los estudiantes universitarios están potenciando actitudes respecto a su competencia personal, así como la aceptación de sí mismos y de la vida. Mientras tanto en la investigación desarrollada por Villalba y Avello (2019), la cual tenía por objetivo principal identificar el nivel de resiliencia y de satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de la ciudad de Arequipa. Los resultados arrojaron un nivel medio de resiliencia en el 60% de la muestra. De la misma manera, encontraron una relación entre el nivel de resiliencia y el nivel de satisfacción con la vida. Lo cual coincide con lo realizado por García (2021).

Enfocándonos en el nivel obtenido en la variable de satisfacción con la vida, observamos que el 38.8% de los participantes se siente satisfecho. Concordando con las investigaciones desarrolladas por Barriga (2019) y Ruiz-González et al. (2018), quienes demostraron que, a mayor autoestima, mayor satisfacción con la vida. De igual modo, lo realizado por García (2021); Villalba y Avello (2019), quienes hallaron una relación entre el nivel de resiliencia y el nivel de satisfacción con la vida.

En cuanto a la variable de afecto positivo y afecto negativo no se tiene un puntaje como tal puesto que la evaluación del test únicamente divide los ítems positivos de los ítems negativos.

El análisis de los datos de acuerdo al género mostró que los hombres presentan mayor autoestima y afectos positivos respecto a las mujeres. Del mismo modo, los datos analizados respecto a la carrera profesional indicaron que los estudiantes universitarios pertenecientes a educación presentan niveles más altos de satisfacción con la vida. Por último, no se encontró diferencias en función del año de estudios.

Los resultados obtenidos en la investigación respecto al género están asociados con lo encontrado por Moksnes y Espnes (2013) en su investigación, la cual se titula autoestima y satisfacción con la vida en adolescentes - género y edad como moderadores potenciales, en el cual se afirma que los hombres presentan puntajes más altos tanto en la autoestima como en la satisfacción con la vida. Mientras que Usán et al. (2022) encontraron que los hombres presentan puntajes más altos de autoestima y resiliencia en comparación con los puntajes obtenidos por las mujeres. Basándonos en que la autoestima es una construcción propia y de la cultura (Xie et al., 2019). Se presume que los hombres tienen mejor autoestima ya que ellos buscan protegerse mostrando mayormente sus fortalezas. En cambio, en las mujeres los estereotipos y presiones de la sociedad limitan el afianzamiento de sus habilidades. Además, cabe resaltar que en la sociedad peruana la apariencia física en las mujeres prima en su aceptación por los demás.

En cuanto a la carrera profesional, los estudiantes de educación presentan niveles más altos de satisfacción con la vida, lo que podría indicar que se sienten a gusto con las distintas áreas de su vida. Sabiendo que esta carrera está relacionada netamente con la enseñanza de niños y jóvenes, estando ligada con la vocación de servicio que se necesita para impartir conocimiento. El logro de su labor podría verse reflejado en el desarrollo de sus estudiantes, lo cual podría generar mayor satisfacción con su vida. Sin embargo, esta información se debería profundizar por no haber antecedentes investigativos que lo corroboren. A su vez cabe resaltar que los estudiantes de educación pertenecen a un grupo pequeño con respecto a otras carreras profesionales.

Conclusiones

Primera: En cuanto a la variable de autoestima, la mayor cantidad de participantes presentaron un nivel elevado.

Segunda: En cuanto a la variable de resiliencia, la mayor cantidad de participantes obtuvieron un nivel moderado.

Tercera: En cuanto a la variable de satisfacción con la vida, la mayor cantidad de participantes se sienten satisfechos.

Cuarta: Los varones presentan niveles más altos de autoestima y afectos positivos en comparación con las mujeres, quienes tienen niveles inferiores estadísticamente significativos.

Quinta: Los estudiantes de Educación presentaron un mayor puntaje en satisfacción con la vida a diferencia de otras carreras.

Sexta: En función del año de estudios no se encontraron diferencias estadísticamente significativas.

Séptima: Existe correlación fuerte y positiva de la autoestima tanto con la satisfacción con la vida ($r=.618$) como con los afectos positivos ($r=.613$) y una correlación inversa y moderada con los afectos negativos ($r=-.499$).

Octava: Existe correlación positiva y moderada de la resiliencia con los afectos positivos ($r=.421$) y la satisfacción con la vida ($r=.353$), sin embargo, correlaciona de forma inversa con los afectos negativos ($r=-.328$).

Sugerencias

Primera: Fomentar niveles adecuados de autoestima, resiliencia y bienestar subjetivo para el correcto desarrollo de los estudiantes a lo largo de su vida.

Segunda: Investigar la influencia de la autoestima y la resiliencia en el bienestar subjetivo tomando como muestra grupos etarios diferentes.

Tercera: Tomar en cuenta variables como la relajación, la vitalidad, la felicidad, la inteligencia emocional, las cuales predijeron el bienestar subjetivo en estudios anteriores.

Cuarta: Proponer programas que potencien el desarrollo de la autoestima y la resiliencia, las cuales influirán en el bienestar subjetivo de los estudiantes universitarios.



Limitaciones

Primera: Para poder generalizar los resultados en estudiantes universitarios tendríamos que ampliar la muestra evaluando a otras facultades y universidades.



Referencias

- Alfonso, G. M., Araos, L. Á., Fajardo, J. M., García, M., Medina, M. L., y Ortiz, L. S. (2008). *La resiliencia una posibilidad para el mejoramiento de la calidad de vida*.
- Arslan, G. (2019). Mediating role of the self-esteem and resilience in the association between social exclusion and life satisfaction among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 151, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109514>
- Bachner, J., García-Massó, X., Castillo, I., Mess, F. y Molina-García, J. (2022). Do Active Commuters Feel More Competent and Vital? A Self-Organizing Maps Analysis in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph19127239>
- Bajaj, B. y Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63-67. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.005>
- Ballesteros, A. G. (2015). *Características resilientes en adultos jóvenes que trabajan y/o estudian que han sido diagnosticados como portadores del virus VIH*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Rafael Landívar.
- Barbachán, Y. y Paredes, S. (2015). Violencia en el enamoramiento y autoestima en estudiantes universitarios. [Tesis de licenciatura]. Universidad Católica de Santa María.
- Barrientos, K. (2016). *Claridad Del Autoconcepto, Autoestima Y Bienestar Subjetivo En Adolescentes De Zonas Urbano Marginales*. [Tesis de licenciatura]. Pontificia Universidad Católica del Perú.

- Barriga, E. W. (2019). *Nivel de Autoestima y su Influencia en la Satisfacción con la Vida en el personal de Tropa Del Servicio Militar Voluntario Del Cuartel Santiago Salaverry Arequipa - 2018*. [Tesis doctoral]. Universidad Nacional de San Agustín Arequipa.
- Calderón de la Cruz, G., Lozano, F., Cantuarias, A., y Ibarra, L. (2018). Validación de la escala de satisfacción con la vida en trabajadores peruanos. *Liberabit*, 24(2), 249–264.
- Casazola, B., y Vargas, L. M. (2018). *Relación entre resiliencia y satisfacción con la vida en adolescentes de 15 a 18 años del distrito de Sachaca*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Nacional de San Agustín.
- Castilla, H., Mendoza, M., y Barboza, M. (2016). Validez y confiabilidad de la Escala de Resiliencia (Scale Resilience) en una muestra de estudiantes y adultos de la Ciudad de Lima. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 4(2), 121–136.
- Caqueo-Urizar, A., Atencio, D., Urzúa, A., y Flores, J. (2022). Integration, Social Competence and Life Satisfaction: The Mediating Effect of Resilience and Self-Esteem in Adolescents. *Child Indicators Research*, 15, 617–629. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09907-z>
- Cid-Sillero, S., Pascual-Sagastizabal, E., y Martínez-de-Morentin, J. I. (2020). Influencia de la autoestima y la atención en el rendimiento académico del alumnado de la ESO Y FPB. *Revista de Psicodidáctica*, 25(1), 59–67. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.06.001>
- Clemente, A., Molero, R., y González, F. (2000). Estudio de la satisfacción personal según la edad de las personas. *Anales de Psicología*, 16(2), 189-198.
- Cruz, L. R. (2018). *Satisfacción familiar y resiliencia en estudiantes de psicología de la Universidad Católica de Santa María, Arequipa 2018*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Católica de Santa María.

- Cummins, R.A. y Cahill, J. (2000). Avances en la comprensión de la calidad de vida subjetiva. *Intervención Psicosocial*, 9(2), 185-198.
- Díaz, D., Fuentes, I., y Senra, N. C. (2018). Adolescencia y autoestima: su desarrollo desde las instituciones educativas. *Revista Conrado*, 14(64), 98–103.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103–157.
- Diener, E. (2009). Assessing well-being: Progress and opportunities. En E. Diener (ed.) *Assessing well-being. The collected works of Ed Diener*. Springer.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Oishi, S., y Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Duy, B., y Yıldız, M. A. (2019). The Mediating Role of Self-Esteem in the Relationship Between Optimism and Subjective Well-Being. *Current Psychology*, 38(6), 1456–1463. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9698-1>
- Eid, M. y Larsen, R. J. (2008). *The Science of subjective well-being*. The Guilford Press.
- Erden, G., Özdoğru, A., Çoksan, S., Ogel-Balaban, H., Azak, Y., Altinoğlu-Dikmeer, I., Ergul-Topcu, A., Yasak, Y., Kırıl-Ucar, G., Oktay, S., Karaca-Dinc, P., Merdan-Yıldız, E., Eltan, S., Kumpasoğlu, G. y Baytemir, G. (2022). Social Contact, Academic Satisfaction, COVID-19 Knowledge, and Subjective Well-being Among Students at

Turkish Universities: A Nine-University Sample. *Applied Research Quality Life*, 17, 2017–2039. <https://doi.org/10.1007/s11482-021-10019-7>

García, D. A. (2021). *Asociación entre resiliencia y satisfacción con la vida en estudiantes de 4to año de la facultad de medicina de la Universidad Nacional San Agustín Arequipa*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Nacional de San Agustín.

Gargurevich, R., y Matos, L. (2012). Validez y confiabilidad de escala de afecto positivo y negativo (SPANAS) en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología Trujillo*, 14(2), 208–217.

González, N. I., Domínguez, A. del C., y Valdez, J. L. (2017). Autoestima como mediador entre Afecto positivo-negativo y resiliencia en una muestra de niños mexicanos. *Acta Universitaria*, 27(1), 88–94. <https://doi.org/10.15174/au.2017.1140>

González, N. I., Morelato, G., González, S., y Ruiz, A. O. (2018). Factores de riesgo y protección para la resiliencia en niños mexicanos y argentinos. *Asociación Mexicana de Psicología Social*, 4, 2523–2539.

González, N. I., Torres, M. A., y Morelato, G. S. (2020). Apoyo Social, Autoestima y Bienestar Subjetivo en Escolares. El caso de México y Argentina. *Acta de Investigación Psicológica*, 10(2), 65–79.

Güemes-Hidalgo, M., Ceñal, M. J., y Hidalgo, M. I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 21(4), 233–244.

Gutiérrez, M. Á. (2021). *Resiliencia y gratitud en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Villa el Salvador*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Autónoma del Perú.

Grotberg, E. H. (1995). A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit. Bernard Van Leer Foundation, La Haya, Países Bajos.

Hernández-Holguín, D. M., Sánchez, I. C., Páez, E., y Montoya-Vásquez, E. M. (2016). El desarrollo personal de los jóvenes de Medellín, Colombia: más allá de las conductas de riesgo y de resiliencia. In *Cadernos de Saude Pública*, 32(11), Fundação Oswaldo Cruz. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00103614>

Hernández, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica*, 24(3), 578–594.

Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: McGraw Hill Education.

Hernán-Gómez, L., Vázquez, C. y Hervás, G. (2009). El paisaje emocional a lo largo de la vida. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una psicología positiva*. Madrid: Alianza Editorial.

Joshanloo, M. (2022). Self-esteem predicts positive affect directly and self-efficacy indirectly: a 10-year longitudinal study. *Cognition and Emotion*, 4, 1-7. <https://doi.org/10.1080/02699931.2022.2095984>

Lenzo, V., Quattropiani, M. C., Musetti, A., Zenesini, C., Freda, M. F., Lemmo, D., Vegni, E., Borghi, L., Plazzi, G., Castelnovo, G., Cattivelli, R., Saita, E., y Franceschini, C. (2020). Resilience Contributes to Low Emotional Impact of the COVID-19 Outbreak Among the General Population in Italy. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.576485>

Li, H., Liu, S. M., Yu, X. H., Tang, S. L., y Tang, C. K. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): current status and future perspectives. *International Journal of Antimicrobial Agents*, 55(5), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2020.105951>

- López de la Llave, L. (2021). Resiliencia y satisfacción vital durante la pandemia por COVID-19 en España: Su relación con variables emocionales y sociodemográficas. *Acción Psicológica*, 18(1), 121–134. <https://doi.org/10.5944/ap.18.1.28386>
- Martínez-Martí, M. L., y Ruch, W. (2016). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110-119. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163403>
- Mescua, G. D. (2010). *Relación entre el nivel de autoestima y el tipo de familia de procedencia de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos*, 2009. [Tesis de licenciatura]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos
- Meza, B. O. (2018). *El nivel de autoestima y su influencia en el rendimiento escolar de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Francisco Javier de Luna Pizarro - Miraflores 2018*. [Tesis de maestría]. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa
- Meza, M. M. (2019). *Importancia de la autoestima en niños del II ciclo*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle
- Minev, M., Petrova, B., Mineva, K., Petkova, M., y Strebkova, R. (2018). Self-esteem in adolescents. *Trakia Journal of Sciences*, 16(2), 114–118. <https://doi.org/10.15547/tjs.2018.02.007>
- Moksnes, U. K. y Espnes, G. A. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents – gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research*, 22(10), 2921-2928. <https://doi-org/10.1007/s11136-013-0427-4>

- Mora, A. (2018). *El desarrollo y fortalecimiento de la autoestima desde la infancia y la educación infantil*. [Tesis de licenciatura]. Universidad de Los Llanos.
- Moral de la Rubia, J. (2019). La Escala de Afectos Positivos y Negativos (PANAS) en personas mexicanas casadas de Monterrey. *Interacciones: Revista de Avances En Psicología*, 5(1), 35–50. <https://doi.org/10.24016/2019.v5n1.151>
- Moreno, N. M., Fajardo, Á. P., González, A. C., Coronado, A. E., y Ricarurte, J. A. (2019). *Una mirada desde la resiliencia en adolescentes en contextos de conflicto armado*. 57–72.
- Murillo, J., y Salazar, M. A. (2019). La autoestima, la extraversión y el resentimiento como variables predictoras del bienestar subjetivo. *Universitas Psychologica*, 18(1), 1–18. <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy18-1.aerv>
- Núñez, M. A., Clark, Y., Velarde, C. L., Esparza, I. G., Muñoz, S. I., y Parada, M. (2019). Autoestima y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de México, Bolivia y España. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 24(4), 104–115.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Manejo clínico de la COVID-19*.
- Páliz, M. A. (2017). *Autoestima y Obesidad en pacientes de la Clínica de Cirugía Bariátrica del Hospital Carlos Andrade Marín*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Central del Ecuador.
- Panesso, K., y Arango, M. J. (2017). La autoestima, proceso humano. *Psicología, Psicoanálisis y Conexiones*, 9(14), 1–9.
- Paúcar, M. J., y Barboza, S. M. (2018). *Niveles de autoestima de los estudiantes de la Institución Educativa 9 de diciembre de Pueblo Nuevo Chíncha - 2017*. [Segunda especialidad]. Universidad Nacional de Huancavelica.

Pavot, W., Diener, E., Colvin, C.R., y Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being. *Social Indicators Research*, 28, 1-20.

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo y Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2015). *El papel de la educación en la formación del bienestar subjetivo para el desarrollo humano: Una revisión al caso chileno*.

Pomasoncco, L. L., y Quicaña, J. L. (2021). *Resiliencia y satisfacción con la vida en jóvenes de 18 a 25 años de edad del servicio militar voluntario del “Cuartel Cabitos, Segunda Brigada de Infantería - Ayacucho, 2020*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Autónoma de Ica.

Quinto, A. (2015). *Relación entre la autoestima en el aprendizaje del área de personal social en niños de 5 años del nivel inicial - Ate Vitarte*. [Segunda especialidad]. Universidad Nacional de Educación.

Ramírez, E. M. (2021). Importancia de la autoestima para lograr un aprendizaje significativo: Un reto tras la pandemia por COVID-19. *Perspectivas de la educación: Una mirada docente frente a la pandemia por COVID-19*.

Reyes, P. J. (2017). *Satisfacción con la vida y calidad de vida laboral*. [Tesis de maestría]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Rodríguez, F., Faustino, T., Santos, A., Teixeira, E., Cid, L., y Monteiro, D. (2021). How does exercising make you feel? The associations between positive and negative affect, life satisfaction, self-esteem, and vitality. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 813-827. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1907766>

Rodríguez, P. M. (2021). *Bienestar subjetivo en estudiantes en formación universitaria diferenciada de una Universidad Pública de Lima*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Autónoma de Ica.

Román, Y. K. (2018). *Factores protectores resilientes en estudiantes de enfermería*. [Tesis de maestría]. Universidad Autónoma del Estado de Morelos.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: New Jersey, Princeton University Press. <https://doi.org/10.2307/2575639>

Ruiz-González, P., Medina-Mesa, Y., Zayas, A., y Gómez-Molinero, R. (2018). Relación entre la autoestima y la satisfacción con la vida en una muestra de estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1, 67–76.

Sadowski, I., Böke, N., Mettler, J., Heath, N. y Khoury, B. (2020). Naturally mindful? The role of mindfulness facets in the relationship between nature relatedness and subjective well-being. *Current Psychology*, 41. <https://doi:10.1007/s12144-020-01056-w>

Sagone, E., e Indiana, M. L. (2017). The Relationship of Positive Affect with Resilience and Self-Efficacy in Life Skills in Italian Adolescents. *Psychology*, 8, 2226-2239. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.813142>

Salvo-Garrido, S., Miranda, H., Vivallo, Ó., Gálvez-Nieto, J. L., y Miranda-Zapata, E. (2020). Estudiantes Resilientes en el Área de Matemática: Examinando los Factores Protectores y de Riesgo en un País Emergente. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 55(2), 43–57. <https://doi.org/10.21865/RIDEP55.2.04>

Santos, L. M. S. (2017). *La autoestima*. [Grado de bachiller]. Universidad César Vallejo

Seiler, A., y Jenewein, J. (2019). Resilience in cancer patients. In *Frontiers in Psychiatry*, 10, 1–35. Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00208>

- Soltero, G. (2018). Cultural Policy and Subjective Well-Being in Mexico. *The Journal of Arts Management Law and Society*, 1–15. <https://doi.org/10.1080/10632921.2017.1422835>
- Taş, İ., e İskender, M. (2018). An Examination of Meaning in Life, Satisfaction with Life, Self-Concept and Locus of Control among Teachers. *Journal of Education and Training Studies*, 6(1), 21. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i1.2773>
- Taylor, S. (2019). *The psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease* (Vol. 148). Cambridge Scholars Publishing.
- Tipismana, O. (2019). *Factores de resiliencia y afrontamiento como predictores del rendimiento académico de los estudiantes en universidades privadas*. [Tesis de maestría]. Universidad Científica del Sur.
- Torres, X., y Bailles, E. (2014). *Comprender el estrés*. Barcelona: Amat.
- Usán, P., Salavera, C., y Quílez A. (2022). The Mediating Role of Self-Esteem in the Relationship Between Resilience and Satisfaction with Life in Adolescent Students. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 1121-1129. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S361206>
- Valiyeva, V. (2020). Impact of self-esteem on the formation of professional identity of the students of Faculty of Law, of Baku State University, Azerbaijan. *Universidad y Sociedad*, 12(1), 80–87.
- Vásquez, S. M. (2017). *Satisfacción con la vida y autoestima en estudiantes del primer ciclo de la facultad ciencias de la salud de la ULADECH – Católica Filial Trujillo, 2017*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Católica Los Ángeles Chimbote.

Vega, J. O., Borrero, C. L., y Cedeño, E. M. (2021). Niveles de resiliencia y la presencia de síntomas depresivos en los estudiantes universitarios. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 4(9), 134–142.

Velásquez-Acosta, P. (2017). *Medida de la resiliencia en estudiantes universitarios de primer ciclo de la Escuela Profesional de Administración y Negocios Internacionales de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Alas Peruanas*. [Tesis de maestría]. Universidad de Piura.

Ventura, J. L., Caycho-Rodríguez, T., Barboza-Palomino, M., y Salas, G. (2018). Evidencias psicométricas de la escala de autoestima de Rosenberg en adolescentes limeños. *Revista Interamericana de Psicología*, 52(1), 44–60.

Villalba, K. O. y Avello, R. (2019). Resiliencia como factor determinante para la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Educación Médica Superior*, 33(3).

Wagnild, G. M., y Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.

Wang, K., y Kong, F. (2020). Linking Trait Mindfulness to Life Satisfaction in Adolescents: The Mediating Role of Resilience and Self-Esteem. *Child Indicators Research*, 13, 321–335. <https://doi.org/10.1007/s12187-019-09698-4>

Watson, D., Clark, L. A., y Stasik, S. M. (2011). Emotions and the emotional disorders: A quantitative hierarchical perspective. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 11(3), 429–442.

Watson, D., Clark, L. A., y Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.

Xie, F., Xin, Z., Chen, X., y Zhang, L. (2019). Gender difference of Chinese high school students' math anxiety: The effects of self-esteem, test anxiety and general anxiety. *Sex Roles*, 81(3), 235-244.

Yan, W., Zhang, L., Li, W., y Kong, F. (2022). How is Subjective Family Socioeconomic Status Related to Life Satisfaction in Chinese Adolescents? The Mediating Role of Resilience, Self-Esteem and Hope. *Child Indicators Research*.
<https://doi.org/10.1007/s12187-022-09936-2>

Yıldırım, M., y Solmaz, F. (2020). COVID-19 burnout, COVID-19 stress and resilience: Initial psychometric properties of COVID-19 Burnout Scale. *Death Studies*, 1–9.
<https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1818885>

Yoo, J., You, S. y Lee, J. (2022). Relationship between Neuroticism, Spiritual Well-being and Subjective Well-being in Korean University Students. *Religions*, 13(6).
<https://doi.org/10.3390/rel13060505>

Zhang, L., Yu, Q., Zhang, Q., Guo, Y., y Chen, J. (2020). The relationship between explicit self-esteem and subjective well-being: The moderating effect of implicit self-esteem. *Journal of General Psychology*, 147(1), 1–17.
<https://doi.org/10.1080/00221309.2019.1609896>

Zenteno, M. E. (2017). La autoestima y cómo mejorarla. *Ventana Científica*, 8(13), 43-46.

Zheng, L. R., Atherton, O. E., Trzesniewski, K., y Robins, R. W. (2020). Are self-esteem and academic achievement reciprocally related? Findings from a longitudinal study of Mexican-origin youth. *Journal of Personality*, 88(6), 1058–1074.
<https://doi.org/10.1111/jopy.12550>

Zubieta, E., Muratori, M., y Fernández, O. (2012). Bienestar subjetivo y psicosocial: Explorando diferencias de género. *Salud y Sociedad*, 3(1), 66-76.
<https://doi.org/10.22199/s07187475.2012.0001.00005>

Zuñiga, D. V., y Gallarday, S. A. (2021). *Autoestima en estudiantes de primer año de una universidad privada, Perú 2020*. [Tesis de maestría]. Universidad César Vallejo.



Anexo(s)

Anexo 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a participante:

La presente investigación abarca información sobre autoestima, resiliencia y cómo afectan en el bienestar subjetivo de los estudiantes universitarios en tiempos de pandemia por COVID 19.

Para participar, debe tener una edad de 18 años en adelante, ser estudiante universitario y vivir en Arequipa. Su participación es voluntaria y sus respuestas son anónimas, por lo que los datos serán confidenciales, su aporte nos permitirá generar conocimiento sobre los conceptos mencionados líneas arriba.

Si desea más información sobre el proyecto, tiene dudas sobre como contestar algún ítem o estaría interesado/a en el informe final de esta investigación comuníquese con Lizbeth Medina Zeballos al correo medinalizbeth1998@gmail.com o con Ronald Delgado Morales al correo ronaldalonso95@gmail.com

¿Acepta participar en la investigación?

- ☐ He leído el documento y estoy de acuerdo en participar de esta investigación.
- ☐ No estoy de acuerdo en participar en esta investigación.

Firma participante:

Fecha:

Anexo 2

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

A. Datos del estudiante:

- Edad:
- Género:
- Semestre Académico
- Escuela Profesional:

Gracias por su colaboración



Anexo 3

ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG

Se solicita que conteste a cada una de las siguientes preguntas marcando con un aspa (X) en la casilla que mejor represente su proceder en cada oración, vale resaltar que no existe respuesta buena ni mala, agradeceremos solución de manera sincera y rápida el cuestionario.

- 1 Totalmente en desacuerdo
- 2 En desacuerdo
- 3 Parcialmente en desacuerdo
- 4 Indiferente
- 5 Parcialmente de acuerdo
- 6 De acuerdo
- 7 Totalmente de acuerdo

	1	2	3	4	5	6	7
1. Cuando planeo algo lo realizo							
2. Suelo arreglármelas de una u otra manera.							
3. Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo sin depender de los demás.							
4. Para mí es importante mantenerme interesado (a) en algo.							
5. Si debo hacerlo puedo estar solo (a)							
6. Estoy orgulloso (a) de haber podido alcanzar metas en mi vida.							
7. Generalmente me tomo las cosas con calma							
8. Me siento bien conmigo mismo (a)							
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.							
10. Soy decidido (a)							
11. Soy amigo (a) de mí mismo							
12. Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas.							
13. Me tomo las cosas una por una.							
14. Puedo superar dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares.							
15. Soy auto disciplinado (a)							
16. Por lo general encuentro de que reírme.							
17. La confianza en mí mismo (a) me permite atravesar momentos difíciles.							
18. En una emergencia soy alguien en quien pueden confiar.							
19. Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista.							
20. A veces me obligo a hacer cosas me gusten o no.							

21. Mi vida tiene sentido.							
22.No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control.							
23. Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida.							
24. Tengo suficiente energía para lo que debo hacer.							
25. Acepto que hay personas a las que no les agrado.							



Anexo 4

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

Por favor, lee las frases que figuran a continuación y señala con sinceridad el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, marcando con un aspa la alternativa elegida.

- A Muy de acuerdo
- B De acuerdo
- C En desacuerdo
- D Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Me siento una persona tan valiosa como las otras				
2. Casi siempre pienso que soy un fracaso				
3. Creo que tengo algunas cualidades buenas				
4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás				
5. Pienso que no tengo mucho de lo que estar orgulloso				
6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo				
7. Casi siempre me siento bien conmigo mismo				
8. Me gustaría tener más respeto por mí mismo				
9. Realmente me siento inútil en algunas ocasiones				
10. A veces pienso que no sirvo para nada				

Anexo 5

ESCALA DE AFECTOS (PANAS)

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

- 1 Casi nada
- 2 Un poco
- 3 Moderadamente
- 4 Bastante
- 5 Extremadamente

	1	2	3	4	5
1. Interesado					
2. Irritable.					
3. Entusiasmado (a)					
4. Tenso (a), con malestar.					
5. Disgustado (a), molesto (a)					
6. Fuerte, enérgico (a)					
7. Orgullosa (a)					
8. Temerosa (a), atemorizada (a)					
9. Avergonzada (a)					
10. Inspirado (a)					
11. Nerviosa (a)					
12. Estimulado (a)					
13. Decidido (a)					
14. Atento (a)					
15. Miedoso (a)					
16. Activo (a)					
17. Asustado (a)					
18. Culpable (a)					
19. Alerta (a), despierto (a)					
20. Hostil					

Anexo 6

ESCALA DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA

En la parte inferior hay 5 proposiciones con las cuales tú puedes estar de acuerdo o en desacuerdo. Indique su acuerdo con cada proposición. Sea abierto y honesto al responder.

- 1 Completamente en desacuerdo
- 2 En desacuerdo
- 3 Ligeramente en desacuerdo
- 4 Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- 5 Ligeramente de acuerdo
- 6 De acuerdo
- 7 Completamente de acuerdo

	1	2	3	4	5	6	7
1. En muchas maneras mi vida está cerca a la ideal.							
2. La condición de mi vida es excelente.							
3. Estoy satisfecho con mi vida.							
4. Hasta ahora he conseguido las cosas importantes que quiero en la vida.							
5. Si pudiera volver a mi vida, no cambiaría casi nada.							