

Relaciones entre el bienestar psicológico y la resiliencia en población universitaria.

M^a Belén García Sánchez, M^a Luisa De La Morena, Lidia Infante Cañete y Ana M^a Sánchez Sánchez.

Dpto. Psicología Evolutiva y de la Educación, Facultad de Psicología, Universidad de Málaga.

El bienestar psicológico y la resiliencia son dos constructos cuyas relaciones son cada vez más conocidas a través de diferentes estudios. Una de las características que presentan las personas resilientes es la capacidad para establecer metas y enfocar su comportamiento hacia ellas (Cyrulnik et al., 2004). Las personas con resiliencia son capaces de minimizar los efectos adversos que determinados entornos pueden tener sobre su desarrollo (Gorman-Smith et al., 2005). La resiliencia se ha visto relacionada de forma positiva con la autopercepción positiva (Wright et al., 2013). La resiliencia es una de las variables que afectan positivamente al bienestar de la persona (Limonero et al., 2012). El objetivo de este estudio es profundizar en la relación existente entre bienestar psicológico y resiliencia en población universitaria.

Los participantes de este estudio han sido estudiantes universitarios de segundo, tercero y de cuarto curso del Grado en Psicología de la Universidad de Málaga. De forma voluntaria y anónima cumplieron dos cuestionarios: Escalas de Bienestar Psicológico (Díaz et al., 2006), y Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC 10) (Soler et al., 2016). Los resultados señalan que existen correlaciones significativas y positivas entre ambos constructos, encontrándose que a mayor resiliencia mayor proceso de bienestar psicológico, mayor autoaceptación, mayor autonomía, mayor dominio del entorno, mayor crecimiento personal y mayor propósito en la vida de la persona.

De igual forma, también se ha encontrado que existen diferencias significativas de medias en la variable resiliencia (alta, media y baja) en relación a las relaciones positivas, el dominio del entorno, el propósito en la vida, la autoaceptación y el bienestar psicológico global. Las personas que muestran una resiliencia alta obtienen mayores puntuaciones en estas dimensiones frente a las que presentan una resiliencia baja.

