

# RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19

Trabajo de Fin de Grado de Psicología  
Autora: Victoria Pérez Reboso

Tutora:  
María Rosaura González Méndez

Curso Académico 2020-2021

## Índice

<i>Resumen</i> .....	2
<i>Introducción</i> .....	4
<i>Método</i> .....	9
Participantes .....	9
Procedimiento .....	9
Instrumentos .....	9
Análisis de datos .....	11
<i>Resultados</i> .....	12
<i>Discusión</i> .....	14
<i>Conclusiones</i> .....	17
<i>Bibliografía</i> .....	18
<i>Anexos</i> .....	24

## Resumen

El confinamiento derivado de la pandemia de COVID-19 supuso en España un cambio total en el estilo de vida de las personas. Dicho período tuvo consecuencias negativas para los individuos, las comunidades y en general para las sociedades. Pero ¿Qué influye en que algunas personas sean capaces de ser “resilientes” en ese período? En este sentido, numerosas investigaciones hablan del concepto de resiliencia y crecimiento postraumático, pero muy pocas hacen referencia al crecimiento personal. Por ello, el objetivo de este estudio es analizar la relación que existe entre las fortalezas: Proyectos y metas, Optimismo, Introspección y aprendizaje y Apoyo social informal y el indicador de resiliencia elegido, el Crecimiento personal. Para analizar dicha relación, este estudio contó con la participación de 147 participantes (89.1% mujeres y 10.9% hombres) con edades entre los 18 y los 54 años ( $M= 22.24$ ,  $DT= 4.6$ ). Los resultados obtenidos en el estudio confirmaron que, a mayor nivel de fortalezas, mayor nivel de crecimiento personal. Este resultado es útil para mostrar la importancia de algunos factores protectores para trabajar en la promoción del crecimiento personal.

**Palabras clave:** Resiliencia, Crecimiento Personal, Crecimiento postraumático, Fortalezas, Cuarentena, Covid-19.

### **Abstract**

The confinement resulting from the COVID-19 pandemic meant a total change in people's lifestyles in Spain. This period had negative consequences for individuals, communities and societies in general. But what influences some people to be able to be "resilient" in that period? In this sense, numerous researches talk about the concept of resilience and post-traumatic growth, but very few make reference to personal growth. Therefore, the aim of this study is to analyze the relationship between the strengths: Projects and Goals, Optimism, Introspection and Learning and Informal Social Support and the chosen resilience indicator, Personal Growth. To analyze this relationship, this study involved 147 participants (89.1% female and 10.9% male) aged between 18 and 54 years ( $M=22.24$ ,  $SD=4.6$ ). The results obtained in the study confirmed that the higher the level of strengths, the higher the level of personal growth. This result is useful to show the importance of investigating which protective factors are important in personal growth in order to be able to work on promoting attitudes that favor them.

**Keywords:** Resilience, Personal Growth, Post-traumatic Growth, Strengths, Quarantine, Covid-19.

## Introducción

El inicio de la pandemia por Covid-19 se remonta al mes de diciembre del año 2019, cuando varios pacientes fueron ingresados en hospitales de la provincia de Hubei, China. Dicha enfermedad se caracterizaba, en principio, por neumonía e insuficiencia respiratoria, causadas por un nuevo coronavirus, bautizado como SARS-CoV-2. Posteriormente, la OMS (Organización Mundial de la Salud) dio nombre a este agente etiológico: COVID-19. A pesar de que en principio no se la considerara como peligrosa para la población mundial, el 11 de marzo de 2020 se declaró pandemia mundial, debido a su expansión por los diferentes continentes llegando, prácticamente, a todos los lugares de la Tierra (Ferrer, 2020).

Concretamente en España, como consecuencia de la creciente ola de contagios y muertes, el gobierno decretó el Estado de alarma con el consiguiente confinamiento de la población, a partir del 15 de marzo de 2020, confinamiento que acabaría el 21 de junio de 2020. Tal y como se define por parte de la Organización Mundial de la Salud (2021) este período se consideró como una medida de distanciamiento físico y restricciones de desplazamientos a gran escala que permitiría reducir el contagio al limitar los contactos entre personas.

No hay que dejar de lado las consecuencias negativas que este período tiene para algunas personas, comunidades o sociedades, tanto económicamente como psicológicamente. Esto es así porque conlleva casi la total paralización de la vida, tal y como la conoce la sociedad (Organización Mundial de la Salud, 2021). Además, supone un aumento en la ansiedad por diferentes motivos como la separación de seres queridos, la pérdida de libertad, la incertidumbre sobre la enfermedad y el aburrimiento (Brooks et al., 2020)

Ahora bien, cuando hablamos de esta misma situación de aislamiento en estudiantes, a todas las experiencias desagradables ya mencionadas, se une la de la disminución de la oportunidad de adquirir los conocimientos necesarios (De Alba, 2020) ya sea por falta de medios o por los efectos derivados de la

pandemia que puedan sufrir los estudiantes como el estrés, la ansiedad, etc. (Sanz Ponce y López, 2021).

Tras lo comentado es interesante añadir el concepto de Burnout que hace referencia a un estado negativo que aparece como una respuesta a situaciones de estrés crónico y posee tres dimensiones: cansancio o fatiga emocional persistentes, despersonalización e ineficacia en el trabajo (Maslach y Jackson, 1981; Leiter y Maslach, 2016). En cuanto al burnout académico en universitarios se ha propuesto que es indicador de malestar psicológico (Salanova et al., 2005; Salanova, Schaufeli, Martínez y Bresó, 2010).

Este escenario de cuarentena ha propiciado la realización de esta y otras muchas investigaciones que van en la misma línea, conocer qué aspectos favorecen que una persona sobrelleve mejor un aislamiento, en el caso concreto de este estudio, en estudiantes.

### *Resiliencia*

El término resiliencia procede de la palabra “resilio” cuyo significado es saltar hacia atrás, volver a la normalidad. La resiliencia viene siendo estudiada desde hace algunos años desde la corriente de la Psicología positiva, la cual trata de reseñar las características psicológicas que se relacionan con un mayor aguante frente a, por ejemplo, el estrés. (Morales, 2017; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

Existe gran confusión para obtener una definición de resiliencia. De esta confusión nació la revisión de Windle (2011) en la que distinguió tres requisitos para que se dé la resiliencia: necesidad de una adversidad, tener recursos para compensar dicha adversidad y una adaptación positiva. Una definición reciente es la que señala la resiliencia como un constructo que es resultado del proceso de adaptarse adecuadamente a un trauma, adversidad o una fuente de gran tensión (APA, 2011). Por otro lado, según Bonanno, Wortman et al (2002); Bonanno y Kaltman (2001), la resiliencia incluye dos aspectos: resistir el suceso y rehacerse de este.

Hay diferentes maneras de ver la resiliencia, ciertos autores la toman como un proceso de adaptación positiva que permitiría emplear estrategias de afrontamiento eficaces ante situaciones adversas (Masten, 2001). También existe la idea de la resiliencia como una capacidad personal, es decir, un resultado, una habilidad que puede ser evaluada (Connor y Davidson, 2003).

También hay diferentes maneras de verla, entre autores estadounidenses y franceses. Los primeros ven el concepto de resiliencia como más restringido, ya que solo haría referencia al proceso de afrontamiento que lleva a una persona a mantenerse intacta. Los norteamericanos sugieren que el término resiliencia sea reservado para hablar sobre la vuelta del sujeto a su condición anterior, mientras que se utilicen términos como florecimiento (thriving) o crecimiento postraumático para el cambio a mejor tras una experiencia traumática (Carver, 1998, O'Leary, 1998). En cambio los franceses toman el concepto como la capacidad de sufrir una situación adversa y salir de ella intacto, aprender y mejorar, relacionándola así con el concepto de crecimiento postraumático (Vera, Carbelo y Vecina, 2006).

La resiliencia no se mostraría como ser inmune al estrés sino como la firme presencia de competencias adaptativas conseguidas a través del uso de estrategias de afrontamiento efectivas (Masten, 2001). Además, aunque pueda parecer fenómeno excepcional, la resiliencia forma parte de la evolución de la gran mayoría de personas (Rutter, 2012; Uriarte, 2014). Por ello, si se trasladan estos conocimientos al ámbito educativo, se podría entender que la resiliencia es propia de los estudiantes que poseen un buen cumplimiento de sus obligaciones académicas a pesar de las malas circunstancias que existan en su entorno (Vizoso-Gómez y Arias-Gundín, 2018).

### *Factores de resiliencia*

Los factores que, según la investigación, contribuyen a la resiliencia son muchos, tanto individuales como sociales. En esta investigación se eligen cuatro. El primero de ellos es poseer proyectos y metas (Campbell-Sills y Stein, 2007;

Luthar, 2006), entendido como un indicador de la claridad de la toma de decisiones de los individuos para alcanzar un propósito; el optimismo (Haglund et al., 2007) que se trata de tener expectativas positivas de resultado ; la introspección que es una cualidad muy asociada a la resiliencia (Wolin y Wolin, 1993) y hace referencia a la capacidad de auto-analizarse y conocerse a uno mismo y el apoyo social informal que es uno de los conceptos mas mencionados (Beltrán, Zych y Ortega, 2015; Haglund et al., 2007) y que se refiere a la disponibilidad de su red de apoyo que percibe la persona.

En cuanto al optimismo, encontramos numerosas investigaciones que relacionan este constructo con bienestar, con los propósitos en la vida, las relaciones positivas y el crecimiento personal (Ferguson y Goodwin, 2010). Por otro lado, se ha mostrado relación negativa entre el optimismo y la ansiedad (Pavez, Mena & Vera-Villaruel, 2012). En la investigación de García, Reyes y Cova (2024), el optimismo y el crecimiento postraumático aparecen relacionados entre sí, en este caso en desastres naturales, y apuntan que el optimismo en las personas puede jugar un papel moderador que hace que las personas que viven un evento traumático sean capaces de verlo como un punto de inflexión.

En lo referente al apoyo social percibido, numerosos estudios apoyan la evidencia de que existen efectos positivos de este en la salud mental de los individuos (Barrón & Sánchez, 2001; Musitu & Cava, 2002; Wight, Botticello & Aneshensel, 2006), lo cual se explicaría porque el apoyo social le da al individuo una sensación de que las circunstancias son estables, se pueden predecir y controlar y que le hace sentirse mejor y percibir de una manera más positiva su ambiente (Barra, 2004).

### *Crecimiento personal*

La aparición de periodos o situaciones desfavorables, en muchos casos y para muchas personas, suponen una oportunidad de obtener un crecimiento personal, que se refiere al “cambio psicológico positivo experimentado como resultado de la lucha ante circunstancias de la vida altamente desafiantes” (Tedeschi y Calhoun, 2004, p.1).



Existen unos indicadores propuestos por Calhoun y Tedeschi (2000) que distinguen tres maneras de crecimiento que pueden tener los individuos tras una situación adversa. Estos son: Los cambios en la relación hacia uno mismo, entendido como el aumento de la auto-confianza y el convencimiento en la fortaleza que uno posee; los cambios en la espiritualidad y la filosofía de vida, que hacen referencia a la posición que ocupan ciertos aspectos en la llamada escala de valores; y por último, los cambios a nivel interpersonal referidos a la manera de expresar las emociones, el establecimiento de vínculos con los demás, etc.

En este punto, es interesante hablar también del crecimiento postraumático, que es entendido como el cambio positivo que puede sufrir una persona como resultado de sobreponerse a un suceso traumático (Calhoun y Tedeschi, 1999). Para los americanos, este concepto se relaciona con el de *hardiness* o resiliencia, pero no lo toman como sinónimo ya que la distinción es que, para ellos, el hablar de crecimiento postraumático no solo hace referencia a que el individuo no posea un trastorno tras haber sufrido y haber conseguido salir de una situación traumática, sino que también la experiencia produce un cambio positivo en la persona que le hace estar incluso mejor que antes de haber sufrido dicha situación (Calhoun y Tedeschi, 2000).

No existen muchos estudios de crecimiento postraumático en estudiantes pero sí en otros ámbitos. Por ejemplo, Ho, Chan y Ho (2004) encontraron, en un grupo de 188 mujeres supervivientes a un cáncer de mama, que tiempo después un gran número de ellas indicaron tener cambios positivos en distintas áreas de sus vidas: percepción de sí mismos, relaciones interpersonales, espiritualidad y prioridades en su vida.

El objetivo de este estudio es analizar la relación que existe entre las fortalezas ya mencionadas (Proyectos y metas, Optimismo, Introspección y aprendizaje y Apoyo social Informal) y el indicador de resiliencia elegido (Crecimiento personal) durante el confinamiento derivado de la pandemia del COVID-19.

Teniendo en cuenta todo lo mencionado, esperábamos que un mayor nivel de fortalezas (Proyectos y metas, Optimismo, Introspección y aprendizaje y Apoyo social Informal) se asociaría a un mayor nivel de resiliencia (Crecimiento personal).

## **Método**

### **Participantes**

El presente estudio contó con 147 participantes, de los cuales 131 (89.1%) eran mujeres y 16 (10.9%) hombres. No se acotó el rango de edad siendo este desde los 18 hasta los 54 años. La media de edad fue de 22.24 ( $DT= 4.6$ ). Todos los participantes eran estudiantes de grado o posgrado de diferentes universidades españolas.

### **Procedimiento**

La creación del cuestionario se realizó en *Google Forms*. Su difusión fue llevada a cabo a través de las redes sociales (WhatsApp e Instagram), en las cuales se pedía únicamente la participación de estudiantes de grado y posgrado. El cuestionario estuvo disponible para ser respondido durante una semana. A los participantes se les pidió que indicaran si respondían voluntariamente, atendiendo a los criterios del Comité de Ética de la ULL y por otro lado, se aseguró la confidencialidad de las respuestas.

### **Instrumentos**

El instrumento empleado en este estudio contenía, además de datos demográficos (edad, género y estudios), los siguientes instrumentos:

- Con el fin de medir las fortalezas que posee una persona para el afrontamiento de situaciones adversas se utilizó el “Inventario de factores de resiliencia ante la adversidad (IFRA)” (López-Fuentes y Calvete, 2016). Todas las subescalas que forman el inventario (14) están compuestas por



cinco ítems, con un rango de respuesta de 0 (*No me describe en absoluto*) a 3 (*Me describe completamente*). Para nuestra investigación elegimos cuatro subescalas, en concreto:

**Proyectos y metas:** Un ejemplo de ítem de esta escala es "*Tengo proyectos, metas y/o sueños*". Tras calcular la fiabilidad de la subescala, se eliminó el ítem (*Tengo otras personas a quien cuidar (p.ej., mis abuelos/as)*), lo que permitió incrementar su consistencia interna resultando esta de .67.

**Optimismo:** Un ejemplo de ítem de esta escala es "*Valoro las pequeñas gratificaciones de la vida*". Su consistencia interna es de .84.

**Introspección y Aprendizaje:** Un ejemplo de ítem de esta escala es "*He aumentado el conocimiento que tengo de mi mismo/a*". Su consistencia interna es de .83.

**Apoyo social Informal:** Un ejemplo de ítem de esta escala es "*Cuento con personas a las que puedo llamar cuando me siento mal*". Su consistencia interna es de .81.

- Para medir el crecimiento personal que poseen los participantes, como medida de resiliencia, hemos contado con la escala "The Personal Growth and Development Scale (PGDS)" (Anderson, Meyer, Vaters y Espinoza, 2019) que evalúa el cambio positivo en el bienestar atribuible a situaciones específicas del contexto. La premisa de la que se parte es "*mi experiencia universitaria me ha ayudado a...*". Dicha escala está formada por cinco subescalas (Autonomía, dominio ambiental, relaciones positivas, autoaceptación, propósito vital) de tres ítems cada una y su rango de respuesta va de 1 (*Muy en desacuerdo*) a 7 (*Muy de acuerdo*). Su consistencia interna es de .93.

**Autonomía:** Un ejemplo de ítem de esta escala es "*Tener confianza en mis decisiones*". Su consistencia interna es de .86.

**Dominio ambiental:** Un ejemplo de ítem de esta escala es “*Aprovechar las oportunidades de mi entorno*”. Su consistencia interna es de .81.

**Relaciones positivas:** Un ejemplo de ítem de esta escala es “*Apreciar el punto de vista de los demás sobre los problemas*”. Su consistencia interna es de .70.

**Autoaceptación:** Un ejemplo de ítem de esta escala es “*Apreciar mis fortalezas*”. Su consistencia interna es de .89.

**Propósito vital:** Un ejemplo de ítem de esta escala es “*Acercarme a entender lo que quiero de la vida*”. Su consistencia interna es de .83.

### **Análisis de datos**

Los datos del estudio fueron analizados con el programa estadístico Statistical Package for the Social Sciences 25.0 (SPSS) para Windows.

Para llevar a cabo los análisis, comenzamos tipificando los factores analizados. A continuación, se realizó un análisis descriptivo, calculando las medias, desviaciones típicas y correlaciones.

Continuando con el análisis, se analizó el peso de las fortalezas en la predicción del bienestar psicológico a través de una regresión lineal (paso a paso).

Para finalizar, se calcularon las puntuaciones percentiles en la variable Crecimiento personal. De esta forma, se clasificó a los participantes en “bajos” (aquellos con puntuación por debajo del percentil 33), “medios” (aquellos con puntuación entre el percentil 33 y el 66) y “altos” (aquellos con puntuación por encima del percentil 66). A continuación, se realizó un ANOVA comparando las fortalezas analizadas en los tres niveles de crecimiento personal (factor inter-sujeto). Anteriormente, se realizó la prueba de Levene para comprobar si las

varianzas de los grupos eran homogéneas para cada una de las fortalezas. Para aquellos casos en los que las varianzas no resultaron homogéneas, se utilizó el estadístico robusto de Welch.

## Resultados

### Análisis descriptivos

En primer lugar, se calcularon las correlaciones de Pearson entre todos los factores analizados y se calcularon las medias y desviaciones típicas.

**Tabla 1.** Correlaciones de Pearson y estadísticos descriptivos de los factores analizados.

Factor	1	2	3	4	5	6	7	8	9	M	DT
1. Crecimiento personal										5.25	1.02
2. Autonomía	.849**									5.07	1.29
3. Dominio Ambiental	.888**	.796**								5.22	1.17
4. Relaciones positivas	.730**	.460**	.578**							5.60	1.01
5. Autoaceptación	.878**	.658**	.712**	.544**						5.21	1.40
6. Propósito vital	.845**	.612**	.638**	.575**	.715**					5.16	1.21
7. Proyectos y metas	.340**	.197*	.279**	.222**	.329**	.394**				2.43	.47
8. Optimismo	.368**	.228**	.329**	.340**	.371**	.284**	.398**			2.01	.63
9. Introspección y Aprendizaje	.254**	.158	.325**	.151	.287**	.133	.389**	.450**		2.26	.62
10. Apoyo Social Informal	.240**	.267**	.115	.142	.243**	.222**	.092	.203*	.081	2.67	.48

*Nota.* \*  $p > .05$ . \*\*  $p > .01$

Tal y como se muestra en la Tabla 1, el crecimiento personal correlacionó positivamente con todos los factores analizados. Los subfactores de la escala de crecimiento personal también correlacionaron positivamente con todas las fortalezas, salvo con introspección y aprendizaje y apoyo social informal. La primera de estas fortalezas correlacionó significativamente con todas las subescalas salvo autonomía, relaciones positivas y propósito vital. Por otro lado,

el apoyo social informal correlacionó significativamente con todas las subescalas salvo con dominio ambiental y relaciones positivas. Finalmente, no se encontró correlación entre la edad y ninguno de los factores analizados.

### **Predicción de crecimiento personal**

Posteriormente, se llevó a cabo una regresión lineal, paso a paso, con el fin de comprobar en qué medida las fortalezas estudiadas contribuyen a predecir el crecimiento personal (Tabla 2).

**Tabla 2.** Regresión lineal para predecir el Bienestar Psicológico

	<i>B</i>	<i>ET</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>
Optimismo	.28	.08	.28	3.36	.001
Proyectos y metas	.23	.08	.23	2.80	.006

Los factores que resultaron significativos para el modelo son el optimismo y proyectos y metas que explican el 18% de la varianza del Crecimiento personal  $R^2 = .18$ ,  $F(1,144) = 15,80$   $p < 0.001$ .

### **Comparación entre grupos con diferente grado de resiliencia**

Para finalizar, se llevó a cabo un ANOVA para comprobar que fortalezas permitían discriminar entre los distintos niveles (bajo, medio y alto) de crecimiento personal.

**Tabla 3.** ANOVA y análisis post-hoc comparando distintos factores en función del nivel de Crecimiento Personal.

	Bajo (B)	Medio (M)	Alto (A)	<i>F</i> (2,144)	$\eta^2$	Post-hoc		
	<i>M (DT)</i>	<i>M (DT)</i>	<i>M (DT)</i>			<i>B-M</i>	<i>B-A</i>	<i>M-A</i>
Propósito vital	-.90 (1.01)	.04 (.54)	.78 (.46)	68.64 <sup>w****</sup>	.50	-.94*	-1.69*	-7.4*
Optimismo	-.43 (1.12)	.01 (.84)	.39 (.85)	9.69 <sup>***</sup>	.12	-.44	-.82*	-.38
Introspección y aprendizaje	-.41 (1.11)	.19 (.84)	.22 (.91)	6.82 <sup>**</sup>	.09	-.61*	-.63*	-.02
Apoyo social informal	-.31 (1.09)	.16 (.88)	.15 (.96)	3.76*	.05	-.48	-.46	.01

*Nota* \*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$  \*\*\*  $p < .001$

*W estadístico robusto de Welch.*

En la Tabla 3 se observan diferencias significativas entre los grupos en todos los factores estudiados (Propósito vital, optimismo, introspección y aprendizaje y apoyo social informal). Además, se observa un incremento lineal en el crecimiento personal al pasar del grupo bajo, al alto, pasando por el medio. Los análisis post-hoc muestran diferencias significativas entre los tres niveles de crecimiento personal cuando se relaciona con el propósito vital, a mayores niveles en el factor se posee un mayor nivel de crecimiento personal. Respecto al optimismo solo se observan diferencias significativas entre los grupos “alto” y “bajo”, mientras que en introspección y aprendizaje se observan diferencias entre los grupos “bajo” y “medio” y “bajo” y “alto” en crecimiento personal.

## Discusión

El objetivo de este estudio era analizar la relación que existe entre las fortalezas ya mencionadas (Proyectos y metas, Optimismo, Introspección y aprendizaje y Apoyo social Informal) y el indicador de resiliencia elegido (Crecimiento personal) durante el confinamiento derivado de la pandemia del COVID-19.

Teniendo en cuenta nuestra hipótesis, esperábamos que un mayor nivel de fortalezas (Proyectos y metas, Optimismo, Introspección y aprendizaje y Apoyo social Informal) se asociara a un mayor nivel de resiliencia (Crecimiento personal). El análisis de las correlaciones confirmó que las personas que poseen un mayor nivel de fortalezas presentan un mayor nivel de crecimiento personal. Refiriéndonos a los subfactores, todos indican que, a mayor nivel de crecimiento, mayor nivel en las fortalezas, excepto en el caso de Introspección y aprendizaje, que no se relaciona con la autonomía, las relaciones positivas y poseer un propósito vital, y tampoco es el caso del apoyo social informal que no se relaciona con el dominio ambiental y las relaciones positivas. Este resultado es coherente con la propuesta del modelo del portafolio de resiliencia (Grych et al., 2015) en el que se indica que las fortalezas se combinan para incrementar la protección de las personas de situaciones adversas.

En segundo lugar, se realizó una regresión lineal para examinar en qué medida los factores analizados predicen el crecimiento personal. Se observó que el factor optimismo era el que más peso tenía a la hora de predecir el crecimiento personal, seguido del factor proyectos y metas. Por su parte, los factores introspección y aprendizaje y apoyo social informal no resultaron significativos a la hora de predecir el crecimiento personal. El peso del optimismo en este caso apoya la afirmación de Hamby et al. (2013) en la que define el optimismo como un factor protector que se vincula a numerosos efectos positivos para la salud. Además, es un elemento de gran importancia en la explicación de la resiliencia puesto que muestra cierta flexibilidad y adaptación a las situaciones (Gallo, Bogart, Vranceanu y Matthews, 2005). Según García, Reyes y Cova (2024), el optimismo y el crecimiento postraumático se encuentran relacionados entre sí, apuntando que el optimismo puede jugar un papel moderador que hace que las personas que viven un evento traumático sean capaces de verlo como un punto de inflexión. Por otro lado la importancia del factor proyectos y metas coincide con la investigación de (citar calvete) en la que afirma que uno de los factores que resultaron más beneficiosos fue proyectos y metas.

Por último, realizamos un ANOVA que apoyó los resultados anteriores. En general, las personas con mayor crecimiento personal tienden a poseer mayor nivel de fortalezas. Cuando comprobamos los distintos niveles de



crecimiento personal, observamos que a mayor crecimiento personal mayor es el propósito vital de las personas. En el caso del optimismo se encontraron diferencias entre el grupo bajo y alto en crecimiento personal lo que apoya los resultados obtenidos por Moreno y Marrero (2015) de que el optimismo predice el crecimiento personal. Por otro lado cabe reseñar que no se encontraron diferencias significativas entre los grupos en apoyo social informal, aunque sí en general, esto puede deberse a que la muestra era muy pequeña y por ello las diferencias no resultaron significativas.

### *Limitaciones y futuras investigaciones*

Esta investigación tiene limitaciones que deben ser comentadas. En primer lugar, hay que destacar que la proporción entre hombres y mujeres fue muy desigual, siendo la participación femenina de aproximadamente el 89% lo que no ha permitido poder investigar si el sexo resulta ser un factor significativo en la explicación del crecimiento personal. Lo mismo ocurre con la edad, nuestra muestra se compone de edades que van desde los 18 hasta los 54 años, pero no obtuvimos representación suficiente de las distintas edades como para convertirla en una variable de interés. Sería interesante que, para investigaciones futuras, tanto la edad como el sexo fueran variables a tener en cuenta, ya que podría ser interesante comprobar su relación con el crecimiento personal. Sumado a todo esto, la muestra obtenida fue relativamente pequeña (147 participantes) por lo que muchos de los efectos que se esperaba encontrar no se han dado, posiblemente por ese hecho. Por otro lado, la investigación ha sido llevada a cabo solo en un momento (durante la pandemia de Covid-19). De ahí, que sea interesante hacer un estudio longitudinal en el que poder medir el crecimiento personal durante y después de la pandemia, cosa que en esta investigación no ha sido posible ya que seguimos inmersos en ella.

Para finalizar, se eligieron solo cuatro factores de resiliencia del cuestionario (IFRA) debido a que, de lo contrario, el instrumento resultaría muy extenso. Para futuras investigaciones sería interesante utilizar otros de los

factores mencionados en el cuestionario para comprobar si explican en mayor o en menor medida el crecimiento personal.

### **Conclusiones**

Para concluir, los resultados de este estudio apoyan la idea de lo importantes que son las fortalezas para poder obtener un crecimiento personal satisfactorio. Esta investigación surge como alternativa a la gran mayoría, que van en la línea de apuntar al bienestar y al crecimiento postraumático como factores de resiliencia. Hemos querido plasmar la idea de que el crecimiento puede ser un factor importante sin la necesidad de sufrir un trauma. Esta investigación puede contribuir a aumentar los estudios sobre las fortalezas en relación a la resiliencia y visibilizar la importancia de las intervenciones que promueven el desarrollo de estas fortalezas.

## Bibliografía

- Anderson, B.K., Meyer, J.P., Vaters, C. y Espinoza, J.A. (2019). Measuring Personal Growth and Development in Context: Evidence of Validity in Educational and Work Settings. *J Happiness Stud* 21, 2141-2167 (2020). <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00176-w>.
- American Psychiatric Association. (2011). Road to resilience [consultado 30 Mar 2015] Disponible en: <http://www.apa.org/helpcenter/roadresilience.aspx>.
- Barra, E. (2004). Apoyo social, estrés y salud. *Psicología y Salud* 14, 237-243.
- Barrón, A. & Sánchez, E. (2001). Estructura social, apoyo social y salud mental. *Psicothema* 13:17-23.
- Beltrán, M., Zych, I. y Ortega, R. (2015). El papel de las emociones y el apoyo percibido en el proceso de superación de los efectos del acoso escolar: Un estudio retrospectivo. *Ansiedad y Estrés*, 21, 115–125.
- Bonanno, G.A. y Kaltman, S.(2001). The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review*, 21, 705-734.
- Bonanno, G.A., Wortman, C.B., Lehman, D.R., Tweed, R.G., Haring, M., Sonnega, J. et al. (2002). Resilience to loss and chronic grief: A prospective study from preloss to 18 months post-loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1150-1164.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., y Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395, 912–920.
- Calhoun, L.G. y Tedeschi, R.G. (1999). Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Calhoun, L., y Tedeschi, R. (2000). Early Posttraumatic Interventions: Facilitating Possibilities for Growth. En J. Violanti, D. Patton, y D. Dunning. Posttraumatic Stress Intervention: Challenges, Issues and Perspectives (pp. 135- 152). Springfield, IL,USA: Charles C. Thomas Publisher.

Campbell-Sills, L. y Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20, 1019–1028. <http://dx.doi.org/10.1002/jts.20271>.

Connor, K.M., y Davidson, J.R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82. doi: 10.1002/da.10113.

Carver, C.S. (1998). Generalization, adverse events, and development of depressive symptoms. *Journal of Personality*, 66, 607-619.

De Alba, A. (2020). Currículo y operación pedagógica en tiempos de COVID-19. Futuro incierto. En H. Casanova Cardiel (Coords.), *Educación y pandemia. Una visión académica*. (pp. 289-294). ISSUE. [http://132.248.192.241:8080/jspui/bitstream/IISUE\\_UNAM/565/3/DeAlba\\_A\\_2020\\_Curriculo\\_y\\_operacion.pdf](http://132.248.192.241:8080/jspui/bitstream/IISUE_UNAM/565/3/DeAlba_A_2020_Curriculo_y_operacion.pdf).

Ferguson, S. J., & Goodwin, A. D. (2010). Optimism and wellbeing in older adults: The mediating role of social support and perceived control. *The International Journal of Aging and Human Development*, 71, 43-68. <http://dx.doi.org/10.2190/AG.71.1.c>.

Ferrer, R. (2020, 1 agosto). *Pandemia por COVID-19: el mayor reto de la historia del intensivismo*. *Medicina Intensiva*. <https://www.medintensiva.org/es-pandemia-por-covid-19-el-mayor-articulo-S0210569120301017>.

-

Gallo LC, Bogart LM, Vranceanu A, Mathews KA. (2005) Socioeconomic status, resources, psychological experiences and emotional responses: A test of

the reserve capacity model. *Journal of Personality and Social Psychology* 88(2), 386 – 99. Doi: 10.1037/0022-3514.88.2.386.

-  
García, F. E., Reyes, A. & Cova, F. (2014). Severidad del trauma, optimismo, crecimiento postraumático y bienestar en sobrevivientes de un desastre natural. *Universitas Psychologica*, 13(2), 575-584. doi:10.11144/Javeriana. UPSY13-2.stop.

Grych, J., Hamby, S., y Banyard, V. (2015). The resilience portfolio model: Understanding Healthy Adaptation in Victims of Violence. *American Psychological Association*, 5, 345-347.

-  
Hamby, S., Grych, J., & Banyard, V. (2013). Life Paths Research measurement packet. Sewanee, TN: Life Paths Research Program.

Haglund, M., Nestadt, P., Cooper, N., Southwick, S. y Charney, D. (2007). Psycho- biological mechanisms of resilience: Relevance to prevention and treatment of stress-related psychopathology. *Development and Psychopathology*, 19, 889–920. <http://dx.doi.org/10.1017/S095457940700043>.

Ho SM, Chan CLW, Ho RTH. Posttraumatic growth in Chinese cancer survivors. *Psychooncology* 2004; 13:377-89.

Leiter, M.P., y Maslach, C. (2016). Latent burnout profiles: A new approach to understanding the burnout experience. *Burnout Research*, 3, 89-100. doi: 10.1016/j.burn.2016.09.001.

López-Fuentes, I. y Calvete, E. (2016). Desarrollo del Inventario de factores de resiliencia ante la adversidad. *Ansiedad y Estrés*, 22, 110-117.

Luthar, S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. En D. Cicchetti y D. J. Cohen (Eds.), *Developmental Psychopathology: Risk, disorder and adaptation* (Vol. 3). New York: Wiley.

- Maslach, C., y Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2, 99-113. doi: 10.1002/job.4030020205.
- Masten, A.S. (2001). Ordinary magic. Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.227.
- Morales, F.M. (2017). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 10, 41-48. doi: 10.1016/j.ejeps.2017.04.001.
- Moreno, Y. y Marrero, R. J. (2015). Optimismo y autoestima como predictores de bienestar personal: Diferencias de género. *Revista Mexicana de Psicología*, 32(1), 27-36.
- Musitu, G. & Cava, M.J. (2002). El rol del apoyo social en el ajuste de los adolescentes. *Intervención Psicosocial* 12:179-192.
- O'Leary, V.E. (1998). Strength in the face of adversity: individual and social thriving. *Journal of Social Issues*, 54(2):425-445.
- Organización mundial de la Salud. (2021). Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>.
- Pavez, P., Mena, L. & Vera-Villarroel, P. (2012). El rol de la felicidad y el optimismo como factor protector de la ansiedad. *Universitas Psychologica*, 11(2), 369-380.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24, 335-344. doi: 10.1017/S0954579412000028.

- Salanova, M., Martínez, I.M., Bresó, E., Llorens, S., y Grau, R. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de Psicología*, 21, 170-180.
- Salanova, M., Schaufeli, W., Martínez, I., y Bresó, E. (2010). How obstacles and facilitators predict academic performance: The mediating role of study burnout and engagement. *Anxiety, Stress and Coping*, 23, 53-70. doi: 10.1080/10615800802609965.
- Sanz Ponce, R. y López Luján, E. (2021). Consecuencias pedagógicas entre el alumnado de enseñanza básica derivadas de la Covid-19. Una reflexión en torno a los grandes olvidados de la pandemia. *Teoría de la Educación. Revista Interuniversitaria*, 33(2), 149-166. <https://doi.org/10.14201/teri.25471>.
- Seligman, M., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.5.
- Tedeschi, R., y Calhoun, L. (2004). Target Article: "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". *Psychological Inquiry*, 15, 1-18.
- Uriarte, J.D. (2014). Resiliencia y Envejecimiento. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 4, 67-77. doi: 10.1989/ejihpe.v4i2.54.
- Vera Poseck, B., Carbelo Baquero, B., Vecina Jiménez, M.A. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 40-49. Madrid.

Vizoso-Gómez, C. y Arias-Gundín, O. (2018). Resiliencia, optimismo y Burnout académico en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*. Vol 11(1), 47-59.

Wight, R.; Botticello, A. & Aneshensel, C. (2006). Socioeconomic context, social support, and adolescent mental health: A multilevel investigation. *Journal of Youth and Adolescence* 35:115-126.

Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. Reviews in *Clinical Gerontology*, 21, 152–169.  
<http://dx.doi.org/10.1017/S0959259810000420>.

Wolin, S. J. y Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. Nueva York: Villard Books.



## Anexos

### Resiliencia durante la pandemia



¡Hola!

Soy alumna de 4º de Psicología en la Universidad de La Laguna. Estoy realizando mi Trabajo de Fin de Grado acerca de las fortalezas que favorecen la resiliencia en estudiantes durante la pandemia del Covid-19.

La información proporcionada en este cuestionario será anónima, confidencial y utilizada únicamente con fines de investigación. Si así lo desea, puede dejar de responder en cualquier momento.

La cumplimentación del cuestionario no le llevará más de 5 minutos. Por favor, responda de manera sincera y prestando atención a los ítems que se presentan.

Muchas gracias por su colaboración.

Atendiendo a los criterios del Comité de Ética de la ULL, necesitamos que confirme que responde voluntariamente a este cuestionario. \*

- Sí, acepto responder a este cuestionario
- No, no acepto responder a este cuestionario (en este caso, no siga respondiendo)

Edad \*

Texto de respuesta corta

Género \*

- Mujer
- Hombre
- Otra...

Grado/Posgrado que se encuentra cursando \*

Texto de respuesta corta

### Inventario de factores de resiliencia ante la adversidad (IFRA)

El siguiente cuestionario consiste en una serie de factores que ayudan a las personas a recuperarnos de situaciones adversas. Para contestar al cuestionario, piensa en la situación adversa que vivimos durante la pandemia de Covid-19. Lee cada pregunta y contesta si ese factor te describe a ti o tu situación. Contesta utilizando la siguiente escala:

- 0- No me describe en absoluto
- 1- Me describe un poco
- 2- Me describe bastante
- 3- Me describe completamente

...

#### PM1. Tengo proyectos, metas y/o sueños \*

	0	1	2	3	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe completamente

#### PM2. Sé lo que quiero conseguir en la vida \*

	0	1	2	3	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe completamente

...

#### PM3. Suelo tener muchos planes y proyectos entre manos \*

	0	1	2	3	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe completamente

#### PM4. Tengo otras personas a quienes cuidar (p. ej., mis abuelos/as) \*

	0	1	2	3	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe completamente

#### PM5. Tengo claros algunos de los objetivos que me gustaría cumplir en mi vida \*

	0	1	2	3	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe completamente

O6. A menudo pienso en las cosas buenas de la vida \*

	0	1	2	3	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe completamente

⋮

O7. Valoro las pequeñas gratificaciones de la vida \*

	0	1	2	3	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe completamente

O8. Tengo facilidad para encontrar el lado positivo en una situación negativa \*

	0	1	2	3	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe completamente

O9. Creo que las cosas me van a ir bien \*

	0	1	2	3	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe completamente

O10. Afronto la vida con optimismo \*

	0	1	2	3	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe completamente

⋮

IA11. Tengo la capacidad de analizarme a mí mismo/a para saber por qué ha tenido lugar esa situación negativa \*

	0	1	2	3	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe completamente

IA12. Estoy llevando a cabo un trabajo de auto-análisis para llegar a conocerme mejor \*

	0	1	2	3	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe completamente

IA13. He aumentado el conocimiento que tengo sobre mí mismo/a \*

	0	1	2	3	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe completamente

IA14. Aprendo de las dificultades pasadas y las utilizo para afrontar nuevas dificultades \*

	0	1	2	3	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe completamente

IA15. El conocerme mejor a mí mismo/a me ha permitido crecer como persona \*

	0	1	2	3	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe completamente

ASI6. Tengo relaciones de confianza con algunas de las personas de mi entorno \*

	0	1	2	3	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe completamente

ASI7. Puedo apoyarme en mi familia y/o amigos cuando tengo dificultades \*

	0	1	2	3	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe completamente

ASI18. Cuento con personas a las que puedo llamar cuando me siento mal \*

	0	1	2	3	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe completamente

⋮

ASI19. Siento que cuento con el apoyo incondicional de algunas personas de mi entorno \*

	0	1	2	3	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe completamente

ASI20. Tengo a mi lado a una persona especial con la que me siento muy vinculado/a y cuya ayuda ha sido imprescindible para mí \*

	0	1	2	3	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe completamente

#### Escala de crecimiento y desarrollo personal

Sitúate en el momento de pandemia que vivimos. Usando la escala proporcionada, selecciona la opción que más te represente en cada ítem. Contesta utilizando la siguiente escala:

- 1- Muy en desacuerdo
- 2- En desacuerdo
- 3- Algo en desacuerdo
- 4- Neutro
- 5- Algo de acuerdo
- 6- De acuerdo
- 7- Muy de acuerdo

⋮

#### Mi experiencia universitaria me ha ayudado a...

\* Recuerda que hablamos de experiencia universitaria refiriéndonos a como te desenvuelves como estudiante, independientemente de la institución en sí.

R1. Ganar la fuerza necesaria para defender lo que creo \*

	1	2	3	4	5	6	7	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo

R2. Tener confianza en mis decisiones \*

	1	2	3	4	5	6	7	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo

R3. Apreciar el valor de tomar mis propias decisiones en la vida \*

	1	2	3	4	5	6	7	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo

R4. Aprender a manejar mi vida de manera más efectiva \*

	1	2	3	4	5	6	7	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo

R5. Ganar confianza para hacer frente a dificultades imprevistas \*

	1	2	3	4	5	6	7	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo

R6. Aprovechar las oportunidades de mi entorno \*

	1	2	3	4	5	6	7	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo

R7. Aprender a desarrollar relaciones significativas con otras personas \*

	1	2	3	4	5	6	7	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo

R8. Apremiar el punto de vista de los demás sobre los problemas \*

	1	2	3	4	5	6	7	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo

...

R9. Aprender a trabajar de manera más eficaz con los demás \*

	1	2	3	4	5	6	7	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo

...

R10. Sentirme más cómodo/a con lo que soy \*

	1	2	3	4	5	6	7	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo

R11. Apremiar mis fortalezas \*

	1	2	3	4	5	6	7	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo

R12. Sentirme bien con las experiencias que me han hecho como soy \*

	1	2	3	4	5	6	7	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo

R13. Descubrir lo que da más sentido a mi vida \*

	1	2	3	4	5	6	7	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo

---

R14. Identificar los objetivos importantes que quiero alcanzar \*

	1	2	3	4	5	6	7	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo

---

⋮  
R15. Acercarme a entender lo que quiero de la vida \*

	1	2	3	4	5	6	7	
Muy en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy de acuerdo