



**FACULTAD DE PSICOLOGIA**

**BIENESTAR PSICOLOGICO EN ESTUDIANTES (SEGUN SEMESTRE  
DE ESTUDIOS Y GENERO) DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE  
LIMA**

**TESIS PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADO  
EN PSICOLOGÍA**

**Presentado por el bachiller**

Daniel Campos Ugaz

**Asesor**

Juan Aníbal Meza Borja

Lima-Perú

2018



## RESUMEN

Se analizó la relación entre bienestar psicológico y las variables “sociodemográficas” del semestre de estudios y género (masculino y femenino), así como las diferencias al interior de estos dos grupos, siendo los semestres de estudios divididos en: grupo A (I, II y IV ciclo) y grupo B (V al X ciclo). El muestreo fue no probabilístico intencional, eligiéndose 104 estudiantes de una universidad privada de Lima, Perú (26.9% del género masculino, 73,1% del femenino, 51% del grupo A y 49% del grupo B), se les administró las escalas de bienestar psicológico (PWBS) de Ryff; los resultados fueron analizados mediante un enfoque cuantitativo de diseño descriptivo/correlacional. En conclusión se halló una correlación poco marcada entre género y relaciones positivas con los otros; no obstante, no se encontraron datos estadísticamente significativos para establecer la relación entre el resto de las variables y los mismos resultados se dieron para las diferencias al interior de las variables “sociodemográficas”.

**Palabras clave: bienestar psicológico, relaciones positivas con los otros, semestre de estudios, género y estudiantes universitarios**

## ABSTRACT

It was analyzed the relation between psychological wellbeing and “sociodemographic” variables of university semesters and gender (male and female); and also the differences inside these variables. University semesters were divide in: group A (I, II and IV semester) and group B (semester V to X). The sampling was intentional non-probababilistic, choosing 104 students from a private university in Lima, Perú (26.9% of male gender, 73.1% of female gender, 51% of group A and 49% of group B), who were administered the Ryff psychological wellbeing scales (PWBS); which was developed through a quantitative focus of descriptive/correlational design. The key conclusiones were: It was found a very little correlation between gender and positive relationships; however, there were not statistically significant data for relations between the rest of the variables, also the same results were for the differences inside the “sociodemographic” variables.

**Key words: psychological wellbeing, positive relationships, university semesters, gender and students.**

**BIENESTAR PSICOLOGICO EN  
ESTUDIANTES (SEGUN SEMESTRE DE ESTUDIOS Y GENERO) DE  
UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA**

## AGRADECIMIENTO

Agradezco con mucho afecto a aquellas personas que contribuyeron a la elaboración de esta investigación, dándome apoyo para lograr este objetivo importante.

Al Dr. Aníbal Meza Borja por la asesoría y el soporte brindado a lo largo del estudio; y por creer en mis capacidades.

A mi hermana por darme apoyo ante las dificultades y por los conocimientos de investigación que me brindó.

A los docentes y estudiantes que con su cooperación hicieron posible la administración del instrumento psicológico.

Asimismo, se dedica esta investigación a mis padres, familiares y amigos que me apoyaron continuamente con su comprensión para lograr mi meta.

## INDICE

<b>RESUMEN</b> .....	iii
<b>ABSTRACT</b> .....	iv
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	vi
<b>PRESENTACIÓN</b> .....	x
<b>CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO</b> .....	1
1. Formulación del problema .....	1
2. Objetivos .....	3
3. Importancia y justificación del estudio .....	4
4. Limitaciones del estudio .....	6
<b>CAPÍTULO II MARCO TEORICO</b> .....	7
1. Marco histórico .....	7
2. Investigaciones relacionadas con el tema .....	10
3. Bases teórico-científicas del estudio .....	12
4. Definición de términos básicos.....	19
<b>CAPITULO III VARIABLES</b> .....	21
1. Supuestos científicos básicos.....	21
2. Variables del estudio .....	22
<b>CAPÍTULO IV METODO</b> .....	23
1. Diseño de investigación .....	23
2. Población del estudio .....	23
3. Muestra de investigación.....	23
4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	24
5. Procedimientos para la recolección de datos.....	26
6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos .....	26

<b>CAPITULO V RESULTADOS OBTENIDOS</b> .....	29
1. Presentación de datos generales.....	29
2. Presentación y análisis de datos.....	32
3. Interpretación y discusión de resultados.....	35
<b>CAPITULO VI RESUMEN Y CONCLUSIONES</b> .....	39
1. Resumen del estudio.....	39
2. Conclusiones generales y específicas .....	39
3. Recomendaciones .....	41
<b>REFERENCIAS</b> .....	42
<b>ANEXOS</b> .....	47

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Interpretación cualitativa de las dimensiones de bienestar psicológico .....	28
Tabla 2 Estadísticos descriptivos y puntuaciones de bienestar según niveles de bienestar psicológico y sus dimensiones en una muestra de estudiantes de una universidad privada de lima.....	29
Tabla 3 Distribución de frecuencias y porcentajes según variables semestre de estudios y género en una muestra de estudiantes de una universidad privada de lima.....	31
Tabla 4 Coeficiente de correlación phi para la variable bienestar y sus dimensiones en relación a las variables de semestre de estudios y género en una muestra de estudiantes de una universidad privada de lima .....	32
Tabla 5 Prueba t para muestras independientes para hallar las diferencias entre la variable bienestar psicológico y sus dimensiones en base a las variables de semestre de estudios y género en una muestra de estudiantes de una universidad privada de lima.....	33
Tabla 6 Media de las submuestras de semestre de estudios y género con respecto a la variable bienestar psicológico y sus dimensiones obtenidos de una muestra de estudiantes de una universidad privada de lima .....	33

## **PRESENTACIÓN**

Se considera que conocer el bienestar psicológico podría ser importante, ya que se ha hallado una fuerte relación entre el bienestar psicológico y el nivel educativo (Meza, 2011), y en este estudio se quiere conocer el grado de bienestar en una muestra de estudiantes de psicología puesto que serán futuros profesionales de la salud, por ende, el bienestar podría ser relevante al momento de realizar sus labores al servicio de mejorar la calidad de vida de las personas. La experiencia que brinda el bienestar psicológico como es el caso de tener un sentido de autodirección, la capacidad para poder vivir una vida valiosa basada en objetivos y metas personales, una facultad para poder aprovechar los recursos que brinda el entorno y una serie de competencias que se podrían considerar significativas en el transcurso de su vida privada y profesional.

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

### 1. Formulación del problema

Frente a las diversas situaciones que se experimentan en el contexto universitario, ya sea con los docentes o el grupo de estudiantes, pienso que sería importante contar con repertorios conductuales que permitan un funcionamiento apropiado a este contexto y que para ello podría ser importante contar con ciertos niveles de bienestar, en este caso se analizará el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima en relación al género y semestre de estudios.

Además se indagará sobre el bienestar psicológico, como se ha mencionado, a lo largo de la carrera mediante un diseño transversal porque se considera que (Feldman, Goncalves, Chacón, Puignau, Zaragoza, Bagés y De Pablo, 2008; Misra and McKean, 2000) los estudiantes de mayor edad presentan menores reacciones físicas y psicológicas frente al estrés académico puesto que tienen más control sobre el tiempo percibido y lo utilizan para la adquisición del aprendizaje, lo cual concuerda con otros aportes, en los cuales se menciona que a medida que se progresa en la formación profesional, hay un decremento del estrés.

Por otro lado, cuando se trata el concepto de bienestar en la literatura se alude a un constructo multidimensional compuesto por diversas concepciones filosóficas, para esta investigación interesa la perspectiva eudaimonista. Este enfoque (Ryan y Deci, 2001) se centra en la autorrealización y la búsqueda del sentido de vida; y

define al bienestar en base al grado en el cual la persona desarrolla sus propias potencialidades y actúa en congruencia con sus valores personales, sirviendo esta perspectiva para definir el constructo de bienestar psicológico.

El bienestar es significativo en distintos ámbitos de la vida, como en el caso de la educación superior de los jóvenes universitarios. Se reconoce que “los primeros años de vida universitaria representan un reto importante a las capacidades y habilidades adquiridas, pudiendo constituir una fuente de estrés y malestar emocional” (Barrantes-Brais y Ureña-Bonilla, 2015, p. 105). También se ha encontrado que (Fernández y Polo, 2011) las circunstancias de cambio que se experimentan en el primer año de universidad, así como el desajuste entre las expectativas y la realidad en los estudiantes con respecto al ámbito universitario afectan el nivel de bienestar. Por ello, como plantea esta investigación conocer la relación de bienestar psicológico, semestre de estudios y género de estudiantes, así como las diferencias al interior de estos grupos en una muestra de universitarios cobraría importancia.

Y esto lleva a formular la pregunta de investigación:

¿Existe relación entre el bienestar psicológico, el semestre de estudios y género de los estudiantes de una universidad privada de Lima, así como las diferencias al interior de las variables “sociodemográficas”?

## 2. Objetivos.-

### 2.1 Objetivo general

Establecer si existe relación entre el *bienestar psicológico* con las variables “sociodemográficas” de semestre de estudios y género, así como también si existen diferencias al interior de estos dos grupos.

### 2.2 Objetivos específicos

-Establecer si existe relación entre la *autoaceptación*, semestre de estudios y género, así como también si existen diferencias al interior de estos grupos.

-Establecer si existe relación entre las *relaciones positivas con los otros*, semestre de estudios y género, así como también si existen diferencias al interior de estos grupos.

-Establecer si existe relación entre el *crecimiento personal*, semestre de estudios y género, así como también si existen diferencias al interior de estos grupos.

-Establecer si existe relación entre el *manejo del ambiente*, semestre de estudios y género, así como también si existen diferencias al interior de estos grupos.

-Establecer si existe relación entre el *sentido de vida*, semestre de estudios y género, así como también si existen diferencias al interior de estos grupos.

-Establecer si existe relación entre la *autonomía*, semestre de estudios y género, así como también si existen diferencias al interior de estos grupos.

## 2. Importancia y justificación del estudio

Esta investigación exploró los factores psicológicos del bienestar en estudiantes universitarios porque se consideró que el bienestar podría ser necesario para realizar las actividades académicas y así poder aplicar posteriormente este conocimiento de la mejor manera al servicio de la calidad de vida de las personas. Por ello, Correa, Cuevas y Villaseñor (2016) indican lo siguiente: algunos factores del bienestar psicológico, como es el caso de contar con grupos de apoyo y mantener relaciones positivas con los otros ayudan a promover el rendimiento académico. En relación a la dimensión autoaceptación, se considera que sentimientos de valía y eficacia personal contribuyen al “desarrollo de habilidades autorreguladoras y de organización de estrategias de aprendizaje, lo que podría tener un impacto en el rendimiento académico” (p. 33). También se ha hallado que un puntaje mayor en la percepción general de bienestar psicológico en los estudiantes de alto rendimiento académico, demostrándose una correlación positiva entre una percepción de bienestar psicológico y los logros académicos.

En el Perú, Velásquez, Montgomery, Montero, Pomalaya, Dioses, Velásquez, Araki y Reynoso (2008) realizaron una investigación en la que se descubrió que existe correlación significativa entre el rendimiento académico y el bienestar psicológico, tanto en varones como en mujeres; y en jóvenes y adultos, considerándose así que los factores que producen la sensación subjetiva de bienestar proveen de circunstancias favorables para realizar las actividades académicas. También en un estudio de Barrantes et al. (2015) se concluye sobre la importancia del bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

Además con respecto al género y el bienestar psicológico Rosa-Rodríguez, Negrón, Maldonado, Quiñones, Toledo (2015) sugieren con respecto a las dimensiones de manejo del ambiente y sentido de vida que las mujeres tienden hacia el cuidado de los demás mientras que los hombres se inclinan hacia la búsqueda de recursos externos, contacto interpersonal y un sentido de independencia como valores culturalmente significativos.

Por otro lado, durante la segunda mitad del siglo XX se ha visto un interés hacia el bienestar, que se traduce en investigaciones relacionadas a la perspectiva de la psicología positiva. Esta perspectiva destaca aspectos relacionados a la salud en vez de enfocarse en aspectos psicopatológicos que han sido el tópico común en la psicología (Ryan et al., 2001); y una de sus variables de estudio es el bienestar psicológico. (García-Alandete, 2014).

El estudio actual se enmarca en el modelo de la psicología positiva y se conoce que las intervenciones de la psicología positiva fomentan conductas, pensamientos y sentimientos positivos; y debido a la eficacia de sus tratamientos se ha recurrido a este enfoque. Por ejemplo, se ha observado en varios estudios realizados en individuos con depresión, tanto de manera grupal como individual, un incremento del bienestar y un decremento de depresión, incluyendo la promoción de conductas positivas, como es el caso del compromiso con actividades agradables y el uso de las fortalezas de maneras novedosas; no obstante es necesario indagar sobre la evidencia empírica de estos tratamientos (Sin y Lyubomirsky, 2009).

Por estas razones se busca hacer un mayor análisis del bienestar psicológico en relación a las variables “sociodemográficas” de género y semestre de estudios,

lo cual podría llevar a conocer su valor con respecto al desenvolvimiento de los estudiantes en el contexto universitario.

#### **4. Limitaciones del estudio**

-La muestra del estudio es no probabilística intencional y por ello existe una menor probabilidad que se puedan generalizar los resultados.

-El diseño es correlacional y por lo tanto no puede establecerse causalidad en base a la investigación.

-El instrumento utilizado es un autoinforme, lo que puede implicar respuestas de deseabilidad social a los reactivos.

-En las investigaciones se encuentran diversas traducciones con respecto a la variable bienestar psicológico y sus dimensiones, lo cual dificulta el uso de términos exactos.

-Las puntuaciones de las escalas de bienestar psicológico (PWBS) se dividen conceptualmente en altos y bajos niveles de bienestar, lo cual impide hacer comparaciones entre puntuaciones intermedias.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 1. Marco histórico

El concepto de bienestar se refiere a una experiencia positiva y un funcionamiento psicológico óptimo. La psicología ha concedido mucha importancia a este tema y por medio de la investigación se comenzó a tomar consciencia que el bienestar no significa ausencia de enfermedad. Durante la mayor parte del siglo XX, la psicología estaba centrada en los problemas psicopatológicos (Ryan *et al.*, 2001) debido al “enfoque restaurador propio de esta disciplina” (García, 2002, p. 2), no obstante la Organización Mundial de la Salud (2013) modificó su definición de la salud, no considerándola como ausencia de enfermedad sino como: “el bienestar físico, psicológico, social, la consciencia de las propias capacidades, tener capacidad para adaptarse a las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva, fructífera y contribuir a la comunidad propia”; sin embargo no se desarrollaron instrumentos de medición ni definiciones sobre el bienestar (Orley, Saxena y Herrman; 1998).

A inicio de los años 60, la orientación se dirigió hacia distintos temas incluyendo el bienestar, promoción del bienestar, etc. lo cual coincidió con el surgimiento de la psicología positiva a partir del año 1999. Durante este período los psicólogos se orientaron hacia los temas mencionados y con el transcurso del tiempo se realizaron una serie de investigaciones acerca del bienestar. Cabe destacar que en el Perú se desarrolló una definición del bienestar, aquí el autor Reynaldo Alarcón (2006) utilizó

el término felicidad, sin embargo en la investigación este concepto coincide y es intercambiable con el término bienestar subjetivo cuando se define a este último como la evaluación de los afectos positivos, negativos y una valoración cognitiva global sobre la vida; además que simplifica el estudio científico de la conducta feliz. La definición de felicidad propuesta por Alarcón contiene las siguientes propiedades: es un estado conductual en el cual el individuo posee un sentimiento personal de satisfacción, ha adquirido un bien o bienes deseados que pueden ser de distinta índole (material, ético, psicológico, religioso, etc.), que se le asigna o asignan un valor positivo; y se reconoce que un tiempo histórico y medio sociocultural determinados pueden coincidir en bienes deseados en común.

La presente investigación se basa en la perspectiva eudaimonista (Ryan *et al.*, 2001) que se centra en la búsqueda del sentido de vida y autorrealización.

### **1.1 Perspectiva eudaimonista**

Las teorías del enfoque eudaimonista proponen (Ryan *et al.*, 2001) que no todos los resultados que una persona pueda valorar van a concluir en bienestar cuando sean alcanzados; además aunque estos deseos o resultados produzcan placer, algunos de ellos no promoverán un estado óptimo de bienestar en cambio se sugiere que eudaimonia ocurre cuando las actividades cotidianas de las personas son más congruentes con los valores íntimos propios.

A partir de lo que explicó Aristóteles sobre eudaimonia (Ryff y Singer, 2006), se ha descrito que el bienestar no es solamente la satisfacción de los placeres sino el desarrollo del potencial individual, con lo cual se define al bienestar psicológico propuesto por Ryff y este es un constructo multidimensional que se relaciona con seis aspectos: autoaceptación, relaciones positivas con los otros, crecimiento

personal, manejo del ambiente, sentido de vida y autonomía. El constructo mencionado es un tema de interés dentro de la psicología positiva, la cual promueve y fortalece los aspectos salutogénicos desde el punto de vista cognitivo, conductual y afectivo en el ser humano; que pueden ser definidos y medidos científicamente (García-Alandete, 2014).

Del enfoque eudaimonista también se desprende la teoría de la autodeterminación, la cual es una teoría de la personalidad y la motivación que considera a las personas como “organismos activos con tendencias innatas hacia el crecimiento personal, implicándose de forma óptima y eficaz con su entorno” (Balaguer, Castillo y Duda, 2008, p. 124). Con respecto al bienestar psicológico, se especifica cuál es el significado de la actualización del potencial individual y cómo conseguirlo, esto se hace considerando las tres necesidades básicas que subyacen a estas cuestiones: autonomía, competencia y relaciones con los demás (Ryan *et al.*, 2001).

Si estas necesidades básicas son frustradas en diversas colectividades pueden implicar consecuencias negativas tanto en contextos sociales como culturales, no obstante estas necesidades no son valoradas igualmente por distintos grupos o culturas sino que estos van a influir brindando el ambiente adecuado y propiciando los medios para satisfacer y expresar estas necesidades; y así influir en el bienestar (Ryan *et al.*, 2001).

## 2. Investigaciones relacionadas con el tema

**A)** Meza (2011) hizo un análisis de bienestar psicológico con una muestra de 116 estudiantes de una universidad privada de Lima que oscilaban entre los 20 y 27 años; y el instrumento que se utilizó fue la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Las puntuaciones más altas de bienestar psicológico estuvieron circunscritas en las dimensiones de Crecimiento Personal y Sentido de Vida, las cuales se ajustan con mayor adecuación a la definición de bienestar psicológico

La autora de esta tesis menciona que esta elevación se podría haber dado porque se halló una fuerte relación positiva entre el nivel educativo y bienestar psicológico. En la discusión del estudio se sugiere que no todas las personas tienen las mismas posibilidades para desarrollar su propio potencial, por ende, el acceso a recursos y oportunidades son necesarias para lograr el bienestar psicológico.

**B)** García-Alandete (2013) analizó las diferencias de sexo con bienestar psicológico a través de las escalas de bienestar psicológico de Ryff con una muestra de 180 estudiantes universitarios españoles siendo 139 mujeres y 42 varones. Las mujeres obtuvieron puntuaciones altas significativas en crecimiento personal en comparación con los varones.

Con respecto al género, se sugiere que esta diferencia se debe a las diferentes orientaciones axiológicas de varones y mujeres. En las mujeres se considerarían la importancia del bienestar y la armonía de y con los otros mientras que en los varones serían la búsqueda de objetivos y metas individuales; y el poder sobre las personas y los recursos.

**C)** A través de la encuesta nacional estadounidense *MIDUS* del año 1995 que tiene una población de mujeres y varones con edades entre los 25 y 74 años, se

analizó (Ryff, Keyes y Hughes; 2003) el bienestar psicológico a través de las escalas de bienestar psicológico de Ryff.

Se evidenció que la discriminación percibida es un predictor negativo de bienestar psicológico, es decir, que hay un decremento de los valores de bienestar psicológico y estos efectos se dieron en mujeres (blancas, afroamericanas y de ascendencia mexicana) provenientes de mayorías y minorías con altos niveles de discriminación en su vida cotidiana, encontrándose afectadas las dimensiones de crecimiento personal, manejo del ambiente, autonomía y autoaceptación (Ryff *et al.*, 2003).

**D)** Carol Ryff (1995) menciona estudios descriptivos con respecto a las diferencias entre sexo y las dimensiones de bienestar psicológico; en los cuales se halló que mujeres de distintas edades tenían puntuaciones altas en la dimensión de relaciones positivas con los otros y además tienen puntajes más altos que los hombres en la dimensión de crecimiento personal.

Por otro lado, las dimensiones restantes de bienestar no mostraron diferencias significativas entre hombres y mujeres. Los estudios mencionados son importantes puesto que ha habido reportes previos de una alta incidencia de problemas psicológicos, como la depresión en mujeres, sin embargo se considera que las mujeres tienen mayores fortalezas en ciertos aspectos del bienestar psicológico a diferencia de los varones.

**E)** Uno de los objetivos de la tesis de Manyari (2016) fue hallar la diferencia de medias entre bienestar psicológico y grado de instrucción. Para la muestra se eligieron 71 adultos mayores entre 60 y 86 años de un Centro del Adulto Mayor y se les evaluó mediante las escalas de bienestar psicológico de Ryff.

En los resultados se encontró diferencias significativas en las dimensiones de autonomía y crecimiento personal con respecto a tres grupos: Sin estudios superiores, estudios superiores técnicos y estudios superiores universitarios, siendo las personas con estudios universitarios las que obtienen puntajes mayores en ambas dimensiones.

**F)** Mayordomo, Sales, Satorres y Meléndez (2016) hicieron una investigación para evaluar las diferencias de las dimensiones de bienestar psicológico en función de grupos de sexo, edad y su interacción, para ello se obtuvo una muestra de 706 sujetos quienes respondieron a las escalas de bienestar psicológico de Ryff.

Una de las conclusiones que se obtuvieron fue que los adultos mayores obtuvieron una baja puntuación en esta dimensión porque no es una de las dimensiones con mayor énfasis en esta etapa de vida (a diferencia de los jóvenes que continúan enfocándose a la realización de su potencial) debido a que se considera que ya han cumplido con sus metas a lo largo de su vida como la transmisión de sus valores y su sabiduría adquirida.

### **3. Bases teórico-científicas del estudio**

#### **3.1 Bienestar psicológico**

El bienestar psicológico es un modelo multidimensional basado en la perspectiva eudaimonista (Ryff *et al.*, 2006) que se define como el desarrollo del potencial individual y es una variable mediante la cual se evalúan los resultados alcanzados en relación a una forma o estilo de vida adquirido (Castro, 1995) y se compone de seis aspectos: autoaceptación, relaciones positivas con los otros, crecimiento personal, manejo del ambiente, sentido de vida y autonomía. Estos seis constructos definen el bienestar psicológico a nivel teórico-operacional.

### **3.1.1 Autoaceptación**

Uno de los fundamentos de este factor surgió del modelo teórico de salud mental de M. Jahoda (1958), en el cual se indicó que las actitudes del individuo hacia sí mismo son un indicador de salud mental y según como uno se perciba se presentarán niveles bajos o altos niveles de salud; además la autoaceptación implica que una persona ha aprendido a vivir consigo misma, aceptando sus limitaciones y posibilidades. Lluch (2002) ha definido el concepto de Jahoda mencionando que consiste en “reconocer y aceptar errores, capacidades, limitaciones, defectos, cualidades y virtudes, gustos o preferencias; autocriticar los aspectos personales con los que se está en desacuerdo, explorar aspectos del propio yo, reflexionar acerca de sí mismo (...) y tomar conciencia de los propios afectos (tanto positivos como negativos)” (p.52).

Además la autoaceptación (Rogers, 1961) es un aspecto que posee una persona completa y funcional que continuamente está incrementando una apertura hacia la experiencia. Se considera que un estímulo, ya sea proveniente del organismo o el entorno, es transmitido al sistema nervioso sin ser distorsionado por algún mecanismo defensivo como por ejemplo la interpretación de estímulos como amenazadores cuando estos son incongruentes con la imagen individual de uno mismo o la imagen de uno en relación al mundo; por el contrario si estos eventos son experimentados con completa consciencia sobre lo que sucede dentro de uno mismo, se pueden vivenciar los sentimientos propios de manera libre.

De manera similar, en el octavo estadio del desarrollo psicosocial se encuentra el concepto de integridad, el cual se define como (Fleming, 2004) una etapa que surge durante los últimos años de vida y que implica la aceptación de

una vida que ha sido bien vivida, incluso considerándose que aún quedan años por vivir y que estos pueden ser muy productivos, no obstante el individuo en edad avanzada puede cuestionarse si su vida ha sido satisfactoria. Un sentido positivo de integridad implica haber vivido una vida que uno ha sabido manejar razonablemente, tomando en cuenta aspectos negativos y positivos de la vida pasada.

En conclusión, esta dimensión se define como (Chávez, 2008; Ryff *et al.*, 2006) la adquisición de una actitud positiva hacia uno mismo, reconociendo y aceptando los diversos aspectos del yo, incluyendo cualidades positivas y negativas; percibiendo la vida pasada de modo positivo.

### **3.2.2 Relaciones positivas con los otros**

La habilidad para amar que describió Jahoda contribuye a la definición de las relaciones positiva con los otros. La habilidad para amar implica (Tengland, 2001) tener relaciones sexuales recíprocas, es decir, una interacción en la cual los individuos involucrados pueden manifestar y cumplir sus deseos en su misma extensión.

Con respecto a otros tipos de relaciones interpersonales, se describe a las personas autorrealizadas (Maslow, 1970) como selectivas en sus amistades y con un círculo amical reducido. De manera exclusiva algunos muestran devoción hacia personas cercanas, siendo amables, pacientes con casi todos y tienen compasión por casi toda la humanidad. Esto no implica falta de discriminación puesto que hablan de manera realista y dura de las personas que consideran pretenciosas o hipócritas.

Además se incluyen la amistad y otras relaciones íntimas (Fleming, 2004) en esta definición y tienen relevancia en el concepto de intimidad de E. Erikson. La intimidad se basa en la reciprocidad y proximidad en las relaciones interpersonales mientras que el aislamiento se considera patológico. Con respecto a las relaciones de pareja, la intimidad se logra cuando ambos individuos han alcanzado la madurez y por último el concepto de generatividad que consiste en comprometerse y velar por las futuras generaciones.

Para G. Allport (1961) las relaciones cálidas con los demás son un criterio de madurez. Hay dos tipos de relaciones: La primera se le llama auto-extensión y considera que el individuo tiene la capacidad para tener intimidad con los demás (como la familia y los amigos), por otro lado evitando el chisme y la intrusión en las relaciones. El segundo tipo se le denomina compasión, el cual consiste en mostrar respeto y aprecio por la condición humana.

En resumen, esta variable se define como (Ryff *et al.*, 2006; Chavez, 2008) la adquisición de relaciones interpersonales cálidas, satisfactorias y confiables, preocupación por el bienestar de los demás, capacidad para tener un fuerte sentido de empatía, afecto, intimidad y comprensión de la reciprocidad que se da en las relaciones humanas.

### **3.2.3 Crecimiento personal**

Chávez (2008) menciona que Maslow considera las capacidades para crecer, la presión para la autorrealización y la búsqueda de una identidad son útiles para desarrollar el potencial propio. “La actualización es un breve período de intenso esfuerzo (...) en el cual la persona está más integrada (...) autotranscendente e independiente de sus necesidades básicas” (p. 5).

Por otro lado, el crecimiento (Rogers, 1961) también se considera un desarrollo y un proceso de cambios constantes para la persona completa y funcional, en el cual el individuo está abierto a la experiencia y es capaz de reflexionar sobre sí mismo, sin evitar los afectos negativos, en lugar de centrarse en alcanzar un estado en el cual los problemas estén resueltos. Otros aspectos que también contribuyen a la definición de crecimiento personal, son las distintas fases del desarrollo psicosocial de Erikson, en las cuales aparecen una serie de desafíos que luego de afrontarlos apropiadamente se puede lograr el crecimiento (Ryff *et al.*, 2006).

Esta variable se define como (Chávez, 2008; Ryff *et al.*, 2006) la obtención de un sentimiento de desarrollo continuo, una sensación de crecimiento y expansión; y una apertura hacia nuevas experiencias. Se tiene una sensación de estar desarrollando el potencial individual, ver mejoras en la conducta a lo largo del tiempo, los cambios y mejoras reflejan un mayor autoconocimiento.

#### **3.2.4 Manejo del ambiente**

Con respecto al manejo del ambiente, Los aportes de G. Allport son relevantes y Cloninger (2003) menciona que la personalidad madura se involucra con su entorno a través de diversas metas que trascienden su individualidad, involucrándose en la reflexión, la recreación y la lealtad hacia los demás.

Los teóricos del desarrollo del ciclo vital destacan el énfasis en (Ryff *et al.*, 2006) la capacidad para manipular y controlar entornos complejos así como la habilidad para actuar y cambiar el mundo circundante a través de actividades mentales y físicas. Con respecto al desarrollo psicológico, en la fase de generatividad de Erikson (Fleming, 2004) se indica que los individuos están

involucrados con su trabajo, buscando un equilibrio entre el cuidado de sí mismo y los demás como en el caso del rol de los padres y los docentes.

Esta variable se define como (Chávez, 2008; Ryff *et al.*, 2006) la obtención de un sentido de dominio y competencia para manejar su entorno. Controlar una compleja gama de actividades externas, capacidad para crear y hacer uso efectivo de las oportunidades que brinda el entorno; y la habilidad para crear o elegir contextos apropiados para las necesidades y valores personales.

### **3.2.5 Sentido de vida**

Hengler (2009) indica que a partir de las contribuciones de V. Frankl se explica que el ser humano está constituido por tres dimensiones: somática, psíquica y noética (dimensión espiritual) y afirma que a través de esta última dimensión “el ser humano puede integrar las experiencias dañinas de su existencia y desarrollar una vida psicológicamente sana” (p.201). Esto se logra a través de la sanación psicológica, en otras palabras, cuando el individuo encuentra sentido a la situación dañina y a su existencia.

La búsqueda de sentido se encuentra en los valores que se producen en la consciencia moral y que cuando se hacen propios se les considera existenciales, luego el proceso continúa con la toma de decisiones y termina con la acción. A diferencia del éxito que consiste en el logro de una meta, el sentido de vida es la realización de algo valorado por la persona, sin importa que la meta en sí sea alcanzada (Hengler, 2009).

Jahoda (1958) explicó el sentido de vida mediante el concepto de integración cognitiva de Allport, en el cual menciona que la madurez consiste en una filosofía unificadora que reconcilia dos tendencias en conflicto: extensión del sentido de

un mismo (perderse uno mismo en las cosas del mundo) y autoobjetivación (verse a uno mismo con desinterés o desapego). Existen diferentes “filosofías” integradoras como la religión, que es la más totalizadora de todas las filosofías de vida. Se conoce que estas “filosofías” dan coherencia objetiva y significado subjetivo a todas las actividades del individuo que pueden repercutir en un propósito y significado para la vida personal.

Además dentro de la definición de madurez de Allport también se incluye la obtención de una clara comprensión del sentido de vida, que brinda un sentido de dirección e intencionalidad (Ryff *et al.*, 2006). En un estudio sobre el grado de madurez de estudiantes con respecto a sus relaciones los demás, se encontró (Allport, 1961) que los sujetos que tenían una puntuación más alta de madurez, fueron más estables, capaces de resistir el estrés, con mayor vitalidad, con recursos y mayor adaptación.

Esta variable se define como (Chávez, 2008; Ryff *et al.*, 2006) la obtención de un sentido de autodirección, metas y objetivos en la vida, consideración que el pasado y el presente son significativos. Se mantiene la creencia que la vida tiene propósito y significado.

### **3.2.6 Autonomía**

Para Maslow (1970) las personas que han alcanzado la autorrealización son autónomas porque tiene una resistencia hacia la ‘enculturación’, es decir, que tienen desapego hacia la cultura en la que se encuentran sumidos y prefieren guiarse por sus propios estándares. Estas personas aceptan aquellos aspectos convencionales de la cultura en términos de vestimenta, lenguaje, alimentación y otros, sin embargo pueden prescindir de ellos si no los consideran valiosos.

Por otro lado, en la teoría rogeriana se menciona que la persona completamente funcional posee un locus de control interno, en el cual una persona no busca la aprobación de los demás y se guía por sus normas individuales. Por último, las teorías del desarrollo del ciclo vital explican la importancia de volcarse hacia el interior en los últimos años de vida y obtener un sentido de libertad sobre las reglas que gobiernan la vida cotidiana (Ryff *et al.*, 2006).

Esta variable se define como (Chávez, 2008; Ryff *et al.* 2006) la posesión de independencia, autodeterminación, capacidad de resistir las presiones sociales, habilidad para regular internamente de la conducta y evaluarse mediante estándares personales.

#### **4. Definición de términos básicos**

**Bienestar psicológico:** Este se define como la realización del potencial individual y está conformado por seis factores: autoaceptación, relaciones positivas con los otros, crecimiento personal, manejo del ambiente, sentido de vida y autonomía (Ryff *et al.* 2006).

La autoaceptación, como su nombre dice, es la aceptación de uno mismo incluyendo cualidades positivas y negativas, con sentimientos positivos sobre la vida pasada (Chávez, 2008).

Las relaciones positivas con los otros se caracterizan por ser cálidas y gratas, el individuo se preocupa por el bienestar de los demás, capaz de ser empático, afectuoso, recíproco y tener relaciones íntimas (Chávez, 2008).

El crecimiento personal es parte del individuo que siente estar en constante desarrollo, percibiéndose como expandiéndose y creciendo, tiene un sensación

de haberse alcanzado la realización personal, se observa progresos en su conducta a lo largo del tiempo y sus cambios demuestran mayor autoconocimiento (Chávez, 2008).

El manejo del ambiente consiste en tener dominio y competencia del entorno, control complejo de actividades externas, uso óptimo de oportunidades que surgen y capacidad para elegir o crear contextos oportunos para sus necesidades y valores personales (Chávez, 2008).

El sentido de vida es peculiar del individuo que posee metas y un sentido de orientación en su vida. Su vida pasada y presente son muy valiosas y tiene creencias que dan sentido a sus proyectos (Chávez, 2008).

La autonomía se refiere al individuo que posee autodeterminación e independencia, capaz de manejar la presión social para desenvolverse en determinados contextos, regular la conducta y evaluarse en base a las propias normas (Chávez, 2008).

## CAPITULO III

### VARIABLES

#### 1. Supuestos científicos básicos

-Se considera que los primeros años de universidad constituyen un desafío importante a las capacidades y habilidades obtenidas, pudiendo ser una fuente de estrés y malestar emocional (Barrantes-Brais *et al.*, 2015).

-La discriminación percibida es un predictor negativo de bienestar psicológico. Estos efectos se dieron en mujeres provenientes de mayorías y minorías cuyo sentido de vida, crecimiento personal, manejo del ambiente, autonomía y autoaceptación estaban afectados (Ryff *et al.*, 2003).

Existe correlación entre el bienestar psicológico y el nivel educativo; y se observan altas puntuaciones de bienestar psicológico en personas que estudian carreras universitarias (Chávez, 2008).

-El crecimiento personal es una dimensión que se caracteriza por ser cercana a la definición bienestar eudaimonista puesto que se refiere a la autorrealización del individuo en el cual las personas tiene una apertura hacia las nuevas experiencias y desarrolla continuamente su propio potencial (Ryff *et al.*, 2006).

## 2. Variables del estudio

Este estudio no posee una clasificación de variables independientes y dependientes puesto que las variables no son manipuladas. En este estudio se buscó la relación entre variables categoriales y son:

- Bienestar psicológico: (autoaceptación, relaciones positivas con los otros, crecimiento personal, manejo del ambiente, sentido de vida y autonomía).
- Semestre de estudios: grupo A (I al IV ciclo) y grupo B (V al X ciclo).
- Género: masculino y femenino.

\*Se debe tomar en cuenta que en este estudio no se utilizaron hipótesis porque no se busca relaciones causales entre variables sino recabar información sobre cómo interactúan las variables categoriales mencionadas. (Isern y Soler, 1998)

## **CAPÍTULO IV**

### **MÉTODO**

#### **1. Diseño de investigación**

El diseño de la investigación es descriptivo/correlacional puesto que se buscó recabar información sobre el grado en que las variables interactúan entre sí (Sánchez y Reyes, 2015); además las variables tienen un nivel de medición nominal (Romero, 2001).

#### **2. Población del estudio**

La población para esta investigación corresponde a estudiantes que estuvieron matriculados en el ciclo 2017-II de la carrera de psicología de la universidad elegida.

#### **3. Muestra de investigación**

Para la investigación participaron 104 estudiantes de la facultad de psicología matriculados en el semestre 2017-II de una universidad privada de Lima que se dividieron en dos grupos de semestres: grupo A (I, II y IV) y grupo B (V al X); y en ambos géneros (masculino y femenino). La muestra fue designada de manera intencional no probabilística y contó con la participación de los estudiantes que aceptaron ser parte de la investigación y estuvieron presentes en el momento de la evaluación.

#### **4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

##### **-Escala de bienestar psicológico**

Ficha técnica.-

Nombre: Escala de Bienestar Psicológico (autoinforme)

Nombre original: PWBS- Psychological Well-Being Scale

Autor: C. Ryff

Año de publicación: 1987

Adaptación peruana: M. Cubas (2003)

Forma de aplicación: Individual y colectiva

Duración de la prueba: 20 minutos aproximadamente

Edad de aplicación: A partir de los 18 años

Numero de ítems en total: 84

Ítems por dimensión: 14

Puntaje en escala Likert por cada ítem:

Totalmente en desacuerdo (1 punto), desacuerdo (2 puntos), ligeramente en desacuerdo (3 puntos), ligeramente de acuerdo (4 puntos), de acuerdo (5 puntos) y totalmente de acuerdo (6 puntos). Los puntajes mencionados son ítems con dirección positiva. Estas puntuaciones son invertidas cuando los ítems son presentados en dirección negativa.

### Subescalas:

-Autoaceptación: 14 ítems (6,12,**18**<sup>1</sup>,**24**,30,36,**42,48,54,60,66**,72,78,**84**)

-Relaciones positivas con los otros: 14 ítems (1,**7,13**,19,25,**31,37,43,49,55,61,67,73**,79).

-Crecimiento Personal: 14 ítems (**4**,10,16,**22,28,34**,40,46,52,**58,64,70,76,82**)

-Manejo del ambiente: 14 ítems (3,**9,15,21,27,33,39,45,51,57,63,69,75,81**)

-Sentido de vida: 14 ítems (5,**11,17,23,29,35,41,47,53,59,65,71,77,83**)

-Autonomía: 14 ítems (**2,8,14,20,26,32,38,44,50,56,62,68,74,80**)

\*En páginas posteriores se encontrará la tabla 1 con las interpretaciones cualitativas de las dimensiones de bienestar psicológico y en el anexo 2 se mostrarán los reactivos que evalúan cada una de las seis dimensiones.

### Puntuación:

No hay puntajes de corte para definir un nivel alto o bajo de bienestar. Estas diferencias provienen de la distribución obtenida de la información recolectada y en este caso los puntajes fueron divididos mediante los percentiles elegidos.

### Validez:

Esta escala ha sido traducida al castellano por M. Cubas y ha tenido validez semántica. La muestra para la validación consistió en adultos jóvenes y universitarios limeños entre 18 y 31 años.

---

<sup>1</sup> Ítems en negrita están presentados en dirección negativa

Confiabilidad:

Todas las subescalas alcanzaron un índice de confiabilidad de alfa de Cronbach superior a 0.78: autoaceptación (0.87), relaciones positivas con los otros (0.80), crecimiento personal (0.78), manejo del ambiente (0.80), sentido de vida (0.82) y autonomía (0.79).

## **5. Procedimientos para la recolección de datos**

Primero se pidió permiso a los profesores para que cedan un lapso de tiempo y luego poder proceder a evaluar con las escalas respectivas. Además, se tomó en cuenta los cursos de los semestres iniciales, intermedios y finales, y el género de los estudiantes. Una vez con el permiso otorgado se procedió a dar el consentimiento informado junto con los instrumentos de evaluación. Luego de recoger las pruebas, se inició la puntuación e interpretación mediante la corrección manual y por último se elaboró una base de datos en Microsoft Excel con los datos de la muestra y los resultados obtenidos en los test.

## **6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos**

La primera parte consistió en ingresar al paquete estadístico SPSS para realizar la presentación de datos generales, para ello se obtuvo:

**-Media y desviación estándar** de las escalas de bienestar psicológico.

**-Frecuencias y porcentajes** de las variables “sociodemográficas” que forman parte de la muestra.

Luego se eligieron ciertos percentiles para calificar los puntajes directos obtenidos en las pruebas y finalmente se obtuvo los niveles altos y bajos de bienestar a partir las frecuencias de las submuestras de género y grupo de ciclos.

En la segunda parte se realizó la presentación y análisis mediante las pruebas estadísticas:

**-Coeficiente de correlación Phi:** Esta prueba estadística se utilizó para recabar información del grado de correlación entre las variables categoriales utilizadas.

$$\Theta = \frac{c \cdot b - a \cdot d}{\sqrt{(a + b) \cdot (c + d) \cdot (a + c) \cdot (b + d)}}$$

**-Prueba Kolmogorov-Smirnov:** Se recurrió a esta prueba para verificar si se utilizarían pruebas paramétricas o no paramétricas. Debido a que el nivel de significación fue 0,07; es decir, mayor al valor-p 0,05 se consideró que la distribución era normal y por ende se utilizaron pruebas paramétricas.

$$D = \text{máx.} [ F_n(x) - F_0(x) ]$$

**-Prueba T para muestras independientes:** Esta prueba se usó para comparar las medias al interior del grupo de ciclos y género con respecto al bienestar psicológico y sus dimensiones.

Fórmula estadística para varianzas iguales:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S_{X_1 X_2} \cdot \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} \quad S_{X_1 X_2} = \sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_{X_1}^2 + (n_2 - 1)S_{X_2}^2}{n_1 + n_2 - 2}}$$

Tabla 1  
Interpretación cualitativa de las dimensiones de bienestar psicológico

Elaboración propia y traducida que proviene de la fuente de Ryff *et al.* (2006)

<b>Dimensión/Nivel de bienestar</b>	<b>Alto nivel de bienestar</b>	<b>Bajo nivel de bienestar</b>
Autoaceptación	Se tiene una actitud positiva hacia uno mismo, reconociendo y aceptando los diversos aspectos del yo, incluyendo cualidades positivas y negativas; percibiendo la vida pasada de modo positivo.	Se tiene insatisfacción consigo mismo, hay un sentimiento de decepción con la vida pasada, se tiene dificultades con las cualidades personales y se desea ser alguien distinto de lo que se es.
Relaciones positivas con los otros	Se tiene relaciones interpersonales cálidas, satisfactorias y confiables, preocupación por el bienestar de los demás, un fuerte sentido de empatía, afecto, intimidad y comprensión sobre la reciprocidad que se da en las relaciones humanas.	Se tiene pocas relaciones íntimas y confiables, dificultad para mostrar calidez, apertura y preocupación por los demás. Existe aislamiento y frustración en las relaciones interpersonales; y no se desea realizar compromisos para mantener vínculos significativos con los demás.
Crecimiento personal	Se tiene un sentimiento de desarrollo continuo, sensación de crecimiento y expansión; y apertura a nuevas experiencias. Se tiene una sensación de haber desarrollado las potencialidades individuales, se ve mejoras en la conducta a lo largo del tiempo. Los cambios constantes reflejan mayor autoconocimiento.	Se percibe un estancamiento personal, disminución de una sensación de mejora o expansión a lo largo del tiempo. Hay sentimientos de aburrimiento y desinterés hacia la vida; y una sensación de incapacidad para desarrollar nuevas actitudes o conductas.
Manejo del ambiente	Se tiene un sentido de dominio y competencia para manejar el ambiente, se controla una compleja gama de actividades externas, capacidad para crear y hacer uso efectivo de las oportunidades que brinda el entorno y la habilidad para crear o elegir contextos apropiados para las necesidades y valores propios.	Se tiene dificultades para manejar las dificultades cotidianas, hay una sensación de incapacidad para cambiar o mejorar el contexto circundante, no hay consciencia de las oportunidades que brinda el entorno y se tiene una capacidad disminuida para controlar el ambiente.
Sentido de vida	Se tiene un sentido de autodirección, objetivos y metas en la vida, el pasado y el presente se consideran significativos. Se mantiene la creencia que la vida tiene propósito y significado. Se eligen contextos apropiados para las necesidades y valores propios.	Se posee pocas metas y objetivos, sentido de autodirección disminuido, no se tiene un propósito de vida ni la creencia o perspectiva que la vida tiene significado.
Autonomía	Se posee independencia y autodeterminación, capacidad de resistir las presiones sociales para tomar decisiones, regulación interna de la conducta y evaluación de uno bajo estándares personales.	Se preocupa por las expectativas, evaluaciones y juicios de los demás para tomar decisiones importantes, se conforma con la presión social para actuar y pensar de ciertas formas.

## CAPITULO V

### RESULTADOS OBTENIDOS

#### 1. Presentación de datos generales

La presentación de los resultados se ha desarrollado a base de los objetivos del estudio y para conseguirlos se procedió a analizar las asociaciones entre variables de la investigación utilizando el coeficiente de correlación de phi luego mediante la prueba t para muestras independientes se determinó si hay diferencias significativas entre las medias de las variables.

Tabla 2

*Estadísticos descriptivos y puntuaciones de bienestar según niveles de bienestar psicológico y sus dimensiones en una muestra de estudiantes de una universidad privada de Lima*

Pc	Bienestar Psicológico	Autoaceptación	Relaciones positivas	Crecimiento personal	Manejo del Ambiente	Sentido de vida	Autonomía	Puntuación
1	272	34	39	42	35	39	41	Bajo
49	364	60	60	66	56	61	60	
50	365	61	61	67	57	62	61	Alto
99	462	80	82	83	76	81	83	
n	104	104	104	104	104	104	104	n
M	357,5	55,9	56,7	65,5	59,9	60,3	59,7	M

Nota. n: tamaño de la muestra, M: media, Pc: percentil

En la tabla 2 se localizan las medias y la distribución de los puntajes de corte de las escalas, encontrándose que los puntajes que se ubican en los percentiles 1 al 49 se interpretan como bajos niveles de bienestar mientras que las puntuaciones

ubicadas en los percentiles 50 hasta el 99 representan altos niveles de bienestar. Como se observa el tamaño de la muestra (n) es de 104 sujetos y luego se presentan las medias para la variable bienestar psicológico (M), el cual se ha obtenido para luego poder hacer la comparación de muestras mediante la prueba T para muestras independientes.

Analizando las puntuaciones anteriores se muestra que la primera mitad de la muestra tiene bajos niveles y la segunda mitad tiene altos niveles de bienestar, sin embargo, observando los rangos mínimos y máximos de puntuaciones obtenidas según puntajes totales y dimensiones, las puntuaciones por ítem oscilarían entre las categorías de escala Likert (ver capítulo V) “Ligeramente en desacuerdo” y “Ligeramente de acuerdo”, es decir, un sesgo hacia puntuaciones intermedias de bienestar, sin embargo, solo existe el nivel bajo y alto de bienestar, lo que sugeriría que sería necesario ampliar los parámetros interpretativos si se quiere enriquecer el análisis de bienestar psicológico.

Tabla 3

*Distribución de frecuencias y porcentajes según variables semestre de estudios y género en una muestra de estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima*

<b>Variable</b>	<b>Categoría</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Género</b>	Masculino	28	26,9
	Femenino	76	73,1
<b>Total</b>	-	104	100
<b>Semestre de estudios</b>	Grupo A (I, II y IV ciclo)	53	51
	Grupo B (V al X ciclo)	51	49
<b>Total</b>	-	104	100

Nota. f: frecuencia; %: porcentaje

La tabla 3 muestra la distribución de frecuencias y porcentajes de las variables “sociodemográficas” de los participantes. Las frecuencias de las “variables sociodemográficas” son: 28 sujetos del género masculino y 76 sujetos del género femenino. Por otro lado hay 51 sujetos del grupo A y 53 sujetos del grupo B con respecto al semestre de estudios.

Se observa que el 26,9% lo conforman estudiantes de género masculino y el 73,1% representa al género femenino. El grupo de semestres A (I, II y IV) representan el 51% y aquellos del grupo de semestres B (V al X) constituyen el 49%.

## 2. Presentación y análisis de datos

Acabada la recopilación de los datos de la muestra de investigación, se procedió al análisis de los datos, los cuales se obtuvieron a partir de los resultados de los niveles de bienestar psicológico de estudiantes de una universidad privada de Lima en función del género y semestre de estudios según los objetivos propuestos en esta investigación.

Tabla 4

*Coeficiente de correlación phi para la variable bienestar y sus dimensiones en relación a las variables de semestre de estudios y género en una muestra de estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima*

Dimensión/Variable	Semestre de estudios		Género	
	Phi	$p$	Phi	$p$
<b>Bienestar psicológico</b>	,07	,43	,11	,22
<b>Autoaceptación</b>	-,03	,69	,01	,90
<b>Relaciones positivas con los otros</b>	,05	,56	,19	,04
<b>Crecimiento personal</b>	-,02	,83	-,04	,63
<b>Manejo del ambiente</b>	,13	,17	,06	,51
<b>Sentido de vida</b>	-,03	,69	,11	,22
<b>Autonomía</b>	,01	,84	-,08	,37

Phi: Coeficiente Phi;  $p$ : valor de significancia ( $p < 0,05$ )

En la tabla 4 no hubo datos estadísticamente significativos para la variable bienestar psicológico y para las dimensiones: autoaceptación, crecimiento personal, manejo del ambiente, sentido de vida y autonomía con relación a semestre de estudios y género puesto que el valor  $p$  de Phi en cada caso fue mayor a  $p < 0,05$ . Con respecto a la dimensión relaciones positivas con los otros hubo relación

estadísticamente significativa de intensidad escasa con respecto al género, sin embargo, no hubo datos significativos para la relación entre esta dimensión y semestre de estudios.

Tabla 5

*Prueba T para muestras independientes para hallar las diferencias entre la variable bienestar psicológico, sus dimensiones en relación a las variables de semestre de estudios y género en una muestra de estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima*

Dimensión/Variable	Semestre de estudios			Género		
	Diferencia			Diferencia		
	de medias	t	p	de medias	t	p
<b>Bienestar psicológico</b>	-4,00	-,43	,67	-5,47	-,52	,60
<b>Autoaceptación</b>	-1,93	-,93	,35	-,33	-,14	,89
<b>Relaciones positivas con los otros</b>	,71	,34	,74	-3,80	-1,60	,11
<b>Crecimiento personal</b>	,70	,42	,68	-,20	-,11	,92
<b>Manejo del ambiente</b>	-1,97	1,15	,25	,08	,04	,97
<b>Sentido de vida</b>	,16	,09	,93	-2,27	-1,11	,27
<b>Autonomía</b>	-1,68	-,96	,34	1,03	,52	,60

Nota. t: prueba t, p: valor de significancia ( $p < 0.05$ )

En la tabla 5 se utilizó la Prueba T para muestras independientes, se observa el valor t y valor p de las medias de la variable bienestar psicológico, y se halló que las medias no difieren con relación al semestre de estudios y el género puesto que los valores de p exceden al nivel de confianza 0,05.

Tabla 6

*Media de las submuestras de semestre de estudios y género con respecto a la variable bienestar psicológico y sus dimensiones obtenidos de una muestra de estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima*

	<b>Semestre</b>			
	<b>de</b>	<b>Media</b>	<b>Género</b>	<b>Media</b>
	<b>estudios</b>			
<b>Bienestar psicológico</b>	Grupo A	360,72	Masculino	358,68
	Grupo B	364,73	Femenino	364,16
<b>Autoaceptación</b>	Grupo A	58,79	Masculino	59,50
	Grupo B	60,73	Femenino	59,83
<b>Relaciones positivas con los otros</b>	Grupo A	60,30	Masculino	57,18
	Grupo B	59,59	Femenino	60,97
<b>Crecimiento personal</b>	Grupo A	65,92	Masculino	65,43
	Grupo B	65,22	Femenino	65,63
<b>Manejo del ambiente</b>	Grupo A	55,79	Masculino	56,82
	Grupo B	57,76	Femenino	56,74
<b>Sentido de vida</b>	Grupo A	60,38	Masculino	58,64
	Grupo B	60,22	Femenino	60,91
<b>Autonomía</b>	Grupo A	59,53	Masculino	61,11
	Grupo B	61,22	Femenino	60,08

De acuerdo a la tabla 6 se observan las medias según semestre de estudios y género y como se ha concluido con la prueba T para muestras independientes, no hay diferencias entre las medias de la variable bienestar psicológico para ambas variables “sociodemográficas”.

### **3. Interpretación y discusión de resultados**

A partir de los hallazgos, se evidencia que se cumple con el objetivo general de determinar la relación entre el bienestar psicológico, semestre de estudios y género; y las diferencias al interior de estos grupos en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima, sin embargo no se han encontrado datos estadísticamente significativos. Se podría considerar que el estudio actual no concuerda con respecto a la relación entre semestre de estudios y bienestar psicológico puesto que en la investigación de Meza (2011), que tuvo una muestra de estudiantes de una universidad privada de Lima se halló una fuerte relación positiva entre el nivel educativo y el bienestar psicológico, sugiriéndose que para lograr el bienestar psicológico son importantes los recursos y oportunidades que brinda el entorno.

También se cumplió con los objetivos específicos planteados y a continuación se detallará la respectiva discusión de cada uno de los objetivos:

Para la relación entre el autoaceptación, semestre de estudios y género así como diferencias al interior de estos grupos en una muestra de universitarios de una universidad privada de Lima no se hallaron datos estadísticamente significativos. Esto concuerda con el estudio de García-Alandete (2013) en el cual no se encontraron diferencias significativas con respecto a la autoaceptación. Por otro lado, estos resultados se le podría relacionar al concepto de integridad propuesto por Erikson en el

cual la autoaceptación tiene mayor énfasis en personas de edad avanzada mientras que en esta investigación la muestra está compuesta por jóvenes universitarios.

No hubo relación significativa entre relaciones positivas con los otros, semestre de estudios, así como diferencias al interior de estos grupos en una muestra de universitarios de una universidad privada de Lima puesto que no se han encontrado datos estadísticamente significativos. Sin embargo con respecto a la relación entre género y relaciones positivas con los otros se halló una correlación poco marcada. La correlación poco marcada podría deberse a que (Ryff *et al.*, 2003) la discriminación percibida en mujeres, tanto de mayorías y minorías, es predictor negativo de bienestar psicológico y afecta a las dimensiones de bienestar como en el caso de las relaciones positivas con los otros.

En lo que respecta a la relación entre crecimiento personal, semestre de estudios y género; y las diferencias al interior de estos grupos no se encontraron puntuaciones estadísticamente significativas. Por otro lado, en el estudio de Meza (2011) se ha indicado que hay altas puntuaciones en esta dimensión en el género femenino mientras que en el presente se encuentra la media más alta en crecimiento personal tanto para el semestre de estudios y el género de los estudiantes universitarios. Ryff (1995) indicó que en estudios descriptivos se han obtenido altas puntuaciones en esta dimensión con respecto al sexo. Estas posibles similitudes se podrían haber dado porque esta es una dimensión cercana a la definición de bienestar eudaimónico puesto que es un concepto clave de la autorrealización y esto lo indica Chávez (2008) refiriéndose a las capacidades para el crecimiento, la presión de lograr la autorrealización y la búsqueda de una identidad como útiles para desarrollar el potencial propio, en síntesis es una dimensión cercana al bienestar psicológico que se enfoca en la realización del potencial individual. Adicionalmente el hecho que se hayan encontrado medias altas en

una muestra de estudiantes universitarios jóvenes pueda concordar con la evidencia (Mayordomo, Sales, Satorres, Meléndez) que los adultos mayores obtienen una menor puntuación en esta dimensión puesto que no es una de las dimensiones con mayor énfasis (a diferencia de los jóvenes que continúan dedicándose a la realización de su potencial) debido a que se considera que ya han cumplido con sus metas a lo largo de su vida como la transmisión de sus valores y su sabiduría adquirida.

En lo que atañe la relación entre el manejo del ambiente, semestre de estudios y género así como la diferencias al interior de estos grupos en una muestra de universitarios de una universidad privada de Lima, no se han encontrado datos estadísticamente significativos; adicionalmente las medias más bajas se encuentran en esta dimensión tanto para el género y el semestre de estudios. Tampoco se han encontrado datos estadísticamente significativos para determinar la relación entre el sentido de vida, semestre de estudios y género, así como las diferencias al interior de estos grupos. Esto concuerda con los estudios descriptivos que indicó Ryff (1995), en los cuales no se encontraron diferencias significativas entre el sexo de los participantes y las dimensiones de sentido de vida y manejo del ambiente.

Por otro lado, los resultados actuales tampoco concuerdan con otra investigación (Rosa-Rodríguez, Negrón, Maldonado, Quiñones, Toledo; 2015) en la que se han obtenido medias altas en estas dos dimensiones, sugiriéndose como indicadores de una tendencia hacia el cuidado de los demás mientras que las medias altas de estas dimensiones en hombres se refieren a la búsqueda de recursos externos, contacto con interpersonal y sentido de independencia, los cuales son valores culturalmente significativos en varones.

En lo que respecta a la relación entre la autonomía, semestre de estudios y género así como las diferencias al interior de estos grupos en una muestra de universitarios de una universidad privada de Lima no se han encontrado datos estadísticamente significativos. Por otro lado, en la investigación de Manyari (2016) se encontró diferencias significativas con respecto a la dimensión autonomía y el grado de instrucción, considerándose que las personas con estudios universitarios puntúan alto en esta dimensión, lo cual se podría sugerir que no concuerda con el estudio actual ya que no hubo relación significativa entre bienestar psicológico y semestre de estudios.

## CAPITULO VI

### RESUMEN Y CONCLUSIONES

#### 1. Resumen del estudio

En el estudio actual se analizó la relación entre bienestar psicológico, semestre de estudios y género; así como las diferencias al interior de estas dos últimas variables en una muestra de estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima. Se consideró el género masculino y femenino; y se dividieron a los semestres de estudios en dos: grupo A (I,II y IV ciclo de la carrera) y grupo B (V al X ciclo de la carrera). Para ello se utilizó una muestra compuesta por 104 participantes, a quienes se les administró las escalas de bienestar psicológico (PWBS) de Ryff, cuyos resultados fueron procesados mediante un enfoque cuantitativo de diseño descriptivo/correlacional. Se concluyó que no se encontraron datos estadísticos significativos sobre la correlación entre las variables ni diferencias al interior de las variables “sociodemográficas”. Por otro lado, en la subescala de relaciones positivas con los otros se halló una correlación poco marcada con el género.

#### 2. Conclusiones generales y específicas

1. No hay relación significativa entre bienestar psicológico con las variables “sociodemográficas” de semestre de estudios y género; así como diferencias al interior de estas últimas dos variables en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima.
2. No se ha encontrado relación significativa entre la autoaceptación, semestre de estudios y género ni diferencias significativas al interior de estas variables.

3. Hubo correlación poco marcada entre las relaciones positivas con los otros y género. Sin embargo, no se halló relación significativa con el semestre de estudios ni diferencias significativas al interior dentro de estas variables.
4. No se halló relación significativa entre el crecimiento personal, semestre de estudios y género ni diferencias significativas al interior de estas variables.
5. No se encontró relación significativa entre el manejo del ambiente, semestre de estudios y género ni diferencias significativas dentro de estas variables.
6. No se ha encontrado relación significativa entre el sentido de vida, semestre de estudios y género ni diferencias significativas al interior de estas variables.
7. No se halló relación significativa entre la autonomía, semestre de estudios y género ni diferencias significativas al interior de estas variables.

Por último, se quiere resaltar que no se consiguieron la mayor parte de los resultados esperados y se podría concluir que probablemente los niveles de bienestar se generen independientemente del género y semestre de estudios, sin embargo se sugiere observar los resultados si se realiza una investigación utilizando muestras amplias.

### **3. Recomendaciones**

- Ampliar la muestra con estudiantes de diferentes facultades para hallar si hay diferencias con otros grupos.
- Indagar si hay relación entre bienestar psicológico y otras variables sociodemográficas.
- Generar nuevos parámetros interpretativos de las escalas de bienestar psicológico de Ryff para ampliar los niveles de bienestar y así enriquecer análisis posteriores.

## REFERENCIAS

- Alarcón, R. (2006) Desarrollo de una Escala Factorial para medir la Felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 99-106.
- Allport, G. (1961) *Pattern and Growth in Personality*. Nueva York, Estados Unidos: Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Balaguer, I., Castillo, I. y Duda, J. (2008) Apoyo a la Autonomía, Satisfacción de las Necesidades, Motivación y Bienestar en Deportistas: Un Análisis de la Teoría de la Autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 123-129.
- Barrantes-Brais, K. y Ureña-Bonilla, P. (2015) Bienestar Psicológico y Bienestar Subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1), 101-123.
- Castro., A. (2009) El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Universitaria de Formación del Profesorado*. 23(3), 43-72.
- Chávez, S. (2008). *Bienestar Psicológico en Practicantes de Yoga*. (Tesis de Licenciatura en Psicología). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Cloninger, S. (2003). *Teorías de la Personalidad*. Estado de México-México: Pearson Educación.
- Correa, A., Cuevas, M. y Villaseñor, M. (2016). Bienestar psicológico, metas y rendimiento académico. *Vertientes Revista Especializada en Ciencias de la Salud*, 19 (1):29-34.

- Feldman L., Goncalves L., Chacón-Puignau G., Zaragoza J., Bagés N. y De Pablo J. (2008). Relaciones entre el estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*. 7 (3), 739-751.
- Fernández, C. y Polo, T. (2011). Afrontamiento, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de Educación social de nuevo ingreso. *eduPsykhé*.10 (2), 177-192.
- Fleming, J. (2004). *Psychological Perspectives on Human Development*.
- García-Alandete, J. (2013). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud & Sociedad*. 4(1), 48-58.
- García-Alandete, J. (2014). Psicología Positiva, Bienestar y Calidad de Vida. *Enclaves del Pensamiento*, VIII (16), 13-29.
- Hengler, J. (2009). Análisis Existencial y Logoterapia: Bases Teóricas para la Práctica Clínica. *Psiquiatría y Salud Mental*, XXVI (3-4), 200-209.
- Isern, MT. , J. Soler (1998) El Uso de Hipótesis en la Investigación Científica. *Atención Primaria*, 21 (1), 172-178.
- Jahoda, M. (1958). *Current Concepts of Positive Mental Health*: Nueva York, Estados Unidos: Basic Books, Inc.
- Lluch, M. (2002). Evaluación Empírica de un Modelo Conceptual de Salud Mental Positiva *Salud Mental*., 25(4), 42-55.

- Manyari, W. (2016) Bienestar psicológico y Autoeficacia en Adultos mayores de un Centro de Adulto Mayor (CAM) de Lima. (Tesis de Licenciatura en Psicología). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Maslow, A. (1970) *Motivation and Personality*. Ciudad de Nueva York, Nueva York, Estados Unidos: Harper & Row, Publishers, Inc.
- Mayordomo, T., Sales, A. Satorres E., Meléndez, J. (2016) Bienestar Psicológico en Función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento Psicológico*. Vol.14 (2), pp. 101-112.
- Meza, S. (2011). *Bienestar Psicológico y Nivel de Inversión en la Relación de Pareja en Estudiantes Universitarios de Lima Metropolitana*. (Tesis de Licenciatura en Psicología). Pontificia Universidad Católica Del Perú, Lima, Perú.
- Misra R., McKean M. (2008) College student's academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*. 16 (1), 41-51.
- Organización Mundial de la Salud (2013). Url: [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/)
- Orley, J., Saxena, S. & Herrman, H. (1998). Quality of Life and Mental Illness. *The British Journal of Psychiatry*, 172(4), 291-293.
- Pardo, F. (2010). *Bienestar Psicológico y Ansiedad Rasgo-Estado en Alumnos de un MBA de Lima Metropolitana*. (Tesis de Licenciatura en Psicología). Pontificia Universidad Católica Del Perú, Lima, Perú.

- Rogers, C. (1958). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin Company, Boston, Massachusetts, Estados Unidos.
- Romero, F. (2001). *Aprendiendo Estadística: Volumen I*. Lima-Perú, Universidad Ricardo Palma.
- Ryff, C. (1995) Psychological Well-being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*. 4(4), 99-104.
- Ryff, C. Keyes, C. & Hughes, D. (2003). Status Inequalities, Perceived Discrimination and Eudaimonic Well-Being: Do the Challenges of Minority Life Hone Purpose and Growth? *Journal of Health and Social Behavior*. 44 (1), 275-291.
- Ryff, C. & Singer, B. (2006). *Journal of Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being*. *Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Ryan, R. & Deci, D. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. Lima-Perú: Editorial Universitaria
- Sin, N. L. & Lyubomirsky, S. (2009), Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1): 467–487.
- Tengland, P. (2001). *Mental Health: A Philosophical Analysis*. Malmoe, Suecia: Kluwer Academic Publishers.

Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V. Pomalaya, R. Dioses, A. Velásquez, N., Araki R. y Reynoso, D. (2008). Bienestar Psicológico, Asertividad y Rendimiento Académico en Estudiantes Sanmarquinos. *Revista IIPSI*. 11(2), 139-152.

## ANEXOS

Anexo 1.

Consentimiento informado y formulario de variables “sociodemográficas”

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio de la presente declaro mi participación voluntaria para completar las escalas de bienestar psicológico (PWBS) Escala de Bienestar Psicológico en la investigación conducida por el bachiller en psicología Daniel Campos Ugaz para la elaboración de su tesis de licenciatura “Bienestar Psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima”. Asimismo, declaro tener información sobre el objetivo y procedimiento referido a la administración de estas pruebas.

Del mismo modo, se me asegura la privacidad de la información proporcionada, que mi participación está libre de todo prejuicio a mi persona y que puedo dejar de participar o completar la prueba cuando así lo estime conveniente.

Surco, \_\_ de noviembre de 2017

Firma del evaluado (opcional)

Acepto: \_\_\_\_ (marcar **X**)

Semestre de estudios:

Género:

Anexo 2.

Escalas de bienestar psicológico (PWBS) según dimensión

### **Autoaceptación:**

- (+) 1. Cuando pienso en la historia de mi vida, me agrada como han resultado las cosas.
- (+) 2. En general me siento confiado/a y optimista sobre mí mismo.
- (-) 3. Siento que la mayoría de las personas que conozco han obtenido más cosas de la vida que yo.
- (-) 4. Si tuviera la oportunidad, cambiaría muchas cosas sobre mí.
- (+) 5. Me gustan la mayoría de los aspectos de mi personalidad.
- (+) 6. He cometido algunos errores en el pasado pero siento que finalmente todo ello ha contribuido al mejor resultado.
- (-) 7. Me siento desilusionado, de muchas maneras, por los logros de mi vida.
- (+) 8. En gran parte, estoy orgulloso/a de quien soy y de la vida que llevo.
- (-) 9. Envidio a muchas personas por la vida que llevan.
- (-) 10. La actitud que tengo sobre mí mismo no es tan buena como la que tienen los demás sobre sí mismos.
- (-) 11. Muchas veces despierto sintiéndome desalentado/a respecto a como he vivido mi vida.

- (+) 12. El pasado ha tenido sus altas y bajas pero en general no me gustaría cambiarlo.
- (+) 13. Cuando me comparo con mis amigos y conocidos, me siento bien acerca de quien soy.
- (-) 14. Todas las personas tienen sus debilidades pero parece que yo tengo más de lo que me corresponde.

(+) indica ítems con dirección positiva

(-) indica ítems con dirección negativa

### **Relaciones positivas con los otros:**

- (+) 1. La mayoría de las personas me ven como alguien afectuoso.
- (-) 2. Mantener relaciones cercanas con otros ha sido algo difícil y frustrante para mí.
- (-) 3. Con frecuencia me siento solo/a porque tengo pocos amigos cercanos con los que puedo compartir mis preocupaciones.
- (+) 4. Disfruto las conversaciones con los miembros de mi familia y amigos.
- (+) 5. Es importante para mí el escuchar los problemas de mis amigos cercanos.
- (-) 6. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.
- (+) 7. Siento que recibo mucho de mis amistades.
- (-) 8. Me parece que la mayoría de las personas tienen más amigos que yo.
- (+) 9. Se me podría describir como una persona generosa, que está dispuesta a compartir su tiempo con otros.
- (-) 10. No he experimentado muchas relaciones cálidas y confiables con otros.

(-) 11. Cuando de mis amistades se trata, con frecuencia siento como si estuviera excluido/a.

(+) 12. Sé que puedo confiar en mis amigos y que ellos saben que pueden confiar en mí.

(-) 13. Encuentro realmente difícil abrirme cuando hablo con otras personas.

(+) 14. Mis amigos y yo nos comprendemos en nuestros problemas.

(+) indica ítems con dirección positiva

(-) indica ítems con dirección negativa

### **Crecimiento personal:**

(-) 1. No estoy interesado/a en actividades que vayan a expandir mis horizontes.

(+) 2. En general, siento que a medida que pasa el tiempo, continuo aprendiendo más sobre mí mismo.

(+) 3. Soy el tipo de personas que le gusta probar cosas nuevas.

(-) 4. No quiero intentar nuevas maneras de hacer las cosas. Mi vida está bien así.

(+) 5. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen la manera como piensas sobre ti mismo y el mundo.

(-) 6. Cuando reflexiono, pienso que no he mejorado mucho como persona a lo largo de los años.

(+) 7. Creo que la gente de cualquier edad puede continuar creciendo y desarrollándose.

- (+) 8. Con el tiempo he ganado mucho conocimiento sobre la vida y eso me ha hecho más fuerte y capaz.
  
- (+) 9. Siento que me he desarrollado mucho como persona a lo largo del tiempo.
  
- (-) 10. No me agrada estar en situaciones nuevas que requieren cambiar mi forma usual de hacer las cosas.
  
- (+) 11. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, cambio y crecimiento.
  
- (+) 12. Me gusta observar que mi manera de mirar las cosas ha cambiado y madurado a lo largo de los años.
  
- (-) 13. Hace tiempo que me he rendido de intentar hacer mejoras o cambios en .mi vida
  
- (-) 14. El dicho: "No le puedes enseñar trucos nuevos a un perro viejo", es cierto.
  - (+) indica ítems con dirección positiva
  - (-) indica ítems con dirección negativa

### **Manejo del ambiente:**

- (+) 1. En general, siento que estoy a cargo de mi vida.
  
- (-) 2. Las exigencias de la vida diaria con frecuencia me desalientan.
  
- (-) 3. No encajo muy bien con la comunidad y las personas que me rodean.
  
- (+) 4. Soy bastante bueno/a en manejar las diversas responsabilidades de mi vida ordinaria.
  
- (-) 5. Con frecuencia me siento abrumado con mis responsabilidades.

- (+) 6. Si me sintiera infeliz con mi vida, tomaría los pasos necesarios para cambiarla.
  
- (+) 7. Generalmente manejo bien mis finanzas y asuntos personales.
  
- (-) 8. Encuentro estresante el no poder estar al día con todas las cosas que tengo que hacer.
  
- (+) 9. Soy bueno/a distribuyendo mi tiempo de tal manera que pueda hacer todo lo que se necesite hacer.
  
- (+) 10. Mi vida diaria es ocupada pero me siento satisfecho/a de mantenerme al día con mis cosas.
  
- (-) 11. Me frustro cuando trato de planear mis actividades diarias porque nunca cumplo con las cosas que me propuse hacer.
  
- (+) 12. Mis esfuerzos para encontrar los tipos de actividades y relaciones que necesito han sido muy exitosos
  
- (-) 13. Tengo dificultades en organizar mi vida de manera que me resulte satisfactoria.
  
- (+) 14. He sido capaz de construirme un espacio personal y un estilo de vida que van con mi forma de ser.

(+) indica ítems con dirección positiva

(-) indica ítems con dirección negativa

**Sentido de vida:**

- (+) 1. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.
- (-) 2. Vivo la vida día a día y en realidad no pienso sobre el futuro.
- (-) 3. Tiendo a centrarme en el presente porque el futuro casi siempre me trae problemas.
- (+) 4. Tengo un sentido de dirección
- (-) 5. Mis actividades diarias frecuentemente me parecen triviales y poco importantes.
- (-) 6. No estoy seguro/a de lo que estoy tratando de conseguir en mi vida.
- (-) 7. Antes yo me proponía una serie de metas, pero ahora es me parece una pérdida de tiempo.
- (+) 8. Disfruto haciendo planes para el futuro y haciendo lo necesario para volverlos realidad.
- (+) 9. Soy una persona activa que lleva a cabo los planes que ha establecido.
- (+) 10. Algunas personas van por la vida improvisadamente pero yo no soy una de ellas.

- (-) 11. A veces siento que he hecho todo lo que hay que hacer en la vida.
  
- (+) 12. Mis objetivos en la vida han sido una fuente más de frustración que de satisfacción.
  
- (+) 13. Encuentro satisfactorio pensar sobre lo que he logrado en mi vida.
  
- (-) 14. Haciendo un análisis final, no creo que mi vida aporte mucho.
  - (+) indica ítems con dirección positiva
  - (-) indica ítems con dirección negativa

### **Autonomía:**

- (-) 1. A veces cambio la forma en que actúo o pienso para parecerme más a los que me rodean.
  
- (+) 2. No tengo miedo de dar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.
  
- (+) 3. En mis decisiones no influye lo que los demás están haciendo.
  
- (-) 4. Me preocupa lo que los otros piensen de mí.
  
- (+) 5. El sentirme contento conmigo mismo es más importante para mí que tener la aprobación de los demás.
  
- (-) 6. Tiendo a dejarme influir por personas con opiniones sólidas.
  
- (+) 7. Las personas pocas veces me piden hacer cosas que no quiero hacer.

- (-) 8. Es más importante para mí “encajar” en situaciones sociales que mantenerme solo/a en mis principios.
- (+) 9. Tengo confianza en mis opiniones incluso cuando estas son contrarios al consenso general.
- (-) 10. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos controversiales.
- (-) 11. Con frecuencia cambio mis decisiones si mi familia o amigos están en desacuerdo.
- (+) 12. No soy del tipo de persona que se rinde ante las presiones sociales para actuar o pensar de cierta manera.
- (-) 13. Me preocupa como otras personas evalúan las decisiones que he tomado en mi vida.
- (+) 14. Me juzgo por lo que yo creo que es importante y no por lo que otros valoran como importante.

(+) indica ítems con dirección positiva

(-) indica ítems con dirección negativa

Anexo 3.

Escala de bienestar psicológico (PWBS)

## BIENESTAR PSICOLÓGICO

*Éste cuestionario te tomará aproximadamente 20 minutos. Responde todas las preguntas sin saltar ninguna. ¡Adelante!*

<b>Para cada pregunta, por favor encierra en un círculo la opción que mejor describa tu parecer:</b>						
<b>TDes:</b> Totalmente en Desacuerdo	<b>Des:</b> Desacuerdo	<b>LDes:</b> Ligeramente en Desacuerdo				
<b>LAc:</b> Ligeramente de Acuerdo	<b>Ac:</b> De Acuerdo	<b>TAc:</b> Totalmente de Acuerdo				
1. La mayoría de personas me ven como alguien afectuoso.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
2. A veces cambio la forma en que actúo o pienso para parecerme más a los que me rodean.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
3. En general, siento que estoy a cargo de mi vida.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
4. No estoy interesado/a en actividades que vayan a expandir mis horizontes.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
5. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
6. Cuando pienso en la historia de mi vida, me agrada cómo han resultado las cosas.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
7. Mantener relaciones cercanas con otros ha sido algo difícil y frustrante para mí.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
8. No tengo miedo de dar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
9. Las exigencias de la vida diaria con frecuencia me desalientan.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
10. En general, siento que a medida que pasa el tiempo, continúo aprendiendo más sobre mi mismo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
11. Vivo la vida día a día y en realidad no pienso sobre el futuro.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
12. En general, me siento confiado/a y optimista sobre mí mismo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
13. Con frecuencia me siento solo/a porque tengo pocos amigos cercanos con los que puedo compartir mis preocupaciones.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
14. En mis decisiones no influye lo que los demás están haciendo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
15. No encajo muy bien con la comunidad y las personas que me rodean.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	Tac
16. Soy el tipo de persona que le gusta probar cosas nuevas.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
17. Tiendo a centrarme en el presente, porque el futuro casi siempre me trae problemas.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
18. Siento que la mayoría de personas que conozco han obtenido más cosas de la vida que yo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
19. Disfruto las conversaciones con los miembros de mi familia y mis amigos.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc

<b>TDes:</b> Totalmente en Desacuerdo Desacuerdo <b>Ac:</b> De Acuerdo	<b>Des:</b> Desacuerdo	<b>LDes:</b> Ligeramente en <b>LAc:</b> Ligeramente de Acuerdo	<b>TAc:</b> Totalmente de Acuerdo		
20. Me preocupa lo que los otros piensen de mí.	TDes	Des	LDes TAc	LAc	Ac
21. Soy bastante bueno/a en manejar las diversas responsabilidades de mi vida cotidiana.	TDes	Des	LDes TAc	LAc	Ac
22. No quiero intentar nuevas maneras de hacer las cosas – mi vida está bien así.	TDes	Des	LDes TAc	LAc	Ac
23. Tengo un sentido de dirección y propósito en mi vida.	TDes	Des	LDes TAc	LAc	Ac
24. Si tuviera la oportunidad, cambiaría muchas cosas sobre mí.	TDes	Des	LDes TAc	LAc	Ac
25. Es importante para mí el escuchar los problemas de mis amigos cercanos.	TDes	Des	LDes TAc	LAc	Ac
26. El sentirme contento conmigo mismo es más importante para mí que tener la aprobación de los demás.	TDes	Des	LDes TAc	LAc	Ac
27. Con frecuencia me siento abrumado por mis responsabilidades.	TDes	Des	LDes TAc	LAc	Ac
28. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen la manera como piensas sobre ti mismo y el mundo.	TDes	Des	LDes TAc	LAc	Ac
29. Mis actividades diarias frecuentemente me parecen triviales y poco importantes.	TDes	Des	LDes TAc	LAc	Ac
30. Me gustan la mayoría de aspectos de mi personalidad.	TDes	Des	LDes TAc	LAc	Ac
31. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	TDes	Des	LDes TAc	LAc	Ac
32. Tiendo a dejarme influir por personas con opiniones sólidas.	TDes	Des	LDes TAc	LAc	Ac
33. Si me sintiera infeliz con mi vida, tomaría los pasos necesarios para cambiarla.	TDes	Des	LDes TAc	LAc	Ac
34. Cuando reflexiono, pienso que no he mejorado mucho como persona a lo largo de los años.	TDes	Des	LDes TAc	LAc	Ac
35. No estoy seguro/a de lo que estoy tratando de conseguir en mi vida.	TDes	Des	LDes TAc	LAc	Ac
36. He cometido algunos errores en el pasado, pero siento que finalmente todo ello ha contribuido al mejor resultado.	TDes	Des	LDes TAc	LAc	Ac

<b>TDes:</b> Totalmente en Desacuerdo	<b>Des:</b> Desacuerdo	<b>LDes:</b> Ligeramente en Desacuerdo				
<b>LAc:</b> Ligeramente de Acuerdo	<b>Ac:</b> De Acuerdo	<b>TAc:</b> Totalmente de Acuerdo				
37. Siento que recibo mucho de mis amistades.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	
			TAc			
38. Las personas pocas veces me piden hacer cosas que no quiero hacer.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	
			TAc			
39. Generalmente manejo bien mis finanzas y asuntos personales.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	
			TAc			
40. Creo que la gente de cualquier edad puede continuar creciendo y desarrollándose.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	
			TAc			
41. Antes yo me proponía una serie de metas, pero ahora eso me parece una pérdida de tiempo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
42. Me siento desilusionado, de muchas maneras, por los logros de mi vida.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
43. Me parece que la mayoría de las personas tienen más amigos que yo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
44. Es más importante para mí "encajar" en situaciones sociales, que el mantenerme solo/a en mis principios.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
45. Encuentro estresante el no poder estar al día con todas las cosas que tengo que hacer.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
46. Con el tiempo, he ganado mucho de conocimiento sobre la vida, y eso me ha hecho más fuerte y capaz.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
47. Disfruto haciendo planes para el futuro y haciendo lo necesario para volverlos realidad.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
48. En gran parte, estoy orgulloso/a de quien soy y de la vida que llevo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
49. Se me podría describir como una persona generosa, que está dispuesta a compartir su tiempo con otros.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
50. Tengo confianza en mis opiniones, incluso cuando éstas son contrarias al consenso general.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
51. Soy bueno/a distribuyendo mi tiempo de tal manera que pueda hacer todo lo que se necesita hacer.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
52. Siento que he desarrollado mucho como persona a lo largo del tiempo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
53. Soy una persona activa en llevar a cabo los planes que he establecido para mí.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
54. Envidio a muchas personas por la vida que llevan.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
55. No he experimentado muchas relaciones cálidas y confiables con otros.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc

56. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos controversiales.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
57. Mi vida diaria es ocupada, pero me siento satisfecho/a de mantenerme al día con mis cosas.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
58. No me agrada estar en situaciones nuevas que requieren cambiar mi forma usual de hacer las cosas.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
59. Algunas personas van por la vida improvisadamente, pero yo no soy una de ellas.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
60. La actitud que tengo sobre mí mismo no es tan buena como la que tienen los demás sobre sí mismos.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
61. Cuando de amistades se trata, con frecuencia siento como si estuviera excluido/a.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
<b>TDes:</b> Totalmente en Desacuerdo	<b>Des:</b> Desacuerdo	<b>LDes:</b> Ligeramente en Desacuerdo				
<b>LAc:</b> Ligeramente de Acuerdo	<b>Ac:</b> De Acuerdo			<b>TAc:</b> Totalmente de Acuerdo		
62. Con frecuencia cambio mis decisiones si mi familia o amigos están en desacuerdo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
63. Me frustro cuando trato de planear mis actividades diarias porque nunca cumplo con las cosas que me propuse hacer.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
64. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, cambio y crecimiento.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
65. A veces siento que he hecho todo lo que hay que hacer en la vida.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
66. Muchas veces despierto sintiéndome desalentado/a respecto a como he vivido mi vida.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
67. Sé que puedo confiar en mis amigos y que ellos saben que pueden confiar en mí.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
68. No soy del tipo de persona que se rinde ante las presiones sociales para actuar o pensar de cierta manera.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
69. Mis esfuerzos para encontrar los tipos de actividades y relaciones que necesito, han sido muy exitosos.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
70. Me gusta observar que mi manera de mirar las cosas ha cambiado y madurado a lo largo de los años.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
71. Mis objetivos en la vida han sido una fuente más de satisfacción que de frustración.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
72. El pasado ha tenido sus altas y bajas, pero en general, no me gustaría cambiarlo.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
73. Encuentro realmente difícil abrirme cuando hablo con otras personas.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
74. Me preocupa cómo otras personas evalúan las decisiones que he tomado en mi vida.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
75. Tengo dificultades en organizar mi vida de manera que me resulte satisfactoria.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
76. Hace tiempo que me he rendido de intentar hacer mejoras o cambios en mi vida	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc

77. Encuentro satisfactorio pensar sobre lo que he logrado en mi vida.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
78. Cuando me comparo con mis amigos y conocidos, me siento bien acerca de quien soy.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
79. Mis amigos y yo nos comprendemos en nuestros problemas.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
80. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, y no por lo que otros valoran como importante.	TDes	Des	Ldes	LAc	Ac	TAc
81. He sido capaz de construirme un espacio personal y un estilo de vida que van con mi forma de ser.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
82. El dicho: "No le puedes enseñar trucos nuevos a un perro viejo", es cierto.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
<b>TDes:</b> Totalmente en Desacuerdo <b>LAc:</b> Ligeramente de Acuerdo	<b>Des:</b> Desacuerdo <b>Ac:</b> De Acuerdo	<b>LDes:</b> Ligeramente en Desacuerdo <b>TAc:</b> Totalmente de Acuerdo				
83. Haciendo un análisis final, no creo que mi vida aporte mucho.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc
84. Todas las personas tienen sus debilidades, pero parece que yo tengo más de lo que me corresponde.	TDes	Des	LDes	LAc	Ac	TAc

Extraído de (Chávez, 2008)