

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INTERCONTINENTAL

FACULTAD EN CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CON ORIENTACIÓN CLÍNICA

**Nivel de Bienestar Psicológico en estudiantes de la carrera de
Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora -
2023**

César Benjamín Ferreira Ramos

Tutora: Prof. Lic. Ruth Morales

Proyecto presentado a la Facultad de Ciencias de la Salud de la
Universidad Tecnológica Intercontinental como requisito para obtener el
título de Licenciatura en Psicología con Orientación Clínica.

Fernando de la Mora- Paraguay

Fernando de la Mora, 2023

Constancia de aprobación del tutor

Quien suscribe, Lic. Ruth Dionicia Morales con documento de Identidad N° 5015575 Tutora del trabajo de investigación titulado “**Nivel de Bienestar Psicológico en estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora**”, elaborado por el estudiante **Cesar Benjamín Ferreira Ramos**, para obtener el Título de Licenciado en Psicología Clínica, hace constar que dicho trabajo reúne los requisitos exigidos por la Universidad Tecnológica Intercontinental y puede ser sometido a evaluación y presentarse ante los docentes que fueron designados para integrar la Mesa Examinadora.

En la ciudad de Fernando de la Mora, a los 20 días del mes de Noviembre del 2023.



.....

Lic. Ruth Morales

Derecho del Autor

Quien suscribe Cesar Benjamín Ferreira Ramos, con documento de Identidad N° 5.004.410, autor del trabajo de culminación de carrera titulado “Grado de Bienestar Psicológico en estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora”. Declara que voluntariamente cede a título gratuito y en forma pura y simple, ilimitada e irrevocablemente a favor de la Universidad Tecnológica Intercontinental el derecho de autor de contenido patrimonial, que como autor le corresponde sobre el trabajo de referencia. Conforme a lo anteriormente expresado, esta cesión otorga a la UTIC la facultad de comunicar la obra, divulgar, publicarla y reproducirla en soportes analógicos o digitales en la oportunidad que ella así lo estime conveniente. La UTIC deberá indicar que la autoría o creación del trabajo corresponde a mi persona y hará referencia del autor y a las personas que hayan colaborado en la realización del presente trabajo de investigación.

En la ciudad de Fernando de la Mora, a los 20 días del mes noviembre del 2023.

A handwritten signature in black ink that reads "Cesar Ferreira". The signature is written in a cursive style and is enclosed within a thin black rectangular border.

César Ferreira

Autor

Índice

Resumen	2
Abstract.....	3
Marco Introdutorio.....	4
Planteamiento del problema	5
Objetivo General.....	8
Objetivos Específicos	8
Justificación de la Investigación.....	10
Marco Teórico	12
Antecedentes de investigación.....	12
Bases Teóricas	20
Calidad de vida	20
Bienestar Psicológico.....	22
Conceptualizaciones sobre bienestar psicológico.....	22
Definición de Bienestar psicológico	24
Concepto Bienestar Psicológico	25
Bienestar Psicológico y Bienestar Subjetivo	27
Bienestar Psicológico y Resiliencia.....	30

Bienestar Psicológico en Estudiantes Universitarios.....	30
Cuadro de operacionalización de variable	39
Diseño Metodológico.....	40
Tipo de Investigación	40
Nivel de Investigación	40
Diseño de la Investigación.....	41
Descripción de la Población y la Muestra	42
Población	42
Consideraciones Éticas	43
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	43
Validación.....	44
Marco analítico	45
Conclusión	54
Recomendaciones	55
Bibliografía	56
Anexos	61

Lista de Tablas

Tabla 1	45
Tabla 2	46
Tabla 3	48
Tabla 4	49
Tabla 5	51
Tabla 6	52

Lista de Figuras

Figura 1	45
Figura 2	47
Figura 3	48
Figura 4	50
Figura 5	51
Figura 6	53

**Nivel de Bienestar Psicológico en estudiantes de la
carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede**

Fernando de la Mora

César Benjamín Ferreira Ramos

Universidad Tecnológica Intercontinental

Nota del Autor

Facultad de Ciencias de la Salud

Carrera de Psicología Clínica

Sede Fernando de la Mora

cesarbenjaminferreira28@gmail.com

Resumen

El propósito de esta investigación fue determinar el nivel de bienestar psicológico que presentan los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora. El enfoque es cuantitativo, de diseño no experimental, de tipo descriptivo. En el estudio participaron 100 estudiantes, varones y mujeres de entre 19 y 51 años de edad a los cuales se les aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, con el objetivo de medir el nivel de bienestar psicológico en sus distintas dimensiones. Dicho grupo presentó, en la dimensión de autoaceptación, en su mayoría niveles medios a altos, así como en las dimensiones de dominio del entorno y autonomía, mientras que, en las dimensiones de relaciones positivas, crecimiento personal y propósito en la vida, se presentaron resultados mayoritariamente altos. Dichos resultados pueden ser trabajados por ellos, a fin de lograr un mejoramiento en el bienestar psicológico que poseen.

Palabras clave: bienestar psicológico, autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas, crecimiento personal, autonomía, propósito en la vida.

Abstract

The purpose of this research was to determine the level of psychological well-being presented by the students of the Bachelor's Degree in Psychology at the UTIC Fernando de la Mora Campus. The approach is quantitative, non-experimental in design, descriptive in nature. 100 students, men and women between 19 and 51 years of age, participated in the study, to whom the Ryff Psychological Well-being Scale was applied, with the objective of measuring the level of psychological well-being in its different dimensions. This group presented, in the dimension of self-acceptance, mostly medium to high levels, as well as in the dimensions of mastery of the environment and autonomy, while, in the dimensions of positive relationships, personal growth and purpose in life, they presented mostly high results. These results can be worked on by them, in order to achieve an improvement in their psychological well-being.

Keywords: psychological well-being, students, Ryff, self-acceptance, mastery of the environment, positive relationships, personal growth, autonomy, purpose in life.

Marco Introdutorio

Tema: Bienestar Psicológico en Estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora.

Título: Nivel de Bienestar Psicológico en Estudiantes de los turnos Mañana y Noche de la carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora.

Esta investigación tuvo como objetivo general la de determinar el nivel de Bienestar Psicológico en Estudiantes de los turnos Mañana y Noche de la carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora.

La presente investigación aporta a la comunidad educativa lo siguiente:

- a) Incrementar conocimientos y enriquece significativamente los aprendizajes
- b) Aportación de nuevos enfoques sobre el tema
- c) Diagnóstico fidedigno de la realidad sobre satisfacción laboral de funcionarios.
- d) Da apertura a un diálogo de discusión sobre realidades en particular
- e) Pretende promover capacitación y talleres para los estudiantes de psicología para el trabajo de su bienestar psicológico.

El trabajo de investigación se distribuye en cuatro marcos como estructura:

Marco introductorio, se realiza el planteamiento, describe las delimitaciones, se formula las preguntas, se traza objetivos y la justificación que guiará la investigación.

Marco teórico, se abordan los antecedentes del tema de estudio, se describe las bases teóricas y legales referentes al tema.

Marco metodológico, se detalla el enfoque de investigación, el diseño del trabajo, caracterización de la población y el instrumento que se ha utilizado.

Marco analítico, comprende el análisis y las conclusiones en función de los objetivos propuestos y las recomendaciones que se desprenden de estas conclusiones. Considerando a su vez las referencias bibliográficas que contribuyen para una base conceptual sólida.

Se espera que, a través de este trabajo, se puedan servir quienes deseen ampliar y se encuentren interesados en la problemática sobre el bienestar psicológico de estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología, para que mediante la extensión investigativa de este trabajo se motiven para la puesta en marcha de otras futuras investigaciones.

Planteamiento del problema

En la actualidad se observa que existen cada vez más problemas de salud mental y nos encontramos a nivel país con mucha demanda de profesionales de psicología que puedan acompañar a personas que lo requieran. La salud mental según la OMS es definida como “un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad”

Una atención adecuada en el consultorio es sumamente importante, como también lo es un profesional capacitado para realizar un acompañamiento óptimo del

paciente. Ser un estudiante de la carrera de Licenciatura en Psicología conlleva una gran responsabilidad, la cual se traduce en el cuidado de su propia salud mental, siendo primordial que puedan contar con un bienestar psicológico adecuado, con el objetivo de lograr coherencia en cuanto al afrontamiento de las diversas situaciones que puedan presentarse en consultorio y las estrategias brindadas al paciente con nuestra propia vida, dado que, como futuros profesionales del área, debe existir coherencia en nuestras propias acciones al respecto. Si un estudiante de psicología posee un nivel bajo de bienestar psicológico, esto puede generarle un desequilibrio emocional, puesto que se sentirá abrumado ante eventos negativos o situaciones complejas, lo cual podría convertirse en un obstáculo para su desenvolvimiento en su futura profesión.

El bienestar psicológico es reconocido como la prevalencia de actitudes positivas, así como un balance adecuado en los sentimientos humanos de satisfacción. Para comprender de manera concreta la formación de bienestar psicológico diversos autores han señalado varios factores que podrían constituir el concepto de bienestar psicológico, basándose en los planteados por Ryff y Singer (2006) quienes señalaron seis características humanas generales que continúan siendo la base para el concepto de bienestar psicológico: auto aceptación, relaciones sociales positivas, propósito en la vida, crecimiento personal, autonomía y dominio del entorno; las cuales deben permanecer presentes de manera equilibrada en la vida de cualquier ser humano. (Martínez, 2016).

Si bien el bienestar psicológico es un problema social que debería recibir más atención, es preciso mencionar que en nuestro país es un tópico al cual no se le otorga la importancia que merece, más aun teniendo en cuenta que Paraguay se posicionó en cuarto lugar (empatando con Ecuador y Bolivia) entre los países con resultados más

preocupantes dentro del Índice de Vulnerabilidad de la Salud Mental, por detrás de Chile, Perú y Haití. (Canavire-Bacarreza y Recalde-Ramírez, 2022)

Es menester mencionar que, en la mayoría de ocasiones, muchos estudiantes se matriculan dentro de la carrera debido a ciertos problemas personales que acarrear, los mismo pensando que en el transcurso de su carrera esos problemas psicológicos se resolverán. Es por ello que el bienestar psicológico en ellos cobra mayor importancia y relevancia, puesto que, si el estudiante como tal no trata o resuelve sus propios problemas, le será mucho más complicado tratar a sus pacientes y ayudarlos a obtener una mejor calidad de vida.

Muchas veces los profesionales del área que no ejercen su profesión, los motivos pueden ser por miedo a afrontar ciertas problemáticas que cada caso podría presentar, o por otros que se relacionan con sus problemas personales, lo cual durante el acompañamiento a otras personas puede interpelarlo, interfiriendo en el buen desarrollo del acompañamiento psicológico que esté tratando.

Aunado a lo mencionado más arriba es que surge la intención de realizar este trabajo, a efecto de determinar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de psicología. La población con la que se pretende realizar esta investigación será con los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad Tecnológica Intercontinental de la Sede Fernando de la Mora. Este estudio será realizado desde un enfoque de las Ciencias Psicológicas.

Por todo lo expuesto en este planteamiento se formula la siguiente pregunta de investigación que orientará el trabajo:

¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de la carrera de licenciatura en psicología?

De estas preguntas se desprenden otras más específicas

- ¿Qué nivel de autoaceptación presentan los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora?
- ¿Qué nivel de manejo de las responsabilidades cotidianas tienen los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora?
- ¿Qué nivel de relaciones con los demás tienen los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora?
- ¿Qué nivel de crecimiento personal tienen los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora?
- ¿Qué nivel de autonomía tienen los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora?
- ¿Qué nivel de propósito en la vida tienen los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora?

Objetivo General

Determinar el grado de Bienestar Psicológico que Presentan los Estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora

Objetivos Específicos

Identificar:

- El nivel de autoaceptación de los estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora
- El nivel de dominio del entorno de los estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora
- El nivel de relaciones positivas que tienen los estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora
- El nivel de crecimiento personal que tienen los estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora
- El nivel de autonomía que tienen los estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora
- El nivel de propósito en la vida de los estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora

Justificación de la Investigación

El bienestar psicológico se define, según Ryff y Keyes (1995), como un esfuerzo para que el ser humano se perfeccione y cumpla con su potencial, lo cual tiene que ver con tener un propósito de vida que ayude a darle significado. Esto implica asumir retos y realizar esfuerzos para superarlos y así alcanzar las metas propuestas. El bienestar psicológico trasciende los estados afectivos y las valoraciones a partir de la satisfacción vital, y propone que el bienestar se encuentra en aspectos que buscan y facilitan la realización de las personas y su desarrollo óptimo (Ryan y Deci, 2001). Un estudiante de la Carrera de Psicología, quien en un futuro será un profesional, deberá abordar los distintos problemas que hacen que una persona no pueda llevar una calidad de vida, entre ellas nos encontramos temas como la ansiedad, agresividad, conflictos familiares,

Problemas emocionales y un sinnúmero de situaciones que puede afectar el bienestar psicológico, en este sentido para poder ayudar a las personas, el futuro psicólogo debe contar con herramientas adecuadas como también estar preparado tanto en sus saberes como en su dimensión psicológica, para ello es sumamente importante que un estudiante que será un futuro psicólogo cuente con un bienestar psicológico adecuado.

El tema que abordará esta investigación es la de Determinar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Psicología, este tema ha sido elegido debido a la importancia que implica realizar una investigación que busque determinar el nivel de bienestar psicológico que presentan estos estudiantes, puesto que los mismos se encontrarán expuestos ante diversas problemáticas de distinta índole, para lo cual deben encontrarse preparados para afrontarlos, cuidando su bienestar

psicológico para que exista coherencia en sus acciones. La investigación tendrá un enfoque cuantitativo de nivel descriptivo.

Este trabajo científico será de gran utilidad para otros estudiantes o investigadores que deseen profundizar sobre el mismo tema en una población mayor o en otra población con características similares.

Limitaciones del Trabajo

Durante el desarrollo de la investigación se tuvieron algunas dificultades para realizarla, tales como la presencia de los estudiantes para llevar a cabo la aplicación del instrumento de evaluación, dado que no todos ellos se encontraban presentes al momento de la aplicación del mismo. Al mismo tiempo, entre los presentes, no todos accedieron a realizar el test.

Por otro lado, al momento de realizar la búsqueda de la información para la investigación, específicamente mencionando a los antecedentes de la investigación, cabe mencionar la escasa información de antecedentes relacionados a la población estudiada. Si bien existen antecedentes de investigaciones relacionadas al bienestar psicológico, la población estudiada en los mismos es distinta a la planteada en la presente investigación.

Marco Teórico

Antecedentes de investigación

Carrillo (2019), realizó un estudio sobre la relación entre la ansiedad y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Tumbes, Perú. El mismo tuvo como objetivo general determinar la relación existente entre ansiedad y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Tumbes. La metodología se basó en un estudio cuantitativo correlacional, desde el diseño de divisiones cruzadas. La población estuvo conformada por 160 estudiantes universitarios de la Escuela Académica Profesional de Psicología de la Universidad de Tumbes, al igual que la muestra; se utilizó el Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado (IDARE), adaptada al español por Spielberger y Díaz-Guerrero (1970), y la Escala de Bienestar Psicológico (EBP), creada por José Sánchez Cánovas como instrumentos para las variables de estudio. Los principales resultados indican que debido a la formación profesional de los estudiantes de psicología estos cuentan con habilidades en el manejo de ansiedad que favorecen su bienestar psicológico. Se indica, además, que los estados ansiosos que presenten los estudiantes de psicología sí afectarán a su bienestar subjetivo debido a la presencia de emociones negativas las cuales no les ayudan al manejo de diferentes situaciones de ansiedad por las que esté pasando. Al mismo tiempo, se indica que los estudiantes no tienen un manejo de sus estados ansiosos, lo cual no favorece a su bienestar material. La presencia de estados ansiosos no favorece al bienestar laboral de los estudiantes, ya sea que durante sus experiencias laborales a estos se les presenten situaciones ansiosas, los mismos logran percibirlos de manera placentera debido a los sentimientos de placer y felicidad que experimentan en relación con su trabajo. Al mismo tiempo, dado que no saben manejar

adecuadamente sus situaciones ansiosas, su bienestar será desestabilizado, o bien, la relación de pareja que tuvieran caería en la rutina. A su vez, los rasgos ansiosos de los estudiantes no favorecen a su bienestar psicológico subjetivo, ya que debido a la presencia de emociones positivas estas ayudan a manejar las situaciones ansiosas en las que se encuentran los mismos. Por otro lado, a pesar de los rasgos ansiosos que puedan tener los estudiantes, sabrán manejarlos de acuerdo a las habilidades que demanda la preparación de la carrera, por lo que favorece en su desarrollo e ingreso económico de sus bienes materiales, los cuales le brindarán felicidad. A la vez, se concluye que los rasgos ansiosos que presenten son manejados por sus destrezas dadas en su misma preparación profesional para el manejo de situaciones ansiosas, las cuales le ayudarán a tener un adecuado bienestar laboral. Finalmente, se concluye que los estudiantes, pese a la presencia de rasgos ansiosos, suelen saber manejarlos debido a las pautas de control y manejo de la ansiedad que brinda la preparación en la carrera logrando buenas relaciones con su pareja pese a las diversas situaciones estresantes por las que esté pasando el estudiante.

Ruiz (2019), realizó un estudio sobre el bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. Tuvo como objetivo general describir el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana. La metodología se basó en un estudio descriptivo, desde el diseño transversal. La población estuvo conformada por 113 estudiantes al igual que la muestra. Se utilizaron fuentes bibliográficas, estadísticas, encuestas y la observación como técnica, mientras que, como instrumento, se utilizó la escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff para las variables de estudio. Los principales resultados demostraron que el nivel de bienestar psicológico en los

estudiantes universitarios de psicología en la población estudiada es bajo en un total de 113 estudiantes.

Céspedes (2019), realizó un estudio sobre el Bienestar Psicológico y Empatía en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Trujillo. El mismo tuvo como objetivo general determinar la relación entre bienestar psicológico y empatía en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo. La población estuvo compuesta por 544 estudiantes del 1ero a 10mo ciclo de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo, con edades entre 17 y 30 años, varones y mujeres, al igual que la muestra. Como instrumento fue utilizada la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) de Casullo (2002) y el Test de Empatía Cognitiva y Afectiva (TECA) de López, Fernández y Abad (2002). Los resultados muestran que predomina en los sujetos de estudio, un nivel medio de Bienestar Psicológico, y sus dimensiones; y el nivel medio de Empatía, y sus dimensiones. Asimismo, se logró determinar que existe una correlación muy significativa ($p < .01$), positiva y en grado medio, entre las variables de estudio.

Ordóñez (2015), realizó un estudio sobre el Autoconcepto Físico y Bienestar Psicológico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Argentina. El mismo tuvo como objetivo general conocer el grado de relación que existe entre el autoconcepto físico y el bienestar psicológico en los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. La metodología se basó en un estudio de tipo descriptivo-correlacional, la población estuvo conformada por estudiantes del primer al cuarto año de la Facultad de Psicología de la UNMSM y se trabajó con una muestra de 80 alumnos. Se utilizó como instrumento la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) y el Cuestionario de

Autoconcepto Físico (CAF). Los resultados muestran que el autoconcepto físico y el bienestar psicológico de los estudiantes de la Facultad de Psicología del primer al cuarto año de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, semestre 2012-II; presentan una correlación significativa.

Pariona y Quiñones (2022), realizaron un estudio sobre el Funcionamiento familiar y bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima. El mismo tuvo como objetivo general determinar la relación entre funcionamiento familiar y bienestar psicológico en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima. Se utilizó un enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo correlacional, corte transversal y diseño no experimental; la población fue de 8 746, la muestra fue de tipo no probabilístico por conveniencia. Se utilizaron los instrumentos de Escala de Bienestar Psicológico de Riff (1995) y la Escala de evaluación de cohesión y adaptabilidad familiar de Olson (1985) – faces III. Los resultados descriptivos demuestran que el rango de funcionamiento familiar predominante es medio y el nivel de bienestar psicológico, es el nivel bajo; se concluye que existe relación entre el funcionamiento familiar y el bienestar psicológico.

Finalmente, se mencionan las diferencias respecto a los antecedentes presentados con la presente investigación. En cuanto a la investigación realizada por Carrillo (2019), ésta se centra en determinar la relación existente entre ansiedad y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Tumbes, mientras que la presente investigación se centra en determinar el grado de bienestar psicológico que poseen los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología de los turnos mañana y noche de la UTIC Sede Fernando de la Mora, sin relacionarlo con ningún otro concepto. Por otro lado, la metodología utilizada en la

investigación de Carrillo se basó en un estudio cuantitativo y un nivel de investigación correlacional, desde el diseño de divisiones cruzadas, mientras que la presente investigación, si bien presenta un enfoque cuantitativo, el nivel de investigación es descriptivo y el diseño es no experimental. En cuanto a la población y muestra seleccionadas, tanto la población como la muestra escogida por Carrillo la constituyen 160 estudiantes universitarios de la Escuela Académica Profesional de Psicología de la Universidad de Tumbes, mientras que la presente investigación cuenta con una población de 194 estudiantes universitarios de la carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora, resultando en un número mayor al de la población seleccionada por Carrillo. Sin embargo, la muestra seleccionada en la presente investigación es menor al de la investigación de Carrillo, totalizando 100 estudiantes universitarios de la carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora. Finalmente, los instrumentos utilizados por Carrillo en su investigación fueron el Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado (IDARE), adaptada al español por Spielberger y Díaz-Guerrero (1970), y la Escala de Bienestar Psicológico (EBP), creada por José Sánchez Cánovas, mientras que en la presente investigación solamente se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

Seguidamente, en cuanto a la investigación realizada por Ruiz (2019), ésta se centra en describir el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, mientras que la presente investigación se centra en determinar el nivel de bienestar psicológico que poseen los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología de los turnos mañana y noche de la UTIC Sede Fernando de la Mora. Por otro lado, la metodología utilizada en la investigación de Ruiz se basó en un estudio descriptivo, desde el diseño transversal, mientras que la presente

investigación, si bien presenta un nivel descriptivo, el diseño es no experimental. En cuanto a la población y muestra seleccionadas, tanto la población como la muestra escogida por Ruiz la constituyen 113 estudiantes universitarios de la Escuela Académica Profesional de Psicología de la Universidad de Tumbes, mientras que la presente investigación cuenta con una población de 194 estudiantes universitarios de la carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora, resultando en un número mayor al de la población seleccionada por Ruiz. Sin embargo, la muestra seleccionada en la presente investigación es menor al de la investigación de Ruiz, totalizando 100 estudiantes universitarios de la carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora. Finalmente, el instrumento utilizado en ambas investigaciones fue el mismo, siendo éste la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

Por otro lado, en cuanto a la investigación realizada por Céspedes (2019), ésta se centra en determinar la relación entre bienestar psicológico y empatía en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo, mientras que la presente investigación se centra en determinar el nivel de bienestar psicológico que poseen los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología de los turnos mañana y noche de la UTIC Sede Fernando de la Mora, sin relacionarlo con ningún otro concepto. Por otro lado, en cuanto a la población y muestra seleccionadas, tanto la población como la muestra escogida por Céspedes estuvo compuesta por 544 estudiantes del 1ero a 10mo ciclo de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo, con edades entre 17 y 30 años, varones y mujeres, mientras que la presente investigación cuenta con una población de 194 estudiantes universitarios de la carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora, varones y mujeres de entre 19 y 51 años, resultando en un número menor al de la población seleccionada por Céspedes. Así

también, la muestra seleccionada en la presente investigación es menor al de la investigación de Céspedes, totalizando 100 estudiantes universitarios de la carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora. Finalmente, los instrumentos utilizados por Céspedes en su investigación fueron la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) de Casullo (2002) y el Test de Empatía Cognitiva y Afectiva (TECA) de López, Fernández y Abad (2002), mientras que en la presente investigación solamente se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

Por otra parte, en cuanto a la investigación realizada por Ordóñez (2015), ésta se centra en conocer el grado de relación que existe entre el autoconcepto físico y el bienestar psicológico en los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, mientras que la presente investigación se centra en determinar el nivel de bienestar psicológico que poseen los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología de los turnos mañana y noche de la UTIC Sede Fernando de la Mora, sin relacionarlo con ningún otro concepto. Seguidamente, en cuanto a la metodología de la investigación realizada por Ordóñez se basó en un estudio de tipo descriptivo-correlacional, mientras que la presente investigación se basó en un estudio de tipo descriptivo-no experimental. Con respecto a la población y muestra seleccionadas, si bien la población no fue especificada, la muestra escogida por Ordóñez estuvo compuesta por 80 estudiantes del primer al cuarto año de la Facultad de Psicología de la UNMSM, mientras que la presente investigación cuenta con una población de 194 estudiantes universitarios de la carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora, y la muestra seleccionada en la presente investigación es mayor al de la investigación de Ordóñez, totalizando 100 estudiantes universitarios de la carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de

la Mora. Finalmente, los instrumentos utilizados por Ordóñez en su investigación fueron la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) y el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF), mientras que en la presente investigación solamente se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

Finalmente, en cuanto a la investigación realizada por Pariona y Quiñones (2022), ésta se centra en determinar la relación entre funcionamiento familiar y bienestar psicológico en los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, mientras que la presente investigación se centra en determinar el nivel de bienestar psicológico que poseen los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología de los turnos mañana y noche de la UTIC Sede Fernando de la Mora, sin relacionarlo con ningún otro concepto. Seguidamente, en cuanto a la metodología de la investigación realizada por Pariona y Quiñones, se utilizó un enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo correlacional y diseño no experimental, mientras que la presente investigación también se basó en un enfoque cuantitativo, un estudio de tipo descriptivo y un diseño fue no experimental. Con respecto a la población y muestra seleccionadas, la población estuvo constituida por 8746 estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de ,y la muestra escogida fue de tipo no probabilístico por conveniencia, mientras que la presente investigación cuenta con una población de 194 estudiantes universitarios de la carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora, resultando en una cantidad menor a la población de la investigación de Pariona y Quiñones, y la muestra seleccionada en la presente investigación es menor al de la investigación de Pariona y Quiñones, totalizando 100 estudiantes universitarios de la carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora. Finalmente, los instrumentos utilizados por Pariona y Quiñones

en su investigación fueron de Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995) y la Escala de evaluación de cohesión y adaptabilidad familiar de Olson (1985) – faces III, mientras que en la presente investigación solamente se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

Bases Teóricas

Calidad de vida

En un intento por clasificar las diferentes concepciones existentes, Gómez y Sabeh (2000) operativizan el constructo calidad de vida en torno a cuatro grupos: (a) calidad de vida entendida como calidad de las condiciones de vida de una persona; (b) como la satisfacción experimentada por el individuo en relación a sus condiciones de vida; (c) como la conjugación de la calidad de las condiciones de vida de un individuo y de la satisfacción que este experimenta ante las mismas; y (d) calidad de vida como la combinación de las condiciones de vida y la satisfacción personal experimentada, ambas mediatizadas por los valores personales, aspiraciones y expectativas del individuo. (Freire, 2014).

Así pues, la calidad de vida no depende exclusivamente de poseer un buen estado de salud física, sino que tan o más importante es disponer de un cierto nivel de bienestar psicológico y social (Castellón y Romero, 2004). En este sentido, variables como la satisfacción, la felicidad, la autoestima, o disponer de unas adecuadas relaciones sociales cobran tanta trascendencia a la hora de determinar el nivel de calidad de vida del individuo como el disfrutar de un óptimo estado de salud física (Real, 2008). (Freire, 2014).

Sobre la base de esta concepción multidimensional de la calidad de vida, se han propuesto diversos modelos globales explicativos en relación a este constructo. Así, Lawton (2001) desarrolla un modelo ecológico integrado por cuatro categorías determinantes de la calidad de vida que, a su vez, engloban muchos otros dominios más específicos:

1. Calidad de vida física: categoría más directamente ligada a lo biológico, en tanto que viene determinada por los estados de salud, la presencia de dolor, síntomas o limitaciones funcionales y/o cognitivas.

2. Calidad de vida social: dimensión que incluye una serie de indicadores relativamente objetivos vinculados a las relaciones del individuo con el mundo exterior. Entre estos indicadores se encontrarían el tamaño de la red social, la frecuencia de contactos o el grado de participación del individuo en actividades. (Freire, 2014).

3. Calidad de vida percibida: representa la versión subjetiva de la calidad de vida social, en la que el individuo valora, entre otros aspectos, la calidad de sus relaciones familiares, de sus amistades, la calidad de su tiempo o la seguridad económica.

4. Calidad de vida psicológica: categoría integrada por los afectos, los estados de ánimo, las necesidades personales y los puntos de vista (perspectivas). Todos ellos tienen un efecto más generalizado sobre la calidad de vida global. Dentro de esta dimensión incluye variables motivacionales como el control primario y secundario (Schulz y Heckhausen, 1996). También el sentido de coherencia y la autoestima se consideran como integrantes relevantes de esta calidad de vida. Por el contrario, la necesidad de cuidados o la dependencia juegan en contra de esta calidad de vida. (Freire, 2014).

Bienestar Psicológico

El bienestar psicológico es un concepto que expresa los sentimientos y pensamientos del ser humano acerca de sí mismo, los cuales son definidos en base a sus vivencias personales, y que son relacionadas estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. (García, Viniegras y González, 2000).

El bienestar como tal, si bien se vincula al presente, también tiene proyección al futuro, puesto que el mismo se da por el logro de objetivos. (García, Viniegras y González, 2000).

La Organización mundial de la salud [OMS] (2013) se refiere al bienestar definiendo la salud mental como un “estado de bienestar, en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades y puede afrontar las tensiones normales de la vida”, que puede ocuparse de forma productora y es capaz de hacer una contribución a su colectividad, tener un propósito de vida, crecimiento personal, llegar a la autorrealización y tener felicidad. (Niño y Peña, 2019).

Igualmente, otro autor que se refiere a este concepto es Fierro (2000) (Beltrán, 2014, p.24) quien, juntó el potencial activo de “bien-estar y bien-ser y el bienestar psicológico como la destreza a velar de la salud mental propia, de manera que el individuo pueda instaurar experiencias positivas de vida, siendo conscientes y partiendo desde la felicidad, de manera responsable, convirtiéndose en una figura de autocuidado, fruto de la apropiada gestión que cada persona le da a su vida. (Niño y Peña, 2019).

Conceptualizaciones sobre bienestar psicológico

Casullo (2002), refiere que el bienestar psicológico es la “habilidad de tener buenas relaciones sociales y buen control en el contexto, en base a las propias experiencias.” (pág. 135); el cual, es evaluado por medio de sentimientos positivos y negativos, omitiendo la interpretación del comportamiento del sujeto, basándose en su propia experiencia. El bienestar psicológico, para Casullo (2002), se sostiene de fundamentos filosóficos, los cuales se enraízan en la teoría del:

- Eudemonismo: Este término proviene del griego eudaimonía lo que significa felicidad, este se utiliza en todas las teorías éticas que consideran que la felicidad es el bien que todo ser humano busca por naturaleza. Aristóteles expresaba que el propósito de la vida consiste en alcanzar la felicidad, lo que indica que todo sujeto quiere ser feliz de manera innata, pero para lograrlo es necesario poner en práctica las virtudes dianoéticas y éticas (prudencia) que transportan a la sabiduría generando que la felicidad sea un estado ideal. Por lo que se concluye que un sujeto halla su felicidad mientras más virtuosa sea en su vida. El eudemonismo considera que la razón fundamental del comportamiento del sujeto es el afán de la felicidad ya sea, según el eudemonismo individualista en el ámbito personal y según el eudemonismo social de manera colectiva (Rosental, 1984). Por lo tanto, este sustenta que el criterio fundamental de la moralidad (medio en la que el sujeto se desenvuelve) y la base del comportamiento moral del sujeto es la aspiración a la felicidad personal y social.

- Epicureísmos: Este método filosófico lo fundó Epicuro, quien por particularidad consideraba la búsqueda de la felicidad desde la proporción del placer y separación de los miedos que ocasiona el destino, muerte o dioses. Según el epicureísmo, el origen de la existencia humana habita en el bienestar de la mente y cuerpo, por lo que el sujeto debía valerse de la impavidez, es decir el equilibrio

adecuado entre ambos (Rosental, 1984). Por ende, el objetivo filosófico fundamental de Epicuro fue el evitar el sufrimiento y generar la felicidad. (Rebaza, 2021)

Ryff (1995), buscando el equilibrio entre diversas perspectivas, ejecutó el modelo multidimensional bajo la perspectiva eudaeumónica para justificar el bienestar psicológico (BP) facilitando rigurosas elaboraciones científicas.

Por ende, lo define como el proceso de crecimiento personal y capacidades, donde el sujeto evidencia indicadores de funcionamiento positivo; dentro del cual consideró seis dimensiones: autonomía, autoaceptación, crecimiento personal, dominio del entorno, propósito de vida y relaciones positivas con otros. Del mismo modo, Ryff, asegura que diversas investigaciones sobre el bienestar psicológico ajustan su interés en el desarrollo personal de los sujetos, respecto a la manera y condición de confrontar retos vitales logrando las metas propuestas. (Rebaza, 2021)

Definición de Bienestar psicológico

El bienestar psicológico se define, según Ryff y Keyes (1995), como un esfuerzo para que el ser humano se perfeccione y cumpla con su potencial, lo cual tiene que ver con tener un propósito de vida que ayude a darle significado. Esto implica asumir retos y realizar esfuerzos para superarlos y así alcanzar las metas propuestas. (Mayordomo y Sales, 2016)

El bienestar psicológico se refiere a una combinación de ausencia de malestar, o sus fuentes, por un lado, y a la capacidad de conectar emocionalmente con un conjunto

de interpretaciones y maneras de narrar la realidad que nos permiten impulsar nuestro desarrollo personal, por el otro. (Didonna. F, 2011).

Esto significa que el bienestar no es meramente el hecho de no estar expuestos constantemente a situaciones y/o emociones desagradables, sino que implica un proceso de cambio personal que nos ayuda a lidiar con diversas situaciones, incluso si vienen acompañadas de experiencias “negativas” como el dolor, la tristeza, el estrés, etc. (. (Didonna. F, 2011).

Según Sadock y Sadock (2004), el bienestar psicológico es descrito como la adecuada actividad de las funciones mentales, tales como el pensamiento, el comportamiento y los estados de ánimo; lo cual conlleva a realizar actividades productivas, relaciones interpersonales satisfactorias y desarrollar capacidad de resiliencia. (Martinez, 2016).

El concepto de bienestar psicológico logra englobar aspectos como los psicológicos y sociales, también comportamientos que se relacionan con la salud y que logran tener un bienestar en el diario vivir más que todo enfocado en el aspecto emocional. Está relacionado a la manera que tiene cada persona en afrontar sus propios problemas y cómo logra resolverlos profundizando en un sentido de vida (Martinez, 2016).

Concepto Bienestar Psicológico

Consiste en un equilibrio entre estados mentales y fisiológicos, y explicaciones que nos damos a nosotros mismos acerca del porvenir y el sentido en nuestras vidas. A su vez, teniendo en cuenta que estas explicaciones reciben influencia tanto del lenguaje

como de la cultura de la cual se esté hablando, la presencia de las personas que nos rodean influirá en nuestro bienestar. . (Didonna. F, 2011).

Por otro lado, González-Méndez (citado por Beltrán, 2014, p. 24) define el bienestar psicológico, como “el estado mental y emocional, que establece el funcionamiento psíquico adecuado de cada individuo, a partir de su propio paradigma y la forma de adaptarse frente a las demandas internas y externas del entorno (físico y social)”. Por ende, de este modo, el bienestar es afectado por las creencias que gobiernan los sucesos de los humanos y la importancia de las experiencias vividas, admitidas y confrontadas de forma placentera, tanto a nivel emocional como cognitivo, con la capacidad de formar una barrera frente a las reconocidas como nocivas y con la habilidad de ajuste ante cualquier suceso con facilidad. (Niño y Peña, 2019).

Molina y Meléndez (2006) (citados por Martínez, 2016) definen al bienestar psicológico como la sumatoria entre las aspiraciones, posibilidades, expectativas y las realidades conseguidas, demostrando la idea de gozo y destrezas de afrontamiento con el objetivo de conseguir adecuación (Niño y Peña, 2019).

El concepto de bienestar psicológico nos sirve para no perder de vista estos elementos fundamentales para sentirnos bien y tener posibilidades de ser felices sin que necesariamente se sufra malestar o dolor físico. Por ello, es un componente clave de los procesos de terapia psicológica y no puede ser obviado si se quiere gozar de calidad de vida. (Pérez, J y Gardey, A, 2023)

El bienestar psicológico implica un estado de armonía entre diferentes fenómenos bio-psico-sociales, de manera que no podemos saber hasta qué punto estamos acercándonos a él si nos limitamos a analizar cada uno de estos elementos por

separado. Dicho de otro modo, si se dan las circunstancias adecuadas, podemos disfrutar de más bienestar psicológico a la vez que sufrimos un cierto nivel de malestar físico (por ejemplo, un golpe, o una herida física) que en otro momento en el que no estamos lesionados. Lo importante es cómo nos sentimos a nivel holístico. . (Didonna. F, 2011).

Por otro lado, es importante mencionar que en cada cultura el concepto de bienestar psicológico es diferente; por ejemplo, en occidente, se da un mayor énfasis a las emociones positivas y se espera que las personas sientan y logren expresar mucho más lo positivo que lo negativo, considerando esto último como algo de lo que hay que librarse o alejarse. En Asia, en cambio, ambos tipos de emociones se expresan de forma moderada y la sociedad no empuja a las personas a expresar solo una ellas (Martinez, 2016).

Inicialmente, según Diener, Suh y Oishi (1997), se asociaba el sentirse bien con la apariencia física, la inteligencia o el dinero, pero actualmente, como resultado de diversas investigaciones en el tema, se sabe que el bienestar psicológico no sólo se relaciona con estas variables sino también con la subjetividad personal (Martinez, 2016).

Bienestar Psicológico y Bienestar Subjetivo

El estudio científico del bienestar se ha desarrollado principalmente desde dos grandes tradiciones arraigadas en la filosofía: la tradición hedónica y la eudaimónica (Biswas-Diener, Kashdan y King, 2009; Henderson y Knight, 2012; Ryan y Deci, 2001). Desde la visión hedónica, el bienestar se asocia con nociones como la felicidad y el placer (Ryan y Deci, 2001); mientras que la tradición eudaimónica, según Ryff y

Keyes en 1995 y Ryan y Deci en 2001, centra su atención en el desarrollo del potencial humano y en la percepción que tienen las personas con relación a diversos aspectos de su funcionamiento (Barrantes y Ureña, 2015).

Son de estas tradiciones de las cuales han derivado los constructos bienestar subjetivo y bienestar psicológico (Keyes, Shmotkin y Ryff, 2002). El bienestar subjetivo se enmarca en la tradición hedónica y se compone del balance entre la satisfacción con la vida, estados afectivos positivos y estados afectivos negativos (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999). El bienestar psicológico complementa al subjetivo, desde la perspectiva eudaimónica, el concepto amplio de bienestar. El bienestar psicológico, según Ryan y Deci en 2001, trasciende los estados afectivos y las valoraciones a partir de la satisfacción vital, y propone que el bienestar se encuentra en aspectos que buscan y facilitan la realización de las personas y su desarrollo óptimo (Barrantes y Ureña, 2015).

El bienestar subjetivo se considera como el valor en el que un individuo está complacido con los diferentes aspectos vividos, conformado por satisfacciones, placeres y evitaciones ante el dolor. Para llegar a este bienestar el individuo hace una evaluación tanto a nivel cognitivo como emocional (Niño y Peña, 2019).

Según Diener (1984), el Bienestar Subjetivo está sustentado por tres particularidades elementales: el carácter subjetivo (experiencias vividas de la persona); la inclusión de medidas positivas, y, por último, la dimensión global (basada en la valoración global de las diferentes áreas de la vida del individuo) (Niño y Peña, 2019).

Según García (2002) (citados por Martínez, 2016), existe una probabilidad alta que el sujeto juzgue su vida como satisfactoria si este tuvo más experiencias positivas a

lo largo de su vida, por lo tanto, es el que tiene mayor bienestar subjetivo teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado. Por el contrario, las personas que evalúan su vida como negativa y perjudicial, son las más “infelices”. (Niño y Peña, 2019).

En el bienestar subjetivo Veenhoven (1994); Pavot y Diener (1993) (citados por Pérez, 2013, p. 5) distinguen dos importantes componentes, el cognitivo (valoración de tipo racional, que el individuo ejecuta sobre las propiedades que componen su vida) y el componente afectivo, moldeado por el afecto positivo (cariño, la alegría, el optimismo, entre otros) y ausencia del afecto negativo (como la ansiedad, la envidia, la tristeza, preocupación, entre otros) (Niño y Peña, 2019).

Por otro lado, según Ryan y Deci (citado por Pérez, 2013, p.12), el bienestar psicológico, está basado en la corriente filosófica de la eudaimonía, partiendo de las opiniones de Aristóteles, quien pensaba que los hombres debían vivir de acuerdo con su “daimon”, entendido como el ideal de perfección que el individuo aspira a tener o a realizar, generando cierto sentido en su vida (Niño y Peña, 2019).

Según Aristóteles (citado por Martínez, 2016, p. 15). “La eudaimonía se basa en que el interés que tiene el hombre es el logro de la felicidad más profunda, haciendo referencia a la plenitud de ser, a través de la toma de buenas decisiones en las situaciones más complicadas, conociendo sus aptitudes y utilizándose día a día para conseguir sus objetivos, sobre todo sin perjudicar a los demás, es decir, utilizar la virtud para alcanzar la felicidad por sí mismo” (Niño y Peña, 2019).

García y González 2000, (citados por Martínez, 2016) afirman que el bienestar psicológico se vincula con elementos cognitivos y elementos transitorios referidos a los estados emocionales y que estos elementos están vinculados entre sí, ya que el bienestar

psicológico es un concepto que declara el opinar positivo y pensar productivo del ser humano acerca de sí mismo, determinado por su entorno subjetivo y su relación con aquellas representaciones específicas del ejercicio físico, psíquico y social. (Niño y Peña, 2019).

La visión del bienestar psicológico o Eudaimónica, la cual se considera como una felicidad más profunda y duradera que la subjetiva o hedónica. La principal representante de esta corriente ha sido Carol Ryff (1989) (citado por Pérez, 2013) quien define al bienestar psicológico como el esfuerzo que cada uno realiza para desarrollar sus habilidades y potencialidades, para que, de este modo, la vida encuentre su propio significado para nosotros, con el fin de lograr los objetivos propuestos, a pesar de los desafíos de la vida. (Niño y Peña, 2019).

El afecto, según Vázquez y Hervás en 2009, suele entenderse como experiencias anímicas y emociones percibidas por las personas; la positividad o negatividad que se le confiere tiene que ver con el todo hedónico (placentero o displacentero) de la experiencia (Barrantes y Ureña, 2015).

Bienestar Psicológico y Resiliencia

La resiliencia se refiere a la capacidad de las personas de poder adaptarse y atravesar ante momentos difíciles que surgen en la vida; Por otro lado, el bienestar psicológico se enfoca en el “estar bien”, la autorrealización y como se potencia el ser humano. (Nuñez y Vásquez, 2022).

Bienestar Psicológico en Estudiantes Universitarios

El estudio del bienestar en poblaciones universitarias y/o de educación superior son consideradas áreas relevantes de trabajo teniendo en cuenta la evidencia científica existente, la cual indica que los estados de bienestar tienen influencia positiva en distintos ámbitos de la vida. Asimismo, quedó demostrado que las experiencias asociadas con bienestar tienen un impacto favorable en la salud general, en particular sobre indicadores fisiológicos y funcionales (Howell, Kern y Lyubomirsky, 2007; Ryff, Singer y Dienberg Love, 2004; Seligman, 2008; Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009). Al mismo tiempo, según autores como Chida y Steptoe en 2008; Brydon, Walker, Wawrzyniak, Chart y Steptoe en 2009, los estados afectivos positivos y la satisfacción con la vida se relacionan con mejores respuestas ante situaciones de estrés y con tasas reducidas de mortalidad. (Barrantes y Ureña, 2015).

Según García (2013), estudios previos reportan que estudiantes universitarios adultos (30-55 años) presentan mayor nivel de autoaceptación, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida, que estudiantes jóvenes (18-29 años) además, los estudiantes de primer año, según Morales (2016) tendrían un mayor grado de autoaceptación y dominio del entorno. (Carranza, Hernández y Alhuay, 2017).

Distintos estudios analizan la relación entre el bienestar psicológico y otros factores en la vida de un estudiante universitario como el estrés (Matalinares C. et al., 2016), la ansiedad (Moreno Gonzalez y Moreno Lavaho, 2016), la relación de pareja (Arias, Navarrete, y Flor, 2013; Mohamed y Herrera, 2014), el apoyo social (Rosa-Rodriguez, Negrón, Maldonado, Quiñones, y Toledo, 2014), las orientaciones religiosas (Morales, 2016; García-Alandete y Bernabé, 2013) y, según Morales (2016) y Ordóñez (2015), su bienestar físico. (Carranza, Hernández y Alhuay, 2017).

Del mismo modo, según Martínez, Bresó, Llorens, y Grau Gumbau (2005), existen ciertos obstáculos y facilitadores percibidos por el estudiante universitario. Algunos ejemplos de obstáculos podrían traducirse en la sobrecarga de tareas, horarios de clase, y la ansiedad presente ante exámenes; por otro lado, los facilitadores pueden ser el servicio de biblioteca, el compañerismo, el apoyo de familia y amigos, y la recepción de becas (Carranza, Hernández y Alhuay, 2017).

Estudios específicos con universitarios muestran que el afecto positivo resulta ser un fuerte predictor de buena salud física (Pettit, Kline, Gencoz, Gencoz y Joiner, 2001) y que el bienestar, según Schwartz et al en 2011, correlaciona negativamente con conductas como uso de drogas ilícitas y conductas sexuales de riesgo (Barrantes y Ureña, 2015).

Estudios previos con estudiantes universitarios (Contreras, Barbosa y Espinoza, 2010; Santos et al., 2012) y poblaciones adultas de diversa escolaridad (Moral de la Rubia, 2011; Robles y Páez, 2003) encontraron que las personas reportan niveles más altos de afecto positivo en comparación con afecto negativo.

La satisfacción con la vida o satisfacción vital, según Diener, Emmons, Larsen y Griffin en 1985, refleja una valoración sobre la propia vida; es una medida cognitiva que hace referencia a un juicio global sobre la experiencia vital general (Barrantes y Ureña, 2015).

Algunos antecedentes en el estudio del bienestar muestran resultados diversos. Una investigación con estudiantes universitarios argentinos mostró puntuaciones altas en “autonomía” y bajas en “dominio del entorno”, lo cual se asocia con atribuciones negativas hacia el clima emocional social y con una mayor valoración de los recursos

propios (locus de control interno). Las mujeres, comparadas con los hombres, perciben más positivamente su relación con el entorno y sus relaciones sociales (Zubieta y Delfino, 2010). En una población similar, según Valle, Beramendi y Delfino en 2011, se reportan puntajes altos en “crecimiento personal” y bajos en “autoaceptación” y “dominio del entorno”; ante esto, se plantea que la percepción de un entorno social/laboral en crisis y los cambios constantes en su identidad como universitarios podrían influir en estos resultados (Barrantes y Ureña, 2015).

Por otro lado, en una muestra de adultos españoles, se registraron puntuaciones altas en “relaciones positivas” y bajas en “autonomía” (Díaz et al., 2006). En universitarios chilenos se encontraron diferencias significativas, según género, en algunas dimensiones del bienestar psicológico: mayores puntajes en autoaceptación y autonomía en hombres y mayores puntajes en crecimiento personal en mujeres (Barra, 2012). Además de explorar diferencias según género, se ha sugerido que las investigaciones relacionadas con el bienestar deberían incluir variables como la edad (Barra, 2012) y el nivel educativo (De la Cruz-Sánchez, Feu y Vizúete-Carrizosa, 2013), ya que podrían revelar variaciones importantes (Barrantes y Ureña, 2015).

Está demostrado que los primeros años de vida universitaria representan un reto importante a las capacidades y habilidades adquiridas y pueden constituir una fuente de estrés y malestar emocional (Dyson y Renk, 2006; Secuban, 2012; Sharma, 2012; Smith y Wertlieb, 2005). Niveles elevados de bienestar podrían convertirse en factores protectores al incidir positivamente en la calidad de vida (García, Viniegras y González, 2005), la salud física (Howell et al., 2007; Lamers, Bolier, Westerhof, Smit y Bohlmeijer, 2012) y mental (Wood y Joseph, 2010) de los estudiantes, incluso, según

Durkin y Joseph en 2009, en áreas tan específicas como la capacidad de recuperación y crecimiento personal luego de experiencias traumáticas (Barrantes y Ureña, 2015).

Dimensiones de Bienestar Psicológico

Ryff (1989) formula seis dimensiones de bienestar psicológico, tales como:

Autoaceptación: Según Keyes (2002) (citado de Pérez, 2013), se centra en poseer cualidades positivas hacia uno mismo. Las personas buscan sentirse bien consigo mismas, incluso si son conscientes de sus propias limitaciones. Esto implica aceptar esas limitaciones como virtudes, según Ryff. Para ella, esto es un indicador clave de salud mental, autorrealización, funcionamiento óptimo y madurez. Estos conceptos se reflejan tanto en la autoestima (la valoración que tenemos de nosotros mismos) como en la autoimagen (la percepción que tenemos de nosotros mismos) (Niño y Peña, 2019).

Ryff (1989) (citado por Freire, 2014) establece las características que determinan a las personas con alta o baja autoaceptación. Tener una alta autoaceptación implica tener una actitud positiva hacia uno mismo; también implica conocerse y aceptarse tal como uno es, con sus virtudes y defectos, y sentirse cómodo con sus experiencias de vida. Por otro lado, las personas con baja autoaceptación pueden sentirse desanimadas por ciertas características personales, experimentar insatisfacción consigo mismas, decepción con sus experiencias de vida y desear ser diferentes. (Niño y Peña, 2019).

Dominio del entorno: Es la capacidad para afrontar los distintos escenarios de la vida diaria, consintiendo en construir el medio para complacer las necesidades y ambiciones propias. También es definida como la destreza personal para preferir o crear entornos propicios para compensar las necesidades propias. Los individuos con un alto dominio en esta dimensión poseen una mayor sensación de control sobre el mundo e influyen

sobre el contexto que los rodea, experimentando una mayor motivación personal y una mayor autodeterminación, lo que permite que sean capaces de influir y provocar cambios en el contexto que les rodea, aprovechando las oportunidades que este les ofrece y crear argumentos adecuados para el deleite de las propias necesidades y valores. (Niño y Peña, 2019).

Por otro lado, los individuos con bajo dominio del entorno tienen conflictos para manipular los hechos cotidianos, mostrando sentimientos de incapacidad para cambiar o perfeccionar el entorno, desperdiciando las oportunidades que se les presentan y declarando una falta de percepción de control con respecto al mundo exterior. (Niño y Peña, 2019).

Relaciones Positivas: Considera fundamental el conservar estables relaciones sociales y de confianza. Es necesario que las personas mantengan relaciones sociales estables, donde la capacidad para amar sea un factor clave en el bienestar y en la salud mental, favoreciendo al crecimiento personal. De hecho, la reclusión social, la soledad y falta de apoyo, están relacionadas con el peligro de soportar una enfermedad y reducir el tiempo de vida. Según Ryff los individuos autorrealizados “se caracterizan por poseer una alta capacidad empática y sentimientos de afecto por los demás”, así como capacidad para amar y tener amistades sanas, sólidas y positivas, las cuales están basadas en el afecto, la satisfacción y confianza en los otros. Al mismo tiempo, estos individuos se preocupan por el bienestar de los demás. Por el contrario, las personas con pocas relaciones sociales satisfactorias se sienten poco cercanos a los demás, presentan problemas para sentir afecto e inquietud por otros individuos, tendencias a aislarse socialmente, y pueden estar frustrados por sus interacciones interpersonales, o por no tener suficiente disponibilidad para conservar vínculos sólidos con los demás. (Niño y Peña, 2019).

Propósito en la Vida: Consiste en tener objetivos claros y metas realistas que brindan significado a las experiencias y a la vida de la persona, dándole sentido. Las personas con un propósito de vida definido se distinguen por tener objetivos en la vida y ambiciones para realizarlos. Por el contrario, las personas con bajo nivel de propósito de vida, presentan conflictos para hallar sentido a su vida, con pocos objetivos y metas vitales, sus deseos de alcanzarlos son bajos además de una insuficiente evidencia a la hora de atribuir significado a la propia vida (Niño y Peña, 2019).

Crecimiento Personal: Se traduce en la capacidad para conocer el propio potencial y saber cómo desplegar nuevos recursos y potencias. Al mismo tiempo, abarca sentimientos positivos hacia el incremento y la madurez por medio del impulso del propio potencial y el fortalecimiento de las habilidades, afrontando nuevos retos particulares que le permitan progresar como individuo (Niño y Peña, 2019).

Las personas que cuentan con un alto nivel de crecimiento personal se caracterizan por sentir la necesidad de desarrollarse permanentemente, estando predispuestos a nuevas experiencias, mostrando que están manifestando todas sus potencialidades y capacidades, observando ascensos en ellos mismos y en su comportamiento con el paso del tiempo. Al mismo tiempo, administran sus esfuerzos hacia la obtención de un mayor autoconocimiento y una mayor autoeficacia. En cambio, según Freire (2014), los sujetos con un bajo nivel de crecimiento personal perciben una sensación de detención personal, sienten que no están prosperando o desarrollándose con el lapso del tiempo, desanimados y desprendidos con respecto a su propia vida e incapaces de efectuar nuevas actitudes o conductas. (Niño y Peña, 2019).

Autonomía: Está asociado con la independencia, resistencia a la presión social y la regulación de la propia conducta. (Chapoñan, 2021).

Hace referencia a las personas que tienen sentido de independencia, que para mantener su propia individualidad en los diferentes contextos sociales, necesitan afirmar su convicciones y su independencia y autoridad personal, resistiendo la presión social, según Ryff (1989) (citado por Freire, 2014), este concepto apunta a la dependencia de la voluntad y acción del individuo y el nivel de libertad que siente para poner en marcha actuaciones de su elección, en la que se requiere un nivel de capacidad cognitiva que permita tomar decisiones libremente elegidas y conscientes. (Niño y Peña, 2019).

Los individuos con un nivel alto de autonomía, según Ryff y Keyes (1995) sostienen su propia individualidad en los diferentes contextos, son capaces de soportar la presión social y guiarse por sus propias creencias, convicciones y principios, conservando la libertad y la potestad personal (Niño y Peña, 2019).

Un aspecto clave de la autonomía es el control emocional, que permite a las personas actuar sin restricciones por sus impresiones y emociones. Las personas autónomas poseen una alta capacidad para regular su comportamiento, mientras que las personas con baja autonomía se sienten fuertemente influenciadas por las opiniones de los demás y se someten a las presiones sociales en términos de cómo pensar y actuar (Niño y Peña, 2019).

Bajo esta premisa, se destaca el enfoque multidimensional del bienestar, esto permite establecer una relación e interacción entre cada factor y el individuo. Siendo así, un nivel promedio o alto de autoaceptación será crucial al establecer o fortalecer conexiones humanas con los demás (relaciones positivas). Asimismo, un nivel óptimo

de autonomía implicaría también que la persona pueda dominar su entorno, es decir, elegir, adaptarse y crear ambientes positivos donde pueda continuar creciendo. Así también, niveles adecuados de crecimiento personal se verán influidos por un propósito de vida claro que permita al individuo continuar desarrollando aptitudes y capacidades para conseguir sus objetivos. Asimismo, el enfoque multidimensional facilita la comprensión exhaustiva del ser humano bajo un enfoque global, desde el crecimiento y funcionamiento positivo, descartando como único el enfoque de salud - enfermedad propuesto por el modelo médico, donde el papel que cumple el individuo es pasivo, el cual sólo recibe tratamiento farmacológico para abordar una problemática o malestar ya existente. (Chapoñan, 2021).

Además, según Rodríguez y Berrios, cada una de las dimensiones expuestas evoluciona a un ritmo particular, así como también tienen distintos significados y relevancia para las personas, según la fase del ciclo vital en la que se encuentren. Asimismo, hacen uso de estrategias que han adquirido en cada área en la que se desenvuelven, permitiendo que el individuo continúe fortaleciéndose, sin centrarse en un estado disfuncional (Chapoñan, 2021).

Cuadro de operacionalización de variable

Variable	Definición conceptual	Dimensión	Ítem
Bienestar Psicológico	El bienestar psicológico se define, según Ryff y Keyes (1995), como un esfuerzo para que el ser humano se perfeccione y cumpla con su potencial, lo cual tiene que ver con tener un propósito de vida que ayude a darle significado. Esto implica asumir retos y realizar esfuerzos para superarlos y así alcanzar las metas propuestas. (Mayordomo, y Sales, 2016)	Autoaceptación	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y Keyes (1995) Versión Díaz y Blanco (2006)
		Dominio del Entorno	
		Relaciones Positivas	
		Crecimiento Personal	
		Autonomía	
		Propósito en la Vida	

Diseño Metodológico

Tipo de Investigación

El presente trabajo tendrá un enfoque cuantitativo. Se sabe que el enfoque cuantitativo es deductivo, e implica la aplicación de encuestas, así como la experimentación, las relaciones entre distintas variables, preguntas, hipótesis y recolección de datos. El enfoque cuantitativo utiliza cinco fases: a) Se lleva a cabo una observación y evaluación de los fenómenos; b) Se establecen suposiciones o ideas como consecuencia de la observación y evaluación realizadas; c) Se prueba y se demuestra el grado en el que las suposiciones o ideas tienen fundamento; d) Se realiza una revisión de dichas suposiciones o ideas sobre la base de las pruebas o del análisis y, finalmente; e) Se proponen nuevas observaciones y evaluaciones para esclarecer, modificar, cimentar y/o fundamentar las suposiciones e ideas, o incluso para generar otras. (Sampieri Hernández, R. Collado Fernández, C. Lucio Baptista, P. 2003).

El enfoque cuantitativo utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, confiando en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población. (Sampieri Hernández, R. Collado Fernández, C. Lucio Baptista, P. 2003).

Nivel de Investigación

El nivel de investigación será el descriptivo. La misma se encarga de puntualizar las características de la población que está estudiando. Esta metodología se centra más en el “qué”, en lugar del “por qué” del sujeto de investigación (Muguirra, A).

Dicho de otro modo, su objetivo es describir la naturaleza de una población, sin centrarse en las razones por las que se produce un determinado fenómeno. Es decir, “describe” el tema de investigación, sin cubrir “por qué” ocurre. Es un método que intenta recopilar información cuantificable para ser utilizada en el análisis estadístico de la muestra de población. Al mismo tiempo, ninguna de las variables está influenciada de ninguna manera, sino que utiliza métodos de observación para llevar a cabo el estudio. Por lo tanto, la naturaleza de las variables o su comportamiento no está en manos del investigador. (Mugira, A).

Diseño de la Investigación

Según las características de la investigación, el diseño corresponde al No Experimental. Es este tipo de estudio el investigador lo realiza sin manipular deliberadamente variables. Se basa fundamentalmente en la observación de fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlos. (Dzul Escamilla, M)

Está basado en categorías, conceptos, variables, sucesos, comunidades o contextos que ya ocurrieron o se dieron sin la intervención directa del investigador (Dzul Escamilla, M).

En estos tipos de investigación no existen condiciones ni estímulos a los cuales se expongan los sujetos del estudio. (Dzul Escamilla, M).

Descripción de la Población y la Muestra

Población

La población está conformada por estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Psicología del Turno Mañana y Noche de la Universidad Tecnológica Intercontinental de ambos sexos. Siendo un total de 194 estudiantes.

Muestra:

La muestra fue de 100 estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología de los turnos mañana y noche de la Universidad Tecnológica Intercontinental de ambos sexos de entre 19 a 51 años de edad que estuvieron dispuestos a participar.

Muestreo

Se realizó un muestreo de tipo no probabilístico de tipo accidental.

Criterios de Inclusión

- Estudiantes que estuvieron presentes en el momento de la evaluación.
- Estudiantes que estaban dispuestos a ser evaluados.
- Estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Psicología .

Criterios de Exclusión

- Estudiantes que no han aceptado colaborar con la investigación
- Estudiantes que no se encontraban al momento de la investigación

Consideraciones Éticas

En el momento de la realización de esta investigación científica” Nivel de Bienestar Psicológico en Estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora” se le explicó a la población, el motivo de la investigación y la finalidad del instrumento “Escala de Bienestar Psicológico de Ryff” que se aplicó a los estudiantes seleccionados que cumplieron con los requisitos necesarios para la investigación.

En la selección de los participantes se buscó el consentimiento voluntario resguardando la confidencialidad en cuanto al manejo de las informaciones recolectadas.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Se utilizó La Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Este instrumento tiene como objetivo evaluar el nivel de Bienestar Psicológico.

Está distribuido en 6 dimensiones y con formato de los ítems Escala Likert de 6 puntos:

- Dimensión I: Auto aceptación Presenta 6 ítems. (1, 7, 13, 19, 25, 31)
- Dimensión II: Dominio del Entorno Presenta 6 ítems. (5,11,16, 22, 28, 39)
- Dimensión III: Relaciones Positivas Presenta 6 ítems. (2, 8,14, 20, 26, 32)
- Dimensión IV: Crecimiento Personal Presenta 7 ítems. (24, 30, 34, 35, 36, 37, 38)
- Dimensión V: Autonomía Presenta 8 ítems. (3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, 33)
- Dimensión VI: Propósito en la Vida Presenta 6 ítems. (6, 12, 17, 18, 23, 29)

La administración del Cuestionario puede ser de modo individual o colectivo, con una duración de aproximadamente 20 minutos, puede aplicarse tanto a adolescentes y adultos de ambos sexos. Este instrumento será aplicado a las personas adultas que participarán en la investigación de manera auto administrada, voluntaria y anónima.

Los resultados que se obtengan se elaborarán a base de estadísticas para saber el porcentaje de los mismos.

Validación

La validación se basó en una prueba piloto, donde la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff se aplicó a 6 personas adultas de ambos sexos de otra zona, con las mismas características de la población seleccionada que voluntariamente aceptaron participar.

A las personas que aceptaron responder se les entregó una copia de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff; durante la aplicación del cuestionario, se le dio apoyo a los participantes en caso de que tuvieran dudas. Mediante la prueba piloto se pudo constatar que no ha habido ningún inconveniente en el momento de responder el cuestionario, y que además los términos fueron bastantes comprensibles para los evaluados.

Marco analítico

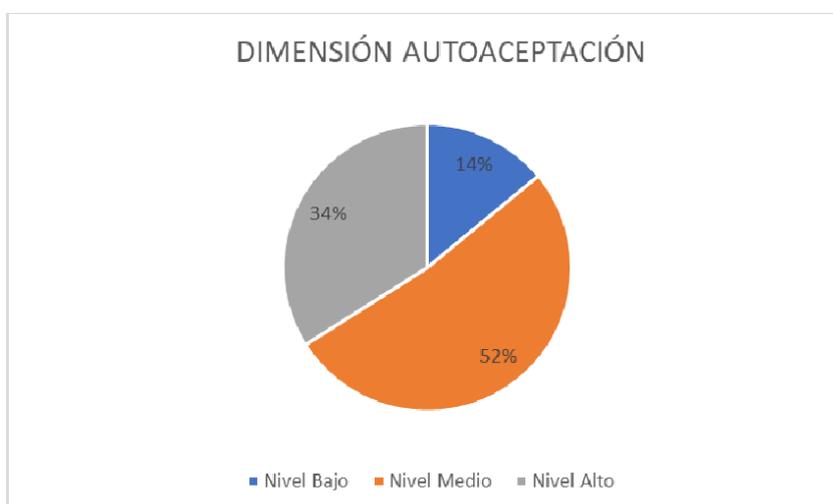
En el capítulo que se exponen a continuación se presentan los resultados obtenidos mediante la aplicación del Test de Bienestar Psicológico de Ryff a los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología, en el período 2023:

Primer Objetivo Específico: Identificar el nivel de autoaceptación de los estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora

Tabla 1

DIMENSIÓN: AUTOACEPTACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Nivel Bajo	14	14%
Nivel Medio	52	52%
Nivel Alto	34	34%
Total	100	100%

Figura 1



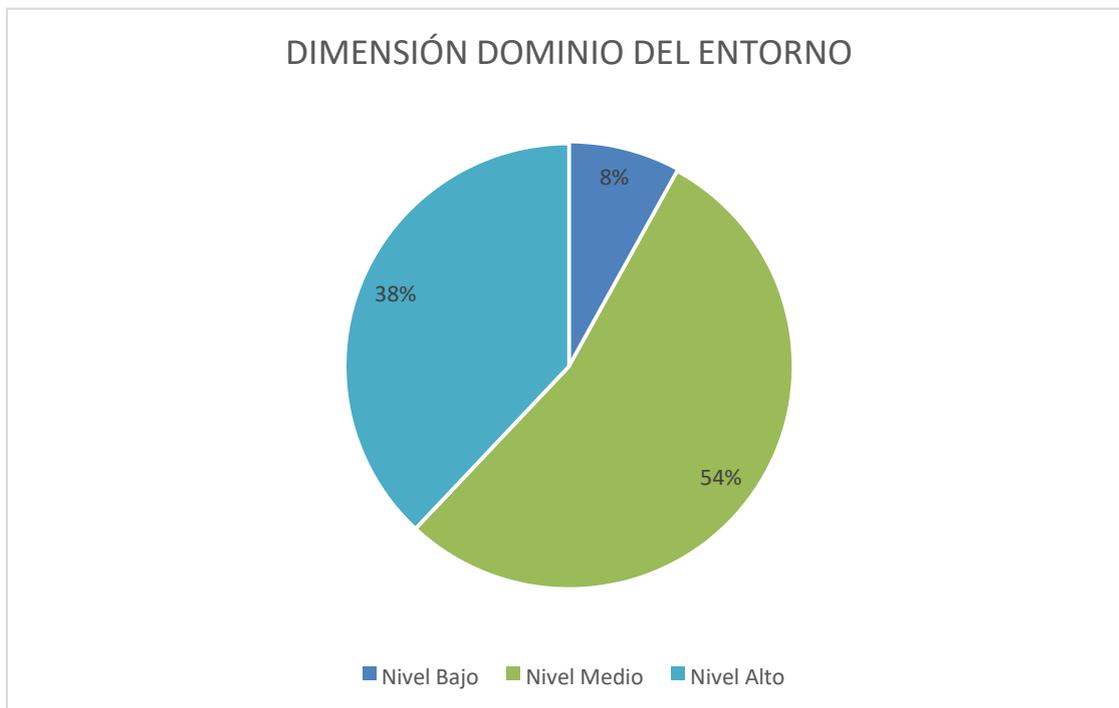
Entre la muestra evaluada se identificó que, de los 100 estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora, el 14% de los mismos presenta un nivel bajo de autoaceptación, representada en una frecuencia de 14, el 52% de la muestra presenta un nivel medio de autoaceptación, representada en una frecuencia también de 52, y, finalmente, el 34% restante de la muestra presenta un nivel alto de autoaceptación, representada también en una frecuencia de 34.

En su mayoría presentan un nivel de medio a alto de autoaceptación lo cual podemos decir que los estudiantes tienen una actitud positiva hacia sí mismos; se conocen y se aceptan tal como son, con sus virtudes y defectos, y pueden llegar a sentirse cómodos con sus experiencias de vida. (Niño y Peña, 2019).

Segundo Objetivo Específico: Identificar el nivel de dominio del entorno de los estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora

Tabla 2

DIMENSIÓN: DOMINIO DEL ENTORNO	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Nivel Bajo	8	8%
Nivel Medio	54	54%
Nivel Alto	38	38%
Total	100	100%

Figura 2

Entre la muestra evaluada se identificó que, de los 100 estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora, el 8% de los mismos presenta un nivel bajo de dominio del entorno, representada en una frecuencia de 8. Al mismo tiempo, el 54% de la muestra presenta un nivel medio de dominio del entorno, representada en una frecuencia también de 54, y, finalmente, el 38% restante presenta un nivel alto de dominio del entorno, representada también en una frecuencia de 38.

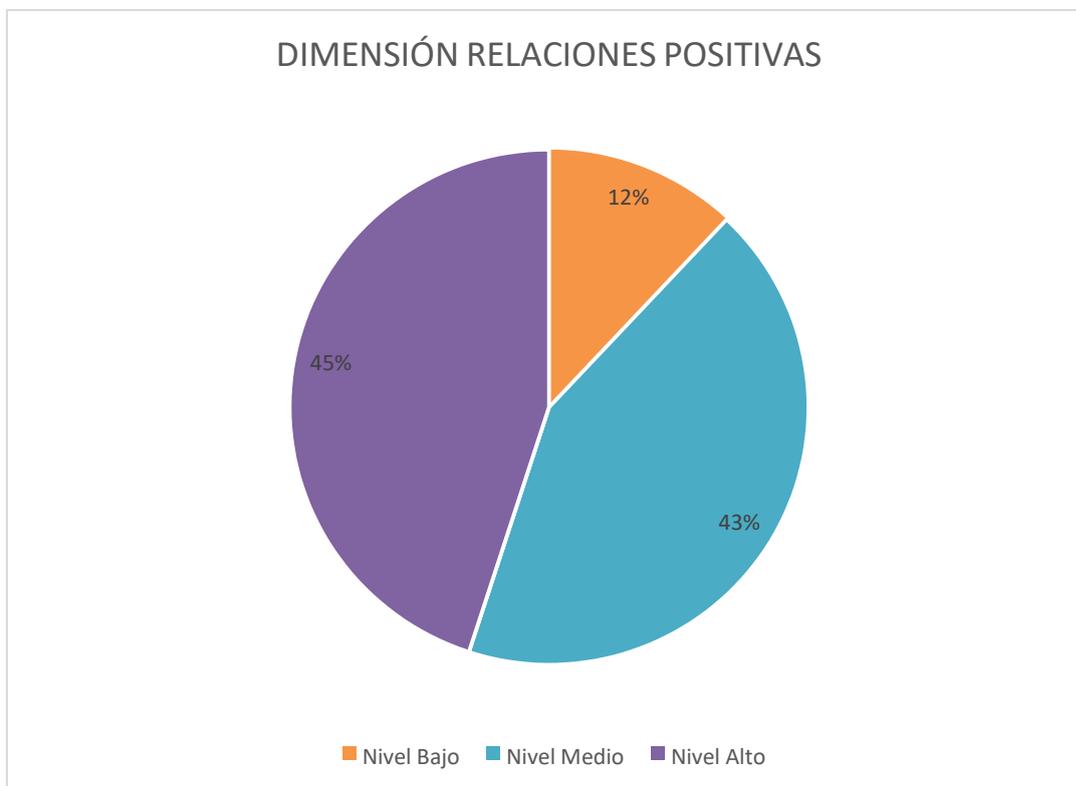
En su mayoría presentan un nivel medio a alto de dominio del entorno, lo cual indica que los estudiantes poseen la capacidad para afrontar los distintos escenarios de la vida diaria, consintiendo en construir el medio para complacer las necesidades y ambiciones propias (Niño y Peña, 2019).

Tercer objetivo específico: Identificar el nivel de relaciones positivas que tienen los estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora.

Tabla 3

DIMENSIÓN: RELACIONES POSITIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Nivel Bajo	12	12%
Nivel Medio	43	43%
Nivel Alto	45	45%
Total	100	100%

Figura 3



Entre la muestra evaluada se identificó que, de los 100 estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora, en la dimensión

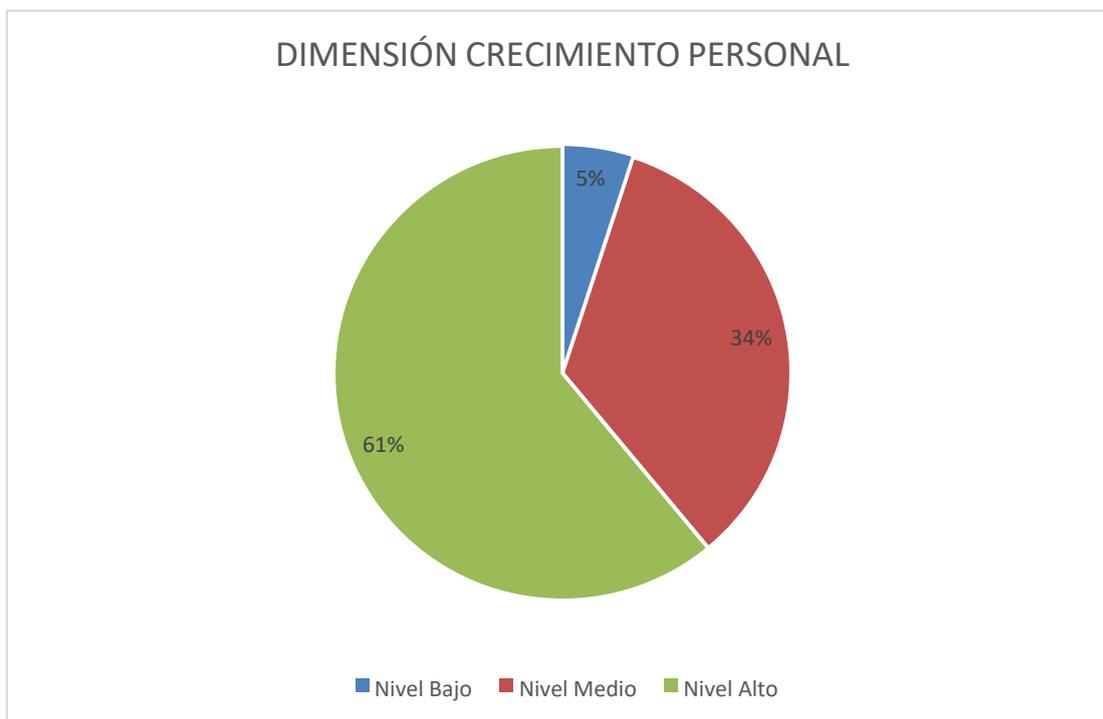
“Relaciones Positivas” de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, se identifica el 12% de los mismos presenta un nivel bajo de relaciones positivas, representada en una frecuencia de 12. Al mismo tiempo, el 43% de la muestra presenta un nivel medio de relaciones positivas, representada en una frecuencia también de 43, y, finalmente, el 45% restante presenta un nivel alto de relaciones positivas, representada también en una frecuencia de 45.

En su mayoría presentan un nivel alto de relaciones positivas, por lo cual se puede afirmar que los estudiantes poseen en su mayoría relaciones sociales estables y de confianza (Niño y Peña, 2019).

Cuarto objetivo específico: Identificar el nivel de crecimiento personal que tienen los estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora.

Tabla 4

DIMENSIÓN: CRECIMIENTO PERSONAL	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Nivel Bajo	5	5%
Nivel Medio	34	34%
Nivel Alto	61	61%
Total	100	100%

Figura 4

Entre la muestra evaluada se identificó que, de 100 estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora, en la dimensión “Crecimiento Personal” de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, se observa el 5% de los mismos presenta un nivel bajo de crecimiento personal, representada en una frecuencia de 5. Al mismo tiempo, el 34% de la muestra presenta un nivel medio de crecimiento personal, representada en una frecuencia también de 34, y, finalmente, el 61% restante de la muestra presenta un nivel alto de crecimiento personal, representada también en una frecuencia de 61.

En su mayoría presentan un nivel alto de crecimiento personal, lo cual indica que los estudiantes poseen la capacidad para conocer su propio potencial y saber cómo desplegar nuevos recursos y potencias, lo cual abarca sentimientos positivos que llevan a la madurez mediante el impulso del propio potencial y el fortalecimiento de las

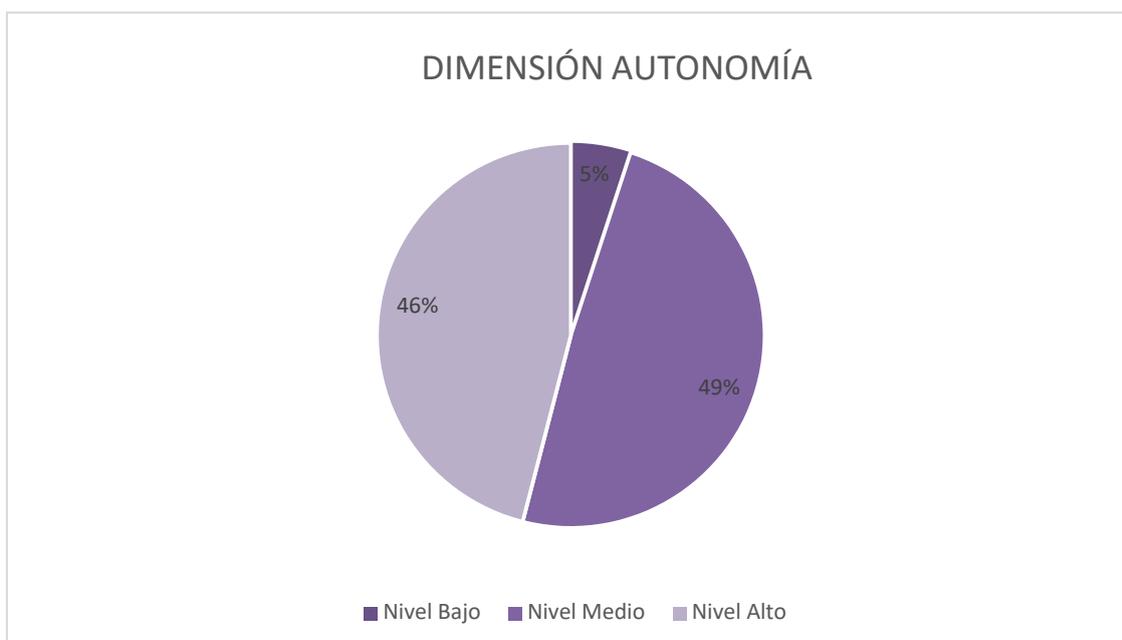
habilidades, lo que les permite afrontar nuevos retos particulares que les permitirán progresar como individuos. (Niño y Peña, 2019).

Quinto objetivo específico: Identificar el nivel de autonomía que tienen los estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora.

Tabla 5

DIMENSIÓN: AUTONOMÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Nivel Bajo	5	5%
Nivel Medio	49	49%
Nivel Alto	46	46%
Total	100	100%

Figura 5



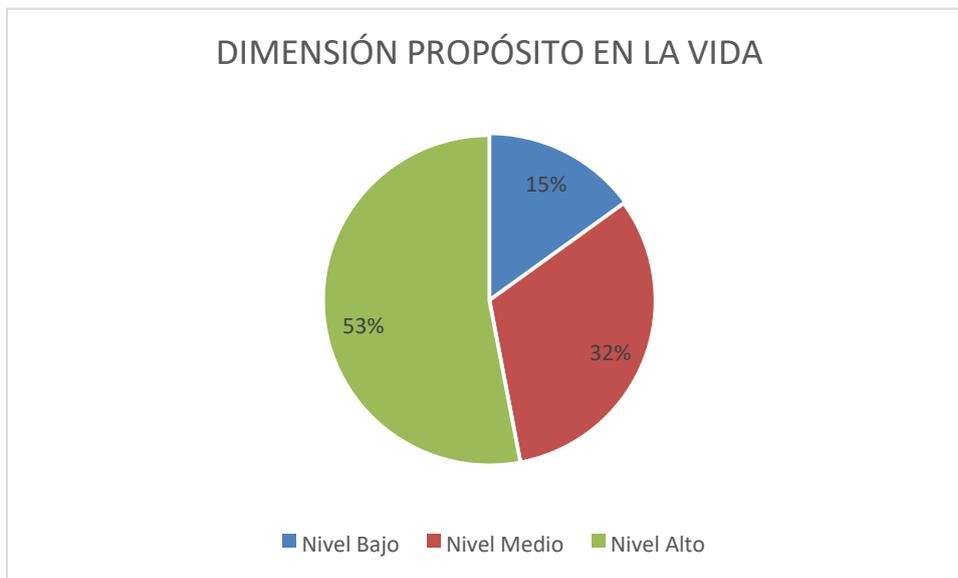
Entre la muestra seleccionada se identificó que, de 100 estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora, en la dimensión “Autonomía” de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, se observa el 5% de los mismos presenta un nivel bajo de autonomía, representada en una frecuencia de 5. Al mismo tiempo, el 49% de la muestra presenta un nivel medio de autonomía, representada en una frecuencia también de 49, y, finalmente, el 46% restante de la muestra presenta un nivel alto de autonomía, representada también en una frecuencia de 46.

En su mayoría presentan un nivel medio a alto de autonomía, lo cual indica que los estudiantes tienen independencia, resisten la presión social y regulan su propia conducta (Chapoñan, 2021).

Sexto objetivo específico: Identificar el nivel de propósito de vida que tienen los estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora.

Tabla 6

DIMENSIÓN: PROPÓSITO EN LA VIDA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Nivel Bajo	15	15%
Nivel Medio	32	32%
Nivel Alto	53	53%
Total	100	100%

Figura 6

Entre la muestra seleccionada se identificó que, de 100 estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología de la UTIC Sede Fernando de la Mora, en la dimensión “Propósito en la Vida” de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, se observa el 15% de los mismos presenta un nivel bajo de propósito en la vida, representada en una frecuencia de 15. Al mismo tiempo, el 32% de la muestra presenta un nivel medio de propósito en la vida, representada en una frecuencia también de 32, y, finalmente, el 53% restante de la muestra presenta un nivel alto de autonomía, representada también en una frecuencia de 53.

En su mayoría presentan un nivel alto de propósito en la vida, lo cual indica que los estudiantes tienen objetivos claros y metas realistas que brindan significado a sus experiencias y a sus vidas, contando además con las ambiciones para cumplir dichas metas. (Niño y Peña, 2019).

Conclusión

Mediante la presente investigación se pudo lograr identificar los niveles de autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas, crecimiento personal, autonomía y propósito en la vida de la muestra seleccionada, obteniendo los siguientes resultados: En la dimensión de autoaceptación, en su mayoría, los estudiantes presentan un nivel de medio a alto de autoaceptación lo cual podemos decir que los estudiantes tienen una actitud positiva hacia sí mismos; se conocen y se aceptan tal como son, con sus virtudes y defectos, y pueden llegar a sentirse cómodos con sus experiencias de vida. (Niño y Peña, 2019). Por otra parte, en la dimensión dominio del entorno se obtuvieron los siguientes resultados: En su mayoría presentan un nivel medio a alto de dominio del entorno, lo cual indica que los estudiantes poseen la capacidad para afrontar los distintos escenarios de la vida diaria, consintiendo en construir el medio para complacer las necesidades y ambiciones propias (Niño y Peña, 2019). Por otro lado, en la dimensión relaciones positivas se obtuvieron los siguientes resultados: En su mayoría presentan un nivel alto de relaciones positivas, por lo cual se puede afirmar que los estudiantes tienen relaciones sociales estables y de confianza (Niño y Peña, 2019). Posteriormente, en la dimensión crecimiento personal se obtuvieron los siguientes resultados: En su mayoría presentan un nivel alto de crecimiento personal, lo cual indica que los estudiantes tienen la capacidad para conocer su propio potencial y saber cómo desplegar nuevos recursos y potencias, lo cual abarca sentimientos positivos que llevan a la madurez mediante el impulso del propio potencial y el fortalecimiento de las habilidades, lo que les permite afrontar nuevos retos particulares que les permitirán progresar como individuos. (Niño y Peña, 2019). A continuación, en la dimensión autonomía se obtuvieron los siguientes resultados: En su mayoría presentan un nivel medio a alto de autonomía, lo cual indica que los estudiantes tienen independencia, resisten la presión social y regulan su propia

conducta (Chapoñan, 2021). Finalmente, en la dimensión propósito en la vida se obtuvieron los siguientes resultados: En su mayoría presentan un nivel alto de propósito en la vida, lo cual indica que los estudiantes tienen objetivos claros y metas realistas que brindan significado a sus experiencias y a sus vidas, contando además con las ambiciones para cumplir dichas metas. (Niño y Peña, 2019). Con los resultados presentados, se responde a los objetivos **trazados** de esta investigación.

Recomendaciones

Conforme a los resultados obtenidos se presentan las siguientes recomendaciones:

Aspecto metodológico

Se recomienda que se pueda realizar un estudio para conocer el bienestar psicológico de los estudiantes según la edad y sexo.

Se sugiere realizar estudios para comparar si existe una diferencia en nivel de bienestar psicológico según la carrera de grado que siguen los estudiantes.

Aspecto práctico

Finalmente se sugiere que los estudiantes de Psicología puedan recibir talleres vivenciales que puedan ayudar a fortalecer su bienestar psicológico.

Bibliografía

Álvarez, N. (2019). *Propiedades Psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico*.

<https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/>

Barrantes, K. y Ureña, P. (2015). *Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses*. México.

<https://www.redalyc.org/pdf/802/80242935006.pdf>

Canavire-Bacarreza, G. y Recalde-Ramírez, L. (2022) Salud mental en Paraguay: lo que revelan los datos. <https://core.ac.uk/download/pdf/61913475.pdf>

Carranza, Hernández y Alhuay (2017). *Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología*.

http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2226-40002017000200133

Carrillo, B. (2019). *Ansiedad y Bienestar Psicológico en Estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Tumbes*. Perú.

<https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/367/TESIS%20-%20CARRILLO%20PRADO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Céspedes, C. (2019). Bienestar psicológico y empatía en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo. Perú.
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UPAO_edd9ef542a47bd031631532_bee85594a

Chapoñan (2021) *Análisis teórico del bienestar psicológico formulado por Carol Ryff y Martina Casullo. Perú.*
https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/4371/1/TIB_Chapo%C3%B1anPalaciosMaria.pdf

Didonna, F. (2011). Manual Clínico en Mildfuness.
<https://www.avancepsicologos.com/bienestar-psicologico/>

Escamilla, M. (s.f) *Aplicación Básica de los Métodos Científicos “Diseño No Experimental”*. México.
https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Presentaciones/licenciatura_en_mercado_tecnia/fundamentos_de_metodologia_investigacion/PRES38.pdf

Freire, C. (2014) El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios. España.
<https://core.ac.uk/download/pdf/61913475.pdf>

García, V, Viniegras, C y González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico:

Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina*

General Integral. Cuba.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010&lng=es&tlng=es.

Martinez, M. (2016). *"Bienestar Psicológico En Estudiantes De Psicología De Primero Y Segundo Año Que Tienen Mascotas Comparado Con Estudiantes Que No Tienen."* [http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2016/05/42/Martinez-](http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2016/05/42/Martinez-Marlyn.pdf)

[Marlyn.pdf](http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2016/05/42/Martinez-Marlyn.pdf)

Mayordomo, T. y Sales, A. (2016). *Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción*. España.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612016000200008

Muguira, A. (s.f) *¿Qué es la investigación descriptiva?*

<https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-descriptiva/>

Niño y Peña (2019). *BIENESTAR PSICOLOGICO DE LAS PERSONAS QUE TRABAJAN Y ESTUDIAN EN LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA UNAB. Colombia.*

https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/11649/2019_Tesis_Leydi_Yulied_Ni%C3%B1o_Basto.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Nuñez y Vásquez (2022). *Resiliencia y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Ecuador.*

<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4016/6096#:~:text=La%20resiliencia%20se%20refiere%20a,se%20potencia%20el%20ser%20humano.>

Ordóñez, P. (2015). Autoconcepto Físico y Bienestar Psicológico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Argentina. <https://revistaagora.com/index.php/cieUMA/article/view/27>

Pariona y Quiñones. (2022). Funcionamiento familiar y bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima. Perú. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/31556>

Pérez, J y Gardey, A. (2023) Psicología - Qué es, teoría, aplicaciones y ramas. <https://definicion.de/psicologia/>

Ruiz Condori, K. (2019). Bienestar Psicológico en los Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. Perú. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4590>

Sampieri, Collado y Baptista (2003). *Metodología de la Investigación. México.*

<http://metodos-comunicacion.sociales.uba.ar/wp->

[content/uploads/sites/219/2014/04/Hernandez-Sampieri-Cap-1.pdf](http://metodos-comunicacion.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/219/2014/04/Hernandez-Sampieri-Cap-1.pdf)

Anexos

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF (1995)

Evaluador:				Fecha:	
Nombre y Apellido	sexo	Edad	Fecha de Nacimiento	Nivel de Instrucción	

INSTRUCCIONES

Aquí encontrará 39 afirmaciones. Su tarea es indicar su nivel de acuerdo con cada afirmación, utilizando una escala donde 1 totalmente en desacuerdo, 2 en desacuerdo, 3 algunas veces de acuerdo, 4 frecuentemente de acuerdo, 5 de acuerdo y 6 totalmente de acuerdo. Por favor, lea atentamente cada afirmación y complete en el espacio correspondiente.

Recuerde que no hay ni buenos ni malos resultados en esta prueba, por lo tanto seleccione el número que mejor le describe para cada afirmación. Los resultados son anónimos, así que por favor conteste de la manera más honesta posible. Intente contestar a todas las afirmaciones, y en caso de que tenga alguna duda consúltelo con el evaluador.

N°	ÍTEM	1 Totalmente en Desacuerdo	2 En Desacuerdo	3 Algunas veces de Acuerdo	4 Frecuentemente de Acuerdo	5 De Acuerdo	6 Totalmente De Acuerdo
1.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2.	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4.	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5.	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6.	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7.	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8.	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9.	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10.	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
11.	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
12.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
13.	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.						
14.	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
15.	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
16.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
17.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						

18.	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
19.	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
20.	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.						
21.	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
22.	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
23.	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
24.	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
25.	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.						
26.	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
27.	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
28.	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.						
29.	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.						
30.	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.						
31.	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
32.	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
33.	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.						
34.	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.						
35.	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
36.	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
37.	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
38.	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
39.	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						
Sumatoria:							
Puntuación Total:							