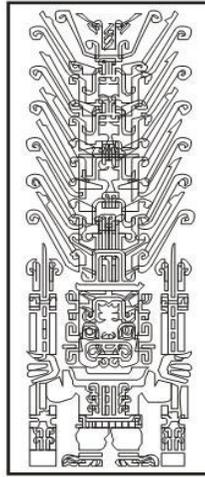


UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA CON
MENCIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE
PSICOLOGIA DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LIMA METROPOLITANA

AUTOR

TELLO SULLCA JESÚS

ASESOR

HENOSTROZA MOTA CARMELA

JURADO

PINTO HERRERA FLORITA

VILA SEGUIL JUDITH NÉRIDA

VALDEZ SENA LUCIA EMPERATRIZ

CÓRDOVA GONZALES LUIS ALBERTO

LIMA-PERÚ

2018

Pensamiento

“El futuro tiene muchos nombres. Para los débiles es lo inalcanzable. Para los temerosos, lo desconocido. Para los valientes es la oportunidad”.

Víctor Marie Hugo.

“Un poco más de persistencia, un poco más de esfuerzo, y lo que parecía irremediabilmente un fracaso puede convertirse en un éxito glorioso”.

Elbert Hubbard.

Dedicatoria

Dedico este trabajo en primer lugar a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado a este momento tan importante de mi formación profesional. De igual manera a mis padres por haberme formado con buenos sentimientos, hábitos y valores, los cuales me ayudaron a salir adelante en los momentos más difíciles. También por el apoyo moral y económico que me brindaron. A mi familia en general por haberme brindado su apoyo incondicional y compartir conmigo buenos y malos momentos.

Agradecimientos

Primeramente agradezco a los profesores que me apoyaron y aconsejaron, quienes con sus conocimientos, experiencia, paciencia y motivación impulsaron la culminación de mi investigación; a mi asesora quien me apoyó con su atención, amabilidad y conocimiento en el afinamiento de mi tesis.

Así mismo un especial reconocimiento a mis padres, que en los momentos de duda ellos creían en mí lo cual me motivaba a seguir con mi proyecto y no rendirme.

Por último me complace agradecer a mi hermana menor, quien con sus ocurrencias traía tranquilidad en los momentos en los cuales tenía más tensión, y gracias a ello podía relajarme un momento para luego seguir trabajando en mi tesis.

**CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LIMA**

Jesús Tello Sullca
Universidad Nacional Federico Villarreal

Resumen

Elabore esta investigación con el objetivo de determinar la relación que existe entre la calidad de vida y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de psicología. La población estuvo conformada por 1163 estudiantes universitarios y la muestra se seleccionó de forma no probabilística y de manera intencionada, dado que la participación es voluntaria. La metodología que emplee para obtener los datos consistió en la aplicación de dos instrumentos: la escala de bienestar psicológico de Ryff y la escala de calidad de vida de Bernes & Olson; los cuales presentan una confiabilidad adecuada. Los resultados encontrados evidencian que no existen diferencias entre la calidad de vida según sexo y año académico, así mismo respecto al bienestar psicológico no hay diferencias según sexo, sin embargo se observa diferencias significativas según año de estudio; con respecto al objetivo general de mi investigación, se encontró que la relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico es directamente proporcional.

Frases claves: Calidad de vida, bienestar psicológico, estudiante universitario, sexo, año de estudio.

QUALITY OF LIFE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN UNIVERSITY

STUDENTS OF A NATIONAL UNIVERSITY OF LIMA

Jesús Tello Sullca

National University Federico Villarreal

Abstract

Develop this research with the aim of determining the relationship between quality of life and psychological well-being in university psychology students. The population consisted of 1163 university students and the sample was selected in a non-probabilistic manner and intentionally, given that participation is voluntary. The methodology used to obtain the data consisted of the application of two instruments: the Ryff psychological well-being scale and the Bernes & Olson quality of life scale; which present an adequate reliability. The results show that there are no differences between the quality of life according to sex and academic year, as well as psychological well-being there are no differences according to sex, however significant differences are observed according to the year of study; With respect to the general objective of my research, it was found that the relationship between quality of life and psychological well-being is directly proportional.

Key phrases: Quality of life, psychological well-being, university student, sex, year of study.

Índice

Portada	i
Pensamiento	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Resumen	v
Abstract	vi
Índice	vii
Lista de tabla	ix
Introducción	x
Capítulo I: El problema	
1.1. Descripción del problema	12
1.2. Formulación del problema	13
1.3. Objetivos: General y específicos	13
1.4. Hipótesis	
1.4.1. Hipótesis conceptual	15
1.4.2. Hipótesis específicas	15
1.5. Justificación e importancia del estudio	16
Capítulo II: Marco Teórico	
2.1. Antecedentes de la investigación	18
2.1.1. Antecedentes nacionales	18
2.1.2. Antecedentes internacionales	20
2.2. Bases teóricas	24

2.2.1. Bienestar psicológico	24
2.2.1.1. Dimensiones del bienestar psicológico	27
2.2.2. Calidad de vida	31
2.2.2.1. Dominios de la Calidad de Vida de Barnes y Olson	34
Capítulo III: Metodología	
3.1. Tipo de investigación	36
3.2. Diseño de investigación	36
3.3. Participantes	
3.3.1. Población	36
3.3.2. Muestra	36
3.3.3. Criterios de inclusión	37
3.3.4. Criterios de exclusión	37
3.4. Técnicas e instrumentos de obtención de datos	38
3.5. Procedimiento de recolección de datos	39
3.6. Limitaciones	40
Capítulo IV: Resultados	41
Capítulo V: Discusión	53
Conclusiones	59
Recomendaciones	60
Referencias	61
Anexos	69

Lista de tabla

Numero		Pág
1	Número de estudiantes universitarios de psicología de 1° a 5° año de estudio	37
2	Análisis de confiabilidad de las escalas bienestar psicológico y Calidad de Vida	41
3	Correlación ítem-test de la escala de calidad de vida de Bernes & Olson	41
4	Correlación ítem-test de la escala de bienestar psicológico de Ryff	42
5	Análisis de la Media Aritmética y desviación estándar para la escala Bienestar psicológico	43
6	Análisis de percentiles para la escala calidad de vida	44
7	Cantidad de estudiantes en cada categoría de Bienestar Psicológico	45
8	Número de estudiantes universitarios ubicados en cada dimensión de la escala de Bienestar Psicológico	46
9	Número de estudiantes en cada categoría de Calidad de vida	47
10	Número de estudiantes universitarios ubicados en cada dominio de la escala de Calidad de vida	48
11	Análisis de normalidad de la escala de Bienestar psicológico y calidad de vida	49
12	Análisis diferencial del bienestar psicológico y la variable sexo	49
13	Análisis diferencias del bienestar psicológico y año de estudio	50
14	Análisis diferencial de la calidad de vida y la variable sexo	51
15	Análisis diferencias de la calidad de vida y año de estudio	51
16	Análisis correlacional de Bienestar psicológico y calidad de vida	52

Introducción

La presente investigación tiene como objetivo principal determinar la relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad Nacional de Lima Metropolitana.

La importancia de estudiar este tema en particular radica en que los seres humanos tenemos la necesidad de procurar y llevar una vida satisfactoria, y una de las formas de lograr aquello es ingresando a una universidad para seguir desarrollando nuestro proyecto de vida. Las universidades, tanto privada como estatal constituyen el marco que procura llevar a cabo la formación profesional y los estudiantes universitarios apuestan todo de su parte para alcanzar dichos objetivos.

Los estudiantes universitarios están sujetos a la evaluación constante de sus maestros, autoridades, miembros del grupo al cual pertenecen y, con los que se relacionan cotidianamente. Todo ello les exige establecer y consolidar su posición dentro de su entorno académico, y prepararse para tolerar sentimientos negativos en caso de no poder responder a las exigencias sociales y académicas; lo cual podría repercutir en su rendimiento académico.

El trabajo está dividido en V capítulos: En el capítulo I se presenta la descripción y la formulación del problema, los objetivos, las hipótesis y la justificación e importancia del estudio. El capítulo II presenta las investigaciones relacionadas a las variables, tanto nacionales como internacionales; y el marco teórico. En el capítulo III se aborda los aspectos metodológicos de la investigación:

el tipo de investigación y diseño, la población y muestra, los criterios de inclusión y exclusión, las técnicas e instrumentos de obtención de datos, el procedimiento de obtención de datos y las limitaciones. El capítulo IV presenta los resultados de la investigación en relación a los objetivos planteados. En el capítulo V se ofrece la discusión e interpretación de los resultados. Luego se presentan las conclusiones y recomendaciones de esta tesis. Finalmente, están las referencias y en anexos los instrumentos de obtención de los datos

Esta investigación será de gran utilidad para ampliar el nivel de información empírica acerca de la calidad de vida en nuestro entorno y a la influencia en el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios, así mismo se espera que el presente estudio motive futuras investigaciones que relacionen otras variables psicosociales.

Capítulo I

El Problema

1.1. Descripción del problema

Los estudiantes universitarios se enfrentan cada vez más a retos y exigencias del medio profesional, los cuales demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos. Los jóvenes que cursan una carrera superior se enfrentan a una responsabilidad mayor y mayores desafíos, entre ellos: la necesidad de mantener un desempeño académico adecuado, docentes que les exigen y asignan diversas actividades como: sustentar trabajos grupales y exponerlos, presentar informes, llevar a cabo prácticas, trabajos de investigación, y exámenes parciales y finales. Todos estos elementos constituyen situaciones de evaluación en las que es importante que sean exitosos, pues facilitan el paso al siguiente ciclo académico; siendo así el cumplimiento de las metas, logros u objetivos establecidos los que aseguran un adecuado bienestar personal y una satisfactoria autorrealización.

El bienestar psicológico viene a ser la experiencia personal que se va construyendo a través del desarrollo psicológico de la persona, y de la capacidad para relacionar y relacionarse de manera positiva e integrada con las experiencias de vida que va experimentando, identificándose así como un factor de motivación intrínseca para el estudiante.

Una inadecuada calidad de vida puede traer serias consecuencias al estudiante universitario; entre ellas se puede encontrar la deserción estudiantil que en el Perú alcanza el 30% motivada por falta de orientación vocacional y economía. Se estima que para 2017, la proyección de ingresantes universitarios supere los 300 mil, de los cuales 40 o 50 mil abandonarán sus estudios universitarios cada año. De ellos el 70% pertenece a universidades privadas y el otro 30% a estatales. Así lo señaló Zaragoza (2017), director de Expouniversidad, citando un estudio realizado por Insan Consultores en ocho universidades privadas de Lima.

En tal sentido, es importante la investigación porque permitirá tener conocimiento sobre la calidad de vida y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios, proponer diferentes alternativas de cómo mejorar su calidad de vida y por consiguiente su bienestar psicológico.

1.2. Formulación del problema

Por todo lo referido anteriormente me formulo la siguiente pregunta.

¿Existe relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de psicología?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad Nacional de Lima Metropolitana.

1.3.2. Objetivos específicos

1. Establecer las medidas psicométricas del instrumento: escala de bienestar psicológico de Ryff.

2. Establecer las medidas psicométricas del instrumento: escala de calidad de vida de Bernes y Olson.
3. Identificar los niveles de bienestar psicológico de los estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad Nacional de Lima Metropolitana.
4. Identificar los niveles de bienestar psicológico de los estudiantes de la Facultad de Psicología a partir de las dimensiones que conforman dicho constructo.
5. Describir los tipos de calidad de vida de los estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad Nacional de Lima Metropolitana.
6. Describir los tipos de calidad de vida de los estudiantes de la Facultad de Psicología a partir de los dominios que conforman dicho constructo.
7. Comparar el bienestar psicológico según sexo de los estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad Nacional de Lima Metropolitana.
8. Comparar el bienestar psicológico según año de estudio de los estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad Nacional de Lima Metropolitana.
9. Comparar la calidad de vida según sexo de los estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad Nacional de Lima Metropolitana.
10. Comparar la calidad de vida según año de estudio de los estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad Nacional de Lima Metropolitana.

1.4. Hipótesis

1.4.1. Hipótesis conceptual

Ho: No existe una relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico de los estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad Nacional de Lima Metropolitana.

Hi: Existe relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico de los estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad Nacional de Lima Metropolitana.

1.4.2. Hipótesis Específicas

Ho: No existe diferencias en el bienestar psicológico según sexo en los estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad Nacional de Lima Metropolitana.

Hi: Existe diferencias en el bienestar psicológico según sexo en los estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad Nacional de Lima Metropolitana.

Ho: No existe diferencias en el bienestar psicológico según año de estudio en los estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad Nacional de Lima Metropolitana.

Hi: Existe diferencias en el bienestar psicológico según año de estudio en los estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad Nacional de Lima Metropolitana.

Ho: No existe diferencias en la calidad de vida según sexo de los estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad Nacional de Lima Metropolitana.

Hi: Existe diferencias en la calidad de vida según sexo en los estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad Nacional de Lima Metropolitana.

Ho: No existe diferencias en la calidad de vida según año de estudio en los estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad Nacional de Lima Metropolitana.

Hi: Existe diferencias en la calidad de vida según año de estudio en los estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad Nacional de Lima Metropolitana.

1.5. Justificación e importancia del estudio

El tema de investigación tiene como propósito relacionar las variables calidad de vida y el bienestar psicológico. Desde el punto de vista teórico es importante, ya que va a contribuir a profundizar el conocimiento sobre los dominios de la calidad de vida y su relación en las dimensiones del bienestar psicológico.

En el ámbito práctico, el análisis de las variables y los resultados servirán de base para establecer medidas preventivas promocionales dirigidas para fomentar y mejorar la calidad de vida y el bienestar psicológico; a su vez la información generada puede ser utilizada como insumo para la organización de actividades a favor de los estudiantes universitarios con la finalidad de impulsar una vida saludable, incrementando la calidad de vida y el bienestar psicológico.

Así mismo los resultados obtenidos en este estudio también servirán como referencia para futuras investigaciones y publicaciones similares; permitiendo replicar este estudio y relacionándolo con otras variables psicosociales.

Finalmente los valores psicométricos encontrados en esta investigación serán útiles para la realización de investigaciones similares.

Capítulo II

Marco Teórico

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes nacionales

Díaz, Palacios, Morinaga y Mayorga (2000) realizaron una investigación acerca de la calidad de vida y perfiles emocionales en estudiantes de una universidad nacional en Lima Metropolitana. El diseño que manejaron fue descriptivo comparativo. La muestra estuvo conformada por 185 estudiantes de ambos sexos cuyas edades estaban comprendidas entre 16 y 25 años de la facultad de psicología. Utilizaron la escala de calidad de vida de Olson & Barnes y la escala de desórdenes emocionales (API) de Anicama. Los estadísticos manejados fueron: la prueba “t” de student y la correlación Pearson, la cual concluyó que no existen diferencias significativas según sexo. Respecto a la variable Perfiles Emocionales, se registró que todas las escalas se encontraban por debajo de la media esperada, esto revelaría la ausencia de desórdenes emocionales en la muestra total.

Alarcón (2000) evaluó la felicidad en estudiantes universitarios y señala que las variables “satisfacción con la vida” y “frecuencia de hábitos positivos” guarda correlación alta y positiva. Y en otro estudio con 100 estudiantes universitarios varones y mujeres de 18 a 24 años, aplicó una escala de satisfacción con la vida, reportó ausencia de diferencias entre las puntuaciones medias de felicidad de

varones y mujeres, ambos géneros son igualmente felices y las personas casadas son más felices que los solteros.

Tarazona (2005) administró la escala de Satisfacción con la vida de Diener y colaboradores en escuelas públicas y privadas, encontrando correlación entre autoestima y el grado de satisfacción, los resultados que obtuvo es que los varones tienen un nivel más alto que las mujeres en la escuela privada, mientras que el resultado entre los hombres y mujeres de escuela pública muestran un bajo nivel.

Leal y Silva (2009) realizaron una adaptación del Test de Bienestar Psicológico de Ryff, en Cajamarca. Su población fue conformada por adolescentes, los cuales resultaron con bajas puntuaciones en la dimensión de autonomía y que una de las principales metas es construir su propia personalidad.

Cornejo y Pérez (2011) realizaron un estudio en 1052 adolescentes varones y mujeres de 3º a 5º de instituciones educativas estatales y privadas de las zonas rural-urbana de las provincias de Jauja y Huancayo, quienes respondieron el cuestionario de metas para adolescentes (CMA) de Sanz de Acedo et al. (2003) y la Escala de satisfacción con la vida (ESV) en la versión de Diener (1998). Por medio del análisis estadístico χ^2 , verificaron la hipótesis, indicando que a mayores niveles de metas, los adolescentes exhiben bienestar subjetivo (BS) satisfactorio, la variable zona rural-urbana y tipo de institución educativa no muestran diferencias.

Espinoza y Tapia (2011) realizaron un estudio en donde confirman que la identidad colectiva tiene efectos positivos en el BS en un grupo de estudiantes universitarios de Lima, cuyos resultados muestran relaciones moderadas pero significativas entre los distintos componentes de la identidad nacional peruana con el indicador satisfacción con la vida (SV), que corresponde al componente cognitivo de BS; de modo específico, el componente de identidad nacional predice el BS y es un atributo más asociado con el mundo identitario de pertenencia, sus resultados reflejan el efecto favorable de la identificación con el Perú en el BS en general, siendo el efecto mayor en el caso del BS.

Meza (2011) realizó una investigación en un grupo de practicantes de danza contemporánea en donde trata de describir el bienestar psicológico de los participantes; determinó que las mujeres poseen un mejor bienestar psicológico, especialmente en la dimensión metas de vida. Por último, concluyó que aquellos que practican más horas a la semana la danza contemporánea poseen mayor bienestar psicológico, por lo cual buscan experimentar emociones positivas.

2.1.2. Antecedentes internacionales

Veenhoven y Verkuyten en 1989, realizaron una investigación sobre el bienestar psicológico en los hijos e hijas únicos. En este estudio se evaluaron la satisfacción con la vida en conjunto y el estado de ánimo habitual, como elementos de bienestar psicológico y el nivel de autoestima.

Sánchez y Castro (2000) estudiaron los objetivos vitales y la satisfacción autopercebida en universitarios, en donde concluyeron que la percepción del Bienestar psicológico y la calidad de vida en general están más vinculadas con el logro actual de los objetivos vitales y las áreas relacionadas son la salud física y psicológica.

Clemente, Molero y Peña (2000) realizaron una investigación en sujetos de 18 a 65 años, donde demuestran que en el tramo de edad estudiado, la satisfacción de las personas disminuye conforme la edad es mayor.

Yasuko y Watanave (2005) estudiaron a 106 adultos para medir la satisfacción por la vida personal y por la localidad donde se habita, cuyos hallazgos resultaron ser congruentes con la teoría homeostática del bienestar.

En Colombia, Cardona y Agudelo (2007) consideran relevante incorporar lo subjetivo, la percepción y la valoración de la propia vida en cada persona como el componente fundamental en la valoración individual de la calidad de vida (CV). No observaron diferencias significativas según sexo en la satisfacción personal con los diferentes aspectos de la vida.

En 2008, Montoya y Landero realizaron un estudio en 140 estudiantes universitarios, donde hallaron diferencias significativas entre la satisfacción con la vida y autoestima entre jóvenes de familias mono parentales y biparentales.

Cardozo et al. (2008) investigaron la relación entre la calidad de vida y el bienestar espiritual en universitarios de psicología. Para la medición de calidad de vida utilizaron el instrumento de la OMS simplificado (WHOQOL Breef),

encontrando que el dominio que obtuvo el puntaje más alto fue el físico (media 71.32) seguido por el psicológico (70.42), siendo el que dominio medio ambiental el que obtuvo el menor puntaje (68.35), esto lo atribuyeron al mayor clima de inseguridad que viven los estudiantes

Hidalgo SA, Hidalgo RC, Rasmussen y Montaña (2011) realizaron un estudio con el objetivo de analizar la calidad de vida en estudiantes universitarios adolescentes de la ciudad de México entre el 2007 y 2009 según género y la percepción y comportamientos relacionados a su peso, encontrando que no hubo asociación de género con estado civil, origen campesino o no, trabajo del padre, ni con año de ingreso, mientras que sí fue significativa por edad (mayor calidad de vida en edades menores). Los índices de calidad de vida fueron mayores a 80 puntos. En la población total, el dominio con mayor puntuación media fue el general y el que tuvo la menor fue el personal. Las puntuaciones del dominio personal fueron significativamente más altas en hombres que en mujeres. Los valores inferiores del índice total de CV se ubican bajo 86,6 (P33) y los valores superiores a partir de 92,5 (P66)

Hernandez y Forero (2011) realizaron un estudio cualitativo mediante grupos focales y entrevistas semiestructuradas donde participaron estudiantes de todos los niveles y docentes de la facultad de salud de una universidad colombiana con el objetivo de identificar las concepciones y las percepciones relacionadas con salud, calidad de vida, movimiento corporal humano, actividad física y sus determinantes, en la comunidad académica. Se encontró la escasa práctica de actividad física atribuida a factores personales y del entorno próximo, dentro de los

cuales se menciona la no disponibilidad de tiempo, la alta carga laboral, académica, las políticas, los aspectos administrativos y la falta de lugares apropiados en la facultad. Las inquietudes y sugerencias para la propuesta de acción estuvieron encaminadas al replanteamiento de currículos, de tal forma que se cuente con tiempos específicos para la actividad física y el deporte. Se consideró importante aquellas actividades que fomentan la integración entre docentes y estudiantes.

Gonzales, Fayos y García del Castillo (2011) desarrollaron una investigación en México, descriptivo-correlacional con el objetivo de describir las percepciones de bienestar psicológico y la actividad física en una población adolescente. Contaron con una muestra de 50 alumnos de secundaria de ambos sexos aplicando la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y un cuestionario sociodemográfico. Los resultados indicaron que el ámbito escolar es uno de los lugares que ayuda a los adolescentes a mostrar hábitos saludables en relación a la actividad física, lo cual influye positivamente en su bienestar psicológico y favorecerá su desarrollo del autoconcepto y adecuadas capacidades cognitivas en sus aprendizajes.

García-Andaleta (2013) analizó las diferencias en el Bienestar Psicológico, en función del sexo y la edad, de 180 estudiantes universitarios. Al utilizar la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff encontró que las mujeres puntuaron más alto que los hombres en la dimensión de crecimiento personal, pero no en las dimensiones de relaciones positivas con otros, autonomía y propósito en la vida, como otras investigaciones habían señalado.

Zazo, Moreno y Antonio (2015) realizaron una investigación en España, con el objetivo de comprobar el entusiasmo y motivación autodeterminada sobre el bienestar psicológico en practicantes de ejercicio físico acuático. Contaron con una muestra conformada por 349 practicantes entre 18 y 84 años a quienes se les aplicó la escala de Medición de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio de Vlachopoulos y Michailidou (2006), y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989). Los resultados mostraron que la motivación y competencia percibida afecta positivamente el bienestar psicológico, mientras que la pasión obsesiva por el ejercicio físico acuático afecta negativamente con un 15% de la varianza explicada.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Bienestar psicológico

El Diccionario de la Lengua Española, RAE (2001) define bienestar como el conjunto de cosas necesarias para vivir bien y/o el estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica; en tanto que, satisfacción como la razón, acción o modo con que se sosiega o responde enteramente a una queja, sentimiento o razón contraria.

Desde los presupuestos de la psicología positiva, el BS, constituye una orientación que tiene mayor vigencia actual, gran empuje y amplitud en la investigación contemporánea, al extremo de convertirse en un aspecto central de la psicología (Salanova, 2011); de ahí aparecen numerosas explicaciones, así por ejemplo Alarcón (2000, 2009) postula la idea de felicidad como la visión del ser

humano como unidad inseparable de lo subjetivo y lo objetivo, lo define como “un estado de satisfacción, más o menos duradero, que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado”, así cataloga la psicología positiva como un repertorio de fortalezas o potencialidades psíquicas, sean cognitivas, emocionales, afectivas y conativas, cuyo funcionamiento óptimo puede contribuir al crecimiento y realización del ser humano.

El bienestar también fue definido en términos de satisfacción con la vida, es decir, como el juicio global que las personas hacen de su vida (Diener, 1984; Diener, 2000; Veenhoven, 1994). Esta visión es a largo plazo, ya que la satisfacción es un juicio, una medida de la vida de una persona e incluiría para un sujeto que ha sido víctima de la violencia, por ejemplo, la globalidad de su existencia, antes, durante y después de la vivencia traumática. Desde esta perspectiva, el bienestar también se ha definido en términos de felicidad, es decir la relación entre los afectos positivos y negativos que hemos experimentado a lo largo de nuestra vida, provocados por una experiencia inmediata, tal como ya lo había sugerido Argyle (1992) (cit. en: Diener, Lyuvomirsky & King, 2005). En este caso, se tendrían en cuenta los aspectos fundamentales de la vida del sujeto y los afectos provocados por estas situaciones.

Según describen García y González (2000), la calidad de vida implica una interacción bastante compleja de condiciones externas de tipo económico, sociopolítico, cultural y ambiental, mientras que el bienestar está signado por la autovaloración de la persona relacionada a su satisfacción, es decir, las condiciones que afectan a una no necesariamente tienen que afectar la otra.

Diener (1994. cit. en: González, Montoya, Casullo, & Bernabéu, 2002) considera que el bienestar psicológico se mantiene a largo plazo, no obstante, cambia en función de los afectos (positivos o negativos) predominantes. Para Veenhoven (1991. cit. en: Casullo, 2002) la satisfacción no es inmutable ni temporalmente estable, porque aunque ésta requiere de una reevaluación permanente, las personas no actualizan constantemente su juicio acerca de su satisfacción, a menos que estén obligadas a hacerlo.

Taylor (1991; como se citó en Leal y Silva, 2010) expresa que el bienestar psicológico es parte de la salud en su sentido más general y se manifiesta en todas los ambientes de la actividad humana. Cuando una persona se siente bien es más productivo, sociable y creativo, posee una proyección de futuro positiva, infunde felicidad y esta implica la capacidad de amar, trabajar, relacionarse socialmente y controlar el medio. Para Ryff y Keyes (1995) el bienestar es lucha por la perfección que representa la realización del propio potencial. Señalan que la felicidad corresponde a un resultado derivado de “la vida bien vivida”. Y esta última debe reflejar los ideales de autonomía, crecimiento personal, auto aceptación, propósito en la vida, dominio del ambiente y relaciones positivas con los otros.

La variable de bienestar psicológico influye en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, y estos factores son indicadores de un funcionamiento positivo. Las primeras ideas sobre el bienestar psicológico circulan en torno a conceptos como la autorrealización (Maslow, 1968; como se citó en Leal y Silva, 2010), el funcionamiento pleno (Rogers, 1961; como se citó en Leal y Silva, 2010). A pesar de su relevancia teórica, ninguna de ellas llegó a tener un

impacto significativo en los estudio de bienestar, ya que fundamentalmente predominaba la ausencia de fiabilidad y validez en los procedimientos de medida. En la búsqueda de un término frecuente empleado entre todas estas teorías, Ryff (1994. cit. en: Casullo, 2002) considera que el bienestar psicológico varía según la edad, el sexo y la cultura. Respecto a la edad, Ryff, Keyes y Hughes (2003), afirman que algunas dimensiones del bienestar psicológico, como propósito en la vida y crecimiento personal, disminuyen a medida que aumenta la edad, mientras que las dimensiones del dominio del entorno y relaciones positivas aumentan con ésta.

2.2.1.1. Dimensiones del bienestar psicológico

Ryff (1989a; 1989b) considera un modelo multidimensional conformado por seis dimensiones acerca del bienestar psicológico: auto-aceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal. Según este modelo, el bienestar psicológico se va desarrollando a lo largo de nuestra vida, y está dirigido a la perfección, que representa el desarrollo del verdadero potencial de cada individuo. (Ryff & Singer, 2001. cit. en: Ballesteros, Medina & Caicedo, 2006).

- a. **La auto-aceptación.-** Es uno de los criterios esenciales del bienestar. “Las personas desean sentirse bien consigo mismas, incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones. Tener una actitud positiva hacia uno mismo es una característica primordial del funcionamiento de la psicología positiva” (Keyes, 2002. cit. en: Díaz et al, 2006, p.4). Por el contrario, las personas

con baja auto-aceptación “no se sienten satisfechos con el self, están en desacuerdo con lo ocurrido en su vida pasada; se sienten inseguros respecto a ciertas cualidades personales; les gustaría ser diferentes de cómo son” (Ryff, 1989, p.1072).

La autoaceptación, también implica la capacidad que tiene la persona de sentirse bien con respecto de las consecuencias del pasado (Castro, 2002).

b. **Relaciones positivas con otras personas.**- Definida como “la capacidad de mantener unas relaciones con otras personas basadas en la confianza mutua y empatía”. (Ryff, 1989, p.1072). Las personas autorrealizadas, sienten afecto por los demás y son capaces de brindar amor, establecer fuertes lazos de amistad y se identifican más con los otros (Ryff, 1989). Mientras, aquellos que no poseen relaciones positivas con otros “tienen pocas relaciones cercanas y de confianza; encuentran dificultades para abrirse y confiar en otras personas; están aislados y frustrados respecto a sus relaciones personales” (Ryff, 1989, p. 1072).

c. **La autonomía.**- Esta hace referencia a la autodeterminación, independencia y regulación de la conducta (Ryff, 1989). Las personas con autonomía tienden a tener mayores herramientas para soportar la presión social y controlan mejor su comportamiento. Según Schwartz (2000), cada persona se autodetermina, es decir tiene la libertad de decidir qué quiere ser, y luchar por las cosas que prefiere o que desea tener para su vida. “Para que las personas puedan conservar su propia singularidad en diferentes contextos sociales, necesitan concentrarse en sus propias

convicciones, mantener su independencia y autoridad personal” (Ryff & Keyes, 1995. cit. en: Díaz et al, 2006, p.5).

Por otra parte, las personas que poseen una baja autonomía “están pendientes de las expectativas y evaluaciones de otras personas; asumen sin crítica las opiniones de otros cuando deben tomar decisiones importantes; ceden a la presión social para pensar y actuar de una determinada manera” (Ryff, 1989, p. 1072).

- d. **El dominio del entorno.**- Es la habilidad que tienen las personas para elegir o crear entornos favorables que les permitan satisfacer sus deseos y necesidades (Ryff, 1989). Las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor facilidad de manejar el medio en donde se desenvuelven y se sienten capaces de influir sobre el contexto que les rodea (Ryff & Singer, 2002, cit. en: Díaz et al, 2006).

Aquellas personas que presentan bajo dominio del entorno, presentan también dificultad para manejar los eventos cotidianos de su vida, y se consideran incapaces de modificar su entorno en función de sus necesidades (Castro, 2002). Así mismo presentan escaso sentido de control sobre lo que les rodea y no aprovechan las oportunidades que se les presentan (Ryff, 1989).

- e. **Crecimiento personal.**- Esta dimensión se entiende como el empeño que cada individuo tiene “para optimizar sus habilidades, para seguir progresando como persona y llevar al máximo sus capacidades” (Keyes, 2002. cit. en: Díaz et al, 2006, p.5). Las personas con alto crecimiento personal “tienen un sentimiento de continuo desarrollo; se ven a sí mismas

con potencial de crecimiento; están abiertas a nuevas experiencias; tienen la sensación de estar desarrollando su potencial; observan mejoras en sí mismos y en sus comportamientos a lo largo del tiempo; están cambiando en la dirección de lograr un mayor autoconocimiento y efectividad” (Ryff, 1989, p. 1072.).

Por su parte, quienes poseen bajo crecimiento personal “tienen sensación de estancamiento a nivel personal; han perdido la sensación de desarrollarse a lo largo del tiempo; se sienten aburridos y sin intereses en la vida; se sienten incapaces de desarrollar nuevas cualidades y comportamientos” (Ryff, 1989, p. 1072).

- f. **Propósito en la vida.**- Las personas necesitan tener metas y proyectos que les permitan dotar su vida de un cierto sentido (Ryff, 1989). Este no sólo aparece en ausencia de dificultades, sino que puede surgir ante situaciones críticas que cuestionan la existencia (Ryff & Singer, 1998b).

Por el contrario, las personas con pocos propósitos en la vida “han perdido el sentido de significado sobre su vida; tienen pocas metas y han perdido el sentimiento de dirección; no ven el sentido de su vida pasada; no poseen creencias que den un sentido a la vida” (Ryff, 1989, p.1072).

El concepto de propósito hace referencia a tener la voluntad de lograr una meta, cumplir alguna función establecida o el lograr de algún objetivo, esto puede estar basado en los valores de referencia de cada persona. “Los proyectos personales son aquellas actividades que las personas piensan o planean llevar a cabo” (Casullo, 2002, p.46).

2.2.2. Calidad de vida

Ha sido definida y defendida de diferentes puntos e intereses. Aunque en concreto la calidad de vida puede ser entendida como el proporcionar y suministrar una vida satisfactoria, comprendiendo principalmente una mayor esperanza de vida, y sobretodo vivir en mejores condiciones físicas y mentales (Guillén J., Castro, Garcia y Guillén M., 1997).

En tal sentido el concepto calidad de vida es un concepto complejo compuesto por diversos dominios y dimensiones. No se incorpora en el diccionario de las ciencias sociales hasta bien entrada la década de los años 70. Szalai (1980, citado por Rodríguez, 1995) comenta que en una exploración llevada a cabo a lo largo de veinte grandes enciclopedias y diccionarios publicados en cinco idiomas entre 1968 y 1978, entre los que se encuentra la Enciclopedia Internacional de las ciencias sociales, la Enciclopedia Británica y la Enciclopedia La Rouse, no encontró ninguna referencia directa ni indirecta al concepto de calidad de vida.

No obstante, es posible encontrar alusiones directas al tema, en un primer momento, no al concepto en sí, si no en aquellos estudios que se han aproximado desde una u otra perspectiva al fenómeno de bienestar humano, muy en especial en aquellos que se incluyen bajo el epígrafe de “indicadores sociales” (Morales, Blanco, Huie & Fernández, 1985).

Diener (1984, citado por Rodriguez, 1995) considera la calidad de vida como un juicio subjetivo del grado por lo cual uno tiene que alcanzar la felicidad, la satisfacción, u obtener el sentimiento de bienestar personal; pero también, este

juicio subjetivo se encuentra estrechamente relacionado con determinados indicadores objetivos, biológicos, psicológicos, comportamentales y sociales.

Es necesario mencionar que “calidad de vida” no es sólo mejorar los servicios, la eficiencia de las maquinas, el beneficio de los materiales, seguros de una vivienda; sino también aquellos aspectos relacionados con el campo de lo psicológico y lo sociocultural. El desarrollo del individuo como persona, psicológicamente hablando, es calidad de vida, viene a ser el desarrollo de diferentes aspectos como la autoestima, de la identidad, de la autorrealización, el desarrollo de sus potencialidades, y el manejo de nuevas habilidades (Rosas, 1998).

Por otro lado, Ramírez (2000) afirma que la calidad de vida es “un proceso dinámico, complejo e individual; abarca la percepción física, psicológica, social y espiritual, que tiene la persona o paciente frente al cuidado de su salud y el grado de satisfacción o insatisfacción que puede influir en el bienestar del paciente” (p.36).

Así mismo Pérez de Cabral (1992) expresa que la calidad de vida es una situación social y personal que permite satisfacer los requerimientos humanos tanto en el plano de las necesidades básicas y sociales, como en el de las necesidades espirituales. La calidad de vida viene a ser más importante que la calidad del entorno; ya que dentro de ella se localiza la estabilidad personal, emocional, intelectual y volitiva y con la dinámica cultural en general.

Se puede señalar también, que la calidad de vida incluye un conjunto de aspectos que intervienen la autorrealización del sujeto. Es de esta manera que la calidad de vida está relacionada con las circunstancias de la sociedad, las cuales permiten a sus miembros realizarse de acuerdo con los valores ideológicos establecidos, proporcionándoles una experiencia subjetiva satisfactoria de su existencia (Morales, Blanco Huie & Fernández, 1985).

Olson & Barnes (1982) argumentan que una característica común en los estudios de calidad de vida, requiere la satisfacción de los dominios que conforman las experiencias vitales de los individuos. Cada dominio se encuentra relacionado con una faceta particular de la experiencia vital, como por ejemplo vida marital y familiar, amigos, domicilio y facilidades de vivienda, educación, empleo, religión, etc.

Para poder satisfacer estos dominios, las personas necesitan un juicio individual y subjetivo, para así llegar a satisfacer sus necesidades y lograr sus beneficios en el ambiente. Es la impresión que tiene la persona acerca de las oportunidades que el ambiente le brinda para lograr dicha satisfacción.

Olson & Barnes (1982, citados en Summers, et al. 2005) consideran que existen dos tipos de calidad de vida: Una objetiva, la cual está relacionada con el proceso de producción de bienes, las formas de cómo se organiza la sociedad, estándares de trabajo y consumo que caracterizan a los distintos grupos sociales; y subjetiva, la cual es el resultado del grado de satisfacción o insatisfacción que alcanza la persona a lo largo de su vida. Definen la calidad de vida como un

constructo multidimensional que se encuentra relacionado con la salud como componente subjetivo, por ello puede ser una expresión de bienestar o malestar, más allá de lo que objetivamente ocurre en las interacciones de la persona con su ambiente.

2.2.2.1. Dominios de la Calidad de Vida de Barnes y Olson (1982)

- a) **Dominio Bienestar Económico.** Satisfacción en relación a los medios materiales que tiene la vivienda para vivir cómodamente, la capacidad económica para cubrir los gastos de una alimentación familiar adecuada, la capacidad económica para satisfacer las necesidades de vestido, recreativas, educativas y de salud de la familia.
- b) **Dominio Amigos.** Satisfacción en los amigos que frecuenta en la zona donde vive, las actividades (fiestas, reuniones, deportes) y tiempo que comparte con los amigos en la zona donde reside, los amigos del trabajo, etc.
- c) **Dominio Vecindario Y Comunidad.** Las facilidades que le brinda su comunidad para hacer las compras cotidianas, la seguridad en el lugar donde vive para desplazarse sin riesgo alguno, los espacios de recreación (parques, campos de juegos, etc.) en la comunidad, las facilidades para las prácticas deportivas (lozas deportivas, gimnasios, etc.).
- d) **Dominio Vida familiar y hogar.** La relación afectiva con su(s) hijo(s), (as), el número de hijos (as) que tiene, las responsabilidades domésticas en la casa, la capacidad del hogar para brindarle seguridad afectiva, la capacidad

para complacer las necesidades de amor de los miembros de su hogar, el tiempo que pasa con la familia, etc.

- e) **Dominio Ocio.** La cantidad de tiempo libre que tiene disponible, las actividades deportivas, recreativas que realiza (tocar guitarra, asistir al teatro, cine, conciertos, etc.).
- f) **Dominio Medios De Comunicación.** Es la satisfacción respecto al contenido de los programas de televisión nacional de señal abierta y señal cerrada; el contenido de los programas de radio; la cantidad de tiempo que pasa escuchando radio, en Internet revisando páginas educativas y no educativas, etc.
- g) **Dominio Religión.** La vida religiosa de la familia, la frecuencia que se tiene al asistir a misa, la conexión que tiene con Dios, el tiempo que le ofrece a Dios, etc.
- h) **Dominio Salud.** La salud física y psicológica, la salud física de otros miembros de la familia nuclear.

Capítulo III

Metodología

3.1. Tipo de investigación

Desde el punto de vista metodológico la investigación es de tipo descriptiva.

Por el tipo de obtención de datos la investigación es transversal dado que la recolección de datos se obtendrá en un solo momento (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

El tipo de investigación es de tipo no experimental ya que es una indagación empírica y sistemática en la cual no se tiene control directo sobre las variables independientes porque sus manifestaciones ya han ocurrido o porque son inherentemente no manipulables.

3.2. Diseño de investigación

Corresponde a un diseño comparativo correlacional tipo encuesta (Sánchez y Reyes, 2006).

3.3. Participantes

3.3.1. Población

La población estuvo conformada por 1163 estudiantes universitarios situados desde el primer año al quinto año de estudio.

3.3.2. Muestra

Se determinó el tamaño de la muestra usando la tabla de Fisher-Arkiin-Colton para que sea representativa, de una población de 1000 con un

margen de error del 5%. La muestra estuvo conformada por 260 estudiantes universitarios. Se seleccionó de forma no probabilística y de manera intencionada, dado que la participación a la investigación será voluntaria (véase tabla 1).

Tabla 1

Número de estudiantes universitarios de psicología de 1° a 5° año de estudio

		Año de estudio					Total
		primer año	segundo año	tercer año	cuarto año	quinto año	
Sexo	masculino	20	10	23	9	14	76
	femenino	44	44	28	37	31	184
Total		64	54	51	46	45	260

3.3.3. Criterios de inclusión

- Género: masculino y femenino
- Estudiantes universitarios de 1° a 5° año la facultad de psicología.
- Estudiantes matriculados en el año académico 2017

3.3.4. Criterios de exclusión

- No sean estudiantes universitarios
- No estén matriculados en el año académico 2017
- Los que no desean colaborar de forma voluntaria

3.4. Técnicas e instrumentos de obtención de datos

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989, adaptada por van Dierendonck, 2004 y traducida al español por Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y van Dierendonck, 2006). En la versión utilizada se conservan las seis sub-escalas originales del test. Estas subescalas son: I.- Autoaceptación, 6 ítems; II.- Relaciones Positivas, 6 ítems; III.- Autonomía, 8 ítems; IV.- Dominio del entorno, 6 ítems; V.- Crecimiento Personal, 7 ítems; VI.- Propósito en la vida, 6 ítems. El total de ítems de la Escala es 39, su formato de respuesta está compuesto por puntuaciones tipo Likert que van de 1 a 6, donde 1=*Totalmente en Desacuerdo* y 6=*Totalmente de Acuerdo*. La consistencia interna (Alfa de Cronbach) de las sub-escalas de Bienestar Psicológico de la versión española propuesta por Van Dierendonk (2004) es la siguiente: Autoaceptación= .83, Relaciones positivas= .81, Autonomía= .73, Dominio del entorno= .71, Propósito en la vida= .83 y Crecimiento personal= .68.

Escala de calidad de vida de Olson & Barnes. Se utilizó la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes (1982), adaptada por Grimaldo en el 2004 y cuenta con veinticuatro ítems. Los dominios o factores del instrumento son: Bienestar Económico (5 ítems), amigos, vecindario y comunidad (4 ítems), vida familiar y familia extensa (4 ítems), educación y ocio (3 ítems), medios de comunicación (4 ítems), religión (2 ítems) y salud (2 ítems); considerando en todos los casos la teoría de los dominios propuesta por Olson y Barnes (1982). Es una prueba de lápiz y papel y los ítems son de tipo likert (1 = *Insatisfecho*, 2 = *Un poco satisfecho*, 3 = *Más o menos*

satisfecho; 4 = *Bastante satisfecho* y 5 = *Completamente satisfecho*). Las categorías finales son: Mala calidad de vida, tendencia baja, tendencia buena y Óptima calidad de vida. La adaptación realizada en Perú por Grimaldo acerca de la calidad de vida demuestra índices de confiabilidad aceptables en lo que respecta su consistencia interna, lo cual constituye un indicador positivo en torno a su precisión para evaluar calidad de vida. Se obtuvo 0.86 para la muestra total; 0.83 para la muestra en colegios particulares y 0.86 para los colegios estatales.

3.5. Procedimiento de recolección de datos

Primero se coordinó con el docente encargado de cada aula de estudio ya que se solicitó permiso para poder acceder a tomar las escalas, también hubo casos en donde se aproximó a los estudiantes cuando no había profesor había terminado de dar sus clases o antes de estas. En ambos casos se les entregó a los estudiantes el consentimiento informado y darles las pautas de manera verbal.

El consentimiento informado, consta de las indicaciones y pautas sobre los fines del estudio la cual fue dirigida a los participantes, quienes firmaron el mismo en calidad de aceptación. Se utilizó un lenguaje comprensible para explicar los objetivos y la finalidad del estudio; así como la participación que se requería. Se les informó que tenían libertad para declinar su participación. De la misma manera, se les indicó que todos los datos eran confidenciales y que la participación era anónima; respetando así los principios de autonomía y confidencialidad de los participantes. En todo momento, se les brindó la

oportunidad de formular todas las preguntas y dudas posibles acerca de su participación. Luego de la aceptación voluntaria, se dio inicio a la aplicación del instrumento, la cual fue administrada por el autor del estudio, mediante la entrega de las escalas.

Luego se pasó a corregir las escalas y los datos obtenidos fueron codificados y guardados en una nueva planilla Excel y exportados posteriormente a la plataforma SPSS.

3.6. Limitaciones

Disponibilidad del estudiante universitario para responder el cuestionario.

Sobrecarga de test psicológicos que acumula el estudiante de psicología a los largo de su vida universitaria.

No es generalizable por el tipo de muestro que es no probabilístico.

Capítulo IV

Resultados

En la tabla 2, se muestra el análisis de calculó la confiabilidad de consistencia interna de los instrumento mediante el coeficiente Alfa de Cronbach. Se observa que las dos escalas alcanzaron altos valores del coeficiente Alfa, por lo tanto se le considera confiable.

Tabla 2

Análisis de confiabilidad de las escalas bienestar psicológico y Calidad de Vida

Escala	Alfa de Cronbach	N de elementos
Bienestar psicológico	.944	39
Calidad de vida	.897	24

En la tabla 3, se muestra el análisis de validez de la escala de calidad de vida de Bernes & Olson mediante la correlación ítem-test. Se observa que alcanzó altos valores de correlación, por lo tanto se le considera válido.

Tabla 3

Correlación ítem-test de la escala de calidad de vida de Bernes & Olson

ítem	R	P	ítem	R	P
1	,652**	.000	13	,718**	.000
2	,542**	.000	14	,618**	.000
3	,637**	.000	15	,480**	.000
4	,555**	.000	16	,510**	.000
5	,628**	.000	17	,529**	.000
6	,504**	.000	18	,466**	.000
7	,551**	.000	19	,509**	.000
8	,398**	.000	20	,543**	.000
9	,504**	.000	21	,497**	.000
10	,672**	.000	22	,406**	.000
11	,629**	.000	23	,628**	.000
12	,530**	.000	24	,552**	.000

En la tabla 4, se muestra el análisis de validez de la escala de bienestar psicológico de Ryff mediante la correlación ítem-test. Se observa que alcanzó altos valores de correlación, por lo tanto se le considera válido.

Tabla 4

Correlación ítem-test de la escala de bienestar psicológico de Ryff

ítem	R	P	ítem	R	P
1	,503**	.000	21	,635**	.000
2	,536**	.000	22	,629**	.000
3	,468**	.000	23	,685**	.000
4	,424**	.000	24	,653**	.000
5	,662**	.000	25	,691**	.000
6	,625**	.000	26	,563**	.000
7	,738**	.000	27	,515**	.000
8	,650**	.000	28	,627**	.000
9	,586**	.000	29	,616**	.000
10	,406**	.000	30	,721**	.000
11	,610**	.000	31	,753**	.000
12	,753**	.000	32	,608**	.000
13	,531**	.000	33	,514**	.000
14	,545**	.000	34	,178**	.004
15	,220**	.000	35	,464**	.000
16	,481**	.000	36	,580**	.000
17	,639**	.000	37	,739**	.000
18	,578**	.000	38	,733**	.000
19	,713**	.000	39	,412**	.000
20	,527**	.000			

Para realizar la categorización de la escala de bienestar psicológico de Ryff se estableció la media aritmética con los valores mínimos y máximos, luego a la media se le resta la desviación estándar para determinar el puntaje bajo y luego a

la media se le sumo la desviación estándar para determinar el puntaje alto; para así determinar la categoría de cada participante. Menor al valor 149 equivale a una categorización baja, mayor al valor 201 equivale a una puntuación alta y los valores que se encuentren entre 149-201 equivale a una puntuación promedio (véase la tabla 5).

Tabla 5

Análisis de la Media Aritmética y desviación estándar para la escala Bienestar psicológico

	<i>N</i>	Mínimo	Máximo	<i>Media</i>	<i>Desviación estándar</i>
Total					
Bienestar psicológico	260	98	229	175.28	26.417
N válido	260				

Para realizar la categorización de la escala de Calidad de Vida de Bernes y Olson se realizó mediante percentiles estableciendo 4 cortes que se encuentran entre los percentiles 25-50-75, estableciendo así el puntaje bajo para los que tengan un puntaje menor a 76, Tendencia baja para los puntajes entre 76 y 84, Tendencia Alta para los puntajes entre 84 y 92, y un puntaje óptimo para los que tengan un puntaje mayor a 92 (véase la tabla 6).

Tabla 6

Análisis de percentiles para la escala calidad de vida

N° validos	260
Percentiles	
5	60.00
10	66.00
15	70.00
20	72.00
25	76.00
30	77.00
35	79.00
40	81.00
45	82.00
50	84.00
55	85.00
60	86.00
65	88.65
70	90.00
75	92.00
80	94.00
85	97.00
90	99.00
95	104.00
98	113.00
99	115.00

En la tabla 7 se aprecia que la mayoría de los estudiantes universitarios de la facultad de psicología presentan un puntaje promedio en el Bienestar Psicológico, contando con 67.7% de la muestra, seguido por el puntaje bajo con 16.5% y el puntaje alto cuenta con el 15.8 % de la muestra.

Tabla 7

Cantidad de estudiantes en cada categoría de Bienestar psicológico

Bienestar Psicológico	Año de estudio					Total	Porcentaje
	primer año	segundo año	tercer año	cuarto año	quinto año		
Déficit	10	16	3	11	3	43	16.5%
Promedio	46	35	36	26	33	176	67.7%
Alto	8	3	12	9	9	41	15.8%
Total	64	54	51	46	45	260	100%

En la tabla 8 se muestra que la mayoría de los estudiantes universitarios presentan un puntaje promedio en la mayoría de las dimensiones, exceptuando la dimensión 6 donde la mayoría presenta una puntuación alta siendo esta dimensión la de sentido a la vida.

Tabla 8

Número de estudiantes universitarios ubicados en cada dimensión de la escala de Bienestar psicológico

	Dimensión 1	Dimensión 2	Dimensión 3	Dimensión 4	Dimensión 5	Dimensión 6	
Bajo	36	44	35	33	40	36	
Promedio	182	171	177	191	168	39	
Alto	42	45	48	36	52	185	
Total	260	260	260	260	260	260	260

En la tabla 9 se observa que hay una distribución parecida entre las categorías de la escala de calidad de vida, siendo la categoría optima la que predomina con un mayor numero 26.5% de la muestra, seguido por tendencia baja con 25.4%, luego tendencia buena con 25% y la categoría mala con el menor número.

Tabla 9

Número de estudiantes en cada categoría de Calidad de Vida

Calidad de Vida	Año de estudio					Total	Porcentaje
	primer año	segundo año	tercer año	cuarto año	quinto año		
Mala	12	11	10	17	10	60	23.1%
Tendencia a Baja	18	18	13	9	8	66	25.4%
Tendencia a Buena	16	15	16	7	11	65	25%
Optima	18	10	12	13	16	69	26.5%
Total	64	54	51	46	45	260	100%

En la tabla 10 se aprecia que la categoría óptima predomina en la mayoría de los dominios, mostrando una mayor predominancia en el Dominio 7 el cual es respecto a la salud de uno mismo.

Tabla 10

Número de estudiantes universitarios ubicados en cada dominio de la escala de Calidad de Vida

	Dominio						
	1	2	3	4	5	6	7
Malo	56	49	58	40	43	58	39
Tendencia	47	69	21	74	74	72	43
Baja							
Tendencia	65	59	90	53	71	34	46
Buena							
Optimo	92	83	91	93	72	96	132
Total	260	260	260	260	260	260	260

En la tabla 11 se aplicó el análisis de normalidad utilizando la prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra, ambas presentan un valor de significancia menor a 0.05 por lo cual no tiene una distribución normal y se aplicaran las pruebas no paramétricas.

Tabla 11

Análisis de normalidad de la escala de Bienestar psicológico y calidad de vida

	Z de Kolmogorov- Smirnov	Sig. asintótica (bilateral)
Bienestar Psicológico	0.062	,017 ^c
Calidad de Vida	0.061	,021 ^c

a. La distribución de prueba es no normal.

b. Se calcula a partir de datos.

En la tabla 12 se observa que se realizó el análisis de la u de mann-whitney para ver si existe diferencias entre el bienestar psicológico y la variable sexo, hallándose un valor de significancia que es mayor a 0.05 lo cual nos indica que no hay diferencias significativas entre ambos.

Tabla 12

Análisis diferencial del bienestar psicológico y la variable sexo

Sexo	Rango promedio	U de Mann- Whitney	W de Wilcoxon	Z	Sig. asintótica (bilateral)
Masculino	127.03	6728.500	9654.500	-.478	.633
Femenino	131.93				

a. Variable de agrupación: Sexo

En la tabla 13 se aprecia que se realizó el análisis para ver las diferencias entre el bienestar psicológico y la variable año de estudio, se utilizó el análisis de kruskal wallis ya que la variable control tiene más de 2 factores, se puede observar que su nivel de significancia es menor que 0.05 por lo cual quiere decir que existen diferencias significativas.

Tabla 13

Análisis diferencias del bienestar psicológico y año de estudio

Año de estudio	Rango promedio	Chi-cuadrado	gl	Sig. asintótica
Primer año	122.72	20.835	4	0
Segundo año	103.83			
Tercer año	161.73			
Cuarto año	118.08			
Quinto año	150.88			

a. Prueba de Kruskal Wallis

b. Variable de agrupación: Año de estudio

En la tabla 14 se observa que se realizó el análisis de la u de mann-whitney para ver si existe diferencias entre la calidad de vida y la variable sexo, hallándose un valor de significancia que es mayor a 0.05 lo cual nos indica que no hay diferencias significativas entre ambos.

Tabla 14

Análisis diferencial de la calidad de vida y la variable sexo

Sexo	Rango promedio	U de Mann-Whitney	W de Wilcoxon	Z	Sig. asintótica (bilateral)
Masculino	136.81	6512.500	23532.500	-0.870	.384
Femenino	127.89				

a. Variable de agrupación: Sexo

En la tabla 15 se aprecia que se realizó el análisis para ver las diferencias entre el bienestar psicológico y la variable año de estudio, se utilizó el análisis de kruskal wallis ya que la variable control tiene más de 2 factores, se puede observar que su nivel de significancia es mayor que 0.05 por lo cual quiere decir que no existen diferencias significativas.

Tabla 15

Análisis diferencias de la calidad de vida y año de estudio

Año de estudio	Rango promedio	Chi-cuadrado	gl	Sig. asintótica
Primer año	135.41	5.012	4	.286
Segundo año	124.59			
Tercer año	134.19			
Cuarto año	112.48			
Quinto año	144.84			

a. Prueba de Kruskal Wallis

b. Variable de agrupación: Año de estudio

En la tabla 16 se señala el análisis correlacional del bienestar psicológico y la calidad de vida, con un valor de correlación de 0.465 lo cual nos dice que presenta una correlación positiva moderada, por lo cual ambas escalas están relacionadas.

Tabla 16

Análisis correlacional de Bienestar psicológico y calidad de vida

		Total	Total Bienestar
		Calidad de Vida	psicológico
Total	Correlación de	1	,465**
Calidad de	Pearson		
Vida	Sig. (bilateral)		.000
	N	260	260
Total	Correlación de	,465**	1
Bienestar	Pearson		
psicológico	Sig. (bilateral)	.000	
	N	260	260

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Capítulo V

Discusión

Esta investigación tiene como propósito determinar la relación entre el bienestar psicológico y la calidad de vida de los estudiantes universitarios de la facultad de psicología. A continuación, se discuten los principales hallazgos de este estudio.

En primera instancia se estableció las medidas psicométricas de los instrumentos. Se realizó el análisis de confiabilidad en las dos pruebas, ya que es necesario para determinar si las pruebas son confiables para aplicarlas en este tipo de población; los resultados que arrojó el análisis de SPSS confirman que ambas pruebas son confiables. Luego se realizó la correlación ítem-test para determinar la validez de ambas pruebas; los resultados que arrojó el análisis de SPSS confirman que ambas pruebas son válidas; por lo cual se procedió a analizar los demás objetivos.

Luego de determinar que ambas pruebas son confiables y validas se pasó de determinar su categorización; dado que la clasificación original de su respectivo manual responde a un estudio en poblaciones diferentes en ambas escalas.

Con el objetivo de identificar los niveles de bienestar psicológico, se pudo determinar que el 83.5% de la muestra presenta un bienestar psicológico satisfactorio (lo cual abarca entre el promedio y alto bienestar psicológico), lo cual nos hace pensar que al ser la población estudiantes universitarios tienen más

estrategias para poder sobreponerse ante algo negativo que les puede afectar, estos resultados concuerdan con los encontrados por Cornejo y Pérez (2011) quienes realizaron un estudio con estudiantes universitarios, donde los datos reflejaron un bienestar subjetivo satisfactorio.

Siguiendo con los objetivos se pasó a identificar las dimensiones de la escala de bienestar psicológico, los resultados nos informan que todas las dimensiones poseen un puntaje satisfactorio (entre promedio y alto) y que la dimensión 6 es la que abarca un mayor puntaje en la categoría alta, siendo esta dimensión la de propósito en la vida, esto tendría sentido ya que al ser estudiante universitario uno lo que busca es ser profesional y eso es uno de los propósitos que los estudiantes tienen. Estos resultados presentan similitud con anteriores investigaciones, Sánchez y Castro en el 2000 realizaron una investigación en estudiantes universitarios sobre los objetivos vitales y la satisfacción autopercebida, donde se observó que el bienestar psicológico está más relacionado con los logros de los objetivos vitales; así mismo concuerda con la investigación que realizaron Cornejo y Pérez en el 2011 en donde se aprecia que a mayores niveles de metas denotan un mayor bienestar psicológico. Sin embargo hay una investigación que discrepa, Leal y Silva en el 2009 tuvieron resultados bajos en la dimensión 3 de autonomía, siendo contradictorio con lo que se encontró en la investigación ya que todas las dimensiones poseen un puntaje satisfactorio.

Con el objetivo de identificar los niveles de la calidad de vida, se pudo determinar que el 48.5% posee una baja calidad de vida (abarca la categoría mala y tendencia baja) y que el 51.5% posee un puntaje satisfactorio (abarca la

categoría tendencia buena y optima), esto puede deberse a que posiblemente la mitad de la muestra no posee las mejores condiciones de vivienda o salud, lo cual puede implicar un factor que decrezca la calidad de vida; esto se ajusta con lo referido por Guillén J., Castro, Garcia y Guillén M. (1997): la calidad de vida puede ser comprendida como el proponerse a llevar una vida satisfactoria. También puede deberse a determinados factores que están relacionados con la calidad de vida, estos serían determinados indicadores biológicos, psicológicos, comportamentales y sociales, según postula Diener (1984, citado por Rodríguez, 1995).

Siguiendo con los objetivos se pasó a identificar los dominios que posee la calidad de vida, se observa que no hay mucha variación entre los puntajes bajos y los satisfactorio, no obstante hay mayor puntaje en lo que respecta a la categoría optimo y esto se aprecia más en el dominio 7 que tiene que ver con el debido cuidado a la salud de uno mismo, lo cual nos da a entender que la mayoría de los estudiantes universitarios se preocupan por su salud lo cual es normal y beneficioso para ellos, esto coincide con la investigación de Sánchez y Castro (2000), la cual nos dice que la calidad de vida esta mayormente relacionada con la salud física y psicológica.

Luego de culminar los objetivos de las tablas descriptivas se pasó a los objetivos estadísticos pero antes de pasar a ellos se requirió ver que estadísticos usar, si los paramétricos o no paramétricos, por lo cual se realizó el análisis de normalidad dando así resultados menores que 0.05 por lo cual en ambas se procedió a utilizar las pruebas no paramétricas.

Pasando al siguiente objetivo, se muestra que según los resultados que no existen diferencias significativas entre el bienestar psicológico y la variable sexo, lo cual nos dice que tanto hombres y mujeres tienen las mismas estrategias para poseer un BP satisfactorio y que ambos buscan las mismas metas al ser estudiantes universitarios, esto vendría a ser contradictorio si lo comparamos a la investigación que realizó García-Andaleta (2013) donde los resultados muestran que las mujeres poseen un mayor puntaje en algunas dimensiones de bienestar que los hombres, dando entender lo que la sociedad esperaría de la mujer: que se preocupara por los demás y por trascender; mientras que los hombres tienen que estar más enfocados en buscar nuevos objetivos, metas individuales y en la autopromoción.

En lo que respecta al bienestar psicológico y el año de estudio se observa que existen diferencias significativas, se observa que al pasar los años poco a poco uno va ganando estrategias, puede haber pequeños contratiempos pero hay formas de recuperarse, lo que nos dice que hay un aumento según el año de estudio; esto puede relacionarse en lo que postula Ryff (1994, cit en: Casulo, 2002), que el bienestar psicológico puede variar según la edad. También existe la posibilidad que algunas dimensiones se mantengan y otras aumenten, así como postulan Ryff, Keyes y Hughes en el 2003, quienes consideran que el propósito en la vida y crecimiento personal disminuye con la edad mientras que el dominio del entorno y las relaciones positivas aumentan con esta.

Pasando al siguiente objetivo, se aprecia según los resultados que no existe diferencias significativas según la Calidad de vida y la variable sexo, por lo cual se

puede decir que tanto hombres como mujeres tienen una calidad de vida estable, ambos pueden tener la misma satisfacción personal, esto se relaciona con la investigación de Cardona y Agudelo (2007) donde no observaron diferencias significativas según sexo en la satisfacción personal con los diferentes aspectos de la vida. Así mismo también concuerda con la investigación de Díaz, Palacios, Morinaga y Mayorga (2000), en estudiantes universitarios, donde relacionan la calidad de vida con los perfiles emocionales y en la parte de calidad de vida no se encontró diferencias significativas entre hombres y mujeres.

En lo que respecta a la calidad de vida con la variable año de estudio, se observa que no existen diferencias, esto puede deberse al que al ser estudiantes universitarios no hay mucho rango en las diferentes edades que se encontraron, ya que existen investigaciones como la de Clemente, Molero y Peña (2000), que tuvo un rango de edad de 18 a 65 en donde la satisfacción de las personas disminuye con la edad. También al ver que mayormente los estudiantes están al tanto con el cuidado de su salud es posible que sea otro factor por el cual no haya diferencias significativas ya que Ramírez (2000) define la calidad de vida como un proceso dinámico, en donde frente a un evento de salud puede influir en el bienestar de uno.

Finalmente con respecto al objetivo general se puede observar que existe relación respecto al bienestar psicológico con la calidad de vida, esto coincide con la investigación que realizaron Sánchez y Castro (2000), quienes aseguran que la percepción del bienestar psicológico y la calidad de vida en estudiantes universitarios se encuentra relacionados con la realización de los objetivos vitales,

esto vendría a ser poder culminar su año de estudio de la mejor manera. También concuerda con el estudio que realizó Tarazona (2005) encontrando relación entre la autoestima y el grado de satisfacción de la persona en una población similar. Así mismo en el estudio que realizaron Espinoza y Tapia (2011) confirman que el bienestar subjetivo tiene una relación moderada pero significativa con la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios.

Esto también puede explicarse con lo que postula Diener (2000), que el bienestar también puede ser definido en términos de satisfacción con la vida, ya que lo que puede pasar en una variable puede traer consecuencias ya sean positivas o negativas a la otra estando así en relación. Así mismo García y González (2000), señalan que la calidad de vida está relacionada con una interacción bastante compleja de condiciones externas de tipo económico, sociopolítico, cultural y ambiental, mientras que el bienestar está signado por la autovaloración de la persona relacionada a su satisfacción, es decir, las condiciones que afectan a una no necesariamente tienen que afectar la otra.

Se espera que la presente investigación y sus hallazgos motiven el avance y futuros estudios para así tener una mayor comprensión de las variables estudiadas.

Conclusiones

1. La confiabilidad y validez de los instrumentos empleados son adecuados para el tipo de población en que se aplicó.
2. Se encontró que la mayoría de los estudiantes universitarios de psicología presentan un bienestar psicológico promedio.
3. Se encontró que la mayoría de los estudiantes universitarios presentan un puntaje alto en la dimensión propósito en la vida, seguido por un puntaje promedio en las demás dimensiones.
4. Se encontró que los estudiantes universitarios de psicología están distribuidos de una manera similar en cada categoría de calidad de vida.
5. Se encontró que la mayoría de los estudiantes universitarios de psicología presentan puntajes satisfactorios en los dominios de calidad de vida, sobresaliendo el dominio salud.
6. Los niveles de Bienestar psicológico según sexo en los estudiantes universitarios de Psicología son similares.
7. Los niveles de Bienestar psicológico según año de estudio en los estudiantes universitarios de Psicología son diferentes, donde la mayor preponderancia en bienestar psicológico se ubica en tercer año y el quinto año de estudio.
8. Los niveles de Calidad de vida según sexo en los estudiantes universitarios de Psicología son similares.
9. Los niveles de Calidad de vida según año de estudio en los estudiantes universitarios de Psicología son similares.
10. La calidad de vida como el bienestar psicológico están relacionados, indicando que lo que afecta a una variable afecta a la otra ya sea de manera positiva o negativa, teniendo así una relación directamente proporcional.

Recomendaciones

1. Realizar investigaciones acerca de la calidad de vida y el bienestar psicológico, ya sea entre ambos o relacionándolas con otras variables psicosociales.
2. Impulsar los programas de tutorías con la finalidad de potenciar el proceso de adaptación del estudiante universitario en cada año de estudio.
3. Desarrollar programas de habilidades sociales y socialización entre alumnos de diferentes años para así optimizar las dimensiones del bienestar psicológico (Autoestima, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósitos en la vida y crecimiento personal) y la calidad de vida (amigos, vida familiar, pasatiempos y salud física y psicológica)
4. Generar y motivar a la participación de actividades extracurriculares, formar talleres de autoestima, metas en la vida, crecimiento personal; lo que permita mejorar el bienestar psicológico y calidad de vida del estudiante universitario de Psicología.
5. Introducir dentro de la malla curricular de la carrera de Psicología, temas relacionados con la Psicología Positiva desde el primer año.

Referencias

- Alarcón, R. (2000). Variables psicológicas asociadas con la felicidad. *Persona. Revista de la Facultad de Psicología (URP)*. 34, 147-158.
- Alarcón, R. (2009). *Psicología de la felicidad. Introducción a la psicología positiva*. Lima: Universidad Ricardo Palma, Editorial Universitaria.
- Ballesteros, B., Medina, A. & Caicedo, C. (2006). *El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia*. *Universitas Psychological*, 5 (2), 239-258.
- Cardona D. y Agudelo H.B. (2007). Satisfacción personal como componente de la calidad de vida de los adultos de Medellín. *Rev. Salud pública* 9 (4): 541-549.
- Cardozo C, De Bastiani M.Gaertner GJ, Ucker CP, Campio MM, Andreoli DM (2008). Qualidade De Vida E Bem-Estar Espiritual Em universitários De Psicologia. *Psicología em Estudo*, Maringa.2008: 13(2): 249-255.
- Castro, A. (2002). Investigaciones argentinas sobre el bienestar psicológico. En Casullo: Cuadernos de evaluación psicológica. *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
- Casullo, M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico. En Casullo: Cuadernos de evaluación psicológica. *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.

- Clemente A., Molero R y Peña F. (2000). Estudio de la satisfacción personal según la edad de las personas. *Anales de Psicología*, 16 (2), 189-198.
- Cornejo W y Pérez B. (2011). *Satisfacción personal-nacional de la calidad de vida e inseguridad ciudadana en estudiantes universitarios de Huancayo*. Informe final, Instituto de Investigación. Facultad de Pedagogía y Humanidades, UNCP. Huancayo.
- Díaz L., Palacios J., Morinaga, T. & Mayorga E. (2000). Calidad de vida y perfiles emocionales en estudiantes universitarios de Lima. (paper)
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I. y Valle, C. (2006). Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18 (3), 572-577.
- Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J. y Griffi S. (1985). La escala de satisfacción con la vida. *Diario de la evaluación de personalidad*, 49, 71-75.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43.
- Diener, E., Lyubomirsky, S. & King, L. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does the Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131, 803 –855.
- Espinosa A. y Tapia G. (2011). Identidad nacional como fuente de bienestar subjetivo y social. *Boletín de Psicología*. (102): 71-87.

- García, V. y González, I. (2000). El bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 16 (6): 586-592.
- García-Andaleta, J. (2013). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud & Sociedad*, 4 (1), 48-58.
- González, R., Montoya, I., Casullo, M. & Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14 (2), 363-368.
- González, J., Fayor, E., García del Castillo, A. (2011). Percepción del bienestar psicológico y fomento de la práctica de actividad física. *Revista Mexicana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 21 (2), 57-71.
- Grimaldo, M. (2004). Manual de Calidad de Vida. Lima: Universidad de San Martín de Porres.
- Guillen J., Castroj., Garcia F. & Guillén M. (1997). *Calidad de vida salud y ejercicio físico*. Madrid: Dossier.
- Hernández, E., Fernández, C. y Baptista P. (2010). *Metodología de la investigación*. México D.F.: McGraw-Hill.
- Hernández SJ. Forero BC. (2011). Concepciones y percepciones sobre salud, calidad de vida, actividad física en una comunidad académica de salud. *Revista Cubana de Enfermería*. 2011: 27(2):159-170.

Hidalgo SA, Hidalgo RC, Rasmussen CB, Montaña ER. (2011). Calidad de vida según percepción y comportamientos de control de peso por género en universitarios adolescentes en México. *Cad. Saúde Pública*. 2011 : 27(1):67-77.

Keyes, C. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43 (2), 207-222.13.

Leal, R. y Silva, R. (2009). Bienestar psicológico del adolescente cajamarquino. *Manual de Prácticas Clínicas para la atención en la adolescencia; Crecimiento y Desarrollo*.

Leal, R. y Silva, R. (2010). Bienestar psicológico del adolescente cajamarquino. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrello: Cajamarca.

Meza, B. (2011). *Bienestar psicológico en estudiantes de danza contemporánea* (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima-Perú.

Montoya B.I. y Landero R. (2008). Satisfacción con la vida y autoestima en jóvenes de familias mono parentales y biparentales. *Psicología y Salud*. 18 (001), 117-122.

Morales J., Blanco A., Huie, C., Fernandez J. (1985). *Psicología social*. Madrid: Desclee de Bower.

Olson D., & Barnes, H. (1982). Calidad de Vida. (paper).

Olson y Barnes (citado por Grimaldo 2011). Calidad De Vida En Profesionales de la Salud en la Ciudad de Lima, en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v17n2/a07v17n2.pdf>

Perez de Cabral, C. (1992). La calidad de vida de las personas. República dominicana: PUCMIM.

Ramirez, M. (2000). *Significado de la calidad de vida de los pacientes con VIH/SIDA que acuden al servicio ambulatorio*. Tesis para optar el título de Licenciada en enfermería. Universidad peruana Cayetano Heredia.

Real Academia Española (2001). *Diccionario de la lengua española*. Madrid: Mateo Cromo. Artes Gráficas.

Rodriguez, J. (1995). Psicología social de la salud. Mexico DF: Síntesis.

Rosas, G. (1998). Psicología comunitaria, ciudad y calidad de vida. En: *revista de psicología de la universidad de chile*, 2, 69-87.

Ryff, C. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.

Ryff, C. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69 (4), 719-727.
- Ryff; C. y Singer, B. (1998a). Human Health: *New Directions for the Next Millennium Psychological Inquiry*, 9 (1), 69-85.
- Ryff; C. y Singer, B. (1998b). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9 (1), 1-28.
- Ryff, C., Keyes, C. y Hughes, D. (2003). Challenges of Minority Life Hone Purpose and Growth?. *Journal of Health and Social Behavior*, 44 (3), 275-291.
- Salanova M. y López-Zafra E. (2011). Psicología social y psicología positiva. *Revista de psicología social*. 26 (3), 339-343.
- Sánchez M. P. y Castro A. (2000). Objetivos de vida y satisfacción autopercebida en estudiantes universitarios. *Psicothema*, 12 (1), 87-92.
- Sánchez, H., y Reyes, C. (2006). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Lima: Editorial versión universitaria.
- Sanz de Acedo Lizarraga, M., Ugarte, M. D., & Lumbreras, M.V. (2003). Desarrollo y validación de un Cuestionario de Metas para Adolescentes. *Psicothema*, 15(3), 493-499. Recuperado el 27 de octubre de 2017 de <http://www.unioviado.net/reunido/index.php/PST/article/view/8100>

- Schwartz, B. (2000). Self-Determination the tyranny of Freedom. *American Pssychologist*, 55 (1), 79-88.
- Summers, J., Poston, D., Turunbull, A., Marquis, J., Hoffman, L., Mannan, H. & Wang, M. (2005). Conceptualizing and measuring family quality of life. *Journal of Intellectual Disability Research*, 49, 2, 777-783.
- Tarazona, D. (2005). Autoestima, satisfacción con la vida y condiciones de habitabilidad en adolescentes estudiantes de quinto año de media. Un estudio factorial según pobreza y sexo. *Revista del Instituto de Investigaciones Psicológicas UNMSM*, 8(2), 57 – 65.
- Taylor, S. (1991). *Seamos optimistas. Ilusiones positivas*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's Scale of Psychological well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 629-644.
- Veenhoven, R. (1994) El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3, 87-116. Recuperado el 27 de octubre de 2017 de <http://www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven/Pub1990s/94d-fulls.pdf>
- Veenhoven, R. y Verkyten, M. (1989). The well-being of only children. *Adolescence Research*, 5, 475-492.
- Vlachopoulos, S. P., y Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness: The Basic

Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 10, 179-201.

Yasuko B. y Watanabe A. (2005). Satisfacción por la vida y teoría homeoestática del bienestar. *Revista de Psicología y salud*. 15 (1).

Zaragoza J. (2017). *Educación universitaria: hay 30 % de deserción por falta de orientación y de recursos*. Recuperado el 27 de octubre de 2017 de <http://www.andina.com.pe/agencia/noticia-educacion-universitaria-hay-30-desercion-falta-orientacion-y-recursos-670189.aspx>

Zazo, R., Moreno, M., Antonio, J. (2015) Bienestar psicológico en el ejercicio físico acuático y objetivo de vida. *Revista Española de psicología del Ejercicio y el Deporte*. 10 (1), 33- 39.

ANEXOS

HOJA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO:

Título del estudio : Calidad de vida y Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una universidad nacional de lima metropolitana.

Investigador : Jesús Tello Sullca.

1. ¿Cuál es el propósito de este estudio?

El objetivo del proyecto de investigación es evaluar la calidad de vida y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Para lograrlo se aplicará dos pruebas: Escala de bienestar psicológico de Ryff que consta de 39 items y la escala de calidad de vida de Olson & Barnes que consta de 24 items.

2. ¿En qué consistirá su participación?

Durante la presente investigación le pediremos participar de solo una forma: Responder con la mayor seriedad posible las preguntas de la escala.

3. ¿Cómo protegeremos su privacidad y su información?

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a las Escalas de CV y BP no influirán en la calificación de la asignatura. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él.

4. ¿Qué beneficios tiene participar en el estudio?

La información generada puede ser utilizada con fines para promover formas de brindarle al estudiante universitarios medios para mejorar la calidad vida y por consiguiente el bienestar psicológico; en base a los resultados se podrán generar talleres y programas para mejorar la calidad de vida y el bienestar psicológico. Este estudio también servirá como referencia para futuras investigaciones y publicaciones similares.

5. ¿Tiene algún costo su participación?

No. Participar en este estudio no tendrá ningún costo para usted.

6. ¿Es su participación voluntaria?

Su participación es totalmente voluntaria. Usted puede decidir no participar y no tendrá ninguna consecuencia para usted ni afectará su calificación posterior en la asignatura.

7. ¿A quién debe contactar si tiene dudas?

Si tiene preguntas o comentarios sobre este estudio, llame a Jesús Tello Sullca, investigador del proyecto, al 991285189 o escríbale un correo electrónico: tello0453@hotmail.com

Estoy de acuerdo en ser partícipe

Nombres: _____

Apellidos: _____

Fecha: ____/____/2017

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Para cada una de las afirmaciones siguientes, marca en la escala con una cruz el número que te parece más adecuado para describirte. El número 1 indica que estas totalmente en desacuerdo con lo que plantea la afirmación y el número 6 que estás totalmente de acuerdo con lo planteado.

Puntuaciones:

1. Totalmente desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Medianamente en desacuerdo
4. Medianamente de acuerdo
5. De acuerdo
6. Totalmente de acuerdo

N°	ÍTEMS	1	2	3	4	5	6
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.						

Auto-aceptación: Ítems 1, 7, 13, 19, 25, y 31

Relaciones positivas: Ítems 2, 8, 14, 20, 26, y 32

Autonomía: Ítems 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33

Dominio del entorno: Ítems 5, 11, 16, 22, 28, y 39

Crecimiento personal: Ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38

Propósito en la vida: Ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29.

Los ítems inversos se presentan en letra cursiva: 2, 4, 5, 8, 9, 13, 15, 20, 22, 25, 26, 27, 29, 30, 33, 34 y 36

ESCALA

Nombre:.....

Edad:.....Genero:.....

Año de estudio:.....Fecha:.....

A continuación te presentamos oraciones referidas a diferentes aspectos de tu vida. Lee cada una de ellas y marca la alternativa que consideres conveniente.

Recuerda que no hay respuestas correctas, ni incorrectas.

Que tan satisfecho estás con:	ESCALA DE RESPUESTAS				
	1 insatisfecho	2 Un poco satisfecho	3 Más o menos satisfecho	4 Bastante satisfecho	5 Completamente satisfecho
HOGAR Y BIENESTAR ECONOMICO					
1. Tus actuales condiciones de vivienda					
2. Tus responsabilidades en la casa					
3. La capacidad de tu familia para satisfacer tus necesidades básicas					
4. La capacidad de tu familia para darte lujos					
5. La cantidad de dinero que tienes para gastar					
AMIGOS, VECINDARIO Y COMUNIDAD					
6. Tus amigos					
7. Las facilidades para hacer comprar en tu comunidad					
8. La seguridad en tu comunidad					
9. Las facilidades para recreación (parque, campos de juegos, etc)					
VIDA FAMILIAR Y FAMILIA EXTENSA					
10. Tu familia					

11. Tus hermanos					
12. El número de hijos en tu familia					
13. Tu relación con tus parientes (abuelos, tíos, primos)					
EDUCACION Y OCIO					
14. Tu actual situación educativa					
15. El tiempo libre que tienes					
16. La forma como usas tu tiempo					
MEDIOS DE COMUNICACIÓN					
17. La cantidad de tiempo que los miembros de tu familia pasan viendo televisión					
18. Calidad de los programas de televisión					
19. Calidad del cine					
20. La calidad de periódicos y revistas					
RELIGIÓN					
21. La vida religiosa de tu familia					
22. La vida religiosa de tu comunidad					
SALUD					
23. Tu propia salud					
24. La salud de otros miembros de la familia					