



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA**

Línea de investigación:

Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Psicología con
mención en Psicología Clínica

Autora:

Vergara Ludeña, Kelly Isabel

Asesora:

Camacho Silva, Santa Obdulia

ORCID: 0000-0002-5794-0736

Jurado:

Valdez Sena, Lucia E.

Portocarrero Ramos, Carlos

Capa Luque, Walter

Lima - Perú

2024



BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA

INFORME DE ORIGINALIDAD

29%

INDICE DE SIMILITUD

27%

FUENTES DE INTERNET

14%

PUBLICACIONES

16%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

| | | |
|---|--|----|
| 1 | repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet | 2% |
| 2 | Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante | 2% |
| 3 | Submitted to Universidad Nacional Federico Villarreal Trabajo del estudiante | 1% |
| 4 | repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet | 1% |
| 5 | ddd.uab.cat Fuente de Internet | 1% |
| 6 | repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet | 1% |
| 7 | core.ac.uk Fuente de Internet | 1% |
| 8 | Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante | 1% |



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA**

Línea de investigación:

Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

Tesis para optar por el Título Profesional de Licenciado en Psicología con mención en

Psicología Clínica

Autora:

Vergara Ludeña, Kelly Isabel

Asesora:

Camacho Silva, Santa Obdulia

ORCID: 0000-0002-5794-0736

Jurado:

Valdez Sena, Lucia E.

Portocarrero Ramos, Carlos

Capa Luque, Walter

Lima – Perú

2024

Pensamientos

Cuando la inteligencia emocional se fusiona
con la inteligencia espiritual, la naturaleza
humana se transforma.

Deepak Chopra

El secreto del cambio es enfocar toda tu
energía, no en luchar contra lo viejo, sino en
construir lo nuevo.

Sócrates

Dedicatoria

A mis abuelos; César, por su compromiso incondicional con la educación, su dedicación y amor a esta y por motivarme siempre en ese camino, a Priscilia, por su fortaleza y su inmenso amor. Los extraño...

Con todo mi amor y gratitud,

Kelly Vergara

Agradecimientos

A mis padres, Hugo y Katia, por su apoyo y amor incondicional desde siempre, a mis hermanos Nil y Xhail, por su compañía y comprensión en todo este tiempo. A mis grandes amigos y colegas psicólogos, Jaret y Jhonathan, por el tiempo, las palabras y risas. A mi asesora, cuya orientación y apoyo fueron fundamentales para la realización de este trabajo. Y, por último, pero no menos importante, para M, por no juzgarme, escucharme y estar presente durante estos meses complicados, por enseñarme que en otra vida las historias pueden entrelazarse de maneras sorprendentes.

No podría haber llegado hasta aquí sin su ayuda, amor y guía.

Con amor y gratitud,

Kelly Vergara

Índice

| | |
|---|-----|
| Resumen | xi |
| Abstract | xii |
| I. INTRODUCCIÓN | 13 |
| 1.1. Descripción y formulación del problema | 13 |
| 1.1.1. Problema general: | 15 |
| 1.1.2. Problemas específicos | 15 |
| 1.2. Antecedentes | 16 |
| 1.2.1. Antecedentes Internacionales | 16 |
| 1.2.2. Antecedentes nacionales | 19 |
| 1.3. Objetivos | 21 |
| 1.3.1. Objetivo General | 21 |
| 1.3.2. Objetivos Específicos | 21 |
| 1.4. Justificación | 22 |
| 1.4.1. Teórica | 22 |
| 1.4.2. Metodológica | 23 |
| 1.4.3. Práctica | 23 |
| 1.4.4. Limitaciones de la investigación | 23 |
| II. MARCO TEÓRICO | 25 |
| 2.1. Bienestar | 25 |
| 2.2. Bienestar Objetivo | 26 |

| | | |
|--------|--|----|
| 2.3. | Bienestar psicológico subjetivo | 27 |
| 2.4. | Bienestar psicológico según Ryff | 28 |
| 2.4.1. | Autoaceptación | 28 |
| 2.4.2. | Autonomía | 29 |
| 2.4.3. | Crecimiento personal | 29 |
| 2.4.4. | Dominio de entorno/Manejo del ambiente | 29 |
| 2.4.5. | Propósito/Sentido de vida | 29 |
| 2.4.6. | Relaciones positivas con los demás | 30 |
| III. | MÉTODO | 31 |
| 3.1. | Tipo de investigación | 31 |
| 3.2. | Ámbito temporal y espacial | 31 |
| 3.3. | Variable | 32 |
| 3.4. | Población y muestra | 33 |
| 3.4.1. | Criterios de Inclusión | 33 |
| 3.4.2. | Criterios de exclusión | 33 |
| 3.5. | Instrumento | 35 |
| 3.5.1. | Técnica | 35 |
| 3.5.2. | Ficha técnica | 36 |
| 3.5.3. | Descripción del instrumento | 36 |
| 3.5.4. | Baremo | 38 |

| | |
|--|----|
| 3.5.5. Validez y confiabilidad del instrumento | 40 |
| 3.6. Procedimientos | 43 |
| 3.7. Análisis de datos | 43 |
| IV. RESULTADOS | 45 |
| 4.1. Resultados del objetivo general | 45 |
| 4.2. Resultados de los objetivos específicos | 47 |
| V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS | 60 |
| VI. CONCLUSIONES | 64 |
| VII. RECOMENDACIONES | 66 |
| VIII. REFERENCIAS | 68 |
| IX. ANEXOS | 76 |

Índice de Tablas

| Número | Pág. |
|--|------|
| Tabla 1 Operacionalización de la variable de estudio | 32 |
| Tabla 2 Distribución de género en la muestra de estudiantes de psicología de una universidad de privada de Lima | 33 |
| Tabla 3 Distribución por ciclo en la muestra de estudiantes de psicología de una universidad de privada de Lima | 34 |
| Tabla 4 Dimensiones e ítems de la escala de medición | 38 |
| Tabla 5 Baremo de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff | 39 |
| Tabla 6 Correlación ítem –total de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff | 41 |
| Tabla 7 Confiabilidad de la escala de Bienestar Psicológico y sus dimensiones | 42 |
| Tabla 8 Estadísticos de valores de tendencia central de la escala total de Bienestar Psicológico | 45 |
| Tabla 9 Nivel de Bienestar psicológico en la escala total de Bienestar Psicológico | 46 |
| Tabla 10 Nivel de Bienestar psicológico en la escala total según género | 47 |
| Tabla 11 Nivel de Bienestar psicológico en la escala total según ciclo de estudios | 48 |
| Tabla 12 Estadísticos de valores de tendencia central de la dimensión de Autoaceptación | 49 |
| Tabla 13 Nivel de Bienestar psicológico en la dimensión de Autoaceptación | 49 |
| Tabla 14 Estadísticos de valores de tendencia central de la dimensión de Autonomía | 51 |
| Tabla 15 Nivel de Bienestar psicológico en la dimensión de Autonomía | 51 |
| Tabla 16 Estadísticos de valores de tendencia central de la dimensión de Crecimiento personal | 53 |
| Tabla 17 Nivel de Bienestar psicológico en la dimensión de Crecimiento personal | 53 |
| Tabla 18 Estadísticos de valores de tendencia central de la dimensión de Dominio del entorno | 55 |

| | |
|--|----|
| Tabla 19 Nivel de Bienestar psicológico en la dimensión de Dominio del entorno | 55 |
| Tabla 20 Estadísticos de valores de tendencia central de la dimensión de Propósito en la vida | 56 |
| Tabla 21 Nivel de Bienestar psicológico en la dimensión de Propósito en la vida | 57 |
| Tabla 22 Estadísticos de valores de tendencia central de la dimensión de Relaciones positivas | 58 |
| Tabla 23 Nivel de Bienestar psicológico en la dimensión de Relaciones positivas | 58 |
| Tabla 24 Descripción de los niveles en la escala total de Bienestar psicológico. | 77 |
| Tabla 25 Descripción de los niveles en la dimensión Autoaceptación. | 78 |
| Tabla 26 Descripción de los niveles en la dimensión Autonomía. | 79 |
| Tabla 27 Descripción de los niveles en la dimensión Crecimiento Personal. | 80 |
| Tabla 28 Descripción de los niveles en la dimensión Dominio del Entorno | 81 |
| Tabla 29 Descripción de los niveles en la dimensión Propósito en la Vida | 82 |
| Tabla 30 Descripción de los niveles en la dimensión Relaciones Positivas | 83 |

Índice de figuras

| Número | Pág. |
|--|-------------|
| Figura 1 Gráfico circular por género de participantes | 34 |
| Figura 2 Gráfico circular de los participantes en la investigación por ciclo de estudio | 35 |
| Figura 3 Gráfico de Barras por niveles de Bienestar Psicológico en la escala total | 46 |
| Figura 4 Gráfico de Barras por niveles de la dimensión de Autoaceptación | 50 |
| Figura 5 Gráfico de Barras por niveles de la dimensión de Autonomía | 52 |
| Figura 6 Gráfico de Barras por niveles de la dimensión de Crecimiento personal | 54 |
| Figura 7 Gráfico de Barras por niveles de la dimensión de Dominio del entorno | 56 |
| Figura 8 Gráfico de Barras por niveles de la dimensión de Propósito en la vida | 57 |
| Figura 9 Gráfico de Barras por niveles de la dimensión de Relaciones positivas | 59 |

Resumen

Objetivo: Explorar el nivel de Bienestar Psicológico en estudiantes de Psicología en una Universidad Privada de Lima post pandemia de Covid-19. **Método:** Investigación cuantitativa con un enfoque descriptivo. Se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff para evaluar diferentes dimensiones, como Autoaceptación, Autonomía, Crecimiento Personal, Dominio del Entorno, Propósito en la Vida y Relaciones Positivas. La muestra incluyó a 200 estudiantes de Psicología. **Resultados:** El Bienestar Psicológico predominante es de nivel medio en el 48% de los estudiantes, mostrando una diferencia significativa de más del 20% con respecto a otros niveles. **Conclusiones:** Estos hallazgos revelan la complejidad del bienestar psicológico en estudiantes de Psicología, destacando la necesidad de considerar factores específicos, como el contexto post pandemia de Covid-19. La prevalencia del nivel medio indica áreas de oportunidad para intervenciones focalizadas que promuevan el bienestar en dimensiones específicas.

Palabras clave: Bienestar, Estudiantes, Psicología, Pandemia, Covid-19.

Abstract

Objective: To explore the level of Psychological Well-being among Psychology students at the Private University of Lima post Covid-19 pandemic. **Method:** Quantitative research with a descriptive approach. The Ryff Psychological Well-being Scale was used to assess different dimensions, such as Self-acceptance, Autonomy, Personal Growth, Environmental Mastery, Purpose in Life, and Positive Relationships. The sample included 200 Psychology students. **Results:** Psychological Well-being predominates at a medium level in 48% of the students, showing a significant difference of more than 20% with respect to other levels. **Conclusions:** These findings reveal the complexity of psychological well-being in Psychology students, highlighting the need to consider specific factors, such as the context post Covid-19 pandemic. The prevalence of the medium level indicates areas of opportunity for focused interventions that promote well-being in specific dimensions.

Keywords: Well-being, Psychology, Students, Covid-19, Pandemic.

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Descripción y formulación del problema

Debido a la pasada pandemia generada por COVID-19, la vida de la población fue perturbada en muchos aspectos ya sea a nivel social, económico, educativo, emocional y mental. Esta problemática generó perturbaciones que tienen una influencia directa en la vida de los jóvenes (Organización Internacional del Trabajo [OIT], 2020), las cuales impactaron en la salud mental de la sociedad a largo plazo, especialmente en los jóvenes.

Según datos estadísticos del año 2022 del Ministerio de Salud del Perú (MINSA) a través del Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades (CDC) por medio de la Sala COVID-19 se reportó que 857,029 jóvenes fueron afectados con esta enfermedad, dejando secuelas físicas y emocionales. Asimismo, otro informe realizado por el CDC mediante la Unidad Técnica de Vigilancia de Enfermedades No Transmisibles muestra que parte de la población estaría sufriendo de algún problema o sintomatología relacionada con enfermedades mentales (CDC, 2022).

Una investigación realizada por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) mostró que la ansiedad y depresión aumentó un 25% a nivel mundial sólo en el primer año de aislamiento, debido a la pandemia por COVID-19. A nivel nacional, en plena pandemia el MINSA (2021) informó que a diferencia de otros años, los casos de depresión aumentaron en un 12%, atendiendo durante ese año 313,455 casos en los diferentes establecimientos de salud mental, manteniendo cifras similares (280,917) a pesar del fin de la pandemia según el MINSA (2023). Por otro lado, Prieto et al. (2020) identificaron que en adultos de la ciudad de Lima, había una notable sintomatología relacionada a temas de depresión y ansiedad, de las cuales el 72% manifiesta tener síntomas como cansancio. El Ministerio de Educación (MINEDU, 2021)

realizó una investigación en jóvenes estudiantes de universidades nacionales, en la que se evidenció que del total de jóvenes que señalaron tener problemas de salud mental, el 86.8% mencionaron sentir desánimo y desinterés, sumando a ello la depresión y estrés, por lo que tuvieron que desertar académicamente. Es por ello, la importancia del trabajo en el bienestar psicológico de la población, entendiéndose por ésta como una condición de bienestar en la que cada persona desarrolla su potencial, es capaz de enfrentar las tensiones de la vida, trabaja de manera productiva y eficiente, y contribuye positivamente a su comunidad (OMS, 2022) que se manifiesta en comportamientos positivos para el cuidado de la salud física y mental (Montoya y Landero, 2008). Así mismo Vázquez et al. (2009) usando el modelo propuesto por Ryff en 1995 menciona que el bienestar psicológico implica el desarrollo del potencial humano, conformado por seis dimensiones: Autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, y propósito en la vida.

Es relevante conocer el nivel actual del bienestar psicológico de este grupo poblacional, además que contribuye en los esfuerzos enfocados en la salud mental del Perú. Además, según Romero et al. (2007), la información adquirida se convertirá en señales distintivas que pueden utilizarse para reconocer y promover comportamientos saludables, proporcionando a la comunidad académica y clínica datos actuales sobre esta área de estudio. Por consiguiente, llevar a cabo este tipo de investigación resulta crucial, ya que la coyuntura actual indica que nuestra sociedad está experimentando transformaciones en los ámbitos social, económico e ideológico. Además, es fundamental dirigir la atención hacia los futuros profesionales encargados de preservar la salud mental del país.

Las consideraciones expuestas nos llevan a plantear la siguiente interrogante:

1.1.1. Problema general:

¿Cuáles son los niveles de Bienestar Psicológico en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?

1.1.2. Problemas específicos

1.1.2.1. ¿Cuál es el nivel de Bienestar Psicológico según “género” en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?

1.1.2.2. ¿Cuál es el nivel de Bienestar Psicológico según “ciclo de estudio” en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?

1.1.2.3. ¿Cuál es el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión de “Autoaceptación” en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?

1.1.2.4. ¿Cuál es el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión de “autonomía”, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?

1.1.2.5. ¿Cuál es el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión de “crecimiento personal”, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?

1.1.2.6. ¿Cuál es el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión de “dominio del entorno/manejo del ambiente” en los estudiantes de Psicología de una Universidad de Lima Metropolitana?

1.1.2.7. ¿Cuál es el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión de “propósito/sentido de la vida”, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?

1.1.2.8. ¿Cuál es el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión de “relaciones positivas con los demás”, en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana?

1.2. Antecedentes

Se utilizó diversas fuentes, básicamente digitales, recurriendo a bases de datos (como Scopus, Proquest), motores de búsqueda (google académico, refseek, eric), páginas de revistas indexadas (Redalyc, Dialnet, Scielo) y repositorios de universidades (Renati y otros), a pesar de la especificidad del tema de investigación, se observó una limitada disponibilidad de artículos que abordaran la variable de estudio, bienestar psicológico, desde un enfoque descriptivo. La mayor parte de los documentos encontrados correspondían a tesis. En consecuencia, se decidió ampliar la búsqueda hacia estudios de corte correlacional que incluyeran dicha variable, lo que permitió cumplir con las metas de la investigación.

1.2.1. Antecedentes Internacionales

A nivel internacional, durante la pandemia Covid-19, en Arabia Saudita, Alfawaz et al. (2021) realizaron mediciones sobre el bienestar psicológico en la comunidad universitaria de una universidad estatal, teniendo una muestra conformada por 1542 personas entre los 20 y 65 años de edad. Este estudio fue de tipo descriptivo. Utilizándose una encuesta online conformada por tres secciones: Sociodemográfica, vínculo con los familiares y bienestar mental subdividida en ansiedad, depresión e insomnio. Obteniendo en lo que respecta al bienestar

psicológico, que la mayoría de los encuestados afirmó haber sufrido ansiedad (58.1%), depresión (30.2%) e insomnio (32.2%). Concluyendo que los trastornos de salud mental fueron comunes en la muestra obtenida durante el lapso de temporal en el cual se ejecutó la encuesta.

Siguiendo con la línea de investigación, en Brasil, Malvezzi, et al. (2021) realizaron una investigación sobre el bienestar psicológico y los impactos de la Covid-19, este estudio fue de tipo descriptivo y tuvo una muestra de 1732 participantes, utilizando una encuesta online basada en la escala de bienestar psicológico de Ryff en inglés traducida al portugués y reducida a 18 ítems. Se tuvo como objetivo verificar el bienestar psicológico en esta población. Obteniendo como resultados un bienestar psicológico más bajo para los participantes con menor escolaridad y menor renta y un bienestar psicológico más alto entre los ancianos.

En Cuba, Cruz et al. (2020) investigaron sobre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la Habana, desde la psicología positiva con perspectiva multidimensional. Este estudio fue de tipo descriptivo-correlacional y tuvo como objetivo determinar el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes de tercer año. Para ello aplicaron la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A), en una muestra de 144, obteniendo como resultado una media de 35.28, siendo según la interpretación del BIEPS-A un percentil superior a 50, indicando que el bienestar psicológico presenta un nivel medio y sin correlaciones entre las variables sociodemográficas y el bienestar psicológico. Llegaron a la conclusión que el bienestar psicológico mejora según la capacidad de plantearse metas a futuro, sobre todo en el campo profesional, asimismo, este se ve deteriorado por la dificultad que tienen para lograr independizarse y tomar decisiones por sí mismos.

En la ciudad de México, Ross et al. (2019) realizaron una investigación con el objetivo de describir el grado de bienestar psicológico en universitarios de la Licenciatura de Psicología

del Instituto Tecnológico de Sonora. La población estuvo conformada por 120 estudiantes con un rango de edad entre los 18 y 37 años. Para ello se utilizó la escala de bienestar psicológico (EBP). El diseño del estudio fue descriptivo y tuvo como resultados un nivel medio en tres de las dimensiones evaluadas siendo éstas las relaciones positivas, autonomía y el dominio del entorno.

Asimismo, en Malasia; Shahira et al. (2018) ejecutaron un estudio sobre bienestar psicológico entre los estudiantes universitarios, esta investigación tuvo como objetivo identificar el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes. Se trató de un estudio de tipo descriptivo, la data fue recolectada de una muestra de 443 estudiantes siendo 95 varones y 348 mujeres, para lo cual se utilizó una adaptación abreviada de la escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21). Los resultados mostraron que un 42.2% de los encuestados presentaban sintomatología de depresión, 72% ansiedad y 34.8% para estrés, lo cual indica la existencia de malestar psicológico por estar por encima de los valores que se consideran “normales”. Asimismo, se obtuvo como conclusión que muchos de los estudiantes no buscan ningún tipo de ayuda por el estigma que aún existe.

Por último, en México, De los Santos y Gutiérrez (2017) realizaron investigación que consistió en la medición del bienestar psicológico en adolescentes, teniendo como objetivo describir el nivel de bienestar psicológico, este estudio fue de tipo descriptivo-exploratorio y su muestra estuvo conformada por 242 estudiantes de cuatro instituciones educativas de nivel medio superior. Se utilizó para dicho fin, una adaptación mexicana de la escala de Bienestar Psicológico para adolescentes. Los resultados indicaron que los estudiantes se encuentran por debajo del promedio dando las evidencias de la existencia de un bienestar psicológico deteriorado. Como conclusión se obtuvo que se debe promover conductas adecuadas para llevar un estilo de vida positivo y así generar un pensamiento más reflexivo en los estudiantes.

1.2.2. Antecedentes nacionales

En la ciudad de Ayacucho, Pérez (2022) realizó una investigación sobre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en jóvenes estudiantes de la carrera de psicología, esto con el objetivo de determinar si existía una relación entre ambas variables. El diseño del estudio fue de tipo correlacional y tuvo una muestra de 100 estudiantes de una Universidad Privada. Los cuestionarios usados para esta investigación fueron el COPE 28 y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Se halló que no había una relación significativa entre las variables mencionadas.

Por otro lado, en Tacna, Borda et al. (2021) realizaron una investigación sobre el bienestar psicológico en la formación integral, su objetivo fue hallar el nivel de bienestar psicológico como indicador de salud mental en los tiempos de confinamiento por la Covid-19. Su estudio fue de tipo descriptivo-exploratorio, en una muestra conformada por 26 estudiantes de un instituto de educación superior pública de la región. Se aplicó de forma remota el Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff, observando que el 70.4% percibe que tiene un nivel alto, el 25.9% un nivel regular y el 3.7% un nivel bajo, mencionando que los resultados no coinciden con investigaciones realizadas en México y Perú.

De similar manera, en la Libertad, Pimentel y Oseda (2021) tuvieron como objetivo determinar la influencia de la calidad de vida en el bienestar psicológico en estudiantes de dos institutos públicos en la región. El diseño del estudio fue descriptivo-correlacional, la muestra fue de 315 estudiantes. Encontrando que el 62% de estudiantes perciben un nivel regular de calidad de vida y 56% en el nivel regular de bienestar psicológico, además de encontrar una correlación positiva entre el bienestar psicológico y la calidad de vida.

En la ciudad de Lima, Avenio (2021) realizó una investigación para determinar el nivel de bienestar psicológico en egresados de la carrera de psicología en universidades particulares, su estudio fue de diseño descriptivo, La muestra estuvo conformada por 183 estudiantes egresados. El instrumento a utilizar fue la escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Se obtuvo como resultado que el 100% de los encuestados responden a un nivel promedio en bienestar psicológico.

Del mismo modo, en Lima Metropolitana, Lazaro (2020) realizaron una investigación sobre el bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de psicología, se plantearon como objetivo determinar el nivel de bienestar psicológico en esta población. Su estudio fue de tipo descriptivo y se aplicó en una muestra de 730 estudiantes universitarios de dos universidades privadas de 17 a 21 años la Escala de bienestar psicológico de Ryff, con el objetivo de comparar el nivel de bienestar psicológico entre ambas. No se encontró diferencias significativas en los niveles de bienestar psicológico entre universidades, más si entre géneros siendo las mujeres las que presentan un nivel más alto en comparación con los varones.

Asimismo, también en Lima Metropolitana, Ruiz (2019) investigó sobre el bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de psicología, con el objetivo de describir esta variable. El diseño de la investigación fue descriptivo y la muestra estuvo conformada por 113 estudiantes de una universidad privada. El cuestionario utilizado fue la escala de bienestar psicológico de Ryff, que cuenta con 6 dimensiones. Los resultados mostraron que existe un bajo nivel de bienestar psicológico en la población estudiada, dejando evidencia de la necesidad por generar programas en los que se trabaje el bienestar psicológico e intervenir en esta población.

Y finalmente para culminar con los antecedentes nacionales, en Lima Metropolitana, Campos (2018) estudió la relación entre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios según semestre de estudio y género, el diseño del estudio fue de tipo descriptivo-correlacional y su objetivo fue establecer si existía alguna relación entre el bienestar psicológico, el género y ciclo de estudio. Para ello su estudio fue conformado por una muestra de 104 individuos, para lo cual se les administró la escala de bienestar psicológico de Ryff, obteniendo como resultado una baja correlación entre los géneros y el bienestar psicológico.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Describir el nivel de Bienestar Psicológico en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

1.3.2. Objetivos Específicos

1.3.2.1. Identificar el nivel de Bienestar Psicológico según género en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

1.3.2.2. Determinar el nivel de Bienestar Psicológico según ciclo de estudio en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

1.3.2.3. Señalar el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión de Autoaceptación, en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

1.3.2.4. Definir el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión de Autonomía, en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

1.3.2.5. Determinar el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión del Crecimiento personal, en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

1.3.2.6. Conocer el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión del Dominio del entorno, en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

1.3.2.7. Identificar el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión del Propósito en la vida, en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

1.3.2.8. Determinar el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión de Relaciones positivas, en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

1.4. Justificación

Este trabajo de investigación presenta importancia, debido a que existen escasos estudios previos post pandemia que se centren en el bienestar psicológico de estudiantes universitarios de psicología.

1.4.1. Teórica

Debido a las múltiples consecuencias que causa el nivel de bienestar psicológico en los distintos escenarios (doméstico, laboral o académico), intensificado aún más por la pasada pandemia por COVID-19 a la que se enfrentó la sociedad; es justificada la necesidad de proporcionar el conocimiento sobre el nivel de bienestar psicológico, de modo que los

hallazgos ayudarán a engrosar el conocimiento teórico. En este sentido, el bienestar psicológico constituye una variable fundamental en los seres humanos. Por consiguiente, esta investigación tiene como propósito consolidar el constructo teórico dentro del contexto específico de emergencia en la sociedad peruana.

1.4.2. Metodológica

En relación a la justificación metodológica, este estudio mostrará las propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de Ryff, con el objetivo de aportar un instrumento confiable y validado en estudiantes de psicología, y que será de utilidad en futuras investigaciones que involucren esta variable de investigación.

1.4.3. Práctica

Otro motivo para llevar a cabo esta investigación radica en su utilidad práctica, ya que la información obtenida podría contribuir al desarrollo de programas e intervenciones destinados a mejorar el bienestar psicológico. Además, esta investigación podría estimular futuras investigaciones sobre el bienestar psicológico, sirviendo de inspiración para los profesionales de la salud mental que buscan abordar los desafíos que afectan a estudiantes universitarios en Perú.

1.4.4. Limitaciones de la investigación

Entre las principales limitaciones del estudio se encontró en algunos casos, escasa colaboración y participación de la población objetivo de la investigación. Además, las dificultades técnicas relacionadas con el acceso a internet limitaron la muestra únicamente a aquellos que contaban con acceso a la red. Otra limitación fue el tamaño reducido de la muestra, ya que solo se incluyó a estudiantes de la carrera de psicología. Finalmente, la investigación

no amplió el análisis a otras variables, dado que se centró exclusivamente en el bienestar psicológico dentro de un rango específico de tiempo y espacio.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Bienestar

El ser humano desde la antigüedad ha tratado de definir o explicar que es el bienestar, muchos autores intentan definirlo, mas solo cobró sentido académico en el siglo XX del milenio pasado, con el uso de herramientas empíricas y luego con el uso del método científico en las últimas décadas tal como lo menciona Diener y Suh (2000). Creándose para tal “tarea” los distintos modelos para su estudio desde las perspectivas de muy variadas disciplinas. (Victoria y Gonzales, 2000).

De acuerdo con la propuesta de Ryan y Deci (2001), existen dos enfoques bien establecidos en relación al concepto de bienestar. Uno de estos enfoques destaca la felicidad como el principal promotor del bienestar (Hedónica), mientras que el otro enfoque enfatiza el desarrollo del potencial humano como impulsor del bienestar (Eudaimónico). Además, Keyes et al. (2002) introducen la noción de bienestar subjetivo. Es relevante mencionar que, según la perspectiva de Deci y Ryan (2000), la teoría de la autodeterminación se considera un predictor del bienestar psicológico, sugiriendo que aquellos con una Motivación Intrínseca experimentaron un mayor bienestar.

Estas diferentes perspectivas se alinean con las investigaciones en Psicología Positiva que proponen tres enfoques posibles de bienestar (Carr, 2007). Estos enfoques del bienestar (el bienestar subjetivo, el bienestar psicológico y el bienestar social) han sido señalados no solo por Carr, sino también por estudios llevados a cabo por Keyes et al. (2002) y Seligman y Csikszentmihalyi (2000). Es interesante notar que se han realizado esfuerzos por integrar estos enfoques relacionados del bienestar en investigaciones posteriores (Diener et al., 2010). En

conjunto, estas perspectivas y enfoques enriquecen nuestra comprensión del bienestar psicológico y sus múltiples dimensiones.

Asimismo, Taylor (1991) define que el bienestar psicológico se basa en el cultivo de ilusiones positivas que potencian nuestra creatividad, optimismo y desempeño, conduciéndonos hacia una autoestima más sólida y una mayor aceptación social. Este bienestar se fortalece mediante un pensamiento constructivo, la generación de optimismo enfocado en las tareas, la percepción de control, la autoeficacia, la capacidad de diferir la gratificación y la habilidad para evaluar y recompensar a nosotros mismos. Estas características y habilidades impulsan el desarrollo personal, la perseverancia y la capacidad de enfrentar desafíos, contribuyendo a un bienestar integral y satisfactorio que se entrelaza con el bienestar subjetivo.

De acuerdo con Gómez et al. (2007), el concepto de bienestar se ha entendido de dos maneras diferentes: una perspectiva sugiere que el bienestar surge de una serie de condiciones materiales que benefician a los miembros de una sociedad (bienestar hedónico u objetivo), mientras que la otra perspectiva se centra en los pensamientos, sensaciones y sentimientos que las personas tienen sobre sus vidas (bienestar eudaimónico o subjetivo).

En esta investigación nos centramos en el bienestar subjetivo.

2.2. Bienestar Objetivo

A lo largo de la historia, se ha debatido de manera persistente sobre la naturaleza de una vida plena o de calidad, y sobre los factores que la determinan. Desde tiempos remotos, ha habido una inquietud existencial por entender qué define una vida como buena y cuáles son los factores que afectan su calidad. En diversas corrientes de pensamiento, tanto explícita como implícitamente, se ha argumentado que aspectos como la felicidad o el bienestar están

estrechamente relacionados con ciertas condiciones objetivas de vida. Aquellos que defienden esta perspectiva sugieren que existe una conexión directa entre las oportunidades de acceder a un conjunto específico de bienes y servicios, los cuales suelen estar limitados. Este argumento ha sido respaldado por estudios y análisis realizados por varios autores (Cuadra y Florenzano, 2003; Díaz, 2001; Liberalesso, 2002; Veenhoven, 1994).

Como afirma Gómez et al. (2007) esta es una manera de analizar, comprender e interpretar el bienestar humano que resulta especialmente útil para ciertos sectores de la sociedad o campos científicos, donde se tiende a equiparar "tener" con "ser". Según esta perspectiva, las personas deben poseer ciertos bienes y servicios para experimentar bienestar. Dado que estas condiciones son objetivas y similares para todos, los responsables de garantizar el bienestar deben identificar cuáles son estas condiciones y buscar su satisfacción.

2.3. Bienestar psicológico subjetivo

El bienestar subjetivo, junto con la felicidad y la satisfacción con la vida, constituye un área de investigación fundamental en la psicología contemporánea. Reconocidos académicos (Argyle, 1992a, 1992b, 1993; Diener, 1994, 2000; Diener et al., 1999; Veenhoven (1994) han desempeñado roles destacados en este campo, contribuyendo significativamente a su desarrollo. Su labor ha enriquecido nuestra comprensión de las dimensiones subjetivas del bienestar humano, desviándose del enfoque tradicional centrado únicamente en indicadores objetivos.

El concepto de bienestar subjetivo, tal como lo conceptualizan estos investigadores, va más allá de la mera ausencia de malestar. Se refiere a la presencia activa de emociones positivas y a la percepción general de satisfacción con la vida. Esta perspectiva reconoce la importancia

de la experiencia subjetiva en la evaluación del bienestar, considerando aspectos como la autopercepción, las metas personales y la calidad de las relaciones interpersonales.

En este sentido, el bienestar subjetivo se define como un proceso multidimensional que implica la evaluación individual de la propia vida, integrando tanto elementos cognitivos como emocionales. Este enfoque nos permite apreciar la complejidad y la riqueza del concepto de bienestar, ofreciendo una visión holística de la experiencia humana y sus determinantes psicológicos.

2.4. Bienestar psicológico según Ryff

Este es un modelo multidimensional basado en la perspectiva eudemonista (Ryff y Singer, 2008) que describe aspectos relacionados al funcionamiento positivo de cada persona de acuerdo con el desarrollo y autorrealización del individuo siendo un constructo de carácter evaluativo el cual tiene concordancia con la valoración de los resultados alcanzados en relación a una forma, estilo o modo de vivir la vida adquirida permitiendo de este modo el equilibrio emocional (Castro, 2009). Y esta se compone según Ryff et al. (2008) de seis dimensiones: Autoaceptación, Sentido/Propósito de vida, Manejo del ambiente/Dominio del entorno, Relaciones positivas con los demás, Crecimiento personal y Autonomía, siendo los que definen el bienestar psicológico a nivel teórico-operacional, definiéndose a continuación tal como (Chávez, 2008; Ryff et al., 2008):

2.4.1. Autoaceptación

Esta consiste en desarrollar una actitud positiva hacia uno mismo, reconociendo y aceptando los diversos aspectos de la propia identidad, tanto las cualidades positivas como las

negativas, así como los defectos y virtudes; además, implica percibir la vida pasada de manera positiva.

2.4.2. *Autonomía*

Capacidad de la persona para valerse por sí misma, siendo consciente de su posesión de independencia, autodeterminación, así como del potencial de resistir las presiones sociales.

2.4.3. *Crecimiento personal*

Potenciar las habilidades que se posean para seguir creciendo como individuo libre, logrando de este modo la obtención de un sentimiento de desarrollo, crecimiento y expansión continuo. Además de una apertura hacia nuevas experiencias.

2.4.4. *Dominio de entorno/Manejo del ambiente*

Consiste en la obtención de un sentido de dominio y competencia para manejar su entorno, logrando de este modo tener un mayor control del mismo. Gestionar una variedad compleja de actividades externas, tener la capacidad de generar y utilizar de manera efectiva las oportunidades que ofrece el entorno, y contar con la habilidad para diseñar o seleccionar contextos adecuados que permitan satisfacer las necesidades y valores personales.

2.4.5. *Propósito/Sentido de vida*

Esta se define como la adquisición de un sentido de autodirección, con metas y objetivos claros en la vida, reconociendo la importancia tanto del pasado como del presente. Se mantiene la creencia que la persona tiene propósito existencial, lo cual lo conduce a plantearse metas personales que lo conduzcan a encontrar un significado de su vida.

2.4.6. Relaciones positivas con los demás

Se refiere a la habilidad para formar vínculos interpersonales afectuosos, gratificantes, fiables y equilibrados. Esto conlleva un interés auténtico por el bienestar de los demás y la capacidad de experimentar empatía, cariño, cercanía y reciprocidad en las relaciones con otras personas.

III. MÉTODO

3.1. Tipo de investigación

La investigación es de tipo cuantitativo ya que en él se recolectó y analizó datos sobre la variable, estudiando las características del fenómeno en cuestión. Siendo el tema de investigación el Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios. (Pértegas y Pita, 2002).

Además, esta es de corte transversal o transeccional debido a que la recolección de data y estudio de la frecuencia y distribución del constructo se dará un momento específico de tiempo (Liu, 2008; Tucker, 2004, como se citó en Hernández et al, 2014)

La presente investigación es de tipo descriptivo, se pretendió indagar y describir el “bienestar psicológico” en estudiantes universitarios de una universidad peruana. Es decir, este estudio evaluó diferentes elementos o aspectos de la variable. (Hernández et al, 2014).

El diseño de la investigación es no experimental, no se manipula la variable de estudio debido a que los estudiantes participarán en la investigación con sus características distintivas intactas, o sea no se hará variar intencionalmente el constructo, limitándose a observar los fenómenos tal y como se dan en su contexto habitual, para después procesarlos y analizarlos. (Kerlinger y Lee, 2002).

3.2. Ámbito temporal y espacial

La investigación se llevó a cabo en una universidad privada ubicada en la ciudad de Lima, en el transcurso del año 2023, de julio a noviembre.

3.3. Variable

Tabla 1

Operacionalización de la variable de estudio

| Variable | Definición conceptual | Definición Operacional | Dimensiones | Indicadores | Categorías |
|-----------------------|---|--|----------------------|---|---|
| Bienestar psicológico | (Ryff y Keyes, 1995) Vinculan el bienestar psicológico con el estado mental y emocional que determina la actividad psíquica efectiva del individuo según su propio modelo y la manera de adaptarse a las demandas internas y externas del ámbito físico y social. | Se utiliza la definición de medida dada por el instrumento: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. | Autoaceptación | Conocimiento de uno mismo Autoestima | Nivel Muy alto Nivel Alto Nivel Medio Nivel Bajo Nivel Muy Bajo |
| | | | Autonomía | Independencia y determinación Regulación de la conducta | |
| | | | Crecimiento personal | Desarrollo continuo Apertura a nuevas experiencias | |
| | | | Dominio del entorno | Sensación de control Aprovechar las oportunidades | |
| | | | Propósito en la vida | Objetivos en la vida Sensación de lleva un rumbo | |
| | | | Relaciones positivas | Confianza Empatía Capacidad de afecto | |

3.4. Población y muestra

La población estará constituida por la totalidad de estudiantes universitarios de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima, mientras la muestra está conformada por un mínimo de 195 estudiantes.

Para la elección de la muestra de estudio se tomó en cuenta los siguientes criterios:

3.4.1. Criterios de Inclusión

3.4.1.1. Ser estudiantes de psicología.

3.4.1.2. Contar con correo electrónico y acceso a internet

3.4.2. Criterios de exclusión

3.4.2.1. Estudiantes que no desean participar

3.4.2.2. No contar con acceso a internet

En la tabla 2, se visualiza una mayor proporción de participantes del género femenino (111), conformando este el 56.9% de la muestra obtenida.

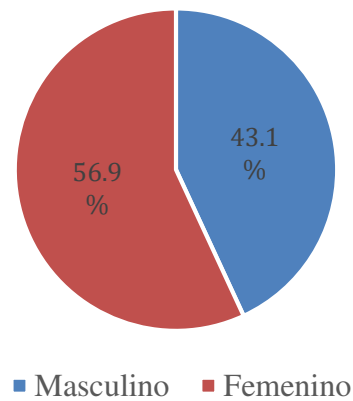
Tabla 2

Distribución de género en la muestra de estudiantes de psicología de una universidad de privada de Lima

| Género | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------|------------|------------|
| Masculino | 84 | 43.1% |
| Femenino | 111 | 56.9% |
| Total | 195 | 100% |

Figura 1

Gráfico circular por género de participantes



En la tabla 3, se muestra la distribución de los participantes de la investigación por ciclo siendo más abundantes los del ciclo sexto (26,7%) y Séptimo (23.1%), mientras que los que menos participan son del ciclo quinto (5.6%) y noveno (7.7%)

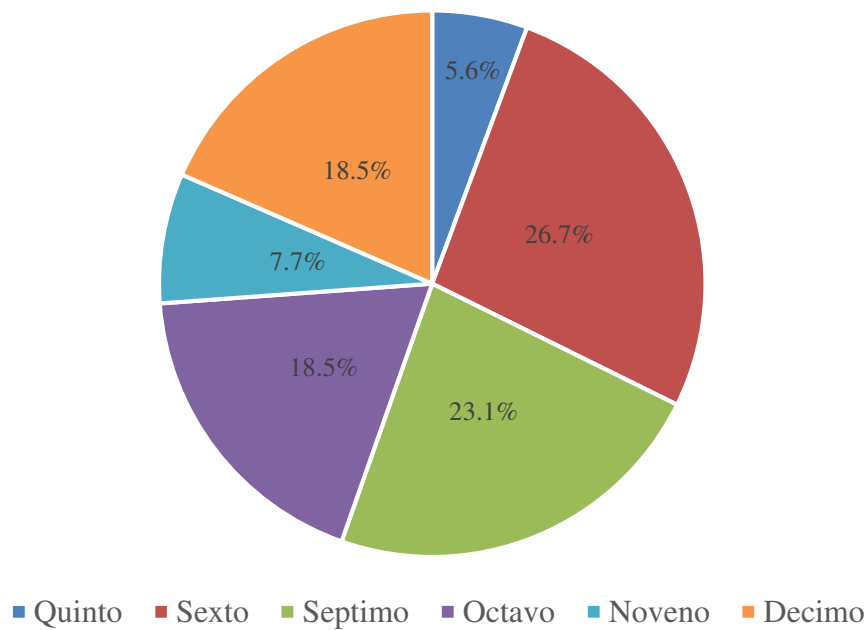
Tabla 3

Distribución por ciclo en la muestra de estudiantes de psicología de una universidad de privada de Lima

| Ciclo | Frecuencia | Porcentaje |
|---------|------------|------------|
| Quinto | 11 | 5.6% |
| Sexto | 52 | 26.7% |
| Séptimo | 45 | 23.1% |
| Octavo | 36 | 18.5% |
| Noveno | 15 | 7.7% |
| Décimo | 36 | 18.5% |
| Total | 195 | 100% |

Figura 2

Gráfico circular de los participantes en la investigación por ciclo de estudio



3.5. Instrumento

3.5.1. Técnica

Se utilizó para la investigación la Escala de Bienestar Psicológico publicada en 1995 por Carol Ryff; la cual cuenta con una revisión del año 2004 y adaptación española realizada por Díaz et al. (2006). En esta investigación se la convirtió a formato digital mediante la herramienta online Google Forms, con la finalidad de realizar virtualmente el estudio a través de internet.

3.5.2. Ficha técnica

- 3.5.2.1. Nombre: Escalas de bienestar psicológico
- 3.5.2.2. Autor: Carol Ryff
- 3.5.2.3. Año de creación: 1995
- 3.5.2.4. Idioma Original: Inglés
- 3.5.2.5. Procedencia Original: Estados Unidos de América
- 3.5.2.6. Autor Adaptación: Darío Díaz
- 3.5.2.7. Año de adaptación: 2006
- 3.5.2.8. Idioma de adaptación: Castellano
- 3.5.2.9. Procedencia de adaptación: España
- 3.5.2.10. Aplicación: Colectiva y/o individual
- 3.5.2.11. Ámbito de aplicación: Adolescentes y adultos (13 años en adelante)
- 3.5.2.12. Duración: No presentando límite de tiempo
- 3.5.2.13. Cantidad de Ítems: 29
- 3.5.2.14. Subdivisiones: 6 subescalas (Autoaceptación, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, propósito en la vida y relaciones positivas,)
- 3.5.2.15. Finalidad: Evaluación del Bienestar Psicológico

3.5.3. Descripción del instrumento

El objetivo de esta escala es la evaluación de bienestar psicológico en base a treinta y nueve reactivos distribuidos entre seis subescalas o dimensiones. Para su aplicación y corrección se emplean formas de la Escala Likert de seis puntos, de manera directa e inversa.

Esta escala se distribuye en seis dimensiones las cuales son:

3.5.3.1. Autoaceptación, compuesta por 4 ítems, dividido entre 4 ítems directos (1, 7, 17 y 24) esta abarca el amarse, conocerse y aceptarse como uno es, la autoestima tiene una fiel conexión con esta dimensión.

3.5.3.2. Autonomía, formada por 6 ítem distribuidos en 2 ítems directos (3 y 18), y por 4 ítems inversos (4, 9, 13 y 23); la cual puede ser entendida como la capacidad para resistir las presiones sociales del entorno, que influyen en cómo pensar o comportarse, promoviendo así la formación de un criterio personal basado en principios y valores.

3.5.3.3. Crecimiento personal, consta de 4 ítems dividido en 3 ítems directos (21, 27 y 28) y 1 ítem inverso (26), explica que mediante las capacidades de cada persona, esta debe plantearse una búsqueda constante de fortalecimiento de sus habilidades propias, tratando salir de la zona de confort para potenciar el mejorar cada día, enfrentando así el conformismo.

3.5.3.4. Dominio del entorno, integrada por 5 ítems, formada por 3 ítems directos (10, 14 y 29) y 2 ítems inversos (5 y 19). Esta es la habilidad para adecuar los ambientes y que este sea favorable para uno mismo, es decir: la capacidad para tener el control de la situación sin perjudicar a los demás.

3.5.3.5. Propósito en la vida, organizada en 5, distribuido entre 5 ítems directos (6, 11, 15, 16, 20), refiriéndose a las metas, anhelos y sueños que la persona espera alcanzar.

3.5.3.6. Relaciones positivas, conformada por 6 ítems dividida en 2 ítems directos (12 y 25), 3 ítems inversos (2, 8 y 22) esta se refiere a la capacidad o habilidades para crear relaciones interpersonales con lazos de compromiso, empatía, calidad y confianza.

Tabla 4*Dimensiones e ítems de la escala de medición*

| <i>Variable</i> | <i>Dimensiones</i> | <i>Ítems</i> |
|------------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| | <i>Autoaceptación</i> | <i>1, 7, 17,24</i> |
| | <i>Autonomía</i> | <i>3, 4, 9, 13, 18, 23</i> |
| <i>Bienestar psicológico</i> | <i>Crecimiento personal</i> | <i>21, 26, 27, 28</i> |
| | <i>Dominio del entorno</i> | <i>5, 10, 14, 19, 29</i> |
| | <i>Propósito en la vida</i> | <i>6, 11, 15, 16, 20</i> |
| | <i>Relaciones positivas</i> | <i>2, 8, 12, 22, 25</i> |

3.5.4. Baremo

Está constituido por 5 rangos determinados por percentiles con puntos de corte de 10%, 25%, 75% y 90%. Distribuyendo las categorías en cada rango. A continuación, se detalla la distribución de las categorías o niveles:

- 3.5.4.1. Muy alto: Puntuación superior al percentil 90.
- 3.5.4.2. Alto: Puntuación entre el percentil 75 y el percentil 90.
- 3.5.4.3. Medio: Puntuación entre el percentil 25 y el percentil 75.
- 3.5.4.4. Bajo: Puntuación entre el percentil 10 y el percentil 25.
- 3.5.4.5. Muy bajo: Puntuación igual o inferior al percentil 10.

Tabla 5*Baremo de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff*

| Dimensión | P.D | Nivel |
|----------------------|-------------|----------|
| Autoaceptación | ≤ 9 | Muy bajo |
| | >9 - ≤12 | Bajo |
| | >12 - ≤19 | Medio |
| | >19 - ≤21 | Alto |
| | > 21 | Muy alto |
| Autonomía | ≤ 18 | Muy bajo |
| | >18 - ≤22 | Bajo |
| | >22 - ≤29 | Medio |
| | >29 - ≤32 | Alto |
| | > 32 | Muy alto |
| Crecimiento personal | ≤ 12 | Muy bajo |
| | >12 - ≤15 | Bajo |
| | >15 - ≤21 | Medio |
| | >21 - ≤23 | Alto |
| | > 23 | Muy alto |
| Dominio del Entorno | ≤ 14 | Muy bajo |
| | >14 - ≤16 | Bajo |
| | >16 - ≤23 | Medio |
| | >23 - ≤26 | Alto |
| | > 26 | Muy alto |
| Propósito en la vida | ≤ 12 | Muy bajo |
| | >12 - ≤15 | Bajo |
| | >15 - ≤22 | Medio |
| | >22 - ≤26 | Alto |
| | > 26 | Muy alto |
| Relaciones positivas | ≤ 12 | Muy bajo |
| | >12 - ≤15 | Bajo |
| | >15 - ≤23 | Medio |
| | >23 - ≤26 | Alto |
| | > 26 | Muy alto |
| Total escala | ≤ 87 | Muy bajo |
| | >87 - ≤99 | Bajo |
| | >99 - ≤132 | Medio |
| | >132 - ≤145 | Alto |
| | > 145 | Muy alto |

3.5.5. Validez y confiabilidad del instrumento

En el presente estudio, se llevó a cabo la evaluación de la confiabilidad y validez del instrumento, conocido como la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. (Utilizando la totalidad de la muestra conformada por 195 participantes) Los pasos y procedimientos empleados para este análisis se presentan a continuación:

3.5.5.1. Validez: En investigaciones previas, esta escala fue sometida a una revisión psicométrica en Perú por Álvarez (2019), centrada en Lima. La revisión demostró validez en relación con el contenido de la prueba, utilizando un criterio de jueces (once expertos). En el presente estudio, para determinar la validez de los ítems, se empleó el método de constructo mediante coeficientes de correlación ítem-test total. Se analizaron los coeficientes de correlación de cada dimensión (y sus respectivos elementos) así como de cada ítem con respecto al test total, con el objetivo de identificar ítems que pudieran necesitar eliminación.

La Tabla 6 muestra la validez de constructo ítem-total de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff, a través del coeficiente de correlación de cada ítem en relación con el cuestionario. Los resultados revelan que los coeficientes son significativos y superan el umbral mínimo de 0.2, lo que indica que los ítems están adecuadamente asociados a cada dimensión específica.

Tabla 6*Correlación ítem –total de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff*

| Dimensión | Ítem | Correlación de Pearson | |
|-----------------------------|---|------------------------|--------------|
| | | Ítem - Dimensión | Ítem - Total |
| Autoaceptación | 1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las | .555 | .571 |
| | 7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo. | .724 | .712 |
| | 17. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad. | .697 | .689 |
| | 24. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo. | .740 | .767 |
| Autonomía | 3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las | .357 | .439 |
| | 4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida. | .598 | .389 |
| | 9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí. | .612 | .350 |
| | 13. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones. | .346 | .091 |
| | 18. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general. | .456 | .562 |
| | 23. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos. | .534 | .483 |
| Crecimiento personal | 21. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo. | .596 | .532 |
| | 26. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como | .259 | .386 |
| | 27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como | .698 | .724 |
| | 28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento. | .649 | .606 |
| Dominio del entorno | 5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga. | .549 | .573 |
| | 10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto. | .596 | .645 |
| | 14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo. | .298 | .164 |
| | 19. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen. | .506 | .477 |
| | 29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para | .362 | .349 |
| Propósito en la vida | 6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad. | .660 | .614 |
| | 11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo. | .761 | .710 |
| | 15. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero | .654 | .627 |
| | 16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración | .632 | .629 |
| | 20. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida. | .764 | .723 |
| Relaciones positivas | 2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes | .487 | .429 |
| | 8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar. | .646 | .331 |
| | 12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas. | .414 | .418 |
| | 22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza. | .651 | .355 |
| | 25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí. | .492 | .481 |

3.5.5.2. **Confiabilidad:** Para mostrar que el instrumento utilizado cuenta con la propiedad psicométrica de confiabilidad se realizó un análisis por consistencia interna entre las puntuaciones del instrumento, el mismo que ha sido estimado con el Alfa de Cronbach (AC) y la Omega de McDonald (OM) obteniendo valores de 0.918(AC) y 0.924 (OM). Por lo tanto, se confirma la consistencia interna entre las puntuaciones del instrumento.

La tabla 7 muestra los valores de los coeficiente Alfa de Cronbach y Omega de McDonald de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (en su versión de 29 ítems) y cada una de sus dimensiones, en la cual se muestra que los índices son superiores al mínimo estándar de 0.7 en el coeficiente Alfa de Cronbach. Asimismo, se registran los valores del coeficiente Omega de McDonald, que oscilan entre 0.717 y 0.870, siendo superiores al mínimo estándar de 0.7. Finalmente se observa que la escala en total obtiene valores de 0.918(AC) y 0.924 (OM).

Tabla 7

Confiabilidad de la escala de Bienestar Psicológico y sus dimensiones

| Estadísticos de fiabilidad | | | |
|-----------------------------------|------------------|-------------------|----------------|
| Dimensiones | Alfa de Cronbach | Omega de McDonald | N de elementos |
| Autoaceptación | .843 | .837 | 4 |
| Autonomía | .744 | .754 | 6 |
| Crecimiento personal | .736 | .786 | 4 |
| Dominio del entorno | .704 | .717 | 5 |
| Propósito en la vida | .869 | .870 | 5 |
| Relaciones positiva | .766 | .773 | 5 |
| Total | .918 | .924 | 29 |

3.6. Procedimientos

Para la realización de la recopilación de información y la ejecución de los instrumentos se procedió con la administración de manera virtual o electrónica debido a las facilidades dadas, enviando un link, explicando de manera escrita u oral a los participantes los objetivos y la importancia de la investigación, así como presentarles de manera digital el respectivo consentimiento informado con la finalidad de asegurarles el respeto de sus derechos humanos, principios éticos, y privacidad de sus datos personales.

3.7. Análisis de datos

Se ejecutó el procesamiento que a continuación se describe:

Conteo: Se hizo el conteo de respuestas obtenidas en el instrumento a través de una matriz de datos. Para este procesamiento de datos, primero se codificó la base de datos; luego se ingresaron en una hoja de cálculo del programa ofimático Microsoft Excel 2019 ordenado por dimensiones.

Análisis cuantitativo: Se utilizó la estadística descriptiva, para obtener la media y la desviación estándar. El análisis de los datos se realizó utilizando el software IBM SPSS Statistics versión 26 y el Jamovi 2.3.21.

Tabulación: Se elaboraron tablas para organizar la distribución de frecuencias.

Graficación: Se procedió a construir las figuras de barras y gráficos circulares para representar los datos ordenados a través de la tabulación y los gráficos de barras obtenidos en el análisis estadístico.

A partir de la presentación de resultados se realizó la interpretación respectiva, con la finalidad de orientar y estructurar la discusión de resultados y por último, la redacción de las conclusiones de la investigación.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados del objetivo general

Describir el nivel de Bienestar Psicológico en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima post pandemia COVID-19.

En la tabla 8 se observa que los puntajes promedios se sitúan en 116 puntos correspondiendo al nivel “medio” lo que significa que mantienen un estado psicológico moderado con actitudes positivas, aunque atraviesan episodios de insatisfacción y autocrítica. Experimentan fases de autonomía y crecimiento, pero también tienen en cuenta las expectativas externas. Su percepción de control, propósito y relaciones es variada, pudiendo sentirse estancados en algunos aspectos. Así mismo la moda se sitúa en 144 correspondiendo al nivel “alto”.

Tabla 8

Estadísticos de valores de tendencia central de la escala total de Bienestar Psicológico

| | Media | Mediana | Moda |
|--------------|-------|---------|------|
| Total escala | 116 | 115 | 144 |

En la tabla 9 se registra que el nivel de Bienestar Psicológico considerando la escala en su totalidad, predomina un nivel medio con una frecuencia de 94 y representado en el 48% de los casos, alejado de los demás niveles por más de 20 puntos porcentuales.

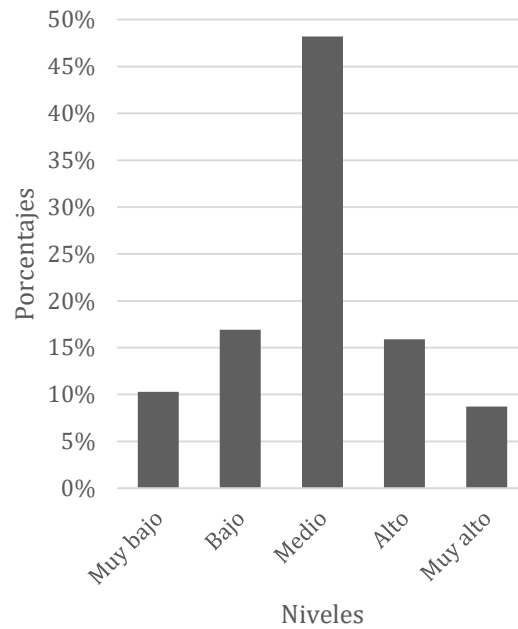
Tabla 9

Nivel de Bienestar psicológico en la escala total de Bienestar Psicológico

| Nivel | Frecuencias | % del Total | % Acumulado |
|--------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Muy Bajo | 20 | 10.3 % | 10.3 % |
| Bajo | 33 | 16.9 % | 27.2 % |
| Medio | 94 | 48.2 % | 75.4 % |
| Alto | 31 | 15.9 % | 91.3 % |
| Muy alto | 17 | 8.7 % | 100.0 % |

Figura 3

Gráfico de Barras por niveles de Bienestar Psicológico en la escala total



4.2. Resultados de los objetivos específicos

4.2.1. Identificar el nivel de Bienestar Psicológico según género en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

En la tabla 10 se visualiza que tanto el nivel de Bienestar Psicológico considerando la escala en su totalidad por género, predomina un nivel medio para masculino y femenino con una frecuencia de 40 y 54, representado en el 20.5% y 27.7% respectivamente del total de la muestra. Así mismo en términos de género, un nivel medio de bienestar psicológico significa que ambos géneros cuentan con actitudes positivas, aunque experimentan momentos de insatisfacción y autocrítica. Experimentan fases de independencia y desarrollo, pero también tienen en cuenta las expectativas externas. Su percepción de control, propósito y relaciones es variada, y podrían experimentar estancamiento en ciertos aspectos, considerando las particularidades asociadas con las identidades y roles de género.

Tabla 10

Nivel de Bienestar psicológico en la escala total según género

| Variable | Muy Bajo | | Bajo | | Medio | | Alto | | Muy alto | | |
|----------|-----------|----|-------|----|--------|----|--------|----|----------|----|-------|
| | f | % | f | % | f | % | f | % | f | % | |
| Género | Masculino | 5 | 2.6 % | 12 | 6.2 % | 40 | 20.5 % | 21 | 10.8 % | 6 | 3.1 % |
| | Femenino | 15 | 7.7 % | 21 | 10.8 % | 54 | 27.7 % | 10 | 5.1 % | 11 | 5.6 % |

4.2.2. Determinar el nivel de Bienestar Psicológico según ciclo de estudio en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

En la tabla 11 se visualiza que el nivel de Bienestar Psicológico considerando la escala en su totalidad por ciclo, predomina un nivel medio para todos los ciclos considerados en el estudio. Asimismo, en el contexto del ciclo de estudios, quienes se describen mantienen un nivel medio de bienestar psicológico con actitudes positivas, a pesar de experimentar momentos de insatisfacción y autocrítica relacionados con las demandas académicas. Experimentan fases de independencia y desarrollo durante su proceso educativo, pero también están conscientes de las expectativas externas, como las establecidas por el entorno académico y las presiones del ciclo de estudios. Su percepción de control, propósito y relaciones en el ámbito educativo es mixta, y podrían experimentar estancamiento en ciertos aspectos de su desarrollo durante el ciclo de estudios.

Tabla 11

Nivel de Bienestar psicológico en la escala total según ciclo de estudios

| Variable | Muy Bajo | | Bajo | | Medio | | Alto | | Muy alto | |
|----------|----------|-------|------|-------|-------|--------|------|-------|----------|-------|
| | f | % | f | % | f | % | f | % | f | % |
| Quinto | 1 | 0.5 % | 1 | 0.5 % | 5 | 2.6 % | 2 | 1.0 % | 2 | 1.0 % |
| Sexto | 6 | 3.1 % | 9 | 4.6 % | 27 | 13.8 % | 5 | 2.6 % | 5 | 2.6 % |
| Séptimo | 8 | 4.1 % | 6 | 3.1 % | 21 | 10.8 % | 6 | 3.1 % | 4 | 2.1 % |
| Octavo | 3 | 1.5 % | 10 | 5.1 % | 18 | 9.2 % | 4 | 2.1 % | 1 | 0.5 % |
| Noveno | 2 | 1.0 % | 0 | 0.0 % | 8 | 4.1 % | 4 | 2.1 % | 1 | 0.5 % |
| Décimo | 0 | 0.0 % | 7 | 3.6 % | 15 | 7.7 % | 10 | 5.1 % | 4 | 2.1 % |

4.2.3. Señalar el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión de Autoaceptación, en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

En la tabla 12 se visualiza que el promedio de los puntajes se sitúa en 15 puntos correspondiendo al nivel “medio” lo que significa que mantienen actitudes positivas, pero a veces se sienten incómodos e insatisfechos con ciertos aspectos de sí mismos. La moda se sitúa en 144 correspondiendo al nivel “medio”.

Tabla 12

Estadísticos de valores de tendencia central de la dimensión de Autoaceptación

| | Media | Mediana | Moda |
|----------------|-------|---------|------|
| Autoaceptación | 15 | 15 | 14 |

En la tabla 13 se muestra el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión de Autoaceptación, predomina un nivel medio con una frecuencia de 99 y representado en el 50% de los casos, alejado de los demás niveles por más de 20 puntos porcentuales.

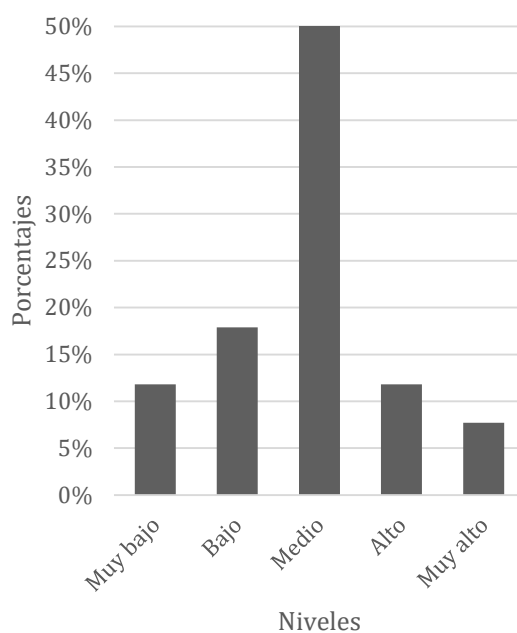
Tabla 13

Nivel de Bienestar psicológico en la dimensión de Autoaceptación

| Nivel | Frecuencias | % del Total | % Acumulado |
|----------|-------------|-------------|-------------|
| Muy Bajo | 23 | 11.8 % | 11.8 % |
| Bajo | 35 | 17.9 % | 29.7 % |
| Medio | 99 | 50.8 % | 80.5 % |
| Alto | 23 | 11.8 % | 92.3 % |
| Muy alto | 15 | 7.7 % | 100.0 % |

Figura 4

Gráfico de Barras por niveles de la dimensión de Autoaceptación



4.2.4. Definir el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión de Autonomía, en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

En la tabla 14 se observa que el promedio de los puntajes se sitúa en 25.4 puntos correspondiendo al nivel “medio” lo que significa que experimentan desarrollo y crecimiento, pero también estancamiento en áreas de sus vidas. A veces muestran disposición hacia nuevas experiencias, pero en otras carecen de interés. Aunque observan mejoras con el tiempo, perciben falta de dirección en su crecimiento personal, así mismo la moda se sitúa en 29 correspondiendo al nivel “medio”.

Tabla 14

Estadísticos de valores de tendencia central de la dimensión de Autonomía

| | Media | Mediana | Moda |
|-----------|-------|---------|------|
| Autonomía | 25.4 | 25 | 29 |

En la tabla 15 se visualiza el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión de Autonomía, predomina un nivel medio con una frecuencia de 89 y representando el 45.6% de los casos, alejado de los demás niveles por más de 20 puntos porcentuales.

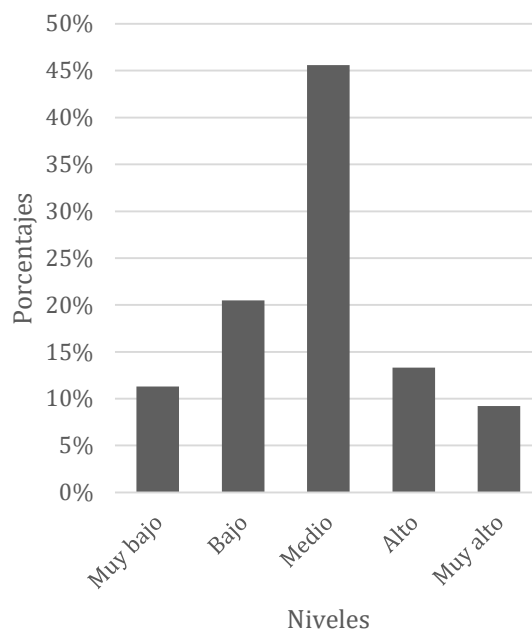
Tabla 15

Nivel de Bienestar psicológico en la dimensión de Autonomía

| Nivel | Frecuencias | % del Total | % Acumulado |
|----------|-------------|-------------|-------------|
| Muy Bajo | 22 | 11.3 % | 11.3 % |
| Bajo | 40 | 20.5 % | 31.8 % |
| Medio | 89 | 45.6 % | 77.4 % |
| Alto | 26 | 13.3 % | 90.8 % |
| Muy alto | 18 | 9.2 % | 100.0 % |

Figura 5

Gráfico de Barras por niveles de la dimensión de Autonomía



4.2.5. Determinar el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión del Crecimiento personal, en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

En la tabla 16 se observa que los puntajes promedios se sitúan en 17.8 puntos correspondiendo al nivel “medio” lo que significa que experimentan desarrollo y crecimiento, pero también estancamiento en áreas de sus vidas. A veces muestran disposición hacia nuevas experiencias, pero en otras carecen de interés. Aunque observan mejoras con el tiempo, perciben falta de dirección en su crecimiento personal, así mismo la moda se sitúa en 19 correspondiendo al nivel “medio”.

Tabla 16

Estadísticos de valores de tendencia central de la dimensión de Crecimiento personal

| | Media | Mediana | Moda |
|----------------------|-------|---------|------|
| Crecimiento personal | 17.8 | 19 | 19 |

En la tabla 17 se visualiza que el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión de Crecimiento personal predomina un nivel medio con una frecuencia de 98 y representado en el 50.3% de los casos, alejado de los demás niveles por aproximadamente de 30 puntos porcentuales.

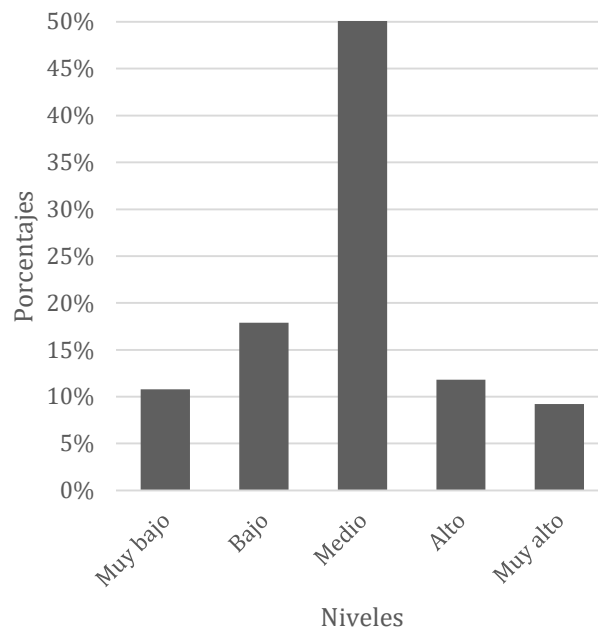
Tabla 17

Nivel de Bienestar psicológico en la dimensión de Crecimiento personal

| Nivel | Frecuencias | % del Total | % Acumulado |
|----------|-------------|-------------|-------------|
| Muy Bajo | 21 | 10.8 % | 10.8 % |
| Bajo | 35 | 17.9 % | 28.7 % |
| Medio | 98 | 50.3 % | 79.0 % |
| Alto | 23 | 11.8 % | 90.8 % |
| Muy alto | 18 | 9.2 % | 100.0 % |

Figura 6

Gráfico de Barras por niveles de la dimensión de Crecimiento personal



4.2.6. Conocer el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión del Dominio del entorno, en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

En la tabla 18 se observa que los puntajes promedios se sitúan en 19.6 puntos correspondiendo al nivel “medio” lo que significa que experimentan control variable en su entorno, gestionando algunas áreas con competencia, pero enfrentan dificultades en otras. Aunque aprovechan oportunidades, a veces sienten falta de control. Así mismo la moda se sitúa en 20 correspondiendo al nivel “medio”.

Tabla 18

Estadísticos de valores de tendencia central de la dimensión de Dominio del entorno

| | Media | Mediana | Moda |
|---------------------|-------|---------|------|
| Dominio del entorno | 19.6 | 20 | 20 |

En la tabla 19 se visualiza el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión de Dominio del entorno, donde predomina un nivel medio con una frecuencia de 99 y representado en el 50.8% de los casos, alejado de los demás niveles por más de 30 puntos porcentuales.

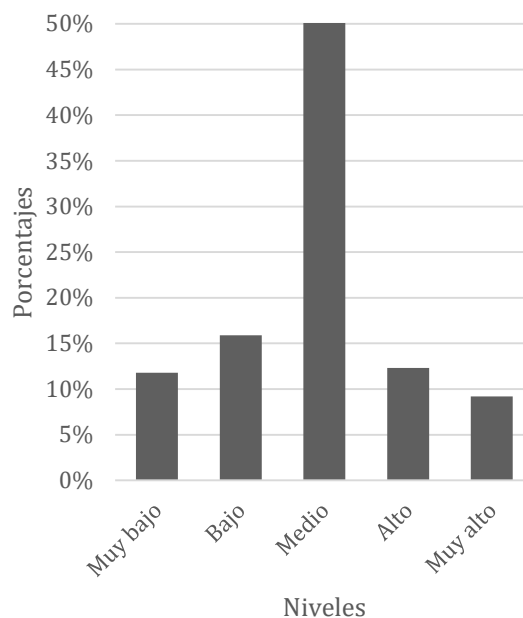
Tabla 19

Nivel de Bienestar psicológico en la dimensión de Dominio del entorno

| Nivel | Frecuencias | % del Total | % Acumulado |
|----------|-------------|-------------|-------------|
| Muy Bajo | 23 | 11.8 % | 11.8 % |
| Bajo | 31 | 15.9 % | 27.7 % |
| Medio | 99 | 50.8 % | 78.5 % |
| Alto | 24 | 12.3 % | 90.8 % |
| Muy alto | 18 | 9.2 % | 100.0 % |

Figura 7

Gráfico de Barras por niveles de la dimensión de Dominio del entorno



4.2.7. Identificar el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión del Propósito en la vida, en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

En la tabla 20 se observa que los puntajes promedios se sitúan en 19 puntos, correspondientes al nivel "medio". Esto indica que los estudiantes poseen metas y objetivos moderadamente claros, aunque pueden enfrentarse a momentos de incertidumbre. A pesar de ello, muestran cierta capacidad para disfrutar de un propósito definido en su vida. Así mismo la moda se sitúa en 20 correspondiente al nivel "medio".

Tabla 20

Estadísticos de valores de tendencia central de la dimensión de Propósito en la vida

| | Media | Mediana | Moda |
|----------------------|-------|---------|------|
| Propósito en la vida | 19 | 20 | 20 |

En la tabla 21 se visualiza el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión de Propósito en la vida, predomina un nivel medio con una frecuencia de 94 y representado en el 48% de los casos, alejado de los demás niveles por más de 20 puntos porcentuales.

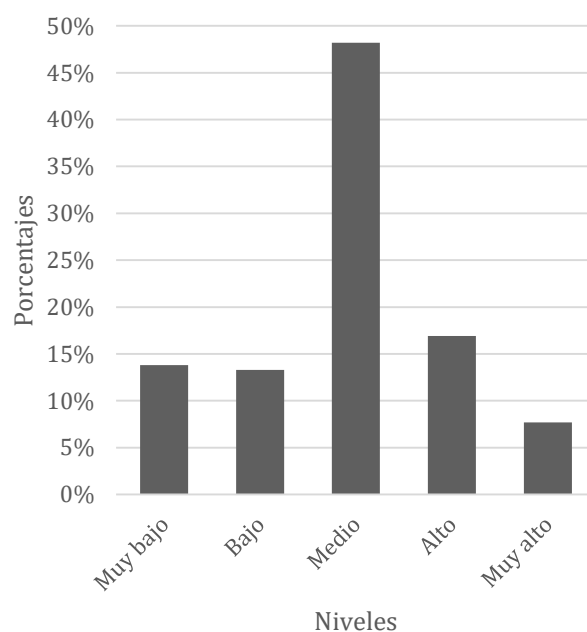
Tabla 21

Nivel de Bienestar psicológico en la dimensión de Propósito en la vida

| Nivel | Frecuencias | % del Total | % Acumulado |
|----------|-------------|-------------|-------------|
| Muy Bajo | 27 | 13.8 % | 13.8 % |
| Bajo | 26 | 13.3 % | 27.2 % |
| Medio | 94 | 48.2 % | 75.4 % |
| Alto | 33 | 16.9 % | 92.3 % |
| Muy alto | 15 | 7.7 % | 100.0 % |

Figura 8

Gráfico de Barras por niveles de la dimensión de Propósito en la vida



4.2.8. Determinar el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión de Relaciones positivas, en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima.

En la tabla 22 se observa que los puntajes promedios se sitúan en 19 puntos correspondiendo al nivel “medio” lo que significa que mantienen relaciones variadas, disfrutando de amistades cercanas aunque enfrentan desafíos en otras. A veces son cálidos y abiertos, pero también pueden ser distantes o tener dificultades en la confianza, así mismo la moda se sitúa en 18 correspondiendo al nivel “medio”.

Tabla 22

Estadísticos de valores de tendencia central de la dimensión de Relaciones positivas

| | Media | Mediana | Moda |
|----------------------|-------|---------|------|
| Relaciones positivas | 19 | 19 | 18 |

En la tabla 23 se muestra el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión de Relaciones positivas predomina el nivel medio con una frecuencia de 98 y representando el 50.3% de los casos, alejado de los demás niveles por más de 20 puntos porcentuales.

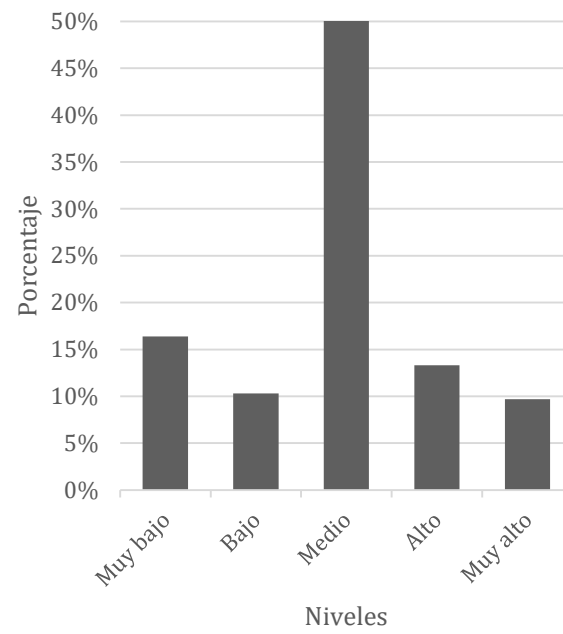
Tabla 23

Nivel de Bienestar psicológico en la dimensión de Relaciones positivas

| Nivel | Frecuencias | % del Total | % Acumulado |
|----------|-------------|-------------|-------------|
| Muy Bajo | 32 | 16.4 % | 16.4 % |
| Bajo | 20 | 10.3 % | 26.7 % |
| Medio | 98 | 50.3 % | 76.9 % |
| Alto | 26 | 13.3 % | 90.3 % |
| Muy alto | 19 | 9.7 % | 100.0 % |

Figura 9

Gráfico de Barras por niveles de la dimensión de Relaciones positivas



V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En primer lugar se tuvo como objetivo general, describir el nivel de Bienestar Psicológico en los estudiantes de Psicología, los resultados mostraron que el nivel medio predominó en el 48% de los estudiantes evaluados con una frecuencia de 94, estando alejado de los otros niveles por más de 20 puntos porcentuales. En tal sentido, Avenio (2021) obtuvo resultados similares en su investigación, encontrando que el 100% de los evaluados presentaron un nivel promedio en bienestar psicológico. Estos resultados difieren de la investigación realizada por Borda et al. (2021), cuyos resultados mostraron que el 70.4% de estudiantes evaluados presentan un nivel alto de bienestar psicológico. Esta variabilidad podría atribuirse a distintas metodologías de evaluación y a las características específicas de las poblaciones estudiadas, como el contexto socioeconómico, los recursos disponibles en las instituciones, la cantidad de la muestra y el lugar de origen de las investigaciones.

En relación con el objetivo de determinar el nivel de bienestar psicológico según género, los resultados indicaron que no existe una diferencia significativa entre los niveles de bienestar psicológico según el género de los estudiantes. Este hallazgo difiere con los resultados encontrados por Lázaro (2020), quien identificó que las mujeres presentan un nivel más alto en comparación a los varones. Las diferencias observadas podrían deberse a factores sociales y culturales que influyen en cómo los hombres y las mujeres expresan y perciben su bienestar psicológico. Por ejemplo, las mujeres podrían haber desarrollado mejores estrategias de afrontamiento y redes de apoyo social, lo cual, les brindaría un mayor bienestar, mientras que los hombres, en algunos contextos, podrían ser más reacios a compartir sus emociones, reflejando menores niveles de bienestar. (Tipo de educación)

Con respecto al objetivo de determinar el nivel de Bienestar Psicológico según el ciclo de estudio, los resultados indican un predominio de un nivel medio de bienestar psicológico

entre los estudiantes de quinto a décimo ciclo. Este hallazgo contrasta con el estudio realizado por Cornejo et al. (2015), donde se reportó que todos los estudiantes de los ciclos I, III, V, VII y IX mostraron un nivel alto de bienestar psicológico. Esta discrepancia podría explicarse por el contexto educativo y los recursos disponibles en diferentes instituciones que juegan un papel crucial en el apoyo brindado a los estudiantes a lo largo de su carrera, sumado a ello, la realidad de la situación en la que se dio el estudio (antes de pandemia) pudo contribuir a una puntuación más alta.

Continuando con el objetivo de señalar el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión de Autoaceptación, se obtuvo como resultado que el nivel medio predominó con una frecuencia de 99 estudiantes, lo que equivale al 50%. Este resultado es consistente con el hallazgo de Avenido (2021), quien también encontró un nivel promedio en el 84.2% de los casos, representando 154 estudiantes. Por otro lado, Ruiz (2019) reportó un nivel normal en el 28.3% de los participantes, lo cual corresponde a 32 estudiantes. Estos resultados contrastan significativamente con los estudios de Lázaro (2020) y Borda et al. (2021), quienes identificaron un nivel alto de Autoaceptación en el 59.1% (N=71) y 61.5% respectivamente. Estos resultados podrían deberse a factores contextuales, como el apoyo familiar o académico que reciben los estudiantes, influyendo en cómo se perciben a sí mismos.

En relación al objetivo de definir el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión de Autonomía, los resultados evidenciaron un predominio del nivel medio, con una frecuencia de 89 estudiantes, lo que representa el 45.6%. Este hallazgo es consistente con los resultados encontrados por Lázaro (2020), quien reportó un nivel medio en el 55% de su muestra, equivalente a 66 estudiantes. En contraste, el estudio de Ruiz (2019) indicó un nivel bajo en el 83.1% de los participantes, correspondiente a 94 estudiantes. Además, Avenio (2021) encontró un nivel alto en el 90.2% de los casos (N=165), mientras que Borda et al. (2021) reportó un

nivel alto en el 50% de los participantes. Estas diferencias podrían deberse a distintos niveles de independencia y responsabilidad personal exigidos por los contextos académicos y familiares de cada muestra.

En el objetivo de determinar el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión del Crecimiento personal, se observó un predominio del nivel medio, con una frecuencia de 98 estudiantes, lo que equivale al 50.3% de la muestra. Estos resultados son consistentes con los encontrados por Avenio (2021), quien también señaló un nivel promedio en 116 estudiantes, representando el 63.4% de su muestra. En contraste, los estudios de Ruiz (2019) mostraron un nivel bajo en el 92.4% de los participantes, correspondiente a 104 estudiantes, mientras que Lázaro (2020) observó un nivel alto en el 67.5% de los casos, con 81 estudiantes. Además, Borda et al. (2021) reportó un nivel alto en el 73% de los participantes. Esta variación en los resultados puede atribuirse a diferencias en las oportunidades que los estudiantes tienen para desarrollarse a nivel personal y académico.

Siguiendo con el objetivo de conocer el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión del Dominio del entorno, se observó un predominio del nivel medio, con una frecuencia de 99 estudiantes, lo que representa el 50.8% de la muestra. Estos resultados son comparables a los encontrados por Avenio (2021), quien reportó un nivel promedio en el 100% de los estudiantes evaluados, totalizando 183 participantes. En contraste, Ruiz (2019) identificó un nivel bajo en el 58.4% de los estudiantes, correspondiente a 66 participantes. Además, Lázaro (2020) evidenció un nivel alto en el 60.8% de los casos, con 73 estudiantes, mientras que Borda et al. (2021) también encontró un nivel alto en el 57.7% de los participantes. Estas discrepancias en los niveles de Bienestar Psicológico en la dimensión del Dominio del entorno se reflejan posiblemente por diferencias en las habilidades de afrontamiento y manejo del ámbito académico y social.

Continuando con el objetivo de identificar el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión del Propósito en la vida, se evidenció un predominio del nivel medio, con una frecuencia de 94 estudiantes, lo que corresponde al 48.2% de la muestra. Estos resultados son similares a los encontrados por Avenio (2021), quien también reportó un nivel promedio en el 55.2% (N=101) de los participantes. En contraste, los estudios de Ruiz (2019) indicaron un nivel bajo en el 84% de los estudiantes, equivalente a 95 participantes, mientras que Lázaro (2020) observó un nivel alto en el 67.1%, con 83 estudiantes. Además, Borda et al. (2021) encontró un nivel alto en el 65% de los participantes. Estas variaciones en los niveles de Bienestar Psicológico en la dimensión del Propósito en la vida reflejan posibles diferencias metodológicas y características específicas de las poblaciones estudiadas, como el lugar de procedencia de la investigación.

Para concluir con el objetivo de determinar el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión de Relaciones positivas, los resultados obtenidos muestran un predominio del nivel medio, con una frecuencia de 98 estudiantes, equivalente al 50.3% de la muestra. Estos hallazgos son consistentes con los estudios de Avenio (2021) y de Lázaro (2020), quienes también evidenciaron niveles medios en el 92.9% (N=170) y 55% (N=66) respectivamente. En contraste, la investigación de Ruiz (2019) señaló un nivel bajo en el 45.3% de los participantes, correspondiente a 51 estudiantes, mientras que Borda et al. (2021) encontró un nivel alto en el 53.8% de los participantes. Las diferencias entre estudios podrían deberse a factores como la calidad del entorno social y el apoyo interpersonal que reciben los estudiantes.

VI. CONCLUSIONES

6.1. En términos generales, este estudio reveló que el nivel medio de Bienestar Psicológico fue predominante entre los estudiantes de Psicología, con un 48% de la muestra exhibiendo este nivel. Este hallazgo sugiere una distribución equilibrada en las percepciones de bienestar psicológico dentro de la población estudiantil estudiada.

6.2. No se encontraron diferencias significativas en el nivel de Bienestar Psicológico según el género de los estudiantes, indicando una uniformidad en las experiencias de bienestar psicológico independientemente del sexo. Este resultado resalta la importancia de considerar factores adicionales que puedan influir en el bienestar psicológico más allá de la variable de género.

6.3. En cuanto al ciclo de estudio, se observó un predominio del nivel medio de bienestar psicológico entre los estudiantes de quinto a décimo ciclo. Este patrón sugiere posibles fluctuaciones en el bienestar psicológico a lo largo del tiempo académico, posiblemente relacionadas con las demandas específicas de cada etapa educativa.

6.4. En la dimensión de Autoaceptación, se encontró que el nivel medio fue el más frecuente, lo que indica una percepción moderada de autoaceptación entre los estudiantes de Psicología. Este resultado sugiere áreas de oportunidad para intervenciones dirigidas a fortalecer la autoaceptación como parte del bienestar psicológico de los estudiantes universitarios.

6.5. En la dimensión de Autonomía, también predominó el nivel medio, señalando una percepción equilibrada de autonomía psicológica dentro de la muestra estudiada. Estos hallazgos sugieren la importancia de promover un sentido saludable de autonomía en el contexto educativo para mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes.

6.6. En relación con el Crecimiento Personal, se observó un predominio del nivel medio, indicando una percepción moderada de crecimiento personal entre los estudiantes de Psicología. Estos resultados subrayan la necesidad de fomentar oportunidades que apoyen el desarrollo personal y profesional de los estudiantes universitarios.

6.7. En la dimensión del Dominio del Entorno, predominó el nivel medio, con variabilidad significativa en los niveles de bienestar psicológico reportados. Estos hallazgos sugieren que las percepciones de dominio del entorno pueden estar influenciadas por una variedad de factores contextuales y personales que deben ser considerados en futuras investigaciones y prácticas educativas.

6.8. Finalmente, en la dimensión de Relaciones Positivas, se observó un predominio del nivel medio, destacando la importancia de las relaciones interpersonales para el bienestar psicológico de los estudiantes de Psicología. Estos resultados sugieren la necesidad de fortalecer las habilidades sociales y promover relaciones positivas dentro de los entornos educativos como estrategias para mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes.

VII. RECOMENDACIONES

- Es esencial diseñar e implementar programas educativos que promuevan el autoconocimiento y el manejo emocional desde los primeros ciclos académicos. Estas iniciativas deben incluir actividades prácticas y recursos educativos que fortalezcan las habilidades de afrontamiento y la resiliencia entre los estudiantes, preparándolos para enfrentar los desafíos académicos y personales con mayor eficacia.
- Para fomentar la autonomía personal y académica desde el inicio de la carrera, es recomendable crear espacios que permitan la toma de decisiones autónomas, promover el liderazgo estudiantil y apoyar el establecimiento y logro de metas personales y profesionales, contribuyendo así a un mayor sentido de control y satisfacción personal entre los estudiantes. (talleres de liderazgo)
- Se sugiere desarrollar estrategias educativas que fomenten el crecimiento personal y profesional a lo largo de la trayectoria universitaria. Esto puede lograrse mediante la integración de cursos electivos centrados en el desarrollo personal, proyectos de investigación que promuevan el autoconocimiento y oportunidades de aprendizaje práctico que fomenten la reflexión y el crecimiento integral de los estudiantes.
- Para fortalecer las redes de apoyo y las relaciones positivas entre los estudiantes, se recomienda organizar eventos sociales, promover actividades colaborativas y establecer grupos de apoyo estudiantil. Estas iniciativas pueden fortalecer el sentido de comunidad y el apoyo mutuo dentro del entorno universitario, mejorando así el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes.

- Es crucial revisar y ajustar continuamente las políticas educativas para asegurar la equidad y la inclusión en la promoción del bienestar psicológico de todos los estudiantes, sin distinción de género. Esto implica garantizar que los recursos y apoyos estén diseñados para atender las necesidades individuales y contextuales de cada estudiante, creando un ambiente de aprendizaje inclusivo y de apoyo emocional efectivo.
- Se recomienda realizar estudios longitudinales y comparativos que investiguen las variaciones en el bienestar psicológico a lo largo de diferentes etapas del ciclo de estudio. Estos estudios proporcionarán información valiosa sobre las necesidades cambiantes de los estudiantes y permitirán desarrollar intervenciones específicas que respondan de manera efectiva a las fluctuaciones en el bienestar psicológico durante su formación académica.
- Es aconsejable establecer políticas institucionales que promuevan un entorno educativo que valore y apoye el bienestar psicológico de los estudiantes desde el inicio de su ingreso universitario. Esto incluye la implementación de programas de sensibilización/autoestima, recursos de apoyo emocional y la promoción de prácticas saludables que contribuyan a un ambiente académico y social más equilibrado y favorable para el desarrollo integral de los estudiantes.
- Finalmente, es necesario implementar intervenciones (charlas) específicas que promuevan el bienestar psicológico entre los estudiantes de manera integral, abordando las diversas dimensiones del bienestar como la salud emocional, el crecimiento personal, y las relaciones interpersonales dentro del contexto universitario.

VIII. REFERENCIAS

- Alfawaz, H., Wani, K., Aljumah, A., Aldisi, D., Ansari, M., Yakout, S. y Al-Daghri, N. (2021). Psychological well-being during COVID-19 lockdown: Insights from a Saudi State University's Academic Community. *Journal of King Saud University-Science*, 33(1), 101262. <https://doi.org/10.1016/j.jksus.2020.101262>
- Alvarez, N. (2019). *Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico*. [Tesis de pregrado, Universidad de Lima]. Repositorio Institucional ULima. <https://doi.org/10.26439/ulima.tesis/10604>
- Argyle, M. (1992a). *La Psicología de la Felicidad*. Alianza Editorial.
- Argyle, M. (1992b). *The Social Psychology of Everyday Life*. Routledge.
- Argyle, M. (1993). Psicología y calidad de vida. *Intervención Psicosocial*, 2(6), 5-15.
- Avenio, J. (2021). *Bienestar psicológico en egresados de la carrera de Psicología de universidades privadas de Lima Metropolitana, 2021*. [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional UPN. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/29820>
- Borda, A., Borda, W., y Pinto, Y. (2021). El bienestar psicológico en la formación integral. *Revista Médica Hospital Hipólito Unanue de Tacna*, 14(2). <https://revista.hospitaltacna.gob.pe/index.php/REVISTA2023/issue/view/16/15>
- Campos, D. (2018). *Bienestar Psicológico en estudiantes (según semestre de estudios y género) de una universidad privada de Lima*. [Tesis de pregrado, Universidad

Ricardo Palma]. Repositorio Institucional URP.
<https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/1624>

Castro., A. (2009) El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Universitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 43-72.

Carr, A. (2007). *Psicología positiva: la ciencia de la felicidad*. Paidós.

Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades – Ministerio de Salud (2022). *Vigilancia epidemiológica de problemas de salud mental priorizados en establecimientos de salud centinela 2016 – 2022 (1º trimestre)*.
<https://www.dge.gob.pe/portal/docs/vigilancia/sala/2022/SE20/mental.pdf>

Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades – Ministerio de Salud (2022). *Situación Actual COVID19 Perú 2021-2022*.
<https://www.dge.gob.pe/portal/docs/tools/coronavirus/coronavirus220722.pdf>

Chávez, S. (2008). *Bienestar psicológico en practicantes de yoga*. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional PUCP
<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/627>

Cornejo, W., Pérez, B. y Santiago, L. (2015). Bienestar psicológico, metas de estudio e identidad institucional 161 en jóvenes universitarios. (2015). *Horizonte De La Ciencia*, 5(9), 161-182.
<https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/272>

Cruz, M., Martínez, L., Lorenzo, A., y Fernández, D. (2020). Bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad de La Habana. *Wimbu*, 15(2), 69-93.

- Cuadra, H., y Florenzano, R. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista De Psicología*, 12(1), Pág. 83–96. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2003.17380>
- Deci, E. y Ryan, R. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- De los Santos, X., y Gutiérrez, J. (2017). Medición del bienestar psicológico en adolescentes de educación media superior del Estado de México. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 6(11), 61-79.
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 572-577. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>
- Díaz, G. (2001). El bienestar subjetivo: Actualidad y perspectivas. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 17(6), 572-579. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252001000600011&lng=es&tlng=es
- Diener, E. y Suh, E. (2000) Culture and Subjective Well-being (pp. 3-12). *MIT Press*.
- Diener, E. (1994). El Bienestar Subjetivo. *Intervención Psicosocial*, 3(8), 67-113.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-being. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.

- Diener, E., Suh, E., Lucas, R y Smith, H. (1999). Subjective Well-Being: Tree Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., Oishi, S., y Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156.
<https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Gómez, V.; Villegas de Posada, C; Barrera, F y Cruz, Julio (2007). Factores predictores de bienestar subjetivo en una muestra colombiana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(2),311-325.
- Hernández, R., Fernández, C.,y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- Kerlinger, F., y Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento* (4ª ed.). McGraw-Hill.
- Keyes, C., Shmotkin, D., y Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Lázaro, K. (2020). *Bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de psicología de dos universidades privadas de Lima, 2020*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/65003>
- Liberalesso, A. (2002). Bienestar subjetivo en la vida adulta y en la vejez: hacia una psicología positiva en América Latina. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 34 (1-2), 55-74.

Malvezzi, M., Feitosa, F., y da Costa, C. (2021). Bienestar psicológico y covid-19: impactos psicológicos de la cuarentena en la población brasilera. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 26(2), 117-127.

Ministerio de Educación (2021). *El impacto del COVID-19 en la salud mental y deserción universitaria: respuestas para la continuidad*.
<https://www.minedu.gob.pe/conectados/pdf/cursos/webinars/2021/24-de-agosoto-2021-el-impacto-del-covid-19-salud%20mental-desercion-universitaria-respuestas-para-la-continuidad.pdf>

Ministerio de Salud. (2021). *Más de 300 mil casos de depresión fueron atendidos durante el 2021* [Comunicado de prensa]. *Gobierno del Perú*.
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/575899-minsa-mas-de-300-mil-casos-de-depresion-fueron-atendidos-durante-el-2021>

Ministerio de Salud. (2024). *La depresión es uno de los trastornos de salud mental más frecuentes en el país* [Comunicado de prensa]. *Gobierno del Perú*.
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/892900-la-depresion-es-uno-de-los-trastornos-de-salud-mental-mas-frecuentes-en-el-pais>

Montoya, B., y Landero, R. (2008). Satisfacción con la vida y autoestima en jóvenes de familias monoparentales y biparentales. *Psicología y Salud*, 18(1), 117-122.

Organización Internacional del Trabajo (2020) *La COVID-19 interrumpe la educación de más del 70% de los jóvenes*. <https://n9.cl/n3y9>

Organización Mundial de la Salud. (2 de marzo de 2022). *La pandemia de COVID-19 aumenta en un 25% la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo*.

[Comunicado de prensa]. <https://www.who.int/es/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>

Organización Mundial de la Salud. (3 de junio de 2022). *Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático.*

[Comunicado de prensa]. <https://www.who.int/es/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>

Pérez, J. (2022). Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes del 5° ciclo de la carrera profesional de Psicología de la universidad Uladech filial Ayacucho, 2020. [Tesis de pregrado, Universidad Católica Los Ángeles Chimbote]. Repositorio Institucional ULADECH. <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/26288>

Pértegas, S., y Pita, S. (2002). Investigación cuantitativa y cualitativa. *Cad aten primaria*, 9(1), 76-78.

Pimentel, M., y Oseda, D. (2021). Calidad de vida en el bienestar psicológico en estudiantes de dos institutos tecnológicos públicos del departamento de la libertad-2020. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(4), 5213-5227.

Prieto-Molinaria, Diego E., Aguirre Bravo, Gianella L., de Pierola, Inés, Luna Victoria-de Bona, Giancarlo, Merea Silva, Lucía A., Lazarte Nuñez, Caleb S., Uribe-Bravo, Karla, A., y Zegarra, Ángel Ch.. (2020). Depresión y ansiedad durante el aislamiento obligatorio por el COVID-19 en Lima Metropolitana. *Liberabit*, 26(2), e425. <https://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2020.v26n2.09>

- R Core Team (2021). *R: A Language and environment for statistical computing*. (Version 4.1) [Computer software]. Retrieved from <https://cran.r-project.org>. (R packages retrieved from MRAN snapshot 2022-01-01)
- Romero, A., Brustad, R. y García, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2 (2), 31–52.
- Ross, G., Salgado, K., Fernández, M. y López, M. (2019). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Educación y Ciencia*, 8(51), 58-63.
- Ruiz, K. (2019). Bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana. [Trabajo de Suficiencia, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio Institucional UIGV. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4590>
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C., y Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.
- Seligman, M., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Shahira, N., Hanisshya, H., Lukman, Z., Normala, R., Azlini, C., y Kamal, M. (2018). Psychological well-being among university students in Malaysia. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 2(12), 133-137.

Taylor S. (1991) *Seamos optimistas. Ilusiones positivas*. Ediciones Martínez Roca.

The jamovi project (2022). *jamovi*. (Version 2.3) [Computer Software]. Retrieved from

<https://www.jamovi.org>.

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J.J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud:

Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud/Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5, 15-28.

<https://idus.us.es/handle/11441/132719>

Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*,

3, 87-116. <http://hdl.handle.net/1765/16195>.

Victoria, C. y González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras

categorías sociales. *Revista cubana de medicina general integral*, 16(6), 586-592.

IX. ANEXOS

Anexo A. Protocolo de recolección del instrumento.

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO DE RYFF

| Totalmente en desacuerdo | Poco de acuerdo | Moderadamente de acuerdo | De acuerdo | Bastante de Acuerdo | Totalmente de acuerdo |
|--------------------------|-----------------|--------------------------|------------|---------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

| | | 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 | He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto. | | | | | | |
| 11 | Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo. | | | | | | |
| 12 | Siento que mis amistades me aportan muchas cosas. | | | | | | |
| 13 | Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones. | | | | | | |
| 14 | En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo. | | | | | | |
| 15 | Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro. | | | | | | |
| 16 | Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí. | | | | | | |
| 17 | Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad. | | | | | | |
| 18 | Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general. | | | | | | |
| 19 | Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen. | | | | | | |
| 20 | Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida. | | | | | | |
| 21 | En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo. | | | | | | |
| 22 | No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza. | | | | | | |
| 23 | Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos. | | | | | | |
| 24 | En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo. | | | | | | |
| 25 | Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí. | | | | | | |
| 26 | Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona. | | | | | | |
| 27 | Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona. | | | | | | |
| 28 | Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento. | | | | | | |
| 29 | Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla. | | | | | | |

Anexo B. Descripción de baremos

Tabla 24

Descripción de los niveles en la escala total de Bienestar psicológico.

| Bienestar psicológico / Total escala | |
|--------------------------------------|---|
| Nivel | Descripción |
| Muy Bajo | Revelan un bienestar psicológico excepcionalmente bajo. Se sienten insatisfechos consigo mismos, decepcionados por la vida y preocupados por aspectos personales. Dependientes del juicio de los demás, experimentan estancamiento personal y carecen de metas, propósito y relaciones cercanas y de confianza. |
| Bajo | Reflejan un nivel significativamente bajo de bienestar psicológico. Frecuentemente se sienten insatisfechos consigo mismos, son autocríticos y pueden tener dificultades para resistir las presiones sociales. Experimentan un control limitado sobre su entorno, carecen de un propósito claro en la vida y pueden tener dificultades para mantener relaciones de confianza. |
| Medio | Mantienen un nivel intermedio de bienestar psicológico. Aunque exhiben una actitud positiva, también experimentan momentos de insatisfacción y autocrítica. Tienen momentos de independencia, pero también consideran las expectativas de los demás. Experimentan el desarrollo, pero pueden sentirse estancados en ciertos aspectos. Su sentido de control, propósito y relaciones son mixtos. |
| Alto | Disfrutan de un nivel significativamente alto de bienestar psicológico. Mantienen una actitud generalmente positiva hacia sí mismos, aunque pueden tener algunas reservas. Experimentan momentos de autodeterminación y desarrollo, aunque puede haber áreas de estancamiento. Tienen un buen dominio de su entorno, metas y relaciones satisfactorias. |
| Muy alto | Demuestran un excepcional bienestar psicológico. Se caracterizan por una actitud positiva tanto hacia sí mismos como hacia la vida en general. Experimentan un sentido profundo de autonomía e independencia, un continuo crecimiento personal y una habilidad notable para manejar su entorno. Tienen metas y objetivos claros, así como relaciones interpersonales cálidas y de confianza. |

Tabla 25

Descripción de los niveles en la dimensión Autoaceptación.

| Autoaceptación | |
|----------------|---|
| Nivel | Descripción |
| Muy Bajo | Insatisfecho consigo mismo, decepcionado con lo que ha ocurrido en el pasado, preocupado por ciertas cualidades personales, desea ser diferente de lo que es. |
| Bajo | A menudo se siente insatisfecho consigo mismo y puede ser autocrítico. Tiene dificultades para aceptar algunas de sus cualidades, tanto buenas como malas, y puede tener sentimientos negativos sobre su pasado. |
| Medio | Tiene una actitud en general positiva hacia sí misma, pero también experimenta momentos de insatisfacción y autocrítica. Acepta algunas de sus buenas y malas cualidades, pero a veces se siente incómodo con ciertos aspectos de sí mismo. |
| Alto | Tiene una actitud generalmente positiva hacia sí mismo, aunque puede tener algunas reservas. Acepta la mayoría de sus buenas y malas cualidades y se siente bastante positivo acerca de su pasado. |
| Muy alto | Posee una actitud positiva hacia sí mismo, reconoce y acepta múltiples aspectos de sí mismo, incluyendo buenas y malas cualidades, se siente positivo acerca de su pasado. |

Tabla 26

Descripción de los niveles en la dimensión Autonomía.

| Autonomía | |
|-----------|--|
| Nivel | Descripción |
| Muy Bajo | Está preocupado por las expectativas y evaluaciones de otros, depende del juicio de otros para tomar decisiones importantes, Se ajusta a las presiones sociales para pensar y actuar de cierta manera. |
| Bajo | Tiende a ser influenciado por las expectativas y evaluaciones de otros. Puede tener dificultades para resistir las presiones sociales y puede depender del juicio de otros para tomar decisiones importantes. |
| Medio | Tiene momentos de autodeterminación e independencia, pero también tiende a considerar las expectativas y evaluaciones de otros al tomar decisiones importantes. No es completamente resistente a las presiones sociales, pero tampoco está completamente dependiente de ellas. |
| Alto | Es generalmente autodeterminado e independiente, aunque puede tener momentos de duda. Puede resistir algunas presiones sociales, pero también puede ser influenciado por las opiniones de los demás en ciertas situaciones. |
| Muy alto | Es autodeterminado e independiente, capaz de resistir presiones sociales para pensar y actuar de determinadas maneras, regula el comportamiento desde dentro, se evalúa a sí mismo por estándares personales. |

Tabla 27

Descripción de los niveles en la dimensión Crecimiento Personal.

| Crecimiento personal | |
|----------------------|--|
| Nivel | Descripción |
| Muy Bajo | Tiene una sensación de estancamiento personal, falta de sentido de mejora, se siente aburrido y desinteresado por la vida, se siente incapaz de desarrollar nuevas actitudes o comportamientos. |
| Bajo | A menudo se siente estancado en su desarrollo personal. Puede tener dificultades para estar abierto a nuevas experiencias y puede no ver mejoras significativas en sí mismo con el tiempo. |
| Medio | Experimenta momentos de desarrollo y crecimiento, pero también puede sentirse estancado en ciertos aspectos de su vida. Está abierto a nuevas experiencias en algunos casos, pero en otros puede sentirse desinteresado o aburrido. En general, puede ver algunas mejoras en sí mismo con el tiempo, pero también puede sentir que le falta cierta dirección en su crecimiento personal. |
| Alto | Tiene un sentido general de desarrollo y crecimiento, aunque puede haber algunas áreas de su vida en las que se siente estancado. Está abierto a nuevas experiencias y ve mejoras en sí mismo con el tiempo. |
| Muy alto | Tiene una sensación de desarrollo continuo, se ve a sí mismo creciendo y expandiéndose, está abierto a nuevas experiencias, tiene sentido de realizar su potencial, ve mejoras en sí mismo y en su comportamiento con el tiempo, está cambiando de maneras que reflejen más autoconocimiento y efectividad. |

Tabla 28*Descripción de los niveles en la dimensión Dominio del Entorno*

| Dominio del entorno | |
|---------------------|--|
| Nivel | Descripción |
| Muy Bajo | Tiene dificultades para gestionar los asuntos cotidianos, se siente incapaz de cambiar o mejorar el contexto circundante, no se da cuenta de oportunidades circundantes, carece de sentido de control sobre el mundo exterior. |
| Bajo | Tiene un sentido limitado de dominio y competencia en la gestión de su entorno. Puede tener dificultades para controlar una variedad de actividades externas y puede no hacer un uso eficaz de las oportunidades que le rodean. |
| Medio | Experimenta un sentido variable de control sobre su entorno. Puede manejar algunas áreas de su vida con competencia y eficacia, pero también enfrenta dificultades en otras. A veces es capaz de aprovechar oportunidades, pero en otras ocasiones puede sentir que carece de control sobre su mundo exterior. |
| Alto | Tiene un buen sentido de dominio y competencia en la gestión de su entorno. Puede controlar una variedad de actividades externas y hacer un uso eficaz de las oportunidades que le rodean, aunque puede haber algunas áreas en las que se siente menos competente. |
| Muy alto | Tiene un sentido de dominio y competencia en la gestión de su entorno, controla una compleja gama de actividades, hace uso eficaz de las oportunidades que le rodean, capaz de elegir o crear contextos adecuados a las necesidades y valores personales. |

Tabla 29*Descripción de los niveles en la dimensión Propósito en la Vida*

| Propósito en la vida | |
|----------------------|--|
| Nivel | Descripción |
| Muy Bajo | Carece de sentido de la vida, tiene pocas metas u objetivos, carece de sentido de dirección, no ve propósito en la vida, no tiene puntos de vista o creencias que le den sentido a la vida. |
| Bajo | A menudo carece de un sentido claro de propósito en la vida. Puede tener algunas metas y objetivos, pero puede sentirse sin dirección y luchar para encontrar un significado en su presente y pasado. |
| Medio | Tiene metas y objetivos en ciertas áreas de su vida, pero también puede carecer de un sentido global de propósito. A veces encuentra significado en lo que hace, pero en otras ocasiones puede sentirse sin dirección o sin un propósito claro en su vida. |
| Alto | Tiene metas y un sentido de dirección en la mayoría de las áreas de su vida. Aunque puede haber momentos de duda, en general se siente que hay un significado en su presente y pasado. |
| Muy alto | Tiene metas en la vida y un sentido de direccionalidad, se siente ahí es significado para el presente y pasado, tiene creencias que dar propósito a la vida, tiene metas y objetivos para vivir. |

Tabla 30*Descripción de los niveles en la dimensión Relaciones Positivas*

| Relaciones positiva | |
|---------------------|--|
| Nivel | Descripción |
| Muy Bajo | Tiene pocas relaciones cercanas y de confianza con los demás, encuentra difícil ser cálido, abierto y preocupado por los demás, está aislado y frustrado en las relaciones interpersonales, no está dispuesto a hacer concesiones para sostener lazos importantes con otros. |
| Bajo | Tiene algunas relaciones cercanas, pero puede tener dificultades para mantener la confianza en los demás. Puede tener dificultades para sentir empatía y afecto, y puede tener dificultades para entender las relaciones humanas. |
| Medio | Tiene relaciones interpersonales mixtas. Puede tener algunas amistades cercanas y satisfactorias, pero también puede experimentar dificultades en otras relaciones. A veces se siente cálido y abierto, pero en ocasiones puede ser un poco distante o tener dificultades para establecer relaciones de confianza. |
| Alto | Tiene relaciones generalmente satisfactorias y de confianza con los demás. Aunque puede tener algunos desacuerdos, en general se preocupa por el bienestar de los demás y es capaz de sentir empatía y afecto. |
| Muy alto | Tiene relaciones cálidas, satisfactorias y de confianza, se preocupa por el bienestar de los demás, es capaz de sentir empatía, afecto e intimidad, entiende las relaciones humanas. |