



UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

BIENESTAR PSICOLÓGICO EN  
UNIVERSITARIOS DE AMÉRICA LATINA  
DESDE EL 2005 HASTA EL 2020

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

ANGELA LUCERO ISIDRO CAPELLAN

LIMA- PERÚ

2022

## Turnitin Informe de Originalidad

Procesado el: 17-ene-2023 23:20 -05  
 Identificador: 1994566852  
 Número de palabras: 12190  
 Entregado: 1

  
 Lic. Jennifer Carrasco T.  
 Asesora

BIENESTAR PSICOLÓGICO EN UNIVERSITARIOS  
 DE AMÉRICA LATINA DESDE EL 2005 HASTA EL  
 2020 Por Angela Lucero Isidro Capellan

Índice de similitud	Similitud según fuente
23%	Internet Sources: 22% Publicaciones: 7% Trabajos del estudiante: 12%

1% match ()

Advíncula Coila, Christian Pedro. "Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios", 'Baishideng Publishing Group Inc.', 2018

1% match ()

Campos Ugaz, Daniel. "Bienestar Psicológico en estudiantes (según semestre de estudios y género) de una universidad privada de Lima", 'Universidad Ricardo Palma', 2018

1% match ()

Ezaine Díaz, María Karla, Ezaine Díaz, María Karla. "Bienestar psicológico en estudiantes universitarios, con pareja y sin pareja de las facultades de una universidad privada de Trujillo", Universidad Privada Antenor Orrego - UPAO, 2019

1% match (Internet desde 03-sept.-2021)

<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/2377/TESIS%20FINAL%20.pdf?isAllowed=y&sequence=1>

1% match (Internet desde 03-sept.-2021)

<https://1library.co/titlo/estres-academico-en-estudiantes-de-enfermeria-del-i-al-viii-ciclo-de-la-universidad-nacional-san-luis-gonzaga-ica-peru-2018>

< 1% match ()

Ordóñez León, Patricia. "Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad Maria Auxilladora, 2017", 'Baishideng Publishing Group Inc.', 2018

## **MIEMBROS DEL JURADO**

Lic. Norma Gisella Diaz Arana

**Presidente**

Lic. Mey Ling Rosa Chang Marcovich

**Vocal**

Mg. Susana Elizabeth Mamani Guerra

**Secretaria**

**ASESOR DE TESIS**

Lic. Jennifer Denisse Carrasco Tacuri

## **DEDICATORIA**

Este trabajo lo dedico a mi perseverancia, constancia y esfuerzo.

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a mi universidad y la calidad de docentes por sus enseñanzas durante toda mi vida universitaria, así como al apoyo que recibí por parte de mi asesora, ya que, sin su paciencia y tiempo, no podría haberlo culminado. Agradezco también el apoyo de mis padres y de mi hermano, siendo él mi mayor motivación a seguir mejorando, por ser la persona que más quiero. Así también, agradezco el apoyo cálido de mi compañero en estos últimos años, que ha estado conmigo en los momentos más difíciles y me ha reforzado la idea de que soy muy capaz.

## TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN

ABSTRACT

1. INTRODUCCIÓN .....	1
2. ANÁLISIS DEL ESTADO DEL ARTE.....	3
2.1. CONCEPTUALIZACIÓN Y ALCANCE DEL TEMA .....	3
2.2. MÉTODOS DE ESTUDIO DEL TEMA.....	7
2.3. ESTUDIOS ACERCA DEL TEMA.....	16
2.4. REFLEXIONES TEÓRICAS SOBRE EL TEMA .....	27
2.5. IMPACTO SOCIAL Y TEÓRICO DEL TEMA .....	31
3. CONCLUSIONES .....	35
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	41

## **RESUMEN**

La presente investigación tiene como objetivo principal, explorar acerca del bienestar psicológico (BP) en universitarios de América Latina desde el 2005 hasta el 2020. Entre los objetivos específicos se tiene: colegir el concepto, identificar teorías y enfoques relacionados, así como indagar sobre estudios y programas de intervención acerca del tema. Respecto a la metodología, se busca y selecciona estudios teniendo en cuenta el BP en el contexto universitario, antigüedad igual o menor a 15 años y pertenecer a fuentes confiables; mediante el método cualitativo interpretativo, de tipo documental o bibliográfico. Se identifica también a la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff (1989) como la herramienta que se toma en consideración al realizar investigaciones del tema. Entre los resultados, se concluye que el bienestar psicológico es un factor que conlleva al crecimiento del ser humano; diferenciándose del bienestar subjetivo, término con el que usualmente es confundido. También se halla relación del tema con el enfoque positivo, la teoría humanista y de autodeterminación. Por otro lado, entre los subtemas que involucran el bienestar psicológico se encuentran el personal, académico y de sintomatologías clínicas. Finalmente, se identifican escasos programas de intervención relacionados al tema y a la población universitaria.

Palabras claves: bienestar psicológico, universitarios, América Latina.



## **ABSTRACT**

The main objective of this research is to explore psychological well-being in Latin American university students from 2005 to 2020. Among the specific objectives are: to collect the concept, identify related theories and approaches, as well as inquire about studies and programs of speech on the subject. Regarding the methodology, studies are searched for and select taking into account: the BP in the university context, seniority equal to or less than 15 years and belonging to reliable sources. Through the qualitative interpretive method, documentary or bibliographical. Carol Ryffs Psychological Well-Being Scale (1989) is also identified as the tool taken into consideration when conducting research on the subject. Among the results, it is concluded that psychological well-being is a factor that leads to the growth of the human being, differentiating from subjective well-being is a factor that leads to the growth of the human being, differentiating from subjective well-being, a term with the norm that is confused. There is also a relationship between the theme and the positive approach, the humanistic and self-determination theory. On the other hand, among the subtopics that involve psychological well-being are personal, academic and clinical symptoms. Finally, few intervention programs related to the subject and to the university population are identified.

Keywords: psychological well-being, university students, Latin America.

## 1. INTRODUCCIÓN

El ser humano está constantemente expuesto a diversos retos y acontecimientos, viéndose comprometido a emitir múltiples respuestas, las cuales dependen en gran medida de las cualidades y/o herramientas que posee (Pérez, 2016). Cabe mencionar que existen algunas etapas de la vida que predisponen al hombre a una mejor toma de decisiones frente alguna adversidad; sin embargo, la adolescencia es el periodo donde se tiene más dificultad para resolver airoosamente algunos conflictos por ser una etapa de variación cognitiva, física y emocional (González, 2013). El contexto en que se encuentra gran parte de dicha población es el universitario, donde las edades varían desde los 18 hasta los 21 años, es decir entre etapas de vida como la adolescencia y los inicios de adultez temprana (Chaul y Vilela, 2017).

Por otro lado, la ciencia de la psicología exploraba acerca de lo psicopatológico o aquello que le faltaba al ser humano; pero es a partir del siglo XX donde dicha ciencia empieza a mostrar interés sobre el bienestar de las personas, por lo que actualmente existen investigaciones en torno al tema mencionado (García y Alandete, 2014).

En concordancia, se infiere que explorar sobre la presencia o ausencia del bienestar psicológico (en adelante BP) permitirá conocer la consciencia de las personas sobre sus recursos intra e interpersonales, los cuales son esenciales para afrontar acontecimientos a nivel personal, social, familiar, entre otros (Matallana, 2019).

A partir de lo mencionado, el presente documento indaga acerca del BP, enfocado a la población universitaria desde el primer hasta el último año de carrera; al

ser una etapa muy retadora y de variabilidad por el factor biológico. Además, se busca colegir el término de bienestar psicológico, ya que existen confusiones con el concepto de bienestar subjetivo, lo cual podría influenciar en la dificultad para identificar y alcanzar el bienestar psicológico.

Esta investigación se desarrolla en el contexto latinoamericano, teniendo en cuenta que los países que lo conforman tienen como prioridad incrementar en el alumno conocimientos relacionados a la carrera, pero no enfatizan en el bienestar integral de este. Lo mencionado se asocia a un estudio desarrollado en una universidad particular de Lima-Perú, donde 30,8% de los estudiantes en formación y egresados dominan muy bien la teoría de su profesión, pero carecen de herramientas interpersonales, desarrollo personal y capacidad para la toma de decisiones; lo cual dificulta que puedan asumir grandes retos al terminar su preparación académica (Cayte y Quinteros, 2016).

El desarrollo del tema se da con el objetivo principal de explorar sobre el BP en universitarios de América Latina desde el 2005 hasta el 2020. Respecto a los objetivos específicos, se pretende colegir la definición del bienestar psicológico, identificar teorías y enfoques relacionados e indagar sobre programas de intervención que están asociados al tema. Lo cual permitirá promover estudios documentales en psicología e incentivar estudios relacionados al tema.

## **2. ANÁLISIS DEL ESTADO DEL ARTE**

### **2.1. Conceptualización y alcance del tema**

Durante los últimos años el término bienestar ha sido de gran interés para diferentes autores, campos y disciplinas de la psicología; estando usualmente asociado a la felicidad, calidad de vida y salud mental, así como a variables personales y contextuales. Posteriormente, para un mayor análisis se clasifica el bienestar en diversos tipos tales como el psicológico, social, subjetivo, entre otros (Ballesteros et al., 2006).

En relación con lo mencionado, Veenhoven (1984, como se citó en Moyano, 2007) encuentra que algunos investigadores han asumido como similares la definición de BP y bienestar subjetivo. No obstante, el bienestar subjetivo es objeto de estudio desde hace tres décadas y está encauzado a la satisfacción personal en base a logros. También es considerado como la valoración que hacen los individuos de su vida e incluye una dimensión cognitiva y afectiva; la primera relacionada a cómo le va en diversos ámbitos de su vida, y la segunda en base a la frecuencia e intensidad de emociones tanto positivas como negativas que ha percibido durante diversos años. Asimismo, se deduce que la presencia de bienestar subjetivo se evidencia cuando hay frecuencia de emociones positivas y satisfacción con su vida (Díaz et al., 2001).

Por otra parte, el término *bienestar psicológico* fue acuñado en los 60 por Norman Bradburn. Es Ryff (1989) quien concluye que no solo es la carencia de

malestar o de trastornos psicológicos e involucra tanto a factores intra e interpersonales, desde un enfoque multidimensional (Singer, 1998).

De lo explorado en la investigación de Moreno y Ximénez (1996) se asume que el Bienestar psicológico es un elemento que indica salud y buen desempeño, asociado a los recursos propios y adquiridos esenciales para enfrentar situaciones difíciles. De igual forma, de lo expuesto por Casullo y Castro (2002) se desprende que el BP involucra tanto factores internos como externos, dándole relevancia al entorno que le rodea. Sin embargo, Diaz et al. (2019) al estudiar sobre el bienestar psicológico, proponen que no es de relevancia considerar el pasado de la persona ni a los factores externos.

En cuanto a las características del bienestar psicológico, se encontró que es universal, porque todas las personas pueden presentarlo a lo largo de su vida; además se logra desarrollar en cualquier momento y se puede modificar de acuerdo con la valoración que se le da (González et al., 2002). También se deduce que puede ser el bienestar psicológico un factor permanente al estar asociado a la personalidad (Casullo y Castro, 2002).

Posteriormente, se toma en cuenta que para explorar el bienestar psicológico es relevante ver al individuo de forma integral, de acuerdo con su etapa de desarrollo, actividades que realiza, los roles que posee, entre otras características personales, ya que en sintonía a estas las expectativas y retos varían (Ryff y Singer, 2008). En conclusión, el BP busca el desenvolvimiento positivo de la persona, así como el

desarrollo de sus potenciales, por el contrario el bienestar subjetivo aborda la valoración a su desempeño.

Entre los enfoques y teorías que tienen ciertas coincidencias con el bienestar psicológico, se encuentran:

### **Enfoque de la psicología positiva**

Teniendo en cuenta dos posturas: una relacionada a la felicidad (hedónica) y otra vinculada al desarrollo potencial del individuo (eudaimónica). Desde el punto de vista de ambas corrientes, la diferencia fundamental a la hora de definir la felicidad se encuentra en el foco de la valoración en el que se centra el individuo (Fernández et al., 2015). De esta manera, se alega que existe diferencia entre la felicidad y el bienestar, porque alcanzar logros produce alegría; sin embargo, no garantiza la presencia de bienestar (Triado, Solé y Osuna, 2003). Debido a que el bienestar psicológico no solo se da cuando uno tiene una vida feliz, sino cuando aceptamos también otros momentos de la vida, y se es capaz de hacerle frente a múltiples sucesos, dándole un significado constructivo para transformarse y vivir dignamente (Mendoza y Barría, 2015).

### **Teoría Humanista**

En la *autorrealización* se considera que el individuo es capaz de alcanzar su máximo potencial (Riveros, 2014). De la teoría de Maslow (1968, como se citó en Elizalde, et al., 2006) se extrae que la persona es capaz de alcanzar logros; teniendo en cuenta que para ello debe cubrir diversos tipos de necesidades, porque con ello se

amplían los recursos para enfrentar cualquier devenir. Se halla relación con la teoría humanista por el uso de los términos de crecimiento personal, autorrealización y apertura a la experiencia; que son importantes para alcanzar un adecuado bienestar psicológico.

### **Teoría de la autodeterminación**

Al explorar sobre lo manifestado por Deci y Ryan (1985, como se citó en Arriaga, 2018), se encuentran los temas de personalidad y motivación humana, concluyendo que si se cumplen las necesidades psicológicas básicas -autonomía y relaciones positivas- se aumenta posiblemente el nivel de bienestar psicológico. Además, se considera a los aspectos externos o ambientales como factores de gran influencia en cada sujeto, sobre todo en su motivación y desarrollo personal. Dicha teoría se asocia al tema de investigación porque considera relevantes los elementos internos y externos de la persona, implicados en el bienestar psicológico.

## **2.2. Métodos de estudio del tema**

Se realizó la búsqueda y análisis de estudios acerca del BP, tomando en consideración para su selección las siguientes características: i) incluir el BP en el contexto universitario; ii) información bibliográfica con una antigüedad igual o menor a 15 años; es decir, desde el 2005 hasta el 2020; y iii) pertenecer a fuentes internacionales confiables como Redalyc y Scielo, ProQuest, PsycNeT y Scopues, y Dialnet), y nacionales como Repositorios de Universidades Peruanas y Alicia (Concytec). Todo esto a través del método cualitativo interpretativo, de tipo documental o bibliográfico.

Se concluye de la revisión que el 90 % del total de fuentes bibliográficas son de metodología cuantitativa, de diseño no experimental, con metodología descriptiva correlacional; y el otro 10% son de metodología narrativa y cualitativa.

A continuación, se precisa los tipos de enfoque de dichas investigaciones.

### **Enfoque metodológico cuantitativo**

En Perú, Campos (2018) realizó un estudio acerca del Bienestar psicológico, relacionado al semestre cursado y el género. El muestreo fue no probabilístico intencional. Los resultados obtenidos por diseño descriptivo/correlacional indicaron una correlación no significativa entre género y relaciones positivas con los otros. Así mismo, Massone y Urquijo (2014) buscaron relación entre las variables mencionadas con el mismo diseño y se obtuvo que las mujeres expresaban mayor autopercepción de



crecimiento personal y los que tienen más edad de igual manera. De la misma forma, en México, Arriaga (2018) indagó sobre la existencia de relación entre el sexo y el BP en los jóvenes, con similar diseño, en donde se concluye que no existe relación significativa por sexo.

Asimismo, Cuba et al. (2020) ejecutaron mediciones entre el BP con el género y sexo, con un estudio descriptivo-correlacional, de metodología mixta. El resultado indicó que los estudiantes presentaron un nivel medio de BP, con baja relación significativa entre las variables referidas.

En Perú, Advíncula (2018) exploró la presencia de asociación entre las estrategias de regulación emocional y el BP en los universitarios; mediante un diseño descriptivo- correlacional. Entre los resultados se identificaron relaciones significativas entre ambas variables, así como los tipos de regulación emocional y las sub-escalas de bienestar psicológico. Sin embargo, solo se encontraron diferencias por sexo biológico en la subescala de Autonomía. Tello (2018) exploró sobre la calidad de vida y bienestar psicológico en universitarios de Lima con el objetivo de determinar la relación entre las variables mencionadas, con un diseño comparativo correlacional tipo encuesta. Los resultados evidenciaron que no existen diferencias entre la calidad de vida según sexo y año académico; sin embargo, se registró diferencias significativas según año de estudio.

Quispe y Chinarro (2014) indagaron sobre la existencia de la relación entre el BP y los objetivos de vida en estudiantes de enfermería, a partir de un estudio descriptivo, correlacional y transversal. Los resultados señalaron relación significativa entre las variables. No obstante, en Argentina, Páramo et al. (2012), desarrollaron y midieron la correspondencia entre BP, estilos de personalidad y objetivos de vida en universitarios, con un diseño transversal, metodología descriptiva y correlacional. Los resultados presentaron correlaciones positivas y negativas entre rasgos de personalidad y dimensiones de BP.

Por otro lado, Condori (2019) midió y desarrolló el nivel de BP en todas sus dimensiones, mediante una investigación de tipo descriptivo. Los resultados dan a conocer que existe un nivel bajo de bienestar psicológico (94,69%), así como en las dimensiones de relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de la vida y crecimiento personal; a diferencia de la dimensión de autoaceptación donde se evidenció un nivel normal (28,32%).

Acerca de estudios asociados a aspectos académicos en Perú, Chacaltana (2018) ejecutó la indagación en las variables de procrastinación académica, adaptación universitaria y bienestar psicológico. Mediante un estudio descriptivo, de tipo sustantivo y diseño correlacional – causal. Los resultados evidenciaron una relación estadísticamente significativa entre las variables.

Hernandez (2020) exploró acerca de procrastinación académica, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de la provincia de Chincha, mediante el diseño de tipo correlacional simple y transversal. Los resultados indicaron asociación de las variables de forma significativa.

Igualmente, Chocas et al. (2016) identificaron la asociación entre procrastinación, estrés y bienestar psicológico de Lima y Junín. Para ello utilizó el método descriptivo comparativo- correlacional. Sin embargo, no se identificó alguna relación entre las variables.

Carranza et al. (2017) desarrollaron un artículo en búsqueda de la existencia de relación entre el BP y el rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología; empleando el diseño descriptivo correlacional. Finalmente, los resultados indicaron una relación directa y altamente significativa entre el BP y el rendimiento académico; es decir, a mayor bienestar psicológico mayor será el rendimiento académico.

Con respecto al bienestar psicológico y sintomatología clínica, en Perú, Matalinares et al. (2016) realizaron un artículo con el interés de explorar sobre la existencia o ausencia de la relación entre los modos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, empleando la metodología descriptiva-correlacional. Los resultados demostraron la existencia de una relación directa y significativa entre las dos variables.

Del mismo modo, Ordoñez (2017) ejecutó la indagación de presencia o ausencia del BP y el estrés académico en estudiantes de primer y segundo ciclo, con la metodología descriptivo- correlacional. Los resultados señalaron una relación negativa significativa entre las variables.

Rossi et al. (2019), con el motivo de encontrar la relación las variables entre el BP y el estrés académico, utilizaron un diseño no experimental- transversal, de carácter exploratorio y descriptivo; concluyendo que hay asociación bivariada entre la sintomatología depresiva y bienestar psicológico.

Carrillo (2018), con la finalidad de determinar la relación entre ansiedad y bienestar psicológico, ejecutó un estudio cuantitativo y correlacional. El resultado arrojó una relación poco significativa entre las variables.

### **Enfoque metodológico cualitativo**

En Colombia, Delgado y Tejeda (2020) elaboraron un estudio con la finalidad de indagar sobre el concepto y la influencia del BP en los jóvenes universitarios, mediante una revisión de 20 documentos. Como resultado, se identificó un vacío entre lo que se conoce acerca del BP y una escasa valoración de su relevancia.

Silvera (2020) tuvo como objetivo recolectar información acerca de los programas de BP aplicados en universitarios. Con esta finalidad, desarrolló una metodología sistemática, la cual comprendía de 37 artículos, 25 resultados de investigación y 2 de reflexión. El resultado evidenció que no existen programas de

bienestar psicológico aplicados en población universitaria, pero sí BP en adultos mayores y niños.

Tellez (2020) realizó una revisión sistemática, de tipo cualitativa- descriptiva, con 192 documentos, en donde se encontró que primero se debe conocer sobre el significado de salud para diferenciarlo con facilidad del concepto de BP; es decir, dependen uno del otro al ser ambos relevantes para el ser humano.

Contecha (2016) planteó como propósito recopilar información acerca del concepto de bienestar, porque no existía un consenso en su conceptualización; asimismo se enfocó en buscar información acerca del énfasis de las universidades al fomentar el bienestar en los alumnos. Esta investigación se realizó usando una metodología descriptiva, en donde se halló que son escasas las instituciones que brindan énfasis a la salud mental y al bienestar psicológico del alumno. Si bien se priorizan más las conductas de riesgo de los estudiantes, esto no se enfoca en los factores que pueden ser los desencadenantes.

En Chile, Sandoval et al. (2017) ejecutaron una investigación que exploraba el BP en 190 estudiantes, mediante un estudio descriptivo de corte transversal. En donde se obtuvo que el 40.6% de los estudiantes declaran tener claridad respecto a su propósito en la vida. Sin embargo, un 41.7% poseen un nivel deficitario de relaciones positivas con el entorno, un 26.6% declaran bajo nivel de autonomía, y un 25.3% manifiestan bajo nivel de crecimiento personal. Las mujeres presentan puntaje más alto

en las dimensiones: relaciones positivas, dominio del entorno y crecimiento personal. No obstante, los hombres tienen un promedio más alto en la dimensión de autonomía.

### **Instrumentos de evaluación**

La primera herramienta de evaluación fue elaborada por Ryff (1989) en EE. UU., conocida con el nombre de *Escala de PWBS- Psychological Well-Being Scale*, conformada por 192 reactivos y seis dimensiones: 1) Autoaceptación: hace hincapié en la forma en que uno se percibe para determinar su grado de salud mental, lo que implica el poder sentirse capaz de afrontar adversidades; 2) Relaciones positivas con los demás: esta dimensión no solo se enfoca en la buena relación con los pares, sino también con los familiares, la pareja y en la vida laboral, la cual se basa en un trato con empatía y alto grado de compromiso y confianza; 3) Autonomía: es un paso cercano a la autorrealización, al ser un indicador de que la persona ha alcanzado su capacidad para lograr cosas de forma individual, con capacidad para tomar decisiones; 4) Dominio del entorno: esta dimensión resalta el poder que tiene uno mismo, para determinar lo que obtendrá de allá fuera, dándole énfasis a las acciones que realizamos porque generan repercusiones; 5) Propósito en la vida: indica que es importante identificar metas, al promover la motivación; y 6) Crecimiento personal: se enfoca en relacionar el cambio constante que uno tiene a partir de las diversas situaciones a la cual se ve expuesto (Campos, 2018).

Asimismo, se hace énfasis en dicha herramienta porque brinda las bases necesarias para explorar el BP a través del modelo teórico que explica la autora; además

cumple con las propiedades psicométricas, por lo que es considerado como referencia en diferentes países. Algunas de las adaptaciones más relevantes son las siguientes:

En Argentina, Casullo (2002) acopló la prueba mencionada y propuso la *Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (bieps-a)*, reduciendo a 4 dimensiones y a 13 ítems, los cuales se puntúan del 1 al 3. Asimismo, presenta una confiabilidad del 70%. Además de ello, hace referencia de que no existen diferencias con respecto al sexo.

Por otro lado, en Perú, Cubas (2003) adaptó la prueba de Ryff a 4 ítems y 6 dimensiones. Con un tiempo de aplicación de 20 minutos y una escala de Likert del 1 al 6. Asimismo, no presenta puntajes de corte para definir un nivel alto o bajo de bienestar. Con validez semántica y confiabilidad de alfa de Cronbach superior a 0.78, auto aceptación (0.87), relaciones positivas con los otros (0.80), crecimiento personal (0.78), manejo del ambiente (0.80), sentido de vida (0.82) y autonomía (0.79).

En Holanda, el investigador Dierendonck (2004) realizó un ajuste de la prueba original de Ryff, para verificar la validez factorial y de contenido de las escalas de BP. Dicho autor creó una versión conformada por un total de 39 ítems y 6 dimensiones calificadas mediante escala Likert del 1 al 6. A su vez, se identificó una buena consistencia interna ( $\alpha=0.72$  a  $0.81$ ). Cabe mencionar que su trabajo fue muy bien aceptado por los países de España y México.

Díaz et al. (2006), en España, realizó una adaptación con el fin de determinar el nivel de BP. Su desarrollo podía ser individual o colectivo, con una duración de 20 minutos. Conformado por 29 ítems, calificados por escala de Likert, con puntuación

del 1 al 6. Con relación a los aspectos psicométricos -validez y confiabilidad- el instrumento presenta consistencia interna, con alfa de Cronbach de 0,84 a 0,70.

En México, Loera et al. (2008) adaptaron la herramienta, reduciéndolo a 34 ítems, mediante un análisis descriptivo comparativo. En relación con sus propiedades psicométricas, su alfa de Cronbach fue de 0.64 y obtuvieron una consistencia interna entre 0.72 y 0.91.



### **2.3. Estudios acerca del tema**

#### **Bienestar psicológico y factores sociales**

En el presente subtema se abarcan estudios que involucren características personales. Entre estas se encuentran las sociodemográficas, principalmente las de sexo, edad, y semestre; así como los estudios relacionados al objetivo de vida, la regulación emocional y la calidad de vida. Se aborda de esta manera ya que son temas que muchas veces están relacionados a las cualidades de cada individuo.

Referido a esto, en Cuba, Cruz et al. (2020) desarrollaron el estudio titulado *Bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad de la Habana*, con la finalidad de registrar el bienestar psicológico en los estudiantes, mediante el diseño no experimental, de metodología descriptivo-correlacional, en una muestra de 25 personas. Se empleó para ello la *Escala de Bienestar Psicológico para Adultos BIEPS-A*, y se encontró que el BP de los estudiantes es de nivel regular, con ausencia de correlaciones entre esta categoría y las variables sociodemográficas (edad, país o ciudad de origen, sexo, becados, facultad y carrera) recogidas en el estudio. Uno de los datos más relevantes hallados fue que factores sociales como la apertura a la experiencia, tolerancia a la frustración y habilidades sociales benefician a la presencia de bienestar psicológico.

En Perú, Condori (2019), en su trabajo de investigación denominado *Bienestar Psicológico en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana*, con el fin de describir el nivel del BP en la población, empleó la escala

de Ryff adaptada por Pérez Basilio. Empleando un diseño no experimental, de metodología descriptiva, y en una muestra de 113 jóvenes (87 mujeres y 26 hombres). Los resultados arrojaron una predominancia del nivel bajo en el BP (94,69%), así como en las dimensiones de relaciones positivas (45,13%), autonomía (83,19%), dominio del entorno (58,41%), propósito en la vida (84,07%) y crecimiento personal (92,04%). No obstante, en la dimensión de autoaceptación se obtuvo un nivel normal (28,32%). Finalmente, se rescatan algunas de las recomendaciones finales tales como crear programas para fomentar el BP, pero partiendo de cada una de sus dimensiones; además de evaluar el BP de los alumnos antes de que culmine su carrera, ya que a partir de ello se podrá reforzar sus potencialidades.

Campos (2018) elaboró el trabajo *Bienestar psicológico en universitarios según semestre y género*, con la finalidad de indagar sobre la ausencia o presencia de relación entre el BP y las variables sociodemográficas, como lo son periodo de estudios y género, usando para ello una muestra no probabilística intencional conformada por 104 estudiantes de una universidad privada de Lima-Perú (26.9% del género masculino, 73.1% del femenino; 51% del grupo A y 49% del grupo B). Para ello se empleó la escala de bienestar psicológico (PWBS) de Ryff y los resultados fueron analizados mediante un enfoque cuantitativo de diseño descriptivo- correlacional; lo cual indicó una correlación poco marcada entre género y relaciones positivas con los otros. Tampoco se encontraron datos estadísticamente significativos para establecer la relación entre las variables sociodemográficas y las dimensiones del BP. Así mismo, uno de los aportes del estudio fue esclarecer la diferencia entre el BP según el género

o el semestre cursado; sin embargo, no se identificó alguna relación entre estas variables con el tema, por lo que consideró que puede darse de forma independiente. A su vez, se mencionó que un factor importante para no obtener los resultados esperados fue no tener una muestra suficiente y equivalente.

Advíncula (2018) con el estudio *Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*, planteó encontrar presencia o ausencia de relación entre las variables; además de conocer el nivel de BP y qué estrategias de regulación mantienen los estudiantes, teniendo en cuenta si existe o no diferencia entre el género. La muestra empleada fue de 101 estudiantes (75% mujeres y 25% varones), quienes oscilan desde los 16 a 25 años. Para ello se utilizaron dos instrumentos: el *Cuestionario de autorregulación emocional (ERQP)* y la *Escala de bienestar psicológico* de Ryff. Los resultados arrojaron correlaciones significativas entre las variables indicadas. Sin embargo, se identificaron diferencias por sexo en la sub-escala de “autonomía”. Asimismo, se encontró una relación positiva entre la reevaluación cognitiva y el bienestar psicológico y, por otro lado, una relación negativa entre la supresión y el bienestar psicológico. Consecuentemente se concluye del estudio que existe cierta influencia entre las variables estudiadas al formar parte de la salud de la persona. Así también se identificó que algunas de las dificultades emocionales en los estudiantes es la ansiedad, el estrés y la depresión, los cuales repercuten no solo en la salud mental, sino en diversos ámbitos como físico, académico, familiar y social (Mairean, 2015).

Tello (2018) en *Calidad de vida y bienestar psicológico en universitarios de Lima*, planteó determinar la relación entre las variables mencionadas en el título.

Mediante una muestra conformada por 1163 estudiantes universitarios, seleccionados de forma no probabilística e intencionada, dado que la participación fue voluntaria. La metodología fue descriptiva correlacional y se empleó la escala de bienestar psicológico de Ryff y la escala de calidad de vida de Bernes y Olson. Los resultados indicaron ausencia de diferencias significativas entre la calidad de vida según sexo y año académico, Por otro lado, respecto al bienestar psicológico no hay diferencia significativa según sexo, pero si con el año de estudio. Además existe una relación directamente proporcional entre las variables del tema. Posterior al análisis, se concluye que la mayor parte de la muestra tenía BP promedio y que tanto calidad de vida como el bienestar psicológico están vinculados.

Quispe y Chinarro (2014), en el artículo *Bienestar psicológico y objetivos de vida en estudiantes de enfermería de la universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica*, exploraron sobre la existencia de una relación entre las variables mencionadas. El tipo de estudio fue descriptivo, correlacional, transversal y para ello se empleó la *Escala Bieps-A de Casullo* y la *Escala de Objetivos de Vida de Little*, con 132 estudiantes del primer al octavo ciclo. Como resultado se halló una relación estadística significativa. Además se encontró que el nivel de bienestar psicológico en promedio es bueno; es decir, 74% normal, 22,5% alto, y 3,5% bajo. Con respecto a los objetivos de vida, los más relevantes fueron de corte académico tales como: deseo de recibirse o culminar la carrera (91%), aprobar el ciclo (95%) y pasar libres las asignaturas 75%. También se identificó que los estudiantes relacionaban su nivel de bienestar psicológico dependiendo de su rendimiento académico.

En México, Arriaga (2018) llevó a cabo el estudio denominado *Bienestar psicológico en jóvenes estudiantes de nivel superior*, con la finalidad de comparar por sexo el BP en dicha población. Utilizando para ello la adaptación de Díaz et al. (2006) de la *Escala de Bienestar Psicológico* de Ryff (1989), mediante la metodología cuantitativa- comparativa, en una muestra de 134 jóvenes. Los resultados arrojaron un nivel alto en auto aceptación, seguido de relaciones interpersonales, autonomía y satisfacción de la vida y ninguna diferencia significativa en relación con el sexo. Finalmente, se colige del estudio que existe diferencia entre los propósitos que se tiene por género al alcanzar satisfacción con la vida, en donde las mujeres buscan la autotranscendencia teniendo en cuenta a los demás, mientras que los varones se enfocan en metas individuales.

Por otra parte, en Argentina, Páramo et al. (2012) desarrollaron el artículo *Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios*, con el propósito de conocer sobre el nivel de BP, además de evaluar la presencia o ausencia de relación entre las variables mencionadas. Para ello, se empleó un diseño transversal con metodología descriptiva y correlacional, usando la *Escala de Bienestar Psicológico para Adultos* y el *Inventario Millón de Estilos de Personalidad*, a una muestra de 366 estudiantes. Los resultados reflejaron correlaciones positivas y negativas entre rasgos de personalidad y dimensiones de BP. También se registró un nivel de asociación de 0.01 y 0.05 entre los estilos de personalidad y las conductas interpersonales con las dimensiones del BP. Se concluye, tras el análisis del estudio, que los estilos de personalidad que incluyen capacidad para afrontar situaciones,

relaciones positivas, seguridad con uno mismo, autocontrol, cooperatividad y facilidad para comunicarse, presentan óptimo BP.

Massone y Urquijo (2014), con el artículo *Bienestar psicológico en universitarios según la edad y género*, desarrollaron el estudio con la finalidad de comparar el BP de los alumnos de la Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina, teniendo en cuenta la edad y el sexo. Con esta finalidad, se administró la *Escala de Bienestar Psicológico* de Ryff (1989) adaptada por Dierendonck (2006), usando una muestra de 376 estudiantes, 72% mujeres y 28% varones, con una metodología descriptiva correlacional. Los resultados señalaron que las mujeres expresaron mayor autopercepción de Crecimiento Personal que los hombres ( $U = 11800$ ,  $p = .01$ ) y los adultos más que los jóvenes ( $U = 3942.00$ ,  $p = .04$ ). Finalmente, se extrae de información que para cada edad hay una motivación distinta y que las diferencias en género se pueden ocasionar por orientaciones axiológicas.

La elección de los trabajos anteriormente citados para este subtema se debe a que exploran los recursos con los que cuentan los universitarios para regular sus emociones, la implicancia de su personalidad y características biológicas en la respuesta a nuevos retos y otros factores que podrían influir en el bienestar del alumno. No obstante, lo que se ha identificado es que las muestras no son equivalentes en sexo, edades y ciclo universitario; por ello los resultados no deberían ser generalizables. Con respecto al género, se halló información de que las diferencias pueden deberse a las orientaciones axiológicas, al ser más importante para las mujeres el bienestar y la

armonía, mientras que en el grupo de varones es la búsqueda tanto de objetivos como metas individuales, además del poder (Del Valle et al., 2015).

### **Bienestar psicológico y el área académica**

El presente subtema abarca estudios relacionados al estudiante, considerando el rendimiento académico, procrastinación y estrés.

En Perú, Chacaltana (2018) ejecutó la investigación *Procrastinación académica, adaptación universitaria y bienestar psicológico*, con el propósito de explorar la relación entre las variables, mediante la metodología correlacional causal, en una muestra conformada por 170 estudiantes (30 varones y 140 mujeres), con edades entre los 16 y 37 años. Este estudio es de nivel descriptivo, de tipo sustantivo y diseño correlacional – causal. Para lograr el objetivo, se emplearon las herramientas: *Escala de Procrastinación Académica de Busko*, el *Cuestionario de Vivencias Académicas (QVA-R)* y la *Escala de Bienestar Psicológico* de Ryff. Finalmente, los resultados demuestran una relación significativa entre las tres variables. Asimismo, se identificó que algunos factores del bienestar psicológico (crecimiento individual, madurez y autoaceptación) y factores de adaptación universitaria (adaptación al estudio y al área personal) posiblemente predicen la procrastinación académica.

Hernandez (2020) en el trabajo denominado *Procrastinación académica, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chincha*, se propuso identificar la relación entre las tres variables referidas. El diseño

empleado fue asociativo de tipo correlacional simple y transversal. Se trabajó con 184 estudiantes de psicología de una universidad particular de Chíncha. Los instrumentos empleados fueron la *Escala de Procrastinación Académica* (1998), *Inventario SISCO de Estrés Académico* (Barraza, 2007) y la versión unidimensional de la *Escala de Bienestar Psicológico* de Ryff (1989). Los resultados brindaron una relación significativa entre las tres variables, partiendo de que a mayor procrastinación académica existe menor bienestar psicológico. De igual manera se resaltó la presencia del estrés. Además, se concluye una asociación entre el bienestar y la procrastinación, al tener relación con la autonomía, crecimiento personal y propósito en la vida (Dominguez et al., 2019).

Chocas et al. (2016) realizaron el artículo *Procrastinación, estrés y bienestar psicológico de Lima y Junín*, con el propósito de identificar presencia o ausencia de relación entre las variables. Se utilizó el método descriptivo, causal, comparativo y correlacional. La muestra fue de 1006 alumnos. Los resultados indicaron que no existe relación estadística entre las tres variables, pero se halló relación de dependencia entre la procrastinación y el bienestar psicológico, infiriendo que los menos procrastinadores tienen mayor bienestar psicológico.

Del estudio se concluye que cuando existe ansiedad y estrés posiblemente se está presentando un bajo bienestar psicológico.

Carranza et al. (2017) desarrollaron el artículo denominado *Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología*, con el



objetivo de hallar una relación entre las variables referidas. Se utilizó un diseño no experimental de tipo descriptivo correlacional. Se trabajó con 210 estudiantes. Asimismo, se empleó la escala de bienestar psicológico de Ryff. A raíz de ello se encontró relación directa y altamente significativa entre las variables; esto es, que a más BP mayor rendimiento académico. Finalmente, el estudio concluye que existen factores relacionados a los problemas afectivos que dificultan el rendimiento académico, generando también un bajo bienestar psicológico (Hurtado, 2000).

Por último, en cuanto a los aspectos a mejorar, es que los estudios mostrados no separan los resultados por semestre, lo que impide usarlos como fuentes generalizables al no poderse comparar y esperar el mismo estado o número de estrategias entre un alumno de primer ciclo y alguien de ciclo mayor; así como un estudiante de mayor a menor edad, porque la madurez emocional puede influir en gran medida en el desempeño estudiantil.

### **Bienestar psicológico y sintomatología clínica**

En dicho subtema se describen estudios que consisten principalmente en lo emocional y la salud mental del alumno durante la etapa universitaria.

Matalinares et al. (2016) en el artículo, *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo*, cuya finalidad era hallar si existe relación entre las variables indicadas. Para ello utilizó la metodología descriptiva correlacional, con 934 participantes, de edades entre 16 y 25 años. Además, empleó la Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) y la Escala de Bienestar

Psicológico (SPWB). Los resultados mostraron la existencia de una relación directa y significativa entre las dos variables. Además, evidenció que existen diferencias notorias entre las dimensiones del bienestar psicológico según la edad. Partiendo del estudio, se resalta que existen factores personales y/o sociales, tales como el entorno social, el uso del tiempo libre, los patrones de competencia psicosocial y la aceptación de sí mismo, pueden influenciar en el nivel de bienestar psicológico.

Por su parte, Ordoñez (2017) realizó *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora*, con el propósito de identificar la presencia o ausencia de relación entre las variables. La metodología fue de tipo descriptivo-correlacional, con una muestra aleatoria de 134 jóvenes, aplicando el instrumento de Escala de Bienestar Psicológico, propuesta por Sánchez-Cánovas (2007) y el Inventario de Estrés Académico, planteado por Barraza (2007). Los resultados indicaron relación negativa pero significativa entre el bienestar psicológico y el estrés académico de los estudiantes universitarios de primer año. Es decir, entre más aumenta el estrés académico, es probable que exista un menor bienestar psicológico. De este trabajo se realza que el estrés y/o tensión se presenta a lo largo de la vida académica por los diferentes temas que se aprenden en un tiempo corto. Sin embargo, cuando se pasa de una etapa a otra el alumno puede no contar con los mecanismos suficientes, por lo que después, posiblemente puede verse de una manera negativa y, por ende, deteriorar su salud mental.

Rossi et al. (2019), desarrollaron el estudio *Sintomatología depresiva y bienestar psicológico en estudiantes universitarios chilenos*, con el motivo de

encontrar la relación entre ambas variables. En este caso, utilizaron un diseño no experimental, transversal, de carácter exploratorio y descriptivo. Además, se apoyaron de las herramientas ESOMAR, Beck Depression Inventory y la Escala de bienestar psicológico de Ryff. Realizado con 580 estudiantes de pregrado. Se concluyó que existe asociación bivariada entre la sintomatología depresiva y el bienestar psicológico. Es decir, una relación inversa y significativa, de esa manera se considera a la depresión clínica como la pérdida del bienestar psicológico. Consecuentemente, se destaca del trabajo que la presencia de depresión puede darse por motivos neurobiológicos, personales, y psicosociales. Por ello, se considera el papel del bienestar psicológico y sus dimensiones de modo que, a partir de ello, se puedan crear estrategias de prevención.

Carrillo (2018), en *Ansiedad y Bienestar Psicológico en estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Tumbes*, con la finalidad de determinar la relación entre la ansiedad y el bienestar psicológico en una población de 160 alumnos. El tipo de estudio fue cuantitativo y correlacional; los instrumentos que se emplearon fueron el Inventario de Ansiedad Estado - Rasgo (IDARE) y la Escala de Bienestar Psicológico (EBP). En este caso, el resultado arrojó una relación poco significativa entre las variables. Así mismo, se identificó que mayor parte de la muestra cuenta con habilidades para la regulación de la ansiedad que promueven el bienestar psicológico. No obstante, se extrae del trabajo que la persona al tener mayores recursos sociales y personales podrá regular de mejor manera su ansiedad, generando un bienestar psicológico y una óptima salud mental.

Las investigaciones revisadas sugieren que a mayor bienestar psicológico existe menor probabilidad de presentar estrés, ansiedad y depresión. Por otro lado, se resalta que ninguno de los estudios mencionados en algún subtema refiere que consideró explorar previamente si el alumno tiene algún diagnóstico de salud mental o lo presentaba desde de su ingreso. Sumado a las exigencias que se dan en la etapa universitaria, dicho alumno podría incrementar aún más ciertas sintomatologías y esto se reflejaría en su desempeño estudiantil y relación intrapersonal e interpersonal.

#### **2.4. Reflexiones teóricas sobre el tema**

A partir de la exploración sobre el bienestar psicológico en universitarios de América Latina desde el 2005 hasta el 2020, se plantearon las siguientes reflexiones en relación con los objetivos del estudio.

En primer lugar, al indagar el concepto de bienestar psicológico, se identifican distintas propuestas, sobre todo con la conceptualización del bienestar subjetivo. El no tener claridad respecto a esto dificulta encontrar un camino que nos lleve a alcanzar el BP, siendo este un indicador de óptimo funcionamiento y de gran relevancia para diferentes sucesos. En primer lugar, se halla que el BP está enfocado en alcanzar al ser humano en sus diversos roles (laboral, social, académica, familiar, personal, etc) e involucra en su desarrollo a factores internos y externos del individuo, lo cual es considerado de igual manera para autores como Moreno y Ximénez (1996), Casullo y Castro (2002). No obstante, Díaz (2017) solo hace énfasis a los aspectos interpersonales al evaluar el BP. En síntesis, todo ello indicaría que el estudiante que posee mayor

número de herramientas internas y externas posiblemente tenga un considerable nivel de BP.

Por otra parte, se esclarece la diferencia con el término bienestar subjetivo al ser considerados anteriormente como similares, encontrando que dicho concepto está enfocado en la autovaloración y satisfacción personal en base a logros; es decir, trata del reconocimiento que el ser humano le da a su vida, Veenhoven (1994, como se citó en Moyano, 2007). Por lo contrario, en el bienestar psicológico lo esencial es la mejora integral del ser humano.

En segundo lugar, se exploran teorías y enfoques relacionados al BP, al registrarse un vacío de información que generaba no conocer la relevancia del tema y todos los beneficios que implican para el ser humano potenciar ello en cualquier momento de la vida. Por ello, se realizó una lectura profunda de un número significativo de investigaciones. A partir de esto, se halló coincidencias con la teoría humanista, de autodeterminación y el enfoque positivo (Campos, 2018). Siendo este último una rama orientada a la calidad de vida, al bienestar y a la sanación. También se le asocia con el término de bienestar psicológico por buscar potenciar y desarrollar los recursos personales (Vera, 2017). Además de identificar entre las dimensiones del BP áreas relacionadas a este enfoque tal como la autorrealización (Huta y Waterman, 2013). Respecto a la teoría de la Autodeterminación, se concluye, al satisfacer las necesidades psicológicas básicas como autonomía, competencia y relacionamiento social, se posibilita la presencia de bienestar psicológico en el ser humano (Hierro,

2018). De igual manera, se infiere que la coincidencia entre la teoría humanista y el BP, se da al considerar a la persona como un todo (Carrazana, 2003).

En tercer lugar, al buscar investigaciones que contengan el BP se buscaba promover el conocimiento acerca lo mucho que está implicado en el área personal, profesional-educativo y emocional-mental. Por ello, en el presente estudio y para lograr un mejor entendimiento, se agrupó en tres categorías.

La primera es el BP y factores sociales, la cual contiene estudios asociados a variables sociodemográficas, tales como el sexo, edad y país. Así mismo, se incluyó la regulación emocional, calidad de vida, los objetivos y los estilos de personalidad. A partir de ello se distingue que el BP es variable en el individuo, debido a que a lo largo del tiempo uno va ampliando sus recursos, lo cual refleja la influencia de la edad. Además, se halló que, dependiendo del contexto y la personalidad se debería evaluar el BP, ya que no todas las áreas son de gran importancia para todos. También se colige que cuando hay un nivel de BP aceptable se da la probabilidad de tener una apropiada calidad de vida y poder cumplir con sus objetivos propuestos.

La segunda categoría es el BP y el área académica, de donde se concluye que el estudiante con nivel apropiado de BP posiblemente pueda tener mayor rendimiento académico y una mejor adaptación.

Referido a la tercera categoría, la cual es del BP con sintomatologías clínicas, se encuentra la ansiedad, depresión y estrés, como los más presentes. Lo cual muestra que el individuo que inicia en nuevo un contexto de retos y exigencias necesita de

apoyo externo y herramientas internas que faciliten su adaptación. Además, se resalta la importancia de autoridades educativas, por lo que las sintomatologías mencionadas pueden aumentar y perjudicar al alumno considerablemente.

En cuarto lugar, al indagar acerca de programas de intervención sobre bienestar psicológico en los universitarios de Latinoamérica de los últimos quince años se buscó describir la implicación de las autoridades y la comunidad en el tema, llevando de esa manera a una mayor concientización. Se encontró en Perú que, MINEDU (2019) empezó un proyecto con más de 100 universidades, intentando incentivar el bienestar psicológico desde el ingreso a la universidad; sin embargo, no se obtuvieron resultados y hoy en día sólo algunas universidades estatales y particulares lo mantienen, pero enfocado principalmente a estudiantes de riesgo. Así mismo, se encontró un programa en Colombia, el cual obtuvo muy buen resultado, pero no se volvió a replicar ya que solo fue parte de un estudio. Con respecto a estudios empíricos, en otros contextos Latinoamericanos se identificó el trabajo de BP en población de adulto mayor y niños.

De lo mencionado se sugiere para próximos programas, elaborar un plan de trabajo con cronograma y actividades específicas, teniendo en cuenta los temas de interés para la población a trabajar. Por ejemplo, al tener como objetivo incentivar el BP, se podría desarrollar temas como autoestima, motivación académica, herramientas sociales, gestión emocional, entre otros. Según lo revisado en puntos anteriores existe una gran probabilidad de que los alumnos puedan tener depresión y ansiedad, lo cual conlleva también en algunos casos a la deserción estudiantil.

Además, se concluye que es de suma importancia evaluar el contexto en el que se encuentra la población con la que se va trabajar un programa. Partiendo de lo que conocen y poseen para potenciar los recursos intrapersonales e interpersonales con los que cuentan y generar los que faltan, permitiendo así hacer frente a la etapa universitaria teniendo en cuenta su cultura, sus creencias y su personalidad. Así como, su salud mental y física, debido a que muchos estudiantes pueden, previamente a su ingreso de la universidad, presentar algún diagnóstico que pueda dificultarles cumplir con los objetivos de su casa de estudios.

## **2.5. Impacto social y teórico del tema**

Al explorar sobre la salud mental en el Perú, se halló que al menos el 26% ha tenido algún diagnóstico de salud mental (Institución Honorio Delgado- Hideyo Noguchi (2012). Por otro lado, respecto al porcentaje de jóvenes, se identificó que abarca el 16 % (Organización Panamericana de la Salud, 2018).

En consecuencia, conocer sobre el bienestar psicológico permite tomar conciencia de la salud mental y su relevancia en el ser humano, ya que este término está relacionado a la felicidad, la satisfacción, el crecimiento personal y una adecuada respuesta a los factores externos (Ballesteros et al., 2006). Así mismo, esto aporta a la psicología, coincidiendo con el objetivo de describir y explicar el comportamiento humano, ampliando el conocimiento sobre las conductas en el ámbito académico y personal de los jóvenes universitarios (Bueno, 2011).



Teniendo en cuenta que esta disciplina es tan amplia y está dividida en cuatro ramas, uno de los aportes que otorga el presente estudio al área clínica es extender la información y promover la evaluación, el diagnóstico, el tratamiento y la investigación de las sintomatologías clínicas más presentes en universitarios. Además, se enfatiza en como la salud mental influencia en el desempeño del estudiante (Vasquez et al., 2009).

La contribución en lo educativo es que, al identificar el nivel de BP, se percibe el estado emocional, el cual tiene una repercusión en el aprovechamiento de las habilidades cognitivas. Además, al explorar sobre el BP se obtiene un presuntivo sobre las relaciones con su entorno y recursos sociales, siendo de gran relevancia para la convivencia saludable y la adaptación (Correa et al., 2016). De igual modo, se identificó correlación entre el bienestar psicológico y el nivel educativo, de ello se infiere que aquellos estudiantes con altas puntuaciones de bienestar psicológico tienden a desempeñarse adecuadamente (Chávez, 2008).

Con respecto al aporte organizacional, se obtiene que, indagar sobre el nivel de BP de los jóvenes, sobre todo al enfocarse en los resultados de las dimensiones de relaciones positivas con los otros y el control ambiental, brinda una potencial idea del desenvolvimiento profesional que tendrán en años posteriores. Esto debido a que, mediante esto, se podrían conocer los recursos personales que han logrado desarrollar para afrontar diversos eventos; considerando que algunos estudios realizados en universidades de Lima indicaron que muchos alumnos tienen la parte teórica de su carrera muy bien estructurada pero la carencia de habilidades personales dificulta que puedan asumir mayores responsabilidades (Campos, 2018).

En la rama de la psicología comunitaria, el manejo de información acerca del BP ayuda a psico educar al entorno para que el soporte social sea más cálido para el alumno en esta etapa tan compleja. Asimismo, el nivel de BP genera una noción del grado de movilización para aportar a la sociedad. En referencia a ello, se explora del BP, la dimensión de control de las situaciones del entorno que está en relación con el poder manejar conflictos (Delgado y Tejeda, 2020).

La orientación del presente tema, en la parte práctica, facilita en primera instancia a que los investigadores puedan realizar estudios del BP enfocados a distintas poblaciones. Además, es posible tenerlo como antecedente para la creación de programas o políticas públicas, posibilita que los jóvenes reciban mayor comprensión y soporte social en esta etapa (Campos, 2018).

En el área social, posibilita la creación de programas, teniendo en cuenta a que profesionales están dirigidos, tales como psicólogos clínicos y educativos, debido a que se identifican diagnósticos, pero, a su vez, dificultades para el aprendizaje. Por otro lado, enfatizar la edad o el ciclo del estudiante, ya que sus necesidades pueden variar, así como evaluar el contexto, debido a que un programa para estudiantes de Lima tendría que abordar distintos temas, a diferencia de uno de provincia por su cultura posiblemente. Lo mismo pasa con universidades particulares y estatales, que se diferencian por los recursos que presentan ( Delgado y Tejeda, 2020).

Al profesional de psicología le brinda la posibilidad de incluirlo en sesiones de orientación y consejería, al inferir que el BP es un factor protector de trastornos

mentales (González, 2013). También permite tener una noción de los recursos que presenta el estudiante, debido a que al aplicar el instrumento de Bieps de Ryff, se puede observar que cada una de las dimensiones que presenta tienen una implicancia distinta.

Finalmente, se destaca que, al no existir un gran número de investigaciones del tema y considerando que en gran parte de Latinoamérica no existe un amplio financiamiento para el sector educativo, ni para la salud mental, los resultados se muestran de forma aislada, tomando en consideración las particularidades que puede tener cada país.

### 3. CONCLUSIONES

- En referencia al primer objetivo, el BP es un término que, en la literatura de los últimos años, ha tenido más de 20 definiciones, el cual se ha considerado como similar con el término subjetivo, sin embargo, se identificó que dicho concepto está relacionado a logros y satisfacción con la vida (Veenhoven,1994). Por otro lado, el término BP es un indicador de salud e indicios de capacidad de afronte, al considerarse como un elemento interno de la persona (Moreno y Ximénez, 1996) a diferencia del significado que le otorgan Ryff (1989), Casullo y Castro (2002), quienes enfatizan recursos externos y propios. En coincidencia algunos autores refieren que es el BP, la búsqueda del desarrollo personal y funcionamiento positivo de la persona. A partir de ello en este estudio se concluye que *“El bienestar psicológico indica crecimiento personal, y muestra indicadores de un adecuado funcionamiento, al involucrar mucho más que lo mental o emocional, además se ve manifiesto en los diversos ámbitos en el que se desenvuelve el ser humano, ya que un adecuado bienestar psicológico favorece en la respuesta ante cualquier evento”*.
- En respuesta al segundo objetivo, el BP si bien no presenta un modelo definido, existen algunas teorías o enfoques psicológicos que mantienen una postura o elementos similares al BP. Tal como el enfoque positivo que tiene esa mirada de no centrarse solo en lo negativo o enfermedades del hombre, en coincidencia con el término BP, que es un factor que indica funcionamiento positivo. De igual manera, la teoría humanista postula la autorrealización lo que tiene asociación con el crecimiento personal que busca el BP. Por último, la teoría de

autodeterminación señala que satisfacer las necesidades personales del hombre conlleva a un considerable nivel de bienestar psicológico, facilitando que posea recursos internos.

- Respecto al tercer objetivo, los estudios que relacionan al bienestar psicológico y a los factores sociales, se encontraron en primer lugar, estudios con respecto a la edad y sexo, los cuales presentaron una correlación poco marcada. En segundo lugar, se encuentran los temas de regulación emocional, calidad de vida y objetivos de vida, como resultado de relación significativa. De ello, se infiere que es muy necesario tener muestras equitativas al estudiar variables tan íntimas y diferentes en cada individuo, ya que posiblemente un adolescente pueda tener bajo o inestable bienestar psicológico al encontrarse en un proceso de madurez emocional, pero al no trabajar con una muestra importante se podría dejar de considerar este dato necesario. El BP asociado a sintomatologías clínicas, involucra el afrontamiento al estrés, y se colige que entre más aumenta el estrés académico, es porque probablemente exista un menor bienestar. De igual importancia, se indaga sobre la depresión y ansiedad en los jóvenes, al ser las afectaciones más comunes en los universitarios y a partir de ello, se finiquita que a mayor bienestar psicológico existiría gran probabilidad de bajo estrés, ansiedad y depresión, de modo que a mayores recursos se daría un mejor frente. De las investigaciones del BP asociado al área académica, mayormente se registran estudios sobre procrastinación académica, adaptación universitaria, rendimiento académico y bienestar psicológico, asimismo se encontró relación altamente significativa entre los tres primeros, ya que muchas de estas

interfieren en la otra e incluso se halló relación de dependencia entre la procrastinación y el bienestar psicológico, posiblemente porque los menos procrastinadores tienen mayor bienestar psicológico, por ende también un mejor desempeño estudiantil. La evidencia sugiere que el enfocarse en el desarrollo integral del alumno, posibilita un mayor rendimiento académico, profesional y desarrollo personal. Un bajo bienestar psicológico en universitarios está mayormente relacionado a sintomatologías clínicas, y repercute en la respuesta a su entorno.

- En consecuencia, al cuarto objetivo, la búsqueda de programas acerca del bienestar psicológico en población universitaria, se identificó el proyecto de MINEDU (2019), que tenía como finalidad brindar soporte emocional y psicológico a los universitarios de su ingreso; sin embargo, no se lograron los resultados esperados porque no se continuó con el seguimiento y actualmente solo algunas instituciones lo realizan, pero a la población que se encuentra con bajo desempeño. De lo anterior, se hace énfasis en lo relevante de crear un programa de actividades con fechas y temas establecidos, dirigido principalmente a una población y sus características sociodemográficas, culturales, necesidades y partiendo de los recursos que presentan.
- Según lo indagado, el instrumento más empleado para el estudio del BP es la “Escala de PWBS- Psychological Well-Being Scale”, elaborado por Ryff (1987) en EEUU, al cumplir con las propiedades psicométricas de manera adecuada y brindar las bases o elementos que componen al bienestar psicológico dentro de sus dimensiones. No obstante, el número de adaptaciones

más conocidas en diferentes países según la lectura de estudios son las versiones de 1995 y 2002 de Ryff en asociación con sus compañeros, posteriormente la adaptación en Argentina por Casullo (2002), de igual modo en Perú por Cubas (2003), en Holanda por Dierendonck (2004), en España por Díaz et al. (2006) y en México por Loera et al. (2008), cabe mencionar que cada una de estas presenta modificaciones entre sus ítems y dimensiones. De ello se infiere la importancia de considerar al trabajar un tema las características de la población para poder elegir un instrumento adecuado.

- Se infiere posterior a la revisión de distintos documentos que los métodos de estudio más empleados acerca del BP en universitarios de Latinoamérica son básicos, un 90 % del tipo cuantitativo descriptivo- correlacional y 10% son metodología narrativa con metodología cualitativa, dejando así un vacío en los métodos cuasi experimental y causal comparativa. De lo mencionado se concluye que el BP, al considerar entre sus dimensiones aspectos internos y externos, resultaría muy enriquecedor trabajarlo de forma experimental.
- Con relación a la muestra, se identifica tras la lectura de los estudios citados en líneas anteriores que, al dividir la muestra según sexo, edad, semestre, entre otros, no se manejan cifras equivalentes. Por lo que se resalta la importancia de trabajar con cantidades representativas, porque al brindar una conclusión general puede variar la objetividad. Por otro lado, se trabaja con una muestra de universitarios de América Latina, porque en dicho ámbito se presentan nuevos retos y es necesario fomentar y ayudar al desarrollo de sus herramientas intrapersonales, con la finalidad de que puedan sentirse satisfechos y plenos con

su vida, contrario a ello se podría generar estrés y malestar emocional (Barrantes et al., 2015).

- Asimismo, se hace referencia a Latinoamérica, considerando que la educación en dichos países no es totalmente accesible a todos y parecieran estar mayormente enfocada en generar profesionales, ocupándose por ello netamente del área de conocimiento, más no de la salud mental, según el análisis de los estudios mencionados (Alarcón, 2009).
- Respecto a las características del BP, existe contradicción entre la variabilidad o permanencia. Los autores Casullo y Castro (2002) refieren que es estable a lo largo del tiempo, porque está relacionado a la personalidad y esta es duradera. Sin embargo, para autores contemporáneos como Meneses, Ruíz y Sepúlveda (2016), se deduce que es una capacidad que se puede alcanzar, por lo que es variable. Añadiendo lo anterior, se deduce que cuando el ser humano se enfrenta a situaciones novedosas, lo más predecible es que atraviese un proceso de adaptación en donde atraviese cambios emocionales y personales.
- De igual modo se hace énfasis en que el estudio no involucra el bienestar psicológico en contexto de COVID- 19 al ser este un evento aislado, pero sobre todo porque se pretende brindar una información que pueda usarse como base para diferentes épocas.
- Finalmente se resalta el hecho de tomar en consideración para otros autores que busquen aplicar un estudio relacionado al bienestar psicológico en la etapa universitaria que es un periodo de muchos retos sobre todo en el ingreso, porque los estudiantes se ven sujetos a adaptarse al contexto y cumplir con las



demandas, sin embargo el proceso de adaptación se da en distinto ritmo para cada persona, sobre todo porque muchos alumnos no presentan los mismos recursos externos ni internos y pueden incluso empezar su vida universitaria con algún diagnóstico de salud mental, ya que cognitivamente esto no les afecta, pero posiblemente en lo emocional sí, por lo cual sería de mayor ayuda contar con guías y herramientas que le permitan hacerle frente a las adversidades lo más pronto posible en su etapa universitaria.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Advíncula (2018). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Tesis de Licenciatura. Recuperado de [:https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12666/A\\_a\\_Coila\\_Regulación\\_emocional\\_bienestar1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12666/A_a_Coila_Regulación_emocional_bienestar1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
2. Arriaga, N. (2018). Bienestar psicológico en jóvenes estudiantes del nivel superior.  
[Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma de México].  
<http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/94984>
3. Ballesteros, B., Medina, A. y Caicedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia.  
<http://www.redalyc.org/pdf/647/64750204.pdf>
4. Barrazo, A.(2009). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. Psicogente, 12(22),272-283.[fecha de Consulta 21 de Octubre de 2021]. ISSN: 0124-0137. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497552354002>
5. Campos, D. (2018) Bienestar psicológico en estudiantes ( Según semestre de estudios y género) de una universidad privada de Lima. [Tesis de Licenciatura, Universidad Ricardo Palma]. [repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1624/tesis%20DANIEL%20CAMPOS%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1624/tesis%20DANIEL%20CAMPOS%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
6. Carranza et al. (2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pre grado de psicología. Lima, Perú. Revista internacional de Investigación

en Ciencias sociales. Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6246945>.

7. Carrillo, G. (2018). Ansiedad y Bienestar psicológico en estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Tumbes. Perú. Tesis de Licenciatura. Recuperado de [repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/367/TESIS%20-%20CARRILLO%20PRADO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/367/TESIS%20-%20CARRILLO%20PRADO.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
8. Casullo, M., y Castro, A. (2002). Patrones de personalidad, síndromes clínicos y Bienestar psicológico en adolescentes. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 7(2), 129-140. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.7.num.2.2002.3927>.
9. Cayte, L y Quinteros, D (2016). Estados de identidad y adaptación conductual en estudiantes universitarios de Lima Este. Recuperado de <file:///C:/Users/Claudia%20Gutierrez/Downloads/1040-1536-1-PB.pdf>
10. Condori, K. (2019) Bienestar psicológico en los estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. Perú. Tesis de licenciatura de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Recuperado: [http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4590/TRABSUFICIENCIA\\_RUIZ\\_KAREN.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4590/TRABSUFICIENCIA_RUIZ_KAREN.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
11. Contecha, L. ( 2016) Un estado del arte del bienestar universitario en Colombia. *Revista perspectivas educativas*. Recuperado de : [revistas.ut.edu.co/index.php/perspectivasedu/article/view/789/617](http://revistas.ut.edu.co/index.php/perspectivasedu/article/view/789/617)
12. Correa, A., Cuevas, M. y Villaseñor, M. (2016). Bienestar psicológico, metas y

rendimiento académico. Vertientes Revista Especializada en Ciencias de la Salud, 19 (1):29-34

13. Cubas, M. (2003) Bienestar subjetivo, bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. (Tesis para optar por el título profesional de Licenciado en Psicología). Universidad de Lima, Lima.
14. Chacaltana Hernández, K. M. (2018). Procrastinación académica, adaptación universitaria y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de psicología – Ica. Recuperado de: <https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/494#:~:text=Se%20concluye%20que%20la%20adaptaci%C3%B3n,predictivos%20de%20la%20procrastinaci%C3%B3n%20acad%C3%A9mica>.
15. Chau, C., & Vilela, P. (2017). Variables asociadas a la salud física y mental percibida en estudiantes universitarios de Lima. Liberabit, 23(1), 89-102.<http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v23n1/a07v23n1.pdf>
16. Chocas et al. (2016). Procrastinación y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junin. Perú. Revista Horizonte de la Ciencia. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/5709/570960870017/html/>
17. Cruz, Martínez, Lorenzo, Fernández. (2020). Bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad de la Habana, Wimblu. Recuperado de: Rev. Estud. de Psicología UCR, 15(2) <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8079838>
18. Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human

behavior. New York: Plenum Press.  
[https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_RyanDeci\\_SDT.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf)

19. Delgado & Tejada (2020). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios Latinoamericanos. [Tesis de Licenciatura, Universidad Cooperativa de Colombia]  
[https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/16343/1/2020\\_estudiantes\\_psicologico\\_bienestar.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/16343/1/2020_estudiantes_psicologico_bienestar.pdf)
20. Diaz, G.(2001). El bienestar subjetivo: Actualidad y perspectivas. Revista Cubana de Medicina General Integral, 17(6), 572- 579. Recuperado de :  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252001000600011](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252001000600011)
21. Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. Recuperado de :  
<http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3255>
22. Diaz, C; y Vega, D. (2017). Bienestar Psicológico en adolescentes. *Revista Electrónica Psiconex*, 9 (15):1-11.  
<https://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/Psyconex/article/.../20787260>
23. Dierendonck, D. van (2004). The Construct Validity of Ryffs Scales of Psychological Well-Being and Its Extension with Spiritual Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 36, 629-643. doi:  
10.1016/S0191-8869(03)00122-3
24. Dominguez Lara, Sergio Alexis, & Villegas García, Graciela, & Centeno Leyva, Sharon Brigitte (2014). Procrastinación académica: Validación de una escala en

- una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 20(2),293-304.[fecha de Consulta 21 de Octubre de 2021]. ISSN: 1729-4827. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68632617010>
25. Elizalde, Martí y Martínez (2006). Una revisión crítica del debate sobre las necesidades humanas desde el enfoque centrado en la persona. *Revista de la Universidad Boliviana*. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30517306006>
26. García-Alandete, J. (2014). *Psicología Positiva, Bienestar y Calidad de Vida. Enclaves del Pensamiento*, VIII (16), 13-29. <https://gredos.usal.es/handle/10366/140048>
27. Fuentes, M., García, F., Gracia, Ey Alarcón, Antonio (2015). Los estilos parentales de socialización y el ajuste psicológico. Un estudio con adolescentes españoles. *Revista de Psicodidáctica*, 20 (1), 117-138. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17532968007>.
28. González, F. (2013). *Prácticas parentales, bienestar psicológico y conductas de riesgo en adolescentes*. [Tesis doctoral Universidad Nacional Autónoma de México]. [https://www.ri.unam.mx/contenidos/ficha/practicas-parentales-bienestar-psicologico-y-conductas-de-riesgo-en-adolescentes-71608?c=Bo552g&d=false&q=:\\*.\\*&i=1&v=1&t=search\\_0&as=0](https://www.ri.unam.mx/contenidos/ficha/practicas-parentales-bienestar-psicologico-y-conductas-de-riesgo-en-adolescentes-71608?c=Bo552g&d=false&q=:*.*&i=1&v=1&t=search_0&as=0)
29. González, R., Montoya, I., Casullo, M., & Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Revista Psicothema*, 14(2), 363-368. <http://www.psycothema.com/pdf/733.pdf>.
30. Hernandez Cardenas, N. M. (2020). Procrastinación académica, estrés

académico y

bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de

Chincha, 2020

31. Loera-Malvaez, N., Balcazar-Nava, P., Trejo-González, L., Gurrola-Peña, G., &

Bonilla-Muñoz, M. (2008). Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de

Ryff en adolescentes preuniversitarios. *Revista Neurología, Neurocirugía y*

*Psiquiatría*, 41, 90-97.

32. Manrique-Millones, D. L., Millones-Rivalles, R., Manrique-Pino, O. (2019). El inventario de estrés académico SISCO: análisis de sus propiedades psicométricas en una muestra peruana. *Ansiedad y Estrés*, 25 (1). doi: 10.1016/j.anyes.2019.03.001

33. Martínez, L. (2014). Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes

de Lima, Arequipa y Piura. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. [tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/14775/Martinez\\_Quispe\\_Estrés\\_académico\\_adaptación1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/14775/Martinez_Quispe_Estrés_académico_adaptación1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

34. Maslow, A. (1970). Motivation and Personality. <https://www.eyco.org/nuovo/wp-content/uploads/2016/09/Motivation-and-Personality-A.H.Maslow.pdf>.

35. Massone, A. & Urquijo, S. (2014). Bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina, según la edad y el género.

*salud & Sociedad*, 5(3) 274- 280. Disponible en.

<https://www.redalyc.org/pdf/4397/439742476003.pdf>.

36. Matallana (2019). Bienestar psicológico y calidad de vida en estudiantes del tercer año de secundaria de una institución educativa privada de Lima. [Tesis de Licenciatura, Universidad Científica del Sur].  
<https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/UCS/739/TL-Matallana%20S.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
37. Matalinares C., M. L., Díaz A., G., Arenas I., C., Raymundo V., O., Baca R., D., Uceda E., J., & Yaringaño L., J. (2017). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo.
38. Meneses, M., Ruíz, S. & Sepúlveda, M. (2016). Revisión de las principales teorías del Bienestar Psicológico. [Tesis de pregrado, Universidad de Antioquia].  
[http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/517/3/MenesesVictoria\\_2016\\_RevisionPrincipalesTeoriasBienestarPsicologico.pdf](http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/517/3/MenesesVictoria_2016_RevisionPrincipalesTeoriasBienestarPsicologico.pdf)
39. Mendoza & Barría (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. Revista Chilena de Neuropsiquiatría, 53(3),149-157.[fecha de Consulta 21 de Octubre de 2021].  
ISSN: 0034-7388.
40. Mendoza, M., & Oyarzo, B. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. Revista chilena de neuro-psiquiatría, 53(3), 149-157.  
<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>
41. Meza, S. (2011). Bienestar Psicológico y Nivel de Inversión en la Relación de Pareja en Estudiantes Universitarios de Lima Metropolitana. (Tesis de Licenciatura en



- Psicología). Pontificia Universidad Católica Del Perú, Lima, Perú.
42. Minedu (2019). Resolución Viceministerial. Ministerio de educación.  
[https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/350810/RVM\\_N\\_\\_197-2019-MINEDU.pdf](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/350810/RVM_N__197-2019-MINEDU.pdf)
43. Moreno, B y Ximenez, C. (1996). Evaluación de la calidad de vida. Manual de evaluación en psicología clínica y de la salud. p. 1045- 1070. .  
<https://www.uam.es/gruposinv/esalud/Articulos/Personalidad/evaluacion-decalidaddevida.pdf>
44. Muratori, Marcela y Zubieta, Elena y Bobowik, Magdalena y Ubillos, Silvia y González, José Luis (2015). Felicidad y Bienestar Psicológico: Estudio Comparativo Entre Argentina y España. Revista Psykhe, 24 (2), 1-18.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=96742675003>
45. Ordóñez León, P. (2018). Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de primer y segundo ciclo de la Universidad María Auxiliadora, 2017. Recuperado de:  
[https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UEPU\\_1ea084ee63468928658084f602caf5df](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UEPU_1ea084ee63468928658084f602caf5df)
46. Páramo, María de los Ángeles, Straniero, Cristina Mariana, García, Claudia Silvina, Torrecilla, Norma Mariana, & Gómez, Eduardo Escalante. (2012). Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. Pensamiento Psicológico, 10(1), 7-21. Retrieved October 21, 2021, from [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-89612012000100001&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612012000100001&lng=en&tlng=es).
47. Pérez, I. (2016). El proceso de adaptación de los estudiantes a la universidad en el

Centro Universitario de los Altos de la Universidad de Guadalajara.  
[Tesis de doctorado, Instituto tecnológico y de estudios superiores de Occidente].

[https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/3591/DIETesis%20Ignacio%20P%C3%A9rez\\_copy.pdf?sequence=5](https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/3591/DIETesis%20Ignacio%20P%C3%A9rez_copy.pdf?sequence=5)

48. Piloña, A. (2016). Guía práctica sobre métodos y técnicas de investigación documental y de campo. <https://eps2017blog.files.wordpress.com/2017/02/guc3ada-prc3a1ctica-sobre-mc3a9todos-y-tc3a9cnicas-de-investigac3b3n-documental-y-de-campo.pdf>.

49. Quispe y Chinarro (2014). Bienestar psicológico y objetivos de vida, en estudiantes

de enfermería, de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica. Perú.

Revista

de enfermería del Hospital Santa María del Socorro de Ica, Perú. Recuperado de: <https://revistas.unica.edu.pe/index.php/vanguardia/article/view/242>.

50. Riveros (2014). La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo

de la psicoterapia a medio siglo de existencia. Revista Ajayu, vol. 12, pp. 135-186. <https://www.redalyc.org/pdf/4615/461545458006.pdf>

51. Ryff, CD (1989). La felicidad lo es todo, ¿o no? Exploraciones sobre el significado

del bienestar psicológico. Revista de personalidad y psicología social, 57 (6),

1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

52. Ryff, C. D. y Singer, B. H. (1998). The Contours of Positive Human Health.

Psychological Inquiry, 9(1), 1-28.

<https://academic.udayton.edu/jackbauer/Readings%20361/Ryff%2098%20pos%20health.pdf>.

53. Ryan, R. y Deci, E. (2002). Revisión de la teoría de la autodeterminación: Una

perspectiva dialéctica organísmica. Handbook of Self-Determination Research, 7(15), 3-33. Recuperado de [http://www.davidtrotzig.com/uploads/articulos/2000\\_ryandeci\\_spanishampsysh.pdf](http://www.davidtrotzig.com/uploads/articulos/2000_ryandeci_spanishampsysh.pdf)

54. Ryff, C. Keyes, C. & Hughes, D. (2003). Status Inequalities, Perceived Discrimination and Eudaimonic Well-Being: Do the Challenges of Minority Life Hone Purpose and Growth? *Journal of Health and Social Behavior*. 44 (1), 275-291.
55. Rossi, José Luis, Jiménez, Juan Pablo, Barros, Paulina, Assar, Rodrigo, Jaramillo, Karina, Herrera, Luisa, Quevedo, Yamil, Botto, Alberto, Leighton, Caroline, & Martínez, Felipe. (2019). Sintomatología depresiva y bienestar psicológico en estudiantes universitarios chilenos. *Revista médica de Chile*, 147(5), 579-588. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872019000500579>.
56. Rogers, C. (1958). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin Company, Boston, Massachusetts, Estados Unidos.
57. Sagone, E., & De Caroli, M. (2014). Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Procedia-Social and Behavioural Sciences*, 141, 881-887. [https://www.researchgate.net/publication/270846008\\_Relationships\\_between\\_Psychological\\_Well-being\\_and\\_Resilience\\_in\\_Middle\\_and\\_Late\\_Adolescents](https://www.researchgate.net/publication/270846008_Relationships_between_Psychological_Well-being_and_Resilience_in_Middle_and_Late_Adolescents)
58. Sandoval, Dorner, Véliz., (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras

de la salud. *Investigación en educación médica*, 6(24), 260-266.

<https://doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>.

59. Santiago, Rincón, Martínez y Balderas (2012). *Investigación documental guía de autoaprendizaje apuntes y ejercicios*.  
[https://www.academia.edu/3752017/Investigación\\_documental\\_Guía\\_práctica](https://www.academia.edu/3752017/Investigación_documental_Guía_práctica)
60. Silvera et al. (2020). Programas, estrategias y protocolos de bienestar psicológico implementados en jóvenes universitarios. Repositorio Universidad Simón Bolívar. Recuperado de:  
[https://www.researchgate.net/publication/343022535\\_Programas\\_estrategias\\_y\\_protocolos\\_de\\_bienestar\\_psicologico\\_implementados\\_en\\_jovenes\\_universitarios](https://www.researchgate.net/publication/343022535_Programas_estrategias_y_protocolos_de_bienestar_psicologico_implementados_en_jovenes_universitarios)
61. Tellez (2020). Bienestar psicológico en estudiantes de Educación superior. *Revista de investigación e innovación de salud*, 3(3), 46–59. Recuperado de :  
[revistas.sena.edu.co/index.php/rediiis/article/view/2974/3489](http://revistas.sena.edu.co/index.php/rediiis/article/view/2974/3489)
62. Tello, J (2018). *Calidad de vida y Bienestar psicológico en estudiantes de Psicología en una universidad Nacional de Lima Metropolitana. Perú*. Tesis de licenciatura. Recuperado de :  
[repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2260/TELLO%20SULLCA%20JESUS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2260/TELLO%20SULLCA%20JESUS.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
63. Triado, C., Villar, F, Solé, C. & Osuna, M. J. (2005). La medida del bienestar en personas mayores: Adaptación de la escala Ryff. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 58, 347-364. Recuperado de :  
<https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/277/263>.