

**UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



**Evaluación del bienestar psicológico en una muestra de estudiantes universitarios de una universidad privada de Guatemala.**

**Trabajo de investigación presentado por Katia Michelle Rubio Mejía para optar al grado académico de Licenciada en Psicología**

**Guatemala,**

**2014**





Evaluación del bienestar psicológico en una muestra de estudiantes de una universidad privada.

**UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**

**Evaluación del bienestar psicológico en una muestra de estudiantes  
universitarios de una universidad privada de Guatemala.**


**Trabajo de investigación presentado por Katia Michelle Rubio Mejía  
para optar al grado académico de Licenciada en Psicología**

**Guatemala,**

**2014**



**Vo. Bo. :**

(f)   
MSc. Paola García Egan

**Tribunal Examinador:**

(f)   
MSc. Pablo Barrientos

(f)   
MSc. Paola García Egan

(f)   
MSc. Patricia Rodas

**Fecha de aprobación:** Guatemala, 4 de noviembre de 2014

*A Dios*

*A mis padres Rodolfo y Teresa*

*A mi hermana Flor de María*

*Agradezco porque de Dios viene la sabiduría y a mi familia por su apoyo incondicional siempre.*

## AGRADECIMIENTOS

En primer lugar agradezco a Dios por estar conmigo en todo momento y por demostrarme que en su tiempo todo es perfecto. En segundo lugar agradezco a mi familia, principalmente mis padres por apoyarme y motivarme siempre a alcanzar mis metas sin importar las dificultades.

Agradezco a la Licenciada Regina Fanjul que me orientó en un principio hacia la realización de este trabajo proporcionándome artículos de gran relevancia y brindándome toda ayuda necesaria.

Finalmente, agradezco a la Licenciada Paola García Egan quien delicadamente revisó mi trabajo y aclaró mis dudas en todo momento ayudándome a ser una mejor profesional y persona

## **PREFACIO**

El bienestar psicológico es un tema de estudio principalmente con universitarios. Los procesos de consejería estudiantil dentro de las universidades deben ir orientados hacia las necesidades de los estudiantes. Por esta razón se realizó el estudio ya que permitió comparar el bienestar psicológico de los estudiantes con respecto a su género, facultad y año de carrera universitaria y encontrar diferencias respecto a lo anteriormente mencionado. Esta información fue considerada valiosa para el Centro de Consejería Estudiantil de la universidad ya que brindó información a las consejeras sobre las necesidades que existen principalmente con los estudiantes de primer año. Los estudiantes de primer año están mayormente expuestos a altos niveles de estrés y ansiedad a causa de la etapa transitoria que están atravesando. Se sabe que todo cambio conlleva a sentir miedo, por lo que los jóvenes de primer año necesitan mejorar su bienestar psicológico.

La mayor limitación durante la realización de este trabajo fue el acceso a una muestra mayor. Sin embargo, a pesar de que la muestra fue pequeña de 174 estudiantes se obtuvieron resultados similares a otros estudios con muestras más grandes.

Se espera que más adelante las universidades guatemaltecas se den cuenta de lo importante que es estudiar temas relacionados con salud en los estudiantes universitarios y de los beneficios que se obtienen a largo plazo. Son bastantes las horas que los estudiantes pasan dentro de la universidad por lo que preocuparse en mejorar su bienestar debería ser considerado algo muy importante.

# ÍNDICE

	Página
PREFACIO	vii
LISTA DE GRÁFICAS	xi
LISTA DE TABLAS	xii
RESUMEN	xiii
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>II. ANTECEDENTES CONCEPTUALES.....</b>	<b>2</b>
A. Importancia de la promoción de la salud .....	2
B. Estrategias de promoción de salud en poblaciones universitarias .....	3
C. Perspectiva de la psicología positiva .....	4
D. El estudio del bienestar psicológico.....	5
E. Edad y bienestar psicológico .....	10
F. Género y bienestar psicológico .....	11
G. Bienestar psicológico y vida universitaria .....	12
H. Estrés académico en estudiantes universitarios .....	13
I. Universidad y la promoción de conductas saludables .....	15
J. Escalas de Bienestar Psicológico .....	16
1.Escala de Bienestar Psicológico (EBP).....	16
2.Quality of Well-Being Scale. The Quality of Well-Being Scale (QWB).....	16
3. Escala de Bieps-A.....	17
<b>III. ANTECEDENTES METODOLÓGICOS.....</b>	<b>18</b>
A. Bienestar psicológico en estudiantes universitarios.....	18
B. Evaluación de las propiedades psicométricas de la Escala de Ryff.....	19
C. Bienestar psicológico y diferencias encontradas respecto a las variables de edad y género.....	20

D.	Estudios relacionados en Guatemala .....	21
<b>IV.</b>	<b>METODOLOGÍA .....</b>	<b>23</b>
A.	Objetivos .....	23
1.	Objetivo general.....	23
2.	Objetivos específicos.....	23
B.	Pregunta de investigación.....	23
C.	Hipótesis de investigación.....	23
1.	Hipótesis alternativas:.....	23
2.	Hipótesis nulas: .....	24
D.	Variables del estudio .....	24
1.	Variable conceptual.....	24
2.	Variable operacional.....	24
E.	La Muestra.....	25
1.	Criterios de inclusión.....	25
2.	Criterios de exclusión.....	25
F.	Descripción de la muestra.....	25
G.	Tipo de estudio.....	26
H.	Instrumento .....	26
I.	Procedimiento .....	27
<b>V.</b>	<b>RESULTADOS .....</b>	<b>28</b>
A.	Consistencia interna de la escala:.....	28
B.	Estadísticos descriptivos .....	29
C.	Comparación entre grupos por dimensiones .....	41
D.	Comparación de grupos en todas las dimensiones de bienestar psicológico .....	42
<b>VI.</b>	<b>DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>45</b>
<b>VII.</b>	<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>53</b>
<b>VIII.</b>	<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>55</b>

<b>IX. APÉNDICE.....</b>	<b>62</b>
--------------------------	-----------

## LISTA DE GRÁFICAS

GRÁFICA	PÁGINA
1.Histograma de frecuencia autoaceptación.....	29
2.Diagrama de caja autoaceptación.....	30
3..Histograma de frecuencia relaciones positivas.....	31
4..Diagrama de caja relaciones positivas.....	32
5..Histograma de frecuencia autonomía.....	32
6..Diagrama de caja autonomía.....	34
7..Histograma de frecuencia dominio del entorno.....	35
8.Diagrama de caja dominio del entorno.....	36
9.Histograma de frecuencia crecimiento personal.....	37
10.Diagrama de caja crecimiento personal.....	38
11.Histograma de frecuencia propósito en la vida.....	39
12.Diagrama de cajas propósito en la vida.....	40
13.Diagrama de cajas bienestar psicológico género.....	43

## LISTA DE TABLAS

TABLAS	PÁGINA
1. Dimensiones Modelo de Bienestar Desarrollado por Carol Ryff .....	7
2. Dimensiones Modelo de Bienestar Desarrollado por Keyes.....	8
3. Dimensiones de la Rueda de Bienestar Propuesta por Myers, Sweeney y Witmer.....	9
4. Frecuencias de datos demográficos.....	25
5. Consistencia Interna ( $\alpha$ de cronbach) de la Versión Española de la Escala de 39 Ítems.....	26
6. Modificación de Ítems de Doble Negación.....	27
7. Análisis de Fiabilidad de las Dimensiones que Evalúa la Escala.....	28
8. Descripción de la dimensión autoaceptación.....	30
9. Descripción de la dimensión relaciones positivas.....	32
10. Descripción de la dimensión autonomía .....	34
11. Descripción de la dimensión dominio del entorno.....	36
12. Descripción de la dimensión crecimiento personal.....	38
13. Descripción de la dimensión propósito en la vida.....	40
14. Estadísticos descriptivos para bienestar psicológico género.....	43

## RESUMEN

El modelo multidimensional de bienestar psicológico de Ryff ha permitido evaluar este constructo en estudiantes universitarios. En la actualidad, se han realizado varios estudios de bienestar psicológico utilizando la Escala de Ryff en estudiantes universitarios de otros países; sin embargo, en Guatemala no se había llevado a cabo un estudio como tal. Se han encontrado algunas diferencias con respecto a género, facultades y años de carrera universitaria en dichos estudios realizados en otros países, sin embargo los resultados no han sido del todo claros por lo que se pretende seguir ampliando investigaciones relacionadas al tema.

El propósito de esta investigación permitió medir el bienestar psicológico en una población de estudiantes universitarios de pregrado de una universidad privada de Guatemala. Esto con el objetivo de poder hacer comparaciones relacionadas al género, facultad y años de carrera universitaria de los estudiantes.

En este estudio participaron 174 estudiantes pertenecientes a las facultades de Ciencias Sociales, Ciencias y Humanidades, Ingeniería y Educación que componen dicha institución. Los participantes completaron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff compuesta por 39 ítems y adaptada al español por Van Dierendock. Posteriormente, se realizó los análisis estadísticos necesarios que permitieron hacer un análisis descriptivo y una comparación de grupos sobre los resultados obtenidos.

Entre los resultados más significativos, se encontró que las mujeres obtuvieron puntuaciones más altas que los hombres en la dimensión de crecimiento personal. Se encontró que los estudiantes que pertenecen a las facultades de Ciencias Sociales y Educación puntúan más alto en las dimensiones de crecimiento personal y relaciones positivas en comparación con los estudiantes de la Facultad de Ingeniería, quienes puntúan más alto en la dimensión de autonomía. Otro hallazgo interesante, fue que existió diferencia significativa en las puntuaciones que obtuvieron los estudiantes de primer año en comparación con los estudiantes de segundo año. Estando mejor en todos los aspectos

que evalúa el bienestar psicológico los estudiantes de segundo año. Por último, es importante mencionar que se encontró que los estudiantes que están a un nivel más avanzado tienen puntuaciones más bajas en algunas dimensiones que evaluó la escala en comparación con los estudiantes de niveles menores; lo cual se atribuyó a una mayor carga académica en estudiantes de un nivel más avanzado lo cual conduce a mayor estrés y puede estar afectando su bienestar psicológico.

# I. INTRODUCCIÓN

El bienestar psicológico es un tema de relevancia, debido a los múltiples beneficios que se pueden lograr a nivel personal, social y comunitario. El centrar importancia en que las personas puedan sentirse bien consigo mismo desarrollando conductas saludables, es uno de los grandes retos de la psicología moderna. Todo esto con el objetivo de poder prevenir enfermedades físicas como mentales.

De hecho, las universidades son consideradas entidades que deben ayudar a la promoción y al desarrollo de conductas saludables. Se considera importante que los centros de consejería universitarios puedan desarrollar programas enfocados a mejorar la salud mental en los estudiantes para que ellos puedan sentirse bien con ellos mismos en los diferentes ámbitos de su vida.

El tema de bienestar psicológico en las universidades está vinculada con la salud ya que una persona saludable tendrá un mejor desenvolvimiento y adaptación a nivel personal y por ende un mayor bienestar.

Las diferencias en cuanto a grupos sostienen que a mayor edad las personas obtienen puntuaciones más altas en autoaceptación, a diferencia de los jóvenes que obtienen puntuaciones más altas en crecimiento personal y propósito en la vida. En cuanto a género existe una tendencia en que las mujeres tienen mejores relaciones interpersonales y crecimiento personal a diferencia de los hombres que puntúan más alto en autonomía. Con respecto a facultades la tendencia parece indicar puntuaciones más altas en relaciones positivas y crecimiento personal para las facultades de Ciencias Sociales y educación y las carreras tecnológicas como Ingeniería con puntuaciones más altas en autonomía.

Los objetivos de este estudio fueron: medir el bienestar psicológico en una población de estudiantes universitarios de pregrado de una universidad privada de Guatemala. Para posteriormente, poder hacer comparaciones relacionadas al género, facultad y años de carrera universitaria de los estudiantes.

## II. ANTECEDENTES CONCEPTUALES

### A. Importancia de la promoción de la salud

Hoy en día la salud hace referencia a un concepto positivo, el cual implica sentimientos relacionados al bienestar, la vitalidad y el funcionamiento adaptativo. En la actualidad es el resultado de percibir un funcionamiento congruente e integrado; adaptándose de mejor manera posible al medio en el que una persona se desenvuelve. La psicología post-moderna, busca promover conductas saludables para así poder prevenir futuras enfermedades. Esto con el fin no sólo de centrarse en la salud humana y en el funcionamiento positivo de las personas; sino por razones económicas, ya que se sabe que es más factible económicamente prevenir enfermedades que llevar un tratamiento posteriormente (Oblitas, 2009:4).

Además, como resultado de un mundo cada vez más exigente con mayores demandas económicas y estrés, la prevalencia de enfermedades crónicas se ha hecho incluso mayor. Generando la necesidad de incorporar la calidad de vida como medida de evaluación necesaria (Schwartzmann, 2003:10).

Según la Organización Mundial de la Salud (2013:11), la salud es un estado integral de bienestar físico, mental y social. La cual va más allá de la ausencia de enfermedad en sí y está estrechamente relacionada con aspectos de salud mental y psicológicos.

La promoción de la salud trata de concientizar y responsabilizar a todas las personas sobre su salud y educarlas para que puedan ser capaces de tomar decisiones basadas en mejorar e implementar aspectos saludables a sus vidas.

Las universidades son consideradas como instituciones promotoras de la salud y a la vez responsables de crear entornos saludables y de manejar una cultura organizacional que permite a los estudiantes desarrollar su pleno potencial. La primera conferencia sobre las Universidades Promotoras de la Salud fue en el año de 1996, con el apoyo de la Organización Mundial de la Salud y tuvo lugar en Lancaster, Inglaterra. En la actualidad, existe una Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud (RIUPS) la cual tuvo sus inicios en México. Esta Red Iberoamericana organiza cada dos años un congreso

en donde se reúnen varias universidades comprometidas con el tema de promover la salud dentro de las universidades (OPS, 2014).

Concluyendo entonces que la promoción de la salud es reeducar a las personas sobre sus propios cuidados que van más allá del físico y que se relaciona con sentimientos positivos. Siendo entonces un proceso el cual va poco a poco fortaleciendo física y mentalmente al ser humano (Martínez, 1998:130)

## **B. Estrategias de promoción de salud en poblaciones universitarias**

La Organización Panamericana de la Salud, se comenzó a preocupar por desarrollar y poner en marcha estrategias que permitieran la construcción de espacios saludables a nivel educativo. Creando así el concepto de universidades promotoras de la salud, las cuales desarrollan conocimientos de mejor cuidado de salud personal, familiar y comunitario. En Chile, se ha comenzado a trabajar en el desarrollo de proyectos que involucren a las instituciones de educación superior como promotoras de la salud. Sin embargo, aún no se han acreditado estos programas propiamente en las universidades sino que se han trabajado en estrategias de manera aislada. Entre las estrategias que se trabajan de manera aislada son: horarios que permitan a los estudiantes realizar deporte, campañas preventivas de tabaco y consumo de sustancias y talleres sobre mejorar hábitos alimenticios. Estas estrategias son generalmente organizadas por servicios de salud estudiantil quienes no solo se han preocupado por lo mencionado anteriormente, sino que también por desarrollar programas y talleres relacionados al desarrollo personal y manejo de estrés. El desarrollo de estos programas e implementación de estrategias es una buena forma de comenzar por preocuparse de desarrollar profesionales íntegros que puedan desarrollar su potencialidad a nivel profesional.

Es importante recordar que las universidades son lugares donde los estudiantes pasan una buena parte de su tiempo por lo que el enfocarse en estrategias que influyan a mejorar su salud es considerado algo muy relevante (Lange, 2006:23).

### C. Perspectiva de la psicología positiva

Seligman definió la psicología positiva como una rama que: “Se centra en comprender, explicar la felicidad, el bienestar subjetivo y en predecir con precisión los factores que influyen en estos estados. Desde el punto de vista clínico se ocupa de: “mejorar el bienestar subjetivo y la felicidad en lugar de centrarse en remediar déficits”. El campo de la psicología positiva es considerado como: el estudio de lo que las personas hacen bien en cuanto a ellos mismos, su familia y comunidad. Se centra en entender en cómo, a pesar de las dificultades diarias de la vida, las personas logran salir adelante de una manera íntegra y digna. Esta rama es considerada como una forma mediante la cual se aprecia el potencial humano y sus capacidades (Carr, 2004:23).

Basándose en la cita anterior, este autor se interesó en estudiar qué es lo que a las personas causa felicidad y bienestar llegando, a comprender que el bienestar puede ser muy subjetivo ya que lo que causa felicidad para algunas personas puede no causarlo en otras. Además, también pensó que era necesario no solo centrarse en remediar patologías sino interesarse por hacer a las personas más felices y plenas con su vida personal.

Seligman y Csikszentmihaly, principales pioneros de la psicología positiva, atribuyen a que a partir de la segunda guerra mundial, existió la necesidad de enfocarse en remediar las patologías o trastornos mentales producto de las secuelas que este evento trajo consigo, dejando por un lado los aspectos positivos del ser humano (Prada, 2005:2).

A falta de una base científica para evaluar los aspectos positivos del ser humano, surge también la necesidad de esta rama ya que según (Compton, 2005), puede definirse como: “El estudio científico del óptimo funcionamiento humano”. Esto quiere decir que: esta rama pretende ampliar investigaciones en el ámbito psicológico dando una mejor precisión de los aspectos positivos del ser humano y de su bienestar. (Vásquez *et al.* 2009:15).

Todo este estudio de las fortalezas humanas es un campo relativamente reciente, el cual comienza cuando Martin Seligman es nombrado presidente de la Asociación Americana de Psicología (APA) en 1998 y en donde propone dar un giro en la investigación psicológica hacia los aspectos saludables del ser humano. Diez años más tarde la propuesta se convirtió en un gran movimiento para la psicología y es utilizada en la actualidad (Hervás, 2009:24).

#### D. El estudio del bienestar psicológico

Se define como bienestar una forma de vida orientada hacia una salud óptima, en donde cuerpo, alma y mente están integrados para que la persona pueda vivir plenamente dentro de su comunidad. Idealmente se refiere al estado óptimo de salud y bienestar que cada persona es capaz de lograr (Myers, *et al.* 2000:1).

Causullo y colaboradores (2002), consideran que el bienestar psicológico puede entenderse como el grado en el que una persona evalúa su vida de una manera favorable involucrando tres componentes: los estados emocionales que pueden ser positivos o negativos, el componente cognitivo (apreciación de las personas sobre como les fue o esta yendo en su vida) y la relación entre ambos componentes (Marsollier & Aparicio, 2011:211).

El bienestar se subdivide en dos dimensiones. Las cuales se definen a continuación: 1) *El bienestar subjetivo*: relacionado a: “La afectividad positiva como el placer, juicios de valor cognitivo sobre la propia vida en el presente y el valor individual asignado a las metas lo cual es específico de cada cultura” (Rangel & Alonso, 2010:266). Los juicios de valor cognitivo significan la forma en la que se aprecia o se esta satisfecho con la vida, mientras que los relacionados al placer se refieren a la percepción personal de la felicidad y tristeza (Véliz, 2012:145). 2) *El bienestar psicológico*: relacionado a conocer como una persona se desarrolla de manera personal y afronta los retos por los que atraviesa día con día (Blanco & Darío, 2005:582).

Por bienestar psicológico también podemos entender como: “ El desarrollo de las capacidades y crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo” (Rodríguez & Quiñonez, 2012:7).

Es importante resaltar que a mayores niveles de bienestar subjetivo, mayor va a ser el desarrollo económico y el número de personas con una vida más placentera y comprometida. Por el contrario, a menores niveles de bienestar subjetivo, mayores problemas de salud mental, integración social y de autoconcepto se ven reflejados en los individuos (Véliz, 2012:145).

“Un individuo sano es aquel que presenta un buen equilibrio entre su cuerpo y su mente y se halla bien ajustado a su entorno físico y social; controla plenamente sus facultades físicas y mentales y puede adaptarse a los cambios ambientales (siempre que

no excedan a los límites normales) y contribuye al bienestar social según su capacidad” (Morales, 1999:15).

Diener (1994), parte de tres elementos fundamentales para definir el bienestar psicológico como lo son la subjetividad, dimensión global y apreciación positiva. Estos conceptos hacen referencia en que el bienestar psicológico es muy subjetivo ya que lo que puede causar bienestar a un individuo puede no serlo para otro. Además, engloba todos los aspectos en la vida de las personas y va más allá de la ausencia de aspectos negativos que lo perjudiquen (153).

Hoy en día es considerado muy relevante estudiar el bienestar psicológico, debido a las consecuencias positivas que conllevan en las personas. Estas consecuencias positivas se ven reflejadas tanto en la salud mental y física de la persona, como en el contexto social y comunitario en donde se desenvuelve. Investigaciones anteriores relacionadas al tema de bienestar, indican que las personas obtienen beneficios a largo y mediano plazo en áreas relacionadas a: satisfacción laboral, familiar, estabilidad, relaciones interpersonales, buena salud y mayor longevidad. Debido a lo anterior, se puede concluir que el estudio del bienestar no es únicamente subjetivo sino un gran aporte para que las personas puedan tener un buen funcionamiento en el ámbito social y comunitario (Hervás, 2009:24).

Como parte importante de estudiar el bienestar psicológico, surge la necesidad de crear modelos y de desarrollar instrumentos de medición. Estos modelos hacen posible estudiar el tema de bienestar psicológico de una manera válida y confiable para el campo de la investigación psicológica. Carol Ryff fue la primera en proponer un modelo multidimensional de bienestar psicológico el cual está compuesto por seis dimensiones. Las dimensiones que conforman su modelo son: control ambiental, crecimiento personal, propósitos en la vida, autonomía, auto aceptación y relaciones positivas con otros. En función de estas dimensiones, Ryff desarrolla un instrumento conocido como Escalas de bienestar psicológico (Scales of Psychological Well-Being, SPWB) que cuenta con 120 ítems en total. Partiendo de la escala original, se han hecho varias adaptaciones a esta escala entre estas versiones se incluye la adaptación del instrumento al idioma español por Díaz, Blanco y colaboradores (Díaz, *et al.* 2006:573)

A continuación, en la Tabla 1, se presenta la descripción de cada una de las seis dimensiones propuestas por Ryff:

**Tabla 1. Dimensiones Modelo de Bienestar desarrollado por Carol Ryff**

<b>Dimensión</b>	<b>Definición</b>
Control ambiental	Se refiere a la capacidad para elegir o crear ambientes saludables para uno mismo. También, hace énfasis en la capacidad para manejar situaciones en el ambiente las cuales pueden resultar difíciles y complejas.
Crecimiento personal	Se refiere no únicamente a la capacidad de alcanzar las características personales deseadas, sino a la capacidad que se tiene de seguir desarrollando nuestro potencial a través de nuevas experiencias que permiten desarrollar y crecer como individuos.
Propósitos en la vida	Se refiere a la capacidad para saber cuál es el propósito de vida y hacia qué dirección se quiere llegar, teniendo claro los objetivos a alcanzar.
Autonomía	Se refiere a la capacidad interna para ser independientes y tomar propias decisiones. Es la capacidad de evaluar las situaciones de manera personal sin tomar en cuenta la aprobación de otras personas que afecten nuestros estándares personales.
Auto aceptación	Hace referencia a la capacidad para poder aceptarse uno mismo y de poder ver las características positivas propias.
Relaciones positivas	Se refiere a la capacidad de poder tener relaciones de calidad con los demás, gente con la que se pueda contar y alguien a quien amar.

Fuente: Ryff & Singer, 1996, p.15.

El Modelo de Bienestar de Ryff se inspira en autores como: Maslow, Rogers, Allport, Jung, y Jahoda que inspiraron a la autora a llevar a cabo esta propuesta sobre aspectos que conllevan a un estado de salud mental óptimo (Vásquez, 2006:408).

Más adelante, Keyes basándose en el modelo propuesto por Ryff sugiere que también es importante estudiar los aspectos sociales agregando una nueva dimensión al modelo original la cual se conoce como bienestar social. “El bienestar social no es nada más que sencillamente la valoración que hacemos de las circunstancias y el funcionamiento dentro de la sociedad” (Blanco & Darío, 2005:583).

A continuación se presenta en la Tabla 2, las cinco dimensiones en el modelo de bienestar social de Keyes:

**Tabla 2. Dimensiones del Modelo de Bienestar Social por Keyes**

<b>Dimensión</b>	<b>Definición</b>
Integración social	Es la evaluación de la calidad de las relaciones que mantenemos con la sociedad y la comunidad. Las personas sanas forman lazos con otras, se sienten parte de la sociedad y desarrollan un sentido de pertenencia con familiares, amigos y personas cercanas.
Aceptación social	Es poder contar con cualidades relacionadas a: confianza, bondad, amabilidad, honestidad, capacidad, y aceptación de nuestras propias cualidades positivas tanto como negativas. Estas cualidades son indicadores de una salud mental.
Contribución social	Es el sentirse útil en la sociedad y va acompañado de percibir que podemos ofrecer algo de nosotros al mundo que nos rodea. Esto se logra a través de crear en nuestras propias capacidades que nos permitan alcanzar los objetivos propuestos.
Actualización social	Es la capacidad del ser humano para confiar en el futuro de su sociedad, en su potencial de crecimiento y de desarrollo, en su capacidad para producir bienestar.
Coherencia social	El sentimiento de ser capaz de entender lo que acontece alrededor, encontrando un sentido a lo que pasa, y una lógica en los acontecimientos que nos rodean.

Fuente: Blanco & Darío, 2005:583.

Partiendo de los modelos anteriores, y basándose en las influencias de la psicología Adleriana, Sweeney y Witmer (1992), desarrollan un modelo conocido por el nombre de “La Rueda del Bienestar” el cual es considerado el primer modelo de bienestar basado en el proceso de consejería. Este modelo parte de que la espiritualidad es la dimensión más importante y que de ella se derivan las demás dimensiones (Myers & Sweeney, 2007:1).

A continuación se presenta en la Tabla 3, la descripción de las dimensiones del modelo propuesto por Myers, Sweeney y Witmer.

**Tabla 3. Dimensiones de la Rueda de Bienestar propuesta por Myers, Sweeney y Witmer**

Dimensión	Definición
Espiritualidad	Se refiere a una fuerza que trasciende los aspectos materiales de la vida y que da un fuerte sentimiento de pertenencia y conexión con el universo. Es importante distinguir la espiritualidad de la religiosidad. La religiosidad va más orientada hacia creencias o comportamientos expresados por un grupo de personas. Por otro lado la espiritualidad, es una característica interna de las personas saludables y se considera la más importante de todas las dimensiones del modelo de bienestar psicológico. La espiritualidad tiene que ver con los pensamientos positivos que tienen las personas y que los ayudan al momento de enfrentarse a situaciones estresantes. Las personas con un nivel alto de bienestar tienden a ver las cosas de manera positiva y con más optimismo que las que no tienen un buen bienestar psicológico.
Autorregulación	Se refiere a la capacidad que tienen las personas para regular sus comportamientos, disciplinarse y auto dirigirse en sus actividades diarias. Esto con el fin de poder alcanzar sus metas y objetivos. Esta dimensión incluye otros aspectos relacionados al sentido de valor, sentido de control, conciencia emocional y afrontamiento, resolución de problemas y creatividad, sentido del humor, nutrición, autocuidado, ejercicio, manejo de estrés, identidad de género, e identidad cultural.
Trabajo y ocio	El trabajo se refiere a la capacidad para mantener un estado óptimo en donde se pierde la conciencia de si mismo y del tiempo al estar altamente comprometido con una tarea. Teniendo la capacidad de estar alegre y emocionado al momento de realizar el trabajo a diferencia, de sentirse abrumado o aburrido. El ocio se refiere a la capacidad de poder encontrar tiempo para llevar acabo actividades de ocio como por ejemplo: ejercicio físico, actividades sociales, voluntariados, actividades creativas, etc.
Amistad	Se refiere a la capacidad nata del ser humano de estar conectados entre si. Implica una conexión individual o a nivel comunidad con otras personas. Involucra la capacidad de preocuparse y valorar a los demás. Esta dimensión incluye aspectos relacionados a: la empatía, cooperación y altruismo. Además, también hace referencia a la capacidad de mantener relaciones estables de amistad y redes de apoyo.
Amor	Se refiere a la capacidad que tienen las personas de establecer relaciones íntimas y de confianza con otra persona. También, hace referencia a la capacidad de recibir y expresar afecto, expresar o recibir cariño que respete la singularidad del otro, el poder tener la capacidad de mantener relaciones íntimas y estables, preocupación por el cuidado de los demás, satisfacción con la vida sexual y por último la percepción de satisfacer las necesidades propias de contacto físico y cercanía.

Fuente: Myers, Sweeney, & Witmer, 2000

Al comparar los tres modelos mencionados con anterioridad, se puede observar que la base del estudio de bienestar psicológico comienza con el modelo multidimensional que propone Ryff; sirviendo de inspiración en el desarrollo de otros modelos donde se agregan componentes sociales y de carácter emocional. El estudio de bienestar psicológico en jóvenes universitarios de la Universidad del Valle es basado en el modelo de bienestar psicológico propuesto por Ryff.

### **E. Edad y bienestar psicológico**

La relación de edad con bienestar psicológico no es del todo claro, por lo que se sugiere seguir ampliando investigaciones que permitan obtener más información. Ryff, Kwan y Singer en el 2001, hallaron que las dimensiones de autonomía y dominio del entorno mostraban una tendencia a aumentar con la edad, mientras que las dimensiones de crecimiento personal y propósito en la vida disminuían. Por otro lado, Chen y Persson en el 2002, encontraron que los adultos mayores en edades comprendidas de 60 a 102 años puntuaban más alto en autonomía y dominio del entorno, a diferencia de los jóvenes de 17 a 30 años. Pudrovskaya, Springer en el 2005, encontraron que puntuaciones altas en las dimensiones de propósito en la vida y crecimiento personal era más comunes encontrarlas más bajas en personas mayores que a diferencia de los más jóvenes. Lindfors, Berntsson y Lundberg en el 2006, encontraron que a mayor edad aumentaba las puntuaciones en la dimensión de autoaceptación. Ryff y Singer en el 2008, encontraron que las puntuaciones de dominio del entorno y autonomía tenían una tendencia de aumentar con la edad y que en crecimiento personal y propósito en la vida disminuían a mayores edades (García-Andaleta, 2013:50).

En conclusión, se puede observar que existe una tendencia en que los más jóvenes puntúan alto en las dimensiones de propósito en la vida y crecimiento personal. Mientras que, los adultos mayores tienen mejores puntuaciones en las dimensiones de autoaceptación, dominio del entorno y autonomía.

## **F. Género y bienestar psicológico**

Al igual que en la edad existe la necesidad de seguir ampliando investigaciones que permitan relacionar el género y el bienestar psicológico. Ryff, Keyes, Bleyoras y Bosma en el 2005, al igual que Barra en el 2011, encontraron que las mujeres tenían puntuaciones significativamente más altas en la dimensión de relaciones positivas. Ryff en el 2003, encontró que las mujeres puntuaban más alto en propósito de vida y autonomía. Lindsfors en el 2006, encontró que las mujeres puntuaban significativamente más alto en propósito en la vida y relaciones positivas, a diferencia de los hombres que puntuaban más alto en dominio del entorno. Velásquez en el 2008, encontró que las mujeres alcanzaban puntuaciones globales más altas a nivel general en bienestar psicológico. Zubieta, Muratori y Fernández en el 2012, encontraron que las mujeres puntuaban más alto en relaciones positivas y crecimiento personal y que los hombres puntuaban más alto en auto aceptación (García-Andaleta, 2013:51).

La autoestima juega un papel importante en el bienestar psicológico e influye en todas las áreas en las que una persona se desarrolla. En el caso de las mujeres por ejemplo, aquellas que tengan mejor autoestima y autoeficacia tendrán un mejor bienestar. Por autoeficacia se refiere a que se sientan competentes en cuanto a metas y objetivos, siendo capaces de competir a nivel laboral sintiéndose económicamente independientes (Ortega, Cuadrado, 2011:493).

En conclusión, se puede observar en los resultados de los estudios una tendencia en las mujeres para puntuar más alto en las dimensiones de relaciones positivas, propósito en la vida, crecimiento personal y en bienestar psicológico en general. Mientras que los hombres, mostraron una tendencia a puntuar más alto en dominio del entorno y autoaceptación. El bienestar psicológico en las mujeres esta estrechamente relacionado a como se sientan con ellas mismas y hacia su capacidad para alcanzar metas y objetivos propuestos.

## G. Bienestar psicológico y vida universitaria

Según el artículo: *El Bienestar Psicológico en el Proceso de Ayuda con Estudiantes Universitarios*, una de las etapas más importantes en la vida de una persona es el ingreso a la universidad. Es en este periodo en donde muchos de los jóvenes se encuentran en la fase de desarrollo propuesta por Erikson llamada: "Intimidad frente confusión de roles". El joven comienza a hacerse más independiente de sus padres y empieza a tomar sus propias decisiones en temas relacionados a: carrera, relaciones familia y vivienda. Durante este periodo de transición, la formación de identidad es clave y los jóvenes pueden llegar a sentirse confundidos con ellos mismos. El éxito que los jóvenes tengan en la universidad va a estar estrechamente relacionado con el apoyo que reciban a través de: sus padres, centro de consejería estudiantil universitario y a través de redes sociales. (Rodríguez & Quiñonez, 2012:11).

Siguiendo con el documento anteriormente mencionado, se puede concluir que el bienestar psicológico es un elemento clave para lograr que los jóvenes alcancen el éxito académico, metas y objetivos propuestos. Por lo tanto, es muy recomendable que los servicios de consejería dentro de las universidades vayan orientados hacia el fortalecimiento y desarrollo integral de los estudiantes y así puedan lograr un funcionamiento positivo con ellos mismos y el medio que los rodea. Los jóvenes deben aprender a llevar un balance entre lo que se refiere a estudio, relaciones interpersonales y cuidado personal.

El comenzar una carrera universitaria es una etapa que conlleva mucho estrés y puede afectar el bienestar de los jóvenes universitarios. Se considera necesario que los jóvenes a parte de estar realmente convencidos de la carrera universitaria que escogieron, estén sanos mentalmente. De esta forma, los jóvenes tendrán la capacidad para afrontar las demandas que implican estudiar una carrera universitaria (Pérez, *et al.* 2010:32).

Existen estudios de bienestar psicológico con jóvenes universitarios que indican que ante mayores niveles de bienestar, los estudiantes se perciben como autoeficaces presentando mayores niveles de satisfacción y felicidad académica. Por el contrario, menores niveles de bienestar en los estudiantes pueden dar origen a sufrir el famoso síndrome de sentirse quemado "burnout" y llevarlos a manifestar mayores niveles de agotamiento emocional (Salanova, *et al.* 2005:179).

A su vez, las dificultades financieras por las que atraviesan los estudiantes universitarios podrían también afectar su bienestar psicológico y salud mental generando mayores niveles de ansiedad. Esto se ha visto reflejado principalmente en la población de estudiantes universitarios de primer ingreso quienes probablemente aún se encuentran en ese proceso adaptativo en donde tienen que encontrar un trabajo que se ajuste a sus necesidades y horarios académicos (Cooke, *et al.* 2006:515).

En conclusión a lo anterior, el estudio de bienestar en estudiantes universitarios podría ser considerado como una forma preventiva en donde el estudiante podría evaluar su estilo de vida y relacionarlo con su rendimiento académico y desenvolvimiento a nivel general. Esto traería como resultado, que el estudiante se preocupara tempranamente por desarrollar mejores hábitos en todas las áreas de su vida y podría identificar cuales podrían servirle de apoyo ante momentos de dificultad.

#### **H. Estrés académico en estudiantes universitarios**

El estrés académico, representa una serie de situaciones altamente estresantes que una persona puede experimentar a cauda de la etapa transitoria en la que se encuentra. El sentir que no se tiene control sobre el nuevo ambiente genera estrés lo cual podría llevar al estudiante al fracaso académico universitario. El estrés afecta a la salud física, emocional y las relaciones interpersonales. Desde un plano conductual, el estrés podría generar un exceso en consumo de sustancias como el tabaco, cafeína y sustancias psicoactivas. Desde un plano cognitivo, las emociones pueden influir negativamente en las capacidades de los estudiantes perjudicando su rendimiento académico. Por último desde un plano psicofisiológico, el estrés podría perjudicar la salud de los estudiantes. Esta comprobado que ante mayor expongamos nuestro cuerpo a niveles de estrés, nuestro sistema inmunitario se debilita. Esto deja mayor vulnerabilidad a nuestro sistema inmunológico por lo que nuestro cuerpo se vuelva más vulnerable a padecer enfermedades físicas (Martín, 2007:90).

El estrés académico esta fuertemente relacionado con la depresión. Los estudiantes altamente estresados, muestran niveles altos de depresión, síntomas obsesivos y pérdida de concentración. Los estudiantes que mayormente se ven afectados son los

estudiantes que estudian medicina ya que son ellos los que se ven expuestos a mayores niveles de estrés y de padecer depresión (Gutiérrez, *et al.* 2010:10).

En un estudio realizado en Venezuela, se consideró como un factor de protección el apoyo social con respecto al estrés académico. Los estudiantes que tenían mayor apoyo social presentaban un mejor bienestar psicológico y podían afrontar de mejor manera las situaciones estresantes. Con respecto a género, las mujeres fueron menos capaces de afrontar el estrés académico a diferencia de los hombres por lo que mostraron mayor depresión. Sin embargo, las mujeres reportaron tener mayor apoyo social por parte de sus familiares y amigos a diferencia de los hombres. También se determinó que a medida que el estudiante crece su capacidad para afrontar las situaciones demandantes que les causan estrés aumenta, por lo que tienen un mejor control de estrés y ansiedad. El estudio también atribuyó que la capacidad para manejar el estrés va a estar altamente relacionado con las características psicológicas propias y la tolerancia a la frustración y al fracaso que cada quien tenga (Feldman, *et al.* 2008:746).

Como puede observarse el estrés es algo que perjudica a todo estudiante universitario. Las mujeres suelen padecer mayor estrés y menor tolerancia a las demandas que conllevan estudiar una carrera universitaria. La depresión esta altamente relacionada con el estrés por lo que la poca tolerancia al estrés podría conducir a los estudiantes a padecer esta enfermedad. El apoyo social juega un rol importante como factor de protección por lo que se considera de gran ayuda que los estudiantes participen en actividades dentro y fuera del campus universitario que les permitan ser más sociables y conocer más personas.

## I. Universidad y la promoción de conductas saludables

Además de enseñar los conocimientos académicos necesarios, los centros universitarios deben preocuparse en que los estudiantes desarrollen destrezas sociales y personales que más adelante les permitan adaptarse mejor a situaciones relacionadas con su trabajo, comunidad y hogar. Las universidades forman parte de una comunidad que va más allá del campus universitario y ser más responsables de aspectos relacionados a la salud mental incluyendo el bienestar en los estudiantes (Tsourus, *et al.* 1998:35).

Universidades en el Reino Unido y Chile, forman parte de un programa conocido como “Universidades Saludables” el cual brinda importancia en desarrollar programas relacionados a mejorar el bienestar y la salud mental y física en estudiantes universitarios. Estas universidades reconocen que el ambiente universitario es un escenario que permite reforzar conductas de salud en los jóvenes no solo en el ámbito individual sino de manera colectiva. De igual forma, la experiencia que han tenido estas universidades al poner en funcionamiento estos programas ha traído múltiples beneficios relacionados al desarrollo humano, mejoramiento de calidad de vida y logros académicos en los estudiantes (Meda, *et al.* 2008:7).

Estudios realizados en Estados Unidos con estudiantes universitarios de diferentes grupos culturales revelaron la importancia que tiene la espiritualidad y la religión en el desarrollo y bienestar de los estudiantes. Aquellos estudiantes que tenían mayor contacto con sus Iglesias y practicaban actividades que los ayudaban a mejorar espiritualmente tenían mejores capacidades para dominar el estrés y un mejor bienestar (Park, Millora, 2010:13).

Por esta razón, se considera importante que los estudiantes universitarios puedan involucrarse en actividades que les permitan desarrollar más su área espiritual y de esta forma estar más relajados teniendo paz interior y mayor tolerancia al estrés.

Estudios realizados en Guadalajara, México encontraron correlación entre la actividad física, bajo consumo de comida chatarra y llevar una vida sexual activa con el mejoramiento de la calidad de vida en estudiantes universitarios. Encontrando entonces la necesidad de orientar a los estudiantes hacia un estilo de vida más saludable que les permita mejorar su bienestar psicológico y reducir el estrés (Meda, *et al.* 2007:16).

En conclusión, las universidades hoy en día deben preocuparse por crear ambientes saludables que propicien la salud y el bienestar de los estudiantes. El que los estudiantes universitarios tengan buena salud física y mental traerá como consecuencia mayores logros académicos y un mejor desempeño. Las universidades no deben dejar a un lado o dar menos importancia, a las actividades fuera del ámbito académico que promuevan la salud mental y física del estudiante.

## **J. Escalas de Bienestar Psicológico**

**1.Escala de Bienestar Psicológico (EBP).** El EBP es una escala que consta de 65 ítems. El tipo de respuesta es de tipo Likert con puntuaciones que van de 1 a 5. La escala evalúa cuatro subescalas las cuales son: bienestar psicológico subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y relaciones con la pareja. La escala puede ser aplicada a una población mayor a 17 años y la subescala de relaciones de pareja solo se aplica a las personas mayores de 26 años (Sánchez-Cánovas, 2013:9).

Las razones por las que no se consideró utilizar el EBP en el presente estudio fueron porque no evalúa el constructo de bienestar psicológico como tal, sino lo hace desde un punto subjetivo. Además, evalúa subescalas como el bienestar laboral y relaciones con pareja que no se consideraban de gran relevancia para una población de tipo universitario en la que la mayoría de los participantes son menores de 26 años y la mayoría viven en casa de sus padres.

**2.Quality of Well-Being Scale. The Quality of Well-Being Scale (QWB).** Es una escala orientada a medir la salud y calidad de vida en cuatro diferentes áreas las cuales son: actividades físicas, actividades sociales, movilidad y complejo de síntomas o problemas. La escala posee 71 ítems y puede ser contestada en 20 minutos, por lo que no requiere de mucho tiempo. Esta escala se utiliza en su mayoría para evaluar la calidad de vida y funcionamiento en pacientes. El proceso de aplicación consta de tres etapas. La primera etapa es la evaluación funcional del paciente en donde se le hace una entrevista en donde se registran síntomas y problemas experimentados durante los 8 días previos. La segunda etapa es la ampliación de las respuestas y la última es el pronóstico (Kaplan *et al.* 1984:85).

Las razones por las que no se consideró utilizar esta escala es porque se ha utilizado más en el ámbito hospitalario con pacientes enfermos en donde se requiere evaluar su calidad de vida y funcionamiento. Por esta razón no se consideró aplicable para medir el bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

**3. Escala de Bieps-A.** La escala de bienestar psicológico para adultos Bieps-A evalúa las siguientes dimensiones: control de situaciones, aceptación de sí mismo, vínculos psicosociales, autonomía y proyectos. Para contestar la escala las personas deberán dar una puntuación del 1 al 3. Siendo 1 de acuerdo, 2 ni de acuerdo ni en desacuerdo y 3 en desacuerdo. Las respuestas de los participantes deberán basarse en como se sintieron y pensaron durante el último mes. La escala fue validada en Argentina para una población adulta y sus resultados en la confiabilidad total de la escala fueron aceptables con un alfa cronbach de 0,70. Sin embargo, no se puede decir lo mismo al evaluar la confiabilidad de las dimensiones de la escala por separado. Los alfa cronbach de las dimensiones más bajas fueron los siguientes: para la dimensión de proyectos fue de 0.59, para la dimensión de vínculos fue de 0.49, y para las dimensiones de control de situaciones y aceptación fue de 0.46 (Páramo *et al.* 2012:11).

Las razones por las que no se consideró utilizar esta escala fueron principalmente por que varias de las dimensiones que evalúa tienen una confiabilidad baja lo cual hace que no sea lo suficientemente confiable al momento de aplicarla.

Se puede concluir que luego de haber indagado otras escalas distintas a la de Ryff, se eligió la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff debido que al criterio del investigador y evidencia científica cumple con los requerimientos de confiabilidad y relevancia para medir el bienestar psicológico en una población de estudiantes universitarios en los cuales se indagará más adelante. De igual forma, al compararse con otras escalas anteriormente mencionadas se consideró la más apropiada para llevar a cabo el estudio. Además, se han hecho numerosos estudios en países alrededor del mundo como: Chile, Venezuela, México, Australia, Hong Kong, etc. que han utilizado esta escala como instrumento de medición. Esto nos da una pauta para que a través del uso de la escala se puedan comparar los resultados obtenidos con otros estudios.

### III. ANTECEDENTES METODOLÓGICOS

Los antecedentes metodológicos de este trabajo de graduación pueden dividirse en: estudios de bienestar psicológico realizados a estudiantes universitarios usando la escala de Bienestar Psicológico de Ryff, evaluación de las propiedades psicométricas de la escala de bienestar de Ryff y estudios relacionados al tema de bienestar psicológico en Guatemala.

#### A. Bienestar psicológico en estudiantes universitarios

Se realizó un estudio de tipo descriptivo y de correlación que permitió hacer una relación de bienestar psicológico y características de personalidad. Este trabajo fue realizado con una muestra de 315 estudiantes de pregrado de la Universidad de Concepción en Chile. Para llevar a cabo dicha investigación, se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en su versión corta de 39 ítems y el modelo de los cinco factores de personalidad en estudiantes universitarios. Los resultados obtenidos confirmaron que la responsabilidad y el neuroticismo son rasgos de personalidad que influyen en el bienestar psicológico. Por lo tanto, los jóvenes que son perseverantes, organizados y que se mantienen en un estado continuo de tensión, presentaron un mayor nivel de bienestar psicológico a diferencia de los jóvenes que no lo son. Por otro lado, la introversión, que incluye la incapacidad para relacionarse positivamente con otros y ser proactivos, se relacionó a niveles de bienestar psicológico más bajos. Por último, la buena noticia de este estudio es que los jóvenes que no poseen características personales que involucran ser responsables y preocupados, pueden alcanzar un mayor nivel de bienestar si organizan mejor su tiempo y son más perseverantes (Barra *et al.* 2013:7).

Este estudio nos da la idea de algunos factores que pueden influir en el bienestar psicológico del estudiante universitario. Como algunos factores como el ser más organizado y responsable es un factor de protección para el bienestar. También, como el ser menos sociable e introvertido puede perjudicar a los estudiantes y que este sea un factor que no le ayude a sentirse bien y por ende tener un menor nivel de bienestar psicológico.

En Perú, también se realizó un estudio de tipo descriptivo y de correlación que permitió hacer una relación de bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico. El estudio se llevó a cabo con una muestra de estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. La muestra estuvo distribuida por 551 hombres y 693 mujeres de las siguientes facultades: medicina, derecho, educación, matemática, ingeniería industrial y administración. Siendo una muestra total de 1244 estudiantes. Para llevar a cabo el estudio se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en su versión corta de 39 ítems y el Inventario de Asertividad de Rathus. Los resultados obtenidos en el estudio indicaron que existió correlación significativa positiva entre bienestar psicológico y asertividad. En cuanto a rendimiento académico, también influyó en que los estudiantes tuvieran un mayores niveles de bienestar psicológico (Velásquez *et al.* 2008:139).

Como se puede ver la asertividad esta altamente correlacionada con un mayor nivel de bienestar psicológico. La asertividad es una característica que tienen mejor desarrolladas las personas más sociables y que tienen mayor facilidad para hacer amigos. Esto podría dar una vez más la pauta de cómo el apoyo social y el tener buenas amistades influyen significativamente en el bienestar psicológico del estudiante.

## **B. Evaluación de las propiedades psicométricas de la Escala de Ryff**

Se realizó una investigación sobre la validez y confiabilidad de la Escala de Bienestar de Ryff en su versión corta de 39 ítems por Van Dierendonck en una muestra de 919 individuos hispano hablantes. La muestra estuvo conformada por una población de 592 españoles y 327 colombianos. Las edades comprendidas de los participantes fueron de 16 a 74 años. El 52% hombres y el 48% mujeres. Los resultados obtenidos en el estudio confirman la confiabilidad y validez de la prueba para ser utilizada en personas que hablan español y que pertenezcan a diferentes culturas (Dierendonck *et al.* 2008:475).

La Universidad Mayor en Chile realizó una evaluación de las propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de Ryff versión 39 ítems en una muestra de 691 estudiantes con una media de edad de 21 años. Esto con el objetivo de ver si la escala es aplicable para una población de estudiantes universitarios chilenos y para

contar con una herramienta que permita el desarrollo de un programa integral para estudiantes universitarios chilenos. En Chile, se conoce la importancia del estudio del bienestar psicológico y el de fortalecer programas universitarios que permitan crear una intervención transversal que no solo involucre a los estudiantes sino a la comunidad universitaria en general (Véliz, 2012:142).

Estos estudios nos dan la seguridad de que la escala ha sido utilizada en países de distintas culturas y que a través del uso de la escala se han hecho programas universitarios que mejoren el bienestar psicológico del estudiante. Chile como se ha mencionado con anterioridad está muy involucrado en estas iniciativas, sin embargo se esperaría que Guatemala pueda tomar el ejemplo y se una a estas iniciativas.

### **C. Bienestar psicológico y diferencias encontradas respecto a las variables de edad y género**

En Valencia, España se realizó un estudio de bienestar psicológico utilizando la escala de bienestar psicológico española de Ryff que incluyó la participación de 180 estudiantes de magisterio. La mayoría de la muestra fueron mujeres con un 76.7% y hombres con un 23,3%. Las edades de los participantes fueron de 18 a 55 años. El tipo de muestra fue incidental no aleatorio. Los resultados obtenidos indicaron que los estudiantes de 30 a 55 años puntuaron significativamente más alto que los de 18 a 29 en las dimensiones de auto aceptación, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida. En cuanto a género, se encontraron diferencias significativas en que las mujeres puntuaron más alto en crecimiento personal. Aunque la diferencia significativa entre ambos géneros se encontró únicamente en crecimiento personal, se pudo observar que las mujeres tienen una mayor tendencia hacia el crecimiento personal y las relaciones positivas. Mientras que los hombres tienen una mayor tendencia hacia la auto aceptación y autonomía (García-Andaleta, 2013:48).

En Puerto Rico, también se hizo un estudio de bienestar psicológico que aun no ha sido publicado, utilizando la escala de bienestar psicológico española de Ryff que incluyó la participación de 768 estudiantes universitarios de 17 a 74 años de edad. Esta investigación se realizó con el principal objetivo de mostrar correlación entre apoyo social y bienestar psicológico. No se encontró significancia entre la correlación de ambos

constructos. Al hacer comparaciones con respecto a género se encontraron diferencias significativas en las puntuaciones de las mujeres con respecto a las dimensiones de crecimiento personal, y propósito en la vida siendo las mujeres las que puntúan más alto que los hombres. Con respecto a años de carrera universitaria, se encontraron diferencias significativas entre los estudiantes de pregrado y los estudiantes de doctorado (Rodríguez *et al.* 2014).

Los estudios previamente mencionados indican que las mujeres puntúan generalmente más alto que los hombres en las dimensiones de crecimiento personal y propósito en la vida. Esto es un dato interesante ya que se esperaría que el hombre por la presión que ejerce la sociedad sobre él este mayormente enfocado a alcanzar sus metas y a crecer como persona individual.

#### **D. Estudios relacionados en Guatemala**

En Guatemala, la estudiante de Psicología de la Universidad del Valle de Guatemala, Paola Quintero, realizó en el año 2011, el trabajo de graduación que llevó por título: “*La relación entre la co vitalidad y el rendimiento académico en estudiantes de primero, segundo y tercer año*”. La co vitalidad se refiere a la coexistencia de rasgos positivos provenientes de la herencia o la genética. En otros términos, puede entenderse como la diversidad de condiciones de salud que un ser humano puede tener en diferentes momentos de su vida. El estudio se llevó a cabo con la participación de 229 estudiantes de primero, segundo y tercer año de las facultades de ingeniería y Ciencias y Humanidades de la Universidad del Valle de Guatemala. El propósito de realizar esta investigación fue encontrar la relación que existe entre co vitalidad y rendimiento académico dando por resultado que la co vitalidad medida desde las fortalezas humanas no ejerce un efecto absoluto en el rendimiento académico y por lo tanto no es posible predecirlo a partir de este comportamiento. (Quintero, 2011).

En el primer semestre del presente año, la estudiante de psicología de la Universidad del Valle de Guatemala María Andrée Maegli, realizó el trabajo de graduación que llevo por título: “Factores que afectan la calidad de vida y la calidad de sueño de estudiantes del Campus Central de la Universidad del Valle de Guatemala”. Por calidad de vida se entiende lo relacionado con bienestar, satisfacción y salud. El estudio

se llevó a cabo con la participación de 351 estudiantes de pregrado de la Universidad del Valle de Guatemala campus central pertenecientes a todas las facultades y años de carrera universitaria. Entre los hallazgos más relevantes se encontró que los estudiantes de colegio universitario es decir de primer año, tienen menor calidad de sueño debido a el uso de internet, consumo de bebidas energéticas y de cigarrillos. Además de lo mencionado con anterioridad, este estudio también determino que debido al tiempo que los estudiantes de primer año consumen en videojuegos y uso de internet su calidad de vida se ve afectada. Al comparar género y facultades en este estudio se determinó que los hombres perciben tener mejor la calidad de vida y menos alteraciones de sueño que las mujeres. En cuanto a facultades, los estudiantes de ingeniería presentaron una mejor calidad de vida y salud física (Maegli, 2014).

Ambos estudios se relacionan con bienestar psicológico debido a que involucran aspectos relacionados a las fortalezas humanas y a la salud física y emocional de los individuos. Además, el estudio de calidad de vida nos da bastante información sobre los riesgos de salud que tienen principalmente los estudiantes de primer año y como esto podría estarles afectando su bienestar psicológico.

## IV. METODOLOGÍA

### A. Objetivos

1. **Objetivo general.** Medir el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de pregrado de una universidad privada de Guatemala.

2. **Objetivos específicos.** Comparar en base a los resultados obtenidos si el género, facultad y años de carrera universitaria influyen en el bienestar psicológico de los estudiantes.

### B. Pregunta de investigación

¿Factores como: los años de carrera universitaria y facultad influyen en el bienestar psicológico de los estudiantes de pregrado de la Universidad del Valle de Guatemala Campus Central?

### C. Hipótesis de investigación

#### 1. Hipótesis alternativas:

a. Los años de carrera universitaria influyen significativamente en el bienestar psicológico de los estudiantes de pregrado de la Universidad del Valle de Guatemala Campus Central.

b. La facultad a la que pertenecen los estudiantes de pregrado de la Universidad del Valle de Guatemala Campus Central influye significativamente en su bienestar psicológico.

c. El género influye significativamente en el bienestar psicológico de los estudiantes de pregrado de la Universidad del Valle de Guatemala Campus Central.

## 2. Hipótesis nulas:

a. Los años de carrera universitaria no influyen significativamente en el bienestar psicológico de los estudiantes de pregrado de la Universidad del Valle de Guatemala Campus Central.

b. La facultad a la que pertenecen los estudiantes de pregrado de la Universidad del Valle de Guatemala Campus Central no influye significativamente en su bienestar psicológico.

c. El género no influye significativamente en el bienestar psicológico de los estudiantes de pregrado de la Universidad del Valle de Guatemala Campus Central.

## D. Variables del estudio

**1. Variable conceptual.** Bienestar psicológico: Se refiere al estudio del desarrollo de las capacidades y crecimiento personal como los principales indicadores del funcionamiento positivo (Ryff, 1989). Las dimensiones que evalúan el bienestar psicológico son: auto aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida.

**2. Variable operacional.** Las variables operacionales en el estudio representaron cada una de las dimensiones que componen el bienestar psicológico y los respectivos ítems que conforman cada dimensión. Las dimensiones que componen el bienestar psicológico son: auto aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida.

Además de las dimensiones que mide el instrumento, se consideraron como variables operacionales los siguientes datos demográficos: género, edad, años de carrera universitaria y facultad a la que pertenecen los estudiantes.

## E. La Muestra

**1. Criterios de inclusión.** Para poder participar en el estudio se requirió que los participantes debían cumplir con los siguientes requisitos: a) ser estudiantes de los diferentes años y carreras de la Universidad del Valle de Guatemala Campus Central b) Ser mayores de 18 años.

**2. Criterios de exclusión.** Los participantes serán excluidos sí: a) No son estudiantes de la Universidad del Valle de Guatemala campus central. b) Si son estudiantes menores de 18 años.

## F. Descripción de la muestra

La muestra estuvo compuesta por un total de 174 estudiantes universitarios de pregrado de una universidad privada, campus central.

**Tabla 4. Frecuencias de datos demográficos**

Dato demográfico		Frecuencia	Porcentaje
Género	Masculino	61 estudiantes	35.1%
	Femenino	113 estudiantes	64.9%
Años de carrera universitaria	1 año	115 estudiantes	65.5%
	2 años	10 estudiantes	5.7%
	3 años	5 estudiantes	2.9%
	4 años	20 estudiantes	11.5%
	5 años	17 estudiantes	9.8%
	6 años o más	8 estudiantes	4.4%
Facultad	Ciencias Sociales	19 estudiantes	10.9%
	Ciencias y Humanidades	37 estudiantes	21.3%
	Ingeniería	53 estudiantes	30.5%
	Educación	65 estudiantes	37.4%

Fuente: Elaboración propia

La Tabla 4, muestra como estuvo la distribución de la muestra respecto género, facultad y años de carrera universitaria.

## G. Tipo de estudio

El presente estudio es de tipo descriptivo transaccional debido a que se buscó obtener información sobre las variables que miden el bienestar psicológico basado en el modelo en Ryff en un momento específico (Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista, 2010:80).

## H. Instrumento

Se utilizó la escala de bienestar psicológico desarrollada por Carol Ryff, y adaptada al español por Van Dierendonck. Es una versión compuesta por 39 ítems. El tipo de respuesta es de tipo Likert con puntuaciones que van de 1 (Totalmente desacuerdo) y 6 (Totalmente de acuerdo). La escala evalúa las seis dimensiones originales propuestas por Ryff: auto aceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal (Díaz *et al.* 2006:572-577).

A continuación se presenta que presenta en la Tabla 5, la consistencia interna ( $\alpha$  de cronbach) de la versión española de la escala de 39 ítems:

**Tabla 5. Consistencia interna ( $\alpha$  de cronbach) de la versión española de la escala de 39 ítems:**

Escalas	$\alpha$
• Auto aceptación	0,83
• Relaciones positivas	0,81
• Autonomía	0,73
• Dominio del entorno	0,71
• Propósito en la vida	0,83
• Crecimiento personal	0,68

Fuente: Díaz *et al.* 2006: 574.

## I. Procedimiento

El Luego de obtener la autorización correspondiente de las autoridades y catedráticos de una universidad privada guatemalteca, se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en su versión de breve de 39 ítems. Previo a esta aplicación, se revisó la escala y se creó un formato de aplicación de la misma. El tiempo que se utilizó para aplicar la escala fue aproximadamente de 20 a 30 minutos y la participación fue en forma anónima, sin ningún tipo de identificadores directos, a aquellos estudiantes que estuvieron de acuerdo en participar. Los estudiantes que no quisieron participar en el estudio pudieron retirarse del salón.

**Tabla 6. Modificación de ítems de doble negación**

<b>Ítems de doble negación</b>	<b>Modificación realizada</b>
No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	Expreso mis opiniones sin miedo, incluso cuando son opuestas a la mayoría de la gente.
No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	Pocas personas quieren escucharme cuando necesito hablar.
No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	He experimentado pocas relaciones cercanas y de confianza.
No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas: mi vida esta bien como está.	Me abstengo de intentar nuevas formas de hacer las cosas, mi vida está bien como está.

Fuente: Elaboración propia.

La Tabla 6, muestra los cambios que se hicieron en la EBP después de haberla revisado con anterioridad.

## V. RESULTADOS

El objetivo principal de este trabajo fue medir el bienestar psicológico en estudiantes de pregrado de la Universidad del Valle de Guatemala. Los resultados se presentan en el siguiente orden: 1. Consistencia interna de la escala. 2. Estadísticos descriptivos. 3. Comparación de grupos por escalas. 4. Comparación de grupos en todas las escalas de bienestar psicológico.

### A. Consistencia interna de la escala:

Se realizó un análisis de consistencia interna de la escala. La Tabla 8 muestra los resultados del análisis de consistencia interna de la escala en cada una de las dimensiones que la conforman:

**Tabla 7. Análisis de fiabilidad de las dimensiones que evalúa la escala**

<b>Escalas</b>	<b><math>\alpha</math></b>
• Auto aceptación	0,77
• Relaciones positivas	0,72
• Autonomía	0,70
• Dominio del entorno	0,66
• Propósito en la vida	0,65
• Crecimiento personal	0,80

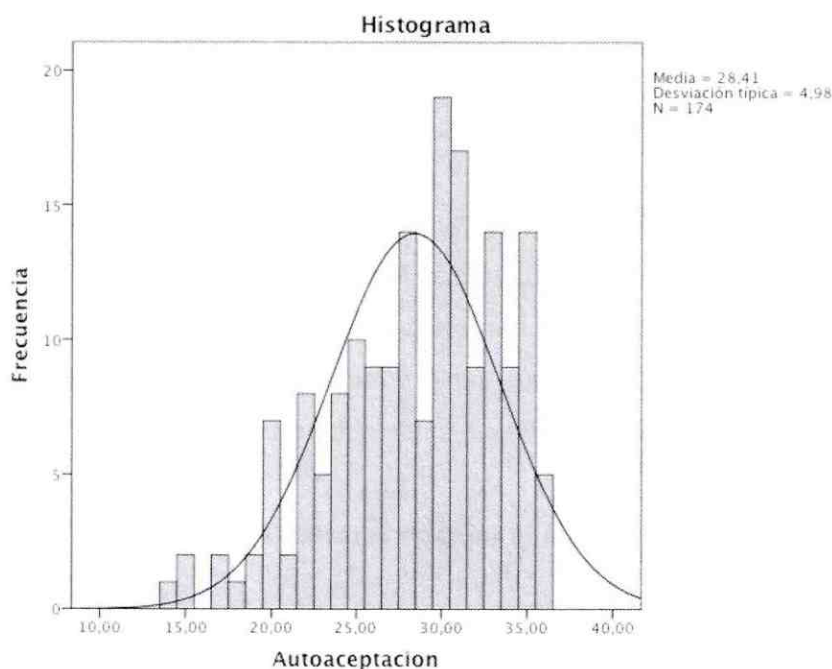
Fuente: Elaboración propia.

En la Tabla 7, se muestra que la consistencia interna de todas las dimensiones que evalúa la escala alcanzó valores aceptables.

## B. Estadísticos descriptivos

Se realizó un análisis descriptivo de los resultados obtenidos en la muestra total de estudiantes universitarios de la Universidad del Valle de Guatemala. A continuación se presentan los resultados para cada escala:

**Gráfica 1. Histograma de frecuencia autoaceptación**



Fuente: Elaboración propia.

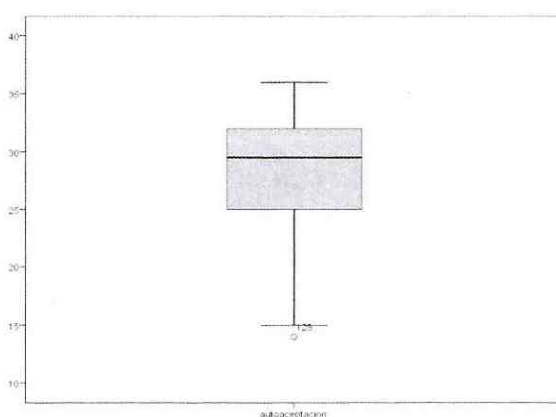
La Gráfica 1, muestra una tendencia hacia puntuaciones altas respecto a la dimensión de autoaceptación. Esto nos muestra que los datos son asimétricos con una asimetría de .608 y una curtosis de -.199. La puntuación que más se repitió para esta dimensión fue de 30 puntos. Las puntuaciones de la mitad de los estudiantes estuvieron entre 14 y 29 puntos.

**Tabla 8. Descripción de la dimensión autoaceptación**

Autoaceptación		
Media		28.41
Mediana		29.50
Moda		30.00
Desviación típica.		4.97
Rango		27.00
Mínimo		14.00
Máximo		36.00
Percentiles	25	25.000
	50	29.000
	75	32.000

Fuente: Elaboración propia.

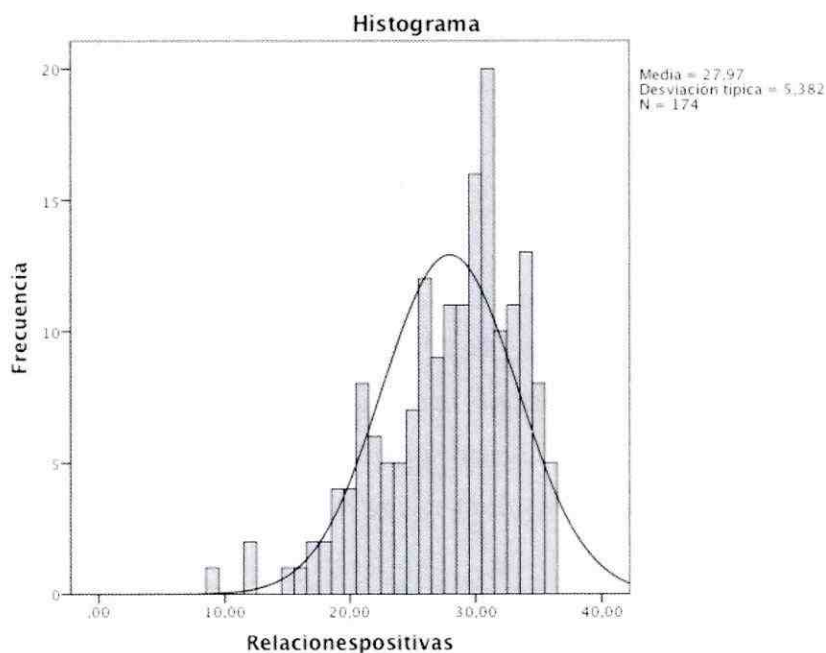
La Tabla 8, indica que las puntuaciones de los estudiantes en la dimensión de autoaceptación tuvieron una media de 28.41 puntos con una variabilidad de 4.97 puntos. Las puntuaciones de la mitad de los universitarios estuvieron por debajo de 29.50 puntos. Entre los estudiantes de mayor puntuación y menor puntuación hubo una diferencia de 22 puntos. El 50 % de los universitarios obtuvieron puntuaciones de 29.5 a 32.0 puntos.

**Gráfica 2. Diagrama de cajas autoaceptación**

Fuente: Elaboración propia.

La Gráfica 2, visualiza que el 50% de los datos están en el rango de 25 a 31 puntos. El 25 % de los estudiantes obtuvieron puntuaciones entre 32 y 36 puntos y las puntuaciones del cuartil inferior son mas dispersas estando la mayoría entre 15 y 25 puntos. Únicamente se encontró una persona puntuando por debajo del cuartil inferior.

**Gráfica 3. Histograma de frecuencia relaciones positivas**



Fuente: Elaboración propia

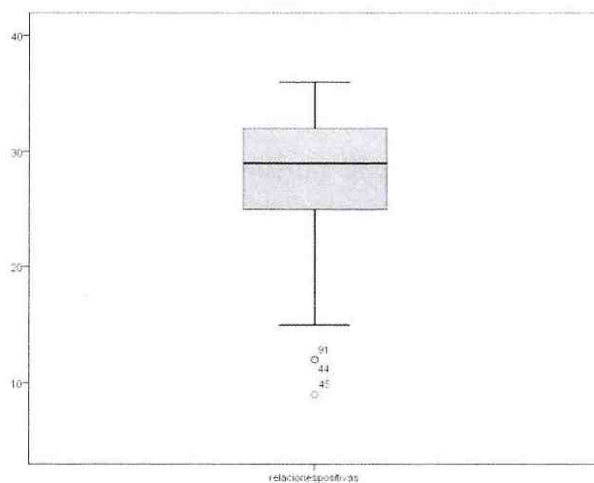
La Gráfica 3, muestra una tendencia hacia puntuaciones altas para esta dimensión. Esto muestra que los datos son asimétricos con una asimetría de  $-.849$  y una curtosis de  $.514$ . La puntuación que más se repitió fue de 31 puntos que representan 3.03 puntos por arriba de la media. Las puntuaciones de la mitad de los estudiantes estuvieron por debajo de 29 puntos.

**Tabla 9. Descripción de la dimensión relaciones positivas**

Relaciones Positivas	
Media	27.97
Mediana	29.00
Moda	31.00
Desviación típica.	5.38
Rango	27.00
Mínimo	9.00
Máximo	36.00
Percentiles	
25	25.000
50	29.000
75	32.000

Fuente: Elaboración propia

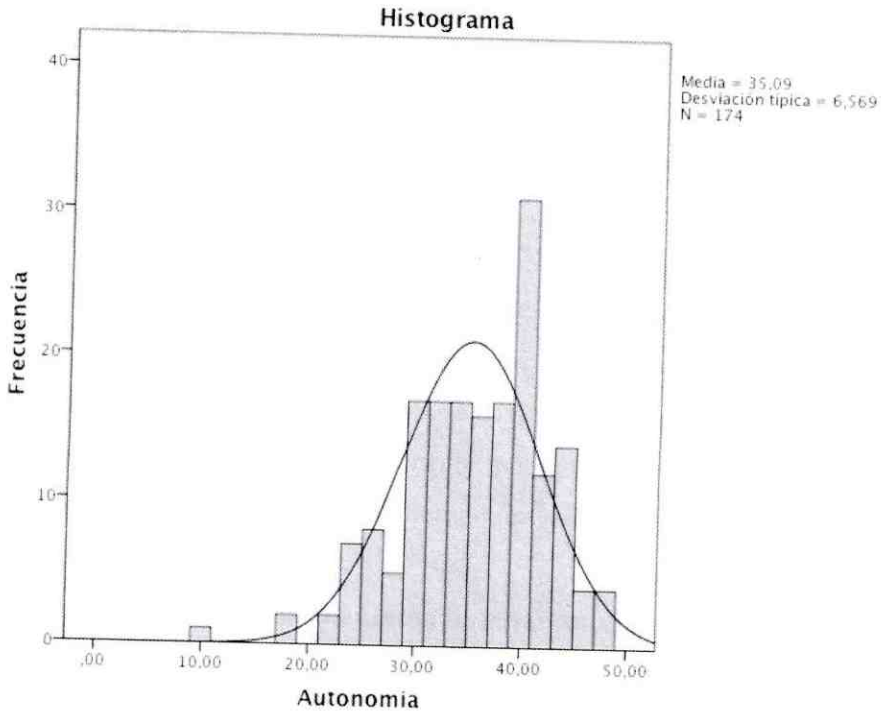
La Tabla 9, indica que las puntuaciones de los estudiantes para la dimensión de relaciones positivas tuvieron una media de 27.97 puntos con una variabilidad de 5.38 puntos. Las puntuaciones de la mitad de los universitarios estuvieron por debajo de 29.0 puntos. Entre los estudiantes de mayor puntuación y menor puntuación hubo una diferencia de 27 puntos. El 50 % de los universitarios obtuvieron puntuaciones de 29.0 a 36.0 puntos.

**Gráfica 4. Diagrama de cajas relaciones positivas**

Fuente: Elaboración propia.

En la Gráfica 4, se visualiza que el 50 % de los datos esta en el rango de 25 a 31 puntos. El 25 % de los estudiantes está entre 32 y 36 puntos. Las puntuaciones del cuartil inferior son un poco más dispersas estando la mayoría entre 24 y 15 puntos. Únicamente se encontró tres personas puntuando por debajo del cuartil inferior.

**Gráfica 5. Histograma de frecuencia autonomía**



Fuente: Elaboración propia.

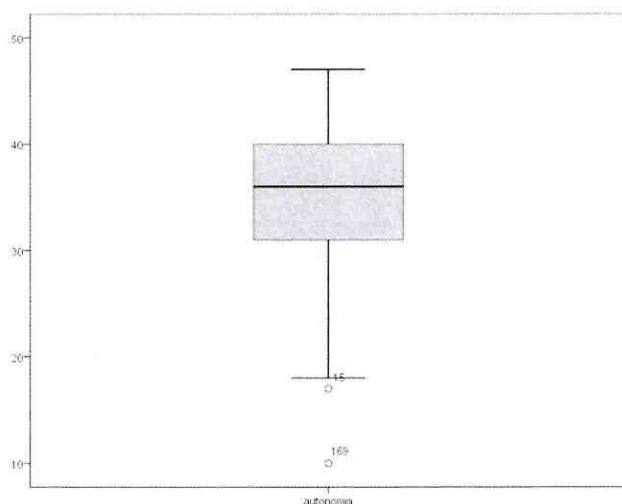
La Gráfica 6 muestra una tendencia hacia puntuaciones altas respecto a la dimensión de autonomía. Esto nos muestra que los datos son asimétricos con una asimetría de .621 y una curtosis de .505. La puntuación que más se repitió para esta dimensión fue de 39 puntos que representan 3.92 puntos arriba de la media. Las puntuaciones de la mitad de los estudiantes estuvieron por debajo de los 36 puntos.

**Tabla 10. Descripción de la dimensión autonomía**

Autonomía	
Media	35.08
Mediana	36.00
Moda	39.00
Desviación típica.	6.56
Rango	37.00
Mínimo	10.00
Máximo	47.00
Percentiles	
25	31.00
50	36.00
75	40.00

Fuente: Elaboración propia.

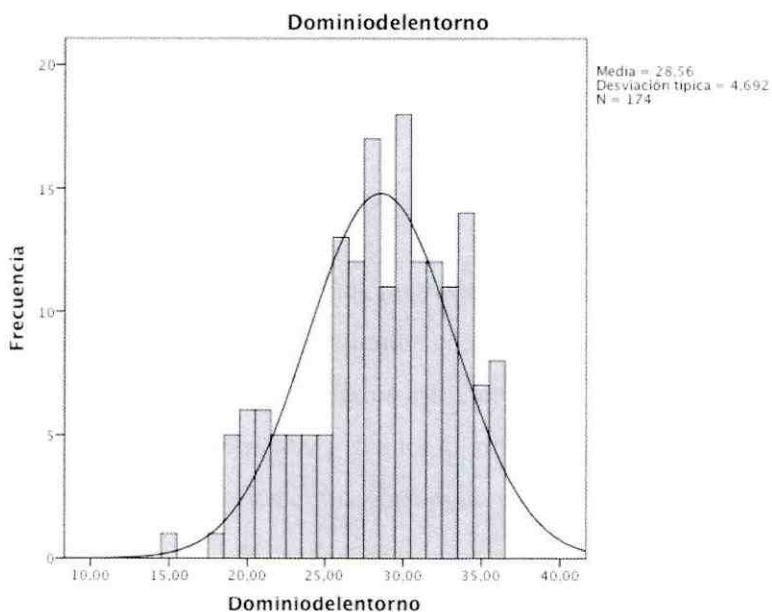
La Tabla 10, indica que las puntuaciones de los estudiantes para la dimensión de autonomía tuvieron una media de 35.08 puntos con una variabilidad de 6.56 puntos. Las puntuaciones de la mitad de los universitarios estuvieron por debajo de 36.0 puntos. Entre los estudiantes de mayor puntuación y menor puntuación hubo una diferencia de 37 puntos. El 50 % de los universitarios obtuvieron puntuaciones de 36.0 a 47.0 puntos.

**Gráfica 6. Diagrama de cajas autonomía**

Fuente: Elaboración propia

En la Gráfica 5, se visualiza que el 50 % de los datos están en el rango de 31 a 39 puntos. El 25 % de los estudiantes está entre 40 y 47 puntos. Las puntuaciones del cuartil inferior son un poco más dispersas estando la mayoría entre 30 y 19 puntos. Únicamente se encontró dos personas puntuando por debajo del cuartil inferior.

**Gráfica 7. Histograma de dominio del entorno**



Fuente: Elaboración propia

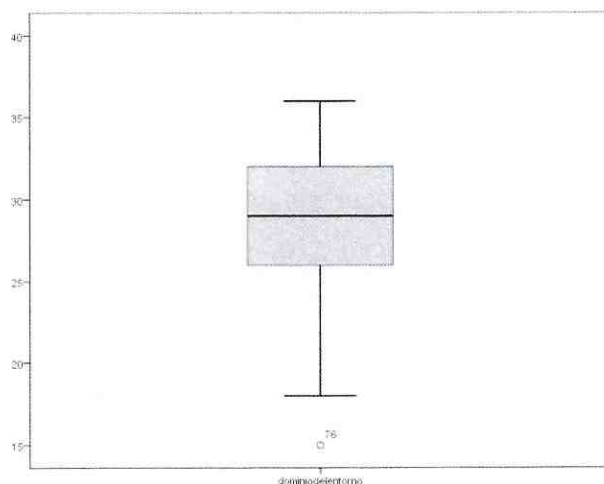
La Gráfica 6, muestra una tendencia hacia puntuaciones altas respecto a la dimensión de dominio del entorno. Esto nos muestra que los datos son asimétricos con una asimetría de  $-0,481$  y una curtosis de  $-0,428$ . La puntuación que más se repitió para esta dimensión fue de 30 puntos. Las puntuaciones de la mitad de los estudiantes estuvieron por debajo de los 29 puntos.

**Tabla 11. Descripción de la dimensión dominio del entorno**

<b>Dominio del entorno</b>	
Media	28.55
Mediana	29.00
Moda	30.00
Desviación. típica.	4.69
Rango	21.00
Mínimo	15.00
Máximo	36.00
Percentiles	
25	26.00
50	29.00
75	32.00

Fuente: Elaboración propia

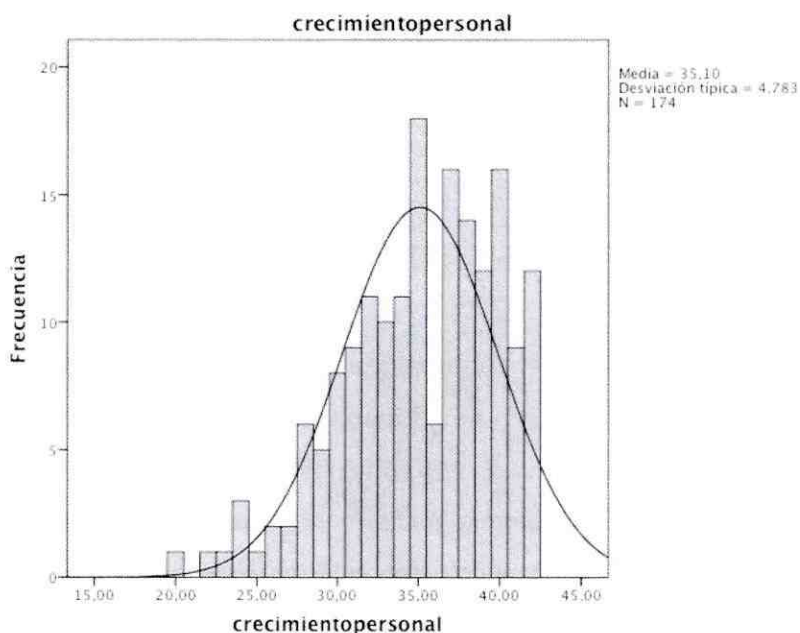
La Tabla 11, indica que las puntuaciones de los estudiantes para la dimensión de autonomía tuvieron una media de 28.55 puntos con una variabilidad de 4.59 puntos. Las puntuaciones de la mitad de los universitarios estuvieron por debajo de 29.0 puntos. Entre los estudiantes de mayor puntuación y menor puntuación hubo una diferencia de 21 puntos. El 50% de los universitarios obtuvieron puntuaciones de 29.0 a 36.0 puntos.

**Gráfica 8. Diagrama de cajas dominio del entorno**

Fuente: Elaboración propia

En la Gráfica 7, se visualiza que el 50 % de los datos están en el rango de 26 a 32 puntos. El 25 % de los estudiantes está entre 32 y 36 puntos. Las puntuaciones del cuartil inferior son un poco más dispersas estando la mayoría entre 18 y 25 puntos. Únicamente se encontró una persona puntuando por debajo de este.

**Gráfica 9. Histograma de crecimiento personal**



Fuente: Elaboración propia

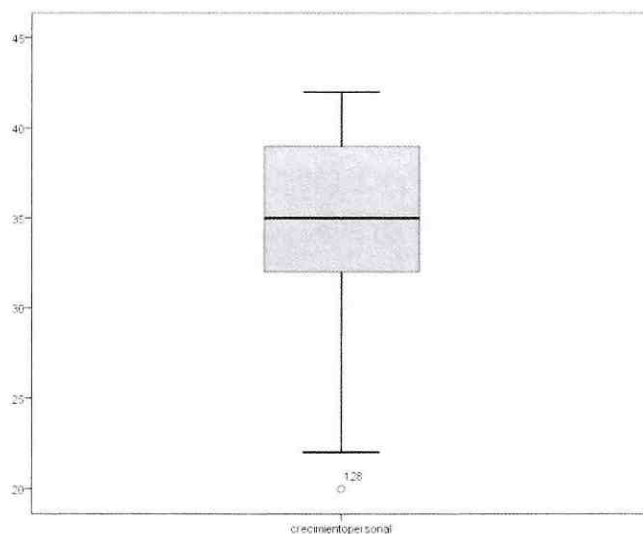
La Gráfica 8, se muestra una tendencia hacia puntuaciones altas respecto a la dimensión de crecimiento personal. Esto nos muestra que los datos son asimétricos con una asimetría de  $-0,625$  y una curtosis de  $-0,037$ . La puntuación que más se repitió para esta dimensión fue de 35 puntos. Las puntuaciones de la mitad de los estudiantes estuvieron por debajo de los 35 puntos.

**Tabla 12. Descripción de la dimensión crecimiento personal**

crecimiento personal	
Media	35.09
Mediana	35.00
Moda	35.00
Desviación. típica.	4.78
Rango	22.00
Mínimo	20.00
Máximo	42.00
Percentiles	
25	32.00
50	35.00
75	39.00

Fuente: Elaboración propia

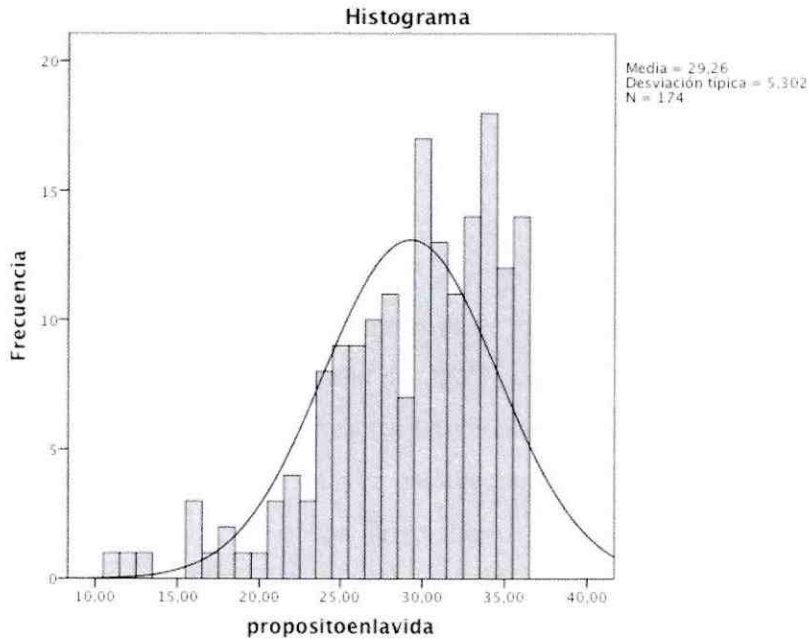
La Tabla 12, indica que las puntuaciones de los estudiantes para la dimensión de autonomía tuvieron una media de 35.0 puntos con una variabilidad de 4.78 puntos. Las puntuaciones de la mitad de los universitarios estuvieron por debajo de 35.0 puntos. Entre los estudiantes de mayor puntuación y menor puntuación hubo una diferencia de 22 puntos. El 50% de los universitarios obtuvieron puntuaciones de 35.0 a 39.0 puntos.

**Gráfica 10. Diagrama de cajas crecimiento personal**

Fuente: Elaboración propia

En la Gráfica 9, se visualiza que el 50 % de los datos están en el rango de 32 a 39 puntos. El 25 % de los estudiantes está entre 39 y 42 puntos. Las puntuaciones del cuartil inferior son un poco más dispersas estando la mayoría entre 22 y 31 puntos. Únicamente se encontró una persona puntuando por debajo de este.

**Gráfica 11. Histograma de propósito en la vida**



Fuente: Elaboración propia

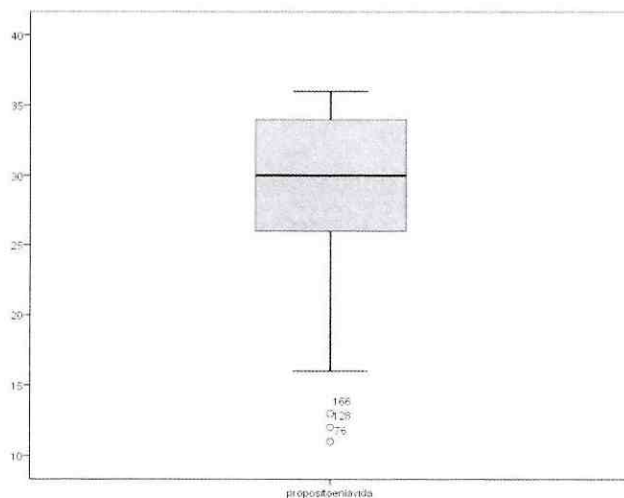
La Gráfica 10, muestra una tendencia hacia puntuaciones altas respecto a la dimensión de propósito en la vida. Esto nos muestra que los datos son asimétricos con una asimetría de -1.014 una curtosis de 0.962. La puntuación que más se repitió para esta dimensión fue de 34 puntos. Las puntuaciones de la mitad de los estudiantes estuvieron por debajo de los 30 puntos.

**Tabla 13. Descripción de la dimensión propósito en la vida**

Propósito en la vida	
Media	29.25
Mediana	30.00
Moda	34.00
Desviación. típica.	5.30
Rango	25.00
Mínimo	11.00
Máximo	36.00
Percentiles	
25	26.00
50	30.00
75	34.00

Fuente: Elaboración propia

La Tabla 13, indica que las puntuaciones de los estudiantes para la dimensión de propósito en la vida tuvieron una media de 29.25 puntos con una variabilidad de 5.30 puntos. Las puntuaciones de la mitad de los universitarios estuvieron por debajo de 30.0 puntos. Entre los estudiantes de mayor puntuación y menor puntuación hubo una diferencia de 25 puntos. El 25 % de los universitarios obtuvieron puntuaciones de 30.0 a 34.0 puntos.

**Gráfica 12. Diagrama de cajas propósito en la vida**

Fuente: Elaboración propia

En la Gráfica 11, se visualiza que el 50 % de los datos están en el rango de 26 a 34 puntos. El 25 % de los estudiantes está entre 34 y 36 puntos. Las puntuaciones del cuartil inferior son un poco más dispersas estando la mayoría entre 16 y 25 puntos. Únicamente se encontró tres personas puntuando por debajo del cuartil inferior.

### **C. Comparación entre grupos por dimensiones**

Se aplicó la prueba Mann-Whitney-U para muestras no paramétricas independientes para examinar las diferencias entre género, facultades y años de carrera universitaria.

Con respecto a género, se encontró que las mujeres exhiben niveles significativamente más altos en crecimiento personal ( $P= 0.04$   $Z= -2.024$ ).

No se encontraron diferencias significativas con respecto a otras dimensiones y el género del informante.

En cuanto a facultades, se encontró que la Facultad de Ciencias Sociales obtuvo puntuaciones significativamente más altas en relaciones positivas a diferencia de Ingeniería ( $P= 0.01$   $Z= -2.589$ ). Se encontró también que la Facultad de Ciencias Sociales obtuvo puntuaciones significativamente mayores que Ingeniería en crecimiento personal ( $P= 0.01$   $Z= -2.468$ ).

La Facultad de Educación obtuvo puntuaciones significativamente mayores que la Facultad de Ingeniería en la dimensión de crecimiento personal ( $P= 0.02$   $Z= -2.238$ ). Se encontró también que la Facultad de educación obtuvo puntuaciones significativamente mayores que los estudiantes de la Facultad de Ciencias y Humanidades en propósito en la vida ( $P= 0.04$   $Z= -2.058$ ).

La Facultad de Ingeniería mostró puntuaciones significativamente mayores en autonomía en relación con la Facultad de Ciencias y Humanidades ( $P= 0.03$   $Z= -2.162$ ).

No se encontraron diferencias significativas con respecto a otras dimensiones y facultades.

Al comparar los años de carrera universitaria, se encontró diferencias significativas en las puntuaciones de todas las dimensiones que evalúa la EBP estando en todas mejor los estudiantes de primer año en comparación con los de segundo año autoceptación ( $P= 0.004$   $Z= -2.873$ ), relaciones positivas ( $P= 0.009$   $Z= -2.623$ ),

autonomía ( $P= 0.008$   $Z= -2.632$ ), dominio del entorno ( $P= 0.030$   $Z= -2.168$ ), crecimiento personal ( $P= 0.014$   $Z= -2.452$ ), propósito en la vida ( $P= 0.030$   $Z= -2.172$ ). Al comparar a los estudiantes de primer año con tercer año la única diferencia fue puntuaciones significativamente más altas en estudiantes de tercer año en dominio del entorno ( $P= 0.02$   $Z= -2.236$ ). Al comparar a los estudiantes de primer año con cuarto año la única diferencia fue puntuaciones significativamente más altas para los estudiantes de cuarto año en relaciones positivas ( $P= 0.009$   $Z= -2.630$ ). Al comparar a los estudiantes de primer año con los de quinto año las diferencias fueron puntuaciones significativamente más altas a favor de los de quinto año en: autoaceptación ( $P= 0.02$   $Z= -2.071$ ) y dominio del entorno ( $P= 0.02$   $Z= -1.976$ ). Por otro lado, los de segundo año obtuvieron puntuaciones significativamente más altas que los de cuarto año en: autoaceptación ( $P= 0.01$   $Z= -2.429$ ) y autonomía ( $P= 0.04$   $Z= -2.006$ ). Obteniendo también los de segundo año están puntuaciones significativamente mayores en relaciones positivas ( $P= 0.04$   $Z= -2.050$ ) y autonomía ( $P= 0.04$   $Z= -2.099$ ) que los de quinto año. Por último, se encontró que los de tercer año obtuvieron puntuaciones significativamente mayores que los de cuarto año en dominio del entorno ( $P= 0.03$   $Z= -2.139$ ).

#### **D. Comparación de grupos en todas las dimensiones de bienestar psicológico**

Para llevar a cabo la comparación de grupos con respecto a todas las dimensiones que miden el bienestar psicológico se aplicó también la prueba de Mann-Whitney-U y la prueba de Kolmogorov Smirnov para muestras no paramétricas independientes. No se encontraron diferencias significativas para la variable de género ni para la variable facultades.

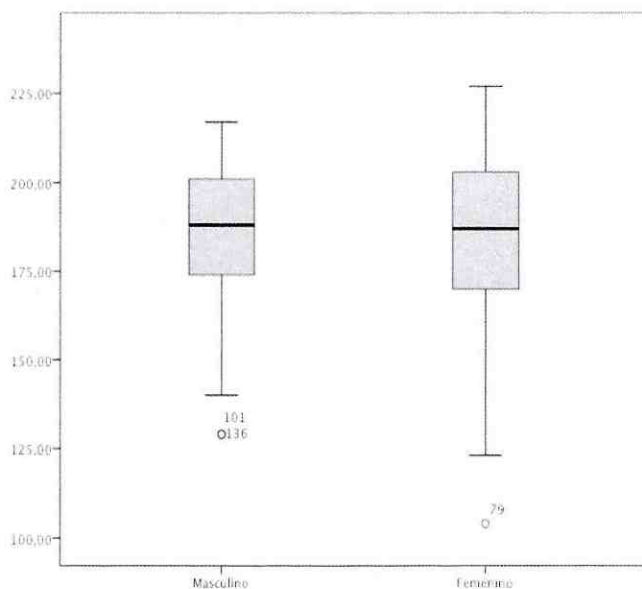
Aunque no se encontrar diferencias significativas en ambas variables, se considero importante discutir los hallazgos encontrados en la variable de género.

**Tabla 14. Estadísticos descriptivos para bienestar psicológico género**

Estadístico	Masculino	Femenino
Media	184.5	184.3
Intervalo de confianza para la media al 95%	Inferior: 178.8 superior: 190.3	Inferior: 179.5 superior: 189.0
Media recortada al 5%	185.7	184.3
Mediana	188.0	187.0
Desviación típica	22.4	25.5
Mínimo	129.0	104.0
Máximo	217.0	227.0
Rango	88.0	123.0

Fuente: Elaboración propia

La Tabla 14, muestra puntuaciones medias y medianas muy parecidas para ambos géneros, por lo que no existió diferencias significativas. Sin embargo, al analizar las desviaciones típicas se observa que existió una mayor dispersión en las puntuaciones de las mujeres.

**Gráfica 13. Diagrama de cajas bienestar psicológico género**

Fuente: elaboración propia

En la Gráfica 14 se puede evidenciar que aunque las medias para ambos géneros son muy parecidas, existió mayor dispersión para las puntuaciones obtenidas por las mujeres.

## VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La discusión de resultados se dividirá de acuerdo con los análisis estadísticos realizados. Primero se discutirá sobre la consistencia interna de la escala, luego sobre los estadísticos descriptivos, después sobre la comparación de grupos por escalas y por último, la comparación de grupos en todas las escalas de bienestar psicológico.

El análisis de consistencia interna de la Escala de Bienestar Psicológico mostró niveles de confiabilidad aceptables y comparables con el análisis de consistencia interna de la escala original traducida al español de 39 ítems (Díaz *et al.* 2006: 574). Estos resultados resultan comparables con otros estudios de bienestar psicológico donde se ha utilizado la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

En término a las diferencias de género, la primera diferencia significativa encontrada fue que las mujeres tienen más deseos de crecimiento personal que los hombres. Este hallazgo concuerda, con la investigación aún no publicada en Puerto Rico con estudiantes universitarios en donde también existieron diferencias significativas a favor de las mujeres con respecto a la dimensión de crecimiento personal (Rodríguez *et al.*, 2014).

De acuerdo con la perspectiva de Hoffmann *et al.* (2004:796) los hombres son instrumentales y las mujeres expresivas. Por instrumentales se refiere a una mejor capacidad de reaccionar ante eventos estresantes y por expresivas se refiere hacia una orientación más interpersonal y emocional. Para lograr el crecimiento personal es necesario tener desarrollada la parte emocional e interpersonal. Esta parte emocional e interpersonal se desarrolla mejor en las mujeres. Además, según Sánchez *et al.* (2008:458) el papel que representa una mujer en nuestra sociedad es el de un ser sensible, emocional y capaz de expresar sus sentimientos con mayor facilidad que los hombres.

Las mujeres se han caracterizado por ser emocionalmente más expresivas, comprender mejor las emociones y poseer mayores competencias interpersonales que los hombres. Todo lo mencionado anteriormente, podría permitir a las mujeres que alcancen con mayor facilidad lo que se proponen y por ende tengan un mayor crecimiento personal. Sin embargo, es importante mencionar que a pesar de que García-Andaleta (2013:57) concluye en su estudio que la sociedad espera que las mujeres se preocupen por los

demás y los hombres por trascender, alcanzar metas y objetivos y la autopromoción, no fueron los hallazgos encontrados en este estudio ni en el estudio anteriormente mencionado, en donde se esperaba de acuerdo a la sociedad los hombres obtengan mejores resultados para esta dimensión. Estos resultados parecen interesantes para una población guatemalteca, ya que en Guatemala se espera que los hombres tengan ese deseo mayor que las mujeres por trascender y alcanzar sus metas. La sociedad machista guatemalteca en la que vivimos podría dar mayor pauta a estos resultados, sin embargo no fueron los resultados obtenidos en este estudio. Estas afirmaciones desde un análisis de género, podrían indicarnos que el tipo de mujeres que asisten a una universidad privada en Guatemala han sido empoderadas y están en igualdad con los hombres. Esto las hace perseverantes en la lucha de alcanzar sus metas personales y tener incluso un mayor deseo de crecimiento personal que los hombres.

Como parte de las diferencias que caracterizan al género masculino de no mostrarse sensible ante ninguna situación, se considera importante que los hombres puedan trabajar más el área interpersonal y la expresión de sus emociones. Esto les permitirá tener un mejor crecimiento personal y los hará más sensibles a sus necesidades propias y a las necesidades de los demás.

En cuanto a las comparaciones por facultades, se encontró que la Facultad de Ciencias Sociales y Educación obtuvieron puntuaciones significativamente mayores que Ingeniería en crecimiento personal y que la Facultad de Ciencias Sociales también obtuvo puntuaciones significativamente mayores que Ingeniería en relaciones positivas. Estos resultados también coinciden con el estudio de Castejón *et al.* (2008:348) en donde los estudiantes de Ciencias Sociales y Educación obtuvieron mejores puntuaciones en la variable interpersonal a diferencia de los estudiantes de carreras relacionadas con la Ciencia y Tecnología. A diferencia de los estudiantes de Ciencias Sociales y Educación, los estudiantes de Ciencia y Tecnología obtuvieron mayores puntuaciones en mejor manejo de estrés. Estos resultados eran de esperarse ya que los estudiantes que pertenecen a las carreras de Ciencias Sociales y Educación se mantienen en constante relación con personas, por lo que se espera que el área interpersonal esté mejor desarrollada en ellos que en los estudiantes de carreras más tecnológicas, quienes seguramente tienen una mejor relación con procesos que involucren tecnología y

maquinaria. Esta información da una pauta para que los consejeros universitarios trabajen más en el área interpersonal de los estudiantes que cursan carreras más tecnológicas como Ingeniería. Además, como se menciona en estudios anteriores, el que una persona mejore en su área interpersonal trae consigo muchos beneficios como: mejor tolerancia al estrés y es un factor de protección contra la depresión. También, es importante que los estudiantes de carreras tecnológicas se involucren en actividades sociales que les permitan desarrollar esas destrezas que probablemente en su carrera están más limitados a desarrollar.

En el estudio de Veliz-Burgos y Apodaca (2011:146) también se concuerda con el hallazgo encontrado de que los estudiantes de Educación y Ciencias Sociales obtuvieron resultados más altos para la dimensión de crecimiento personal. Esto probablemente tuvo que ver con las características propias del género femenino ya que la mayoría de estudiantes que componen la Facultad de Educación y Ciencias Sociales son mujeres, mientras que otras Facultades como Ingeniería por ejemplo están mayormente compuesta por hombres. Además, como se ha mencionado con anterioridad, el crecimiento personal tiene que ver con las destrezas interpersonales por lo que al trabajar estas destrezas se estaría no solo previniendo enfermedades que afecten la salud mental de los estudiantes de sino promoviendo su crecimiento personal.

La Facultad de Ingeniería obtuvo puntuaciones significativamente mayores en autonomía que los estudiantes de la Facultad de Ciencias y Humanidades, lo cual concuerda con el estudio de Zubieta *et al.* (2011:348) en donde los hombres obtuvieron puntuaciones más altas en autonomía y las mujeres puntuaciones más altas en crecimiento personal. Como se mencionó con anterioridad las mujeres son más sentimentales que los hombres lo cual influye muchas veces en su autonomía. Por ejemplo es evidente como para el hombre es más fácil emprender nuevos caminos dejando un lado a su familia, mientras que para las mujeres es mucho más difícil tomar sus propias decisiones y ser más autónomas. Así como el hombre debe mejorar en la expresión de sus emociones y en el área interpersonal, las mujeres deben aprender a ser más independientes y a dejarse influenciar menos socialmente.

Con respecto a los años de carrera universitaria, se encontró que hay una diferencia significativa en todos los aspectos de bienestar psicológico entre estudiantes de

primer año y segundo año. Estos resultados indican que los estudiantes mejoran significativamente su bienestar psicológico cuando están en segundo año. Además, coinciden con el estudio de Barra (2010:120) en donde al evaluar el bienestar psicológico en adolescentes se determinó que estos presentan menor capacidad para adaptarse a las diversas demandas ya que no han desarrollado todos los recursos psicológicos necesarios para poder afrontarlas. En Hong Kong, en el estudio de Chan, Man y Tang (2006:781) se destacó que durante el periodo de transición que atraviesan los estudiantes a ingresar a la universidad son más vulnerables a padecer ansiedad hasta en un 41.2 % y depresión hasta en un 20.9 %. Siendo entonces la población de estudiantes universitarios de primer año más vulnerables a padecer enfermedades que pongan en riesgo su salud mental; debido a presentar menor capacidad de adaptación hacia la nueva etapa que enfrentan. Según el estudio de Douglass y Rabiul (2007:6) el 50% de los estudiantes de primer año que participaron en dicho estudio reportaron estar realmente estresados. Esto es un dato alarmante ya que la mitad de los estudiantes de primer ingreso parecía no estar manejando de manera correcta el estrés académico y por ende su rendimiento académico y bienestar psicológico podría estar afectado. Todo lo mencionado con anterioridad, es un fuerte indicador de que la etapa que atraviesan los estudiantes de primer ingreso les genera mucho estrés y ansiedad. Esto puede afectar como se sienten consigo mismo y que tengan un bajo rendimiento académico. El apoyo es crucial no solo por parte de sus compañeros y padres de familia sino que también dentro de la universidad. Es evidente que los roles de los centros de consejería estudiantiles son primordiales en esta etapa e incluso pueden ayudar al estudiante a manejar mejor sus emociones y a buscar apoyo cuando sea necesario. Todos estos riesgos que tiene los estudiantes de primer año en cuanto a estar más estresados y deprimidos es considerado un factor de riesgo hacia el consumo excesivo de bebidas energéticas y cigarrillos. Según en una población universitaria guatemalteca por Maegli (2014) son los estudiantes de primer año quienes mostraron tener una menor calidad de vida y un mayor consumo de bebidas energéticas y cigarrillos. Reafirmando entonces la necesidad de trabajar los aspectos que mejoren el bienestar psicológico en los estudiantes de primer ingreso.

Otro hallazgo encontrado con respecto a los estudiantes de primer año, fue que en comparación con estudiantes de años más avanzados; los de tercer año puntan

significativamente más alto en las escalas de dominio del entorno, los de cuarto año puntúan significativamente más alto en relaciones personales y los de quinto año puntúan significativamente más alto en autoaceptación y dominio del entorno. Estos resultados podrían deberse a la relación que tiene el bienestar psicológico con el apoyo social. Según el estudio de Wang y Castañeda-Sound (2008:115) el apoyo de familia y amigos es primordial en el desarrollo de un buen bienestar y los estudiantes a medida que van teniendo más años de carrera universitaria van formando mayores lazos de amistad, participando en clubes o actividades sociales que fomentan este apoyo. Esto podría explicar entonces, desde un contexto social como a medida que el estudiante avanza posee un mejor dominio de su entorno, mejores relaciones interpersonales y una mejor autoaceptación. Estos resultados también podrían orientar a los consejeros con respecto a las necesidades que tienen los estudiantes de primer año. Por ejemplo la autoaceptación y el dominio del entorno mejoran a medida que una persona crece por lo que podría ser algo importante para trabajar con los estudiantes que ingresan a la universidad.

A pesar de que con la edad y avances universitarios se espera que se vayan formando mejores estrategias y mejores redes de apoyo social; en el estudio se encontró que los estudiantes de segundo año obtuvieron puntuaciones significativamente más altas en autoaceptación y autonomía que los estudiantes de cuarto año. Así como también, los estudiantes de segundo año obtuvieron puntuaciones significativamente más altas en relaciones positivas a diferencia de los estudiantes de quinto año y los estudiantes de tercero obtuvieron puntuaciones significativamente más altas en dominio del entorno. Esto podría contradecir un poco sobre los hallazgos encontrados en otros estudios, en donde el bienestar psicológico mejora con la edad. Sin embargo, podría atribuirse a el estrés académico que aumenta con los años de carrera universitaria. En el estudio de Burris, *et al.* (2009:540) se le da importancia clave al estrés académico como una variable que puede influir negativamente en el bienestar psicológico del estudiante universitario. Concluyendo entonces que en caso que el estudiante no pueda manejarlo correctamente el estrés podría afectar negativamente en su bienestar psicológico. Es importante destacar que los estudiantes de quinto año están próximos a graduarse y a enfrentar un mundo laboral por lo que se espera que para esta etapa final ellos puedan estar mejor a nivel interpersonal que los estudiantes más jóvenes.

Al realizar en análisis exploratorio de bienestar psicológico por escalas, los resultados indican puntuaciones altas en todas las dimensiones. Esto es un indicador de buen bienestar para la mayoría de los estudiantes que participaron en el estudio. A pesar de que en la mayoría de los estudiantes que participaron en el estudio obtuvieron resultados satisfactorios, se observó mucha variabilidad en las puntuaciones. Esta variabilidad indica que así como hay estudiantes que obtuvieron puntuaciones muy favorables también, existieron estudiantes con puntuaciones poco favorables. Esto nos da la idea de la necesidad que tienen algunos de los estudiantes por mejorar y que probablemente no se han acercado a pedir ayuda.

Las dimensiones que obtuvieron mejores resultados en este estudio fueron crecimiento personal y propósito en la vida. Estos resultados coinciden con lo que mencionado en el estudio de Castro y Sánchez (2000:90) en donde se asocia el bienestar psicológico y una buena calidad de vida con el mayor logro de objetivos de corto, mediano y largo plazo. Entonces es posible decir que estos resultados eran esperados en esta investigación ya que la mayoría de los estudiantes que participaron en el estudio tienen deseos de tener un crecimiento personal y propósito en la vida a través de la carrera que escogieron. Además, es importante mencionar lo que Zuleta y Delfino (2010:280) explican en su estudio en el cual obtuvieron hallazgos parecidos. El autor menciona que es probable que el bienestar psicológico y calidad de vida de los estudiantes de una universidad privada sea alto debido a que la mayoría son jóvenes con oportunidades de estudiar en la universidad. Algo que probablemente influiría si se realiza el estudio con jóvenes de ámbitos totalmente distintos y que no tienen las mismas oportunidades. Los buenos resultados en bienestar psicológico y calidad de vida son indicadores de un buen desempeño y éxito académico por lo que se puede predecir que la mayoría de estos estudiantes tendrá un rendimiento académico favorable, lo cual es considerado muy bueno. Además, el pertenecer a una universidad privada y tener apoyo por parte de su familia es considerado como un factor de protección a su bienestar psicológico.

Al comparar el bienestar psicológico a nivel general para ambos géneros y facultades no se encontraron diferencias significativas. Sin embargo, es importante resaltar que en género la tendencia de puntuaciones fue de menor dispersión para los

hombres y de mayor dispersión para las mujeres. Esto quiere decir que a pesar de que las medias fueros parecidas en ambos géneros; los hombres en general puntúan más próximos y en las puntuaciones de las mujeres existió mucha variabilidad por lo que hay puntuaciones muy altas pero también puntuaciones muy bajas. Estos resultados eran esperados ya que coinciden con lo encontrado en el estudio de Sánchez (2006:589) en donde las mujeres presentan una mayor tendencia hacia padecer ansiedad cognitiva y mayores visitas al médico. Además, los resultados de este estudio indicaron que la salud de las mujeres a diferencia de los hombres está estrechamente relacionada a las variables psicológicas como: ansiedad, autoestima y satisfacción. En Australia también se encontró en el estudio de Douglass y Rabiul (2007:7) que las mujeres son más vulnerables a padecer mayores problemas en su salud mental a diferencia de los hombres, lo que podría ser un predictor de mayores dificultades a nivel académico. Esto podría poner en riesgo al género femenino ya que son más propensas a padecer problemas de salud mental como la depresión y ser menos capaces de afrontar el estrés académico que conlleva estudiar una carrera universitaria. Además, también el ciclo hormonal de la mujeres es distinto al de los hombres y hace que se mantengan más vulnerables a nivel emocional.

Luego de discutir los resultados, se puede analizar la importancia que tienen los centros de consejería estudiantil principalmente con los estudiantes de primer año que debido a la etapa transitoria en la que se encuentran tiene mayor riesgo de desarrollar enfermedades que afecten su salud mental y su bienestar. El abuso de sustancias, la depresión, la poca tolerancia al estrés académico y escaso apoyo social son circunstancias que podrían afectando a toda la población universitaria principalmente a los de primer ingreso.

## VII. CONCLUSIONES

Se concluye que se cumplió con el objetivo principal de la investigación que fue medir el bienestar psicológico en una muestra de estudiantes universitarios de una universidad privada y poder comparar diferencias en los resultados de acuerdo al género, año de carrera universitaria y las facultades.

Al medir el bienestar psicológico en la muestra de universitarios de una universidad privada, se encontró que las puntuaciones en su mayoría fueron favorables. Esto fue un indicador de un buen predictor de rendimiento académico y éxito para la mayoría de los participantes. A pesar de que en su mayoría los estudiantes obtuvieron puntuaciones altas, cabe resaltar que existieron aquellos quienes puntuaron muy bajo y necesitarían mejorar su Bienestar Psicológico.

En cuanto a género, se encontró una tendencia con respecto a las mujeres a obtener puntuaciones significativamente más altas que los hombres en la dimensión de crecimiento personal. Lo cual es comparable con otros estudios realizados en Latinoamérica donde también se obtuvieron estos resultados.

Con respecto a facultades, se puede decir que las facultades donde existen mayor número de mujeres como la Facultad de Educación, Ciencias Sociales y Ciencias y Humanidades tienen tendencia hacia puntuaciones significativamente más altas en la dimensiones de crecimiento personal, propósito en la vida y relaciones positivas. Esto diferenció a los hombres con respecto a las mujeres ya que los hombres mostraron puntuaciones significativamente más altas en la dimensión de autonomía. Lo cual concordó con los hallazgos encontrados en otros estudios.

Al comparar años de carrera universitaria se encontró puntuaciones significativamente más altas en todas las escalas que midió la Escala de Bienestar Psicológico en los estudiantes de segundo año a diferencia de los estudiantes de primer año. Esto es un indicador que a medida que el estudiante va madurando su bienestar psicológico va mejorando. Se encontró algunas diferencias a favor de los estudiantes de segundo año con respecto a las dimensiones de autoaceptación, relaciones positivas y autonomía estando mejor los de segundo año que los de cuarto y quinto lo cual se atribuyó a que los estudiantes de años más avanzados podrían verse influenciadas sus puntuaciones a causa del estrés académico.

## VII. RECOMENDACIONES

Para futuras investigaciones:

- Se recomienda hacer una mayor exploración de los factores que afectan el bienestar psicológico y correlacionarlo con otros instrumentos.
- Se recomienda poder tener acceso a una muestra mayor que permita evaluar el bienestar psicológico de una manera más precisa.
- Se recomienda poder realizar investigaciones que midan el bienestar psicológico en universidades públicas o rurales para poder ver si hay alguna diferencia en cuanto a resultados.

Para los estudiantes de la universidad privada:

- Se recomienda que los estudiantes de primer año o los próximos a ingresar a la universidad puedan tener apoyo por parte del centro de consejería estudiantil que los ayude a mejorar su bienestar psicológico en general. Ya que es evidente la mejoría que presentan al siguiente año de estudio. Se recomienda al centro de consejería que pueda revisar el modelo de intervención propuesto por Rodríguez y Quiñonez (2012: 14:15), el cual da estrategias que puede implementar el consejero con estudiantes universitarios.
- Se recomienda que tanto los estudiantes de primer año como de años más avanzados puedan aprender estrategias que les permitan nivelar el estrés académico. Está comprobado que a mayores demandas académicas el bienestar psicológico de los estudiantes puede verse afectado. La alimentación saludable, el ejercicio físico y las actividades de ocio pueden ayudar bastante a nivelar el estrés y la ansiedad.
- Se recomienda a los estudiantes involucrarse en actividades relacionadas con la espiritualidad y religión. Está comprobado que las personas que asisten a actividades que promuevan la paz interior tienen mayor bienestar y pueden manejar mejor el estrés.

Para la universidad privada de Guatemala:

- Se recomienda que el Centro de Consejería Estudiantil pueda prestar principal atención a los estudiantes de primer año que se encuentran en un periodo de transición y son mayormente vulnerables a padecer problemas emocionales en relación a su bienestar.
- Se recomienda que Centro de Consejería Estudiantil pueda crear campañas relacionadas a la prevención de abuso de sustancias y al mejoramiento de hábitos alimenticios y actividades físicas.
- Se recomienda ayudar a los estudiantes de carreras más tecnológicas a mejorar sus destrezas sociales a través de fomentar su participación en actividades sociales. Esta comprobado que el apoyo social es un factor de protección hacia enfermedades como la depresión además de ayudar a tolerar mejor el estrés.

## VIII. BIBLIOGRAFÍA

- Balcazar, Patricia, *et al.* 2008. «Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en Adolescentes Preuniversitarios». *Revista Científica Electrónica de Psicología*, 69-86.
- Balluerka, Nekane, *et al.* 2007. «La adaptación de instrumentos de medida a unas culturas a otras: una perspectiva práctica». *Psicothema*, 19 (1):124-133.
- Barra, Enrique; O. soto y K. Schmidt. 2013. «Personalidad y bienestar psicológico: un estudio en universitarios chilenos». *Revista de psicología*. 9 (17): 7-18.
- Barra, Enrique. 2010. «Bienestar psicológico y orientación del rol sexual en estudiantes universitarios». *Terapia Psicológica*. 1(28): 119-125.
- Bewick, Bridgette, Koutsopoulou, G, y Miles, J. 2010. «Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university». *Studies in Higher Education*, 35(6): 633–645.
- Blanco, Amalio; y D. Darío. 2005. «El bienestar social: su concepto y medición». *Psicothema*. 17(4): 582-589.
- Burris, Jessica. *et al.* 2009. «Factors associated with the psychological well-being and distress of university students. *Journal of American College Health*», 57(5), 536–544.
- Carr, Alan. 2004. *Psicología Positiva. La ciencia de la Felicidad*. Barcelona, España: Paidós. 479 págs.
- Castejon, Luis. 2008. «Diferencias en el perfil de competencias socio emocionales en estudiantes universitarios de diferentes ámbitos científicos». *Education and psychology*. 6: (2) 339-362.

- Castro, Alejandro. Sánchez, M. 2000. «Objetivos de vida y satisfacción autopercebida en estudiantes universitarios.» *Psicothema*. 12(1): 87-92.
- Compton, William. 2005. *Introduction to Positive Psychology*. Estados Unidos: Thomson Wadsworth. 275 págs.
- Cooke, Richard *et al.* 2006. «Measuring, monitoring and managing the psychological well-being of first year university students. *British Journal of guidance and counseling*. 34 (4): 505-517.
- Díaz, Darío, *et al.* 2006. «Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff». *Psicothema*. 18 (3): 572-577.
- Diener, Ed. 1994. «Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities». *Klower Academic Publishers*. 31(103):153-157.
- Douglass, Libbie, Rabiull, M. 2007. «Emotional wellbeing of first year university students: Critical for determining future academic success». School Social Sciences & Liberal Studies - Charles Sturt University. 1-10.
- Feldman, Lya, *et al.* 2008. «Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental, y rendimiento académico en estudiantes venezolanos». *Universitas Psychologica*. 7(3): 747.
- Feldman, Lya. *et al.* 2008. «Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos». *Univ Psychol*. 7 (3): 739-751.
- [file:///Users/katia/Downloads/La\\_Autonomia\\_como\\_Finalidad\\_de\\_la\\_Educacion-1.pdf](file:///Users/katia/Downloads/La_Autonomia_como_Finalidad_de_la_Educacion-1.pdf)
- Fleming, Manuela. 2005. «Género y Autonomía en la Adolescencia: Las diferencias entre chicos y chicas aumentan a los 16 años». *Revista Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. 3(6): 49-52.
- García-Andaleta, Joaquín. 2013. «Bienestar Psicológico, edad y género en estudiantes españoles». *Salud & Sociedad*. 4 (1): 48-58.

- Gutierrez, Javier. *et al.* 2010. «Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con estrés académico». *Apuntes de psicología*. 24 (1): 7-17.
- Hernández, Roberto; C. Fernández y P. Baptista. 2010. *La Muestra de Expertos. Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill. 607 págs.
- Hervás, Gonzalo. 2009. «Psicología positiva: una introducción». *Revista interuniversitaria de Formación de Profesorado*. 66 (23,3):23-41.
- Hoffmann, Melissa. 2004. «An examination of gender differences in adolescent adjustment: The effect of competence on gender role differences in symptoms of psychopathology». *Sex roles*. 50: 795-810.
- Kaplan, Robert; C. Atkins y R. Timms. 1984. «Validity of a Quality Well Being Scale as an Outcome Measure in Chronic Obstructive Pulmonary disease». *Pergamon Press Ltd*. 37 (2): 85-95.
- Lange, Iltá. 2006. «Guía Para Universidades Saludables y otras Instituciones de Educación Superior». Universidad Católica de Chile.
- Maegli, María Andréa 2014. «Factores que afectan la calidad de vida y la calidad de sueño de estudiantes del Campus Central de la Universidad del Valle de Guatemala». Universidad del Valle de Guatemala. Guatemala. 89 págs.
- Martín, Isabel. 2007. «Estrés académico en estudiantes universitarios». *Apuntes de psicología*. 25 (1): 87-99.
- Martinez, Elkin. 1998. «Promoción de la Salud». *Investigación y Educación en Enfermería*. 125-134.
- Meda, Rosa *et al.* 2008. «Evaluación de la percepción de la calidad de vida y el estilo de vida en estudiantes desde el contexto de Las Universidades Promotoras de la Salud». *Revista de educación de desarrollo*. 5-16.

- Meda, Rosa, *et al.* 2008. «Evaluación de la percepción de calidad de vida y el estilo de vida en estudiantes desde el contexto de las Universidades Promotoras de la Salud». *Revista de Educación y Desarrollo*. 6-12.
- Morales, Francisco. 1999. *Introducción a la Psicología de la Salud*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Myers, Jane y T. Sweeney. 2007. «Wellness in counseling: An overview». *American Counseling Association*.
- Myers, Jane. T. Sweeney y M. Witmer. 2000. «The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: A Holistic Model for Treatment Planning». *Journal of Conseling and Development*. 78: 251-266.
- Oblitas, Luis.A. 2009. *Introducción a la Psicología de la Salud*. 3era edición. México: OMS. 2013. Organización Mundial de la Salud. *¿Cómo define la OMS la salud?* <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). 2014. *Acerca de las Universidades Promotoras de Salud*.
- Ortega, Cristina. Cuadrado, I. 2011. «Bienestar psicológico y variables relacionadas en una muestra de mujeres». *Apuntes de psicología*. 29 (3): 491-502.
- Páramo, María de los Ángeles, *et al.* 2012. «Bienestar Psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios». *Pensamiento Psicológico*. [Colombia]. 10(1): 7-21.
- Park, Julie. Millora, M. 2010. «Psychological Well-Being for White, Black, Latino/a, and Asian American Students: Considering Spirituality and Religion». *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 47(4): 1–18.

- Patr6z-Bl6zquez, Ferran, *et al.* 2013. «Propiedades psicom6tricas de la escala de bienestar psicol6gico de Ryff en poblaci6n mexicana». *Revista Educaci6n y Desarrollo*. 25-29.
- P6rez, Maria de la Luz, A. Ponce. J. Hern6ndez y B. Marquez. 2010. «Mental Health and Psychological Well-being in College Freshmen of the Altos Norte Region of Jalisco». *Revista Educaci6n y Desarrollo*. 31-37.
- Prada, Eliana. 2005. *Psicologia Positiva y Emociones Positivas*. *Revista Electronica Positiva*. <http://www.psicologia-positiva.com/Psicologiapos.pdf>
- Quintero, Paola. 2011. «La relaci6n entre la co vitalidad y el rendimiento acad6mico en estudiantes universitarios de primero segundo y tercer a6o». Universidad del Valle de Guatemala. Guatemala. 82 p6gs.
- Rangel, J. V. Alonso, L. 2010. «El Estudio del Bienestar Psicologico Subjetivo». Una Breve Revisi6n Te6rica. *Redalyc*. (14), 265-275. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>
- Rodr6guez, Yarimar Rosa. *et al.* 2014. «Dimensiones de bienestar psicol6gico y apoyo social percibido con relaci6n al sexo y nivel de estudio en universitarios». Universidad de Puerto Rico.
- Rodr6guez, Yarimar y A. Qui6onez. 2012. «El Bienestar Psicologico en el Proceso de Ayuda con Estudiantes Universitarios». *Revista Griot*. 5 (1): 7-11.
- Ryff, Carol y B. Singer. 1996. «Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and psychosomatics*». 65: 14-23.
- Ryff, Carol. 1989. «Happiness is everything, or is it? «Explorations on the meaning of psychological well-being». *Journal of personality and social psychology*. 57(6): 1069-1081.

- Salanova, Marisa, *et al.* 2005. «Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico». *Anales de psicología*. 21 (1), 170-180.
- Sánchez-Cánova, José. 2013. «*Manual de Escala de Bienestar Psicológico EBP*». TEA Ediciones. 60 págs.
- Sánchez, María del Pilar. *et al.* 2006. «Ansiedad, autoestima y satisfacción autopercebida como predictores de la salud: diferencias entre hombres y mujeres». *Psicothema*. 18(3), 584-590.
- Sánchez, Trinidad, *et al.* 2008. «¿Es la inteligencia emocional una cuestión de género? Socialización de las competencias emocionales de los hombres y las mujeres y sus implicaciones». *Revista electrónica de investigación Psicoeducativa*. 6 (2): 458-459.
- Schwartzmann, Laura. 2003. «Calidad de Vida Relacionada con la Salud: Aspectos Conceptuales». *Ciencia y Enfermería*. 9-21.
- Seifert, Tricia. 2005. *The Ryff Scales of Psychological Well Being*. University of Iowa. <http://www.liberalarts.wabash.edu/ryff-scales/>
- Tsourus, Agis, *et al.* 1998. *Health Promoting Universities. Concept, experiences, and framework for action*.
- Uriarte, Juan de Dios. 2007. «Autopercepción de la identidad en la transición en la edad adulta». *Revista de psicodidáctica*. 12 (2): 279-292.
- Van Dierendonck, Dirk, *et al.* 2008. «Ryff's six factor model of Psychological well-being an spanish exploration». *Springer*. 87: 475-479.
- Vasquez, Carmelo, *et al.* 2009. «Bienestar Psicológico y Salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva». *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*. 5: 15-28.

- Velásquez, Carlos. *et al.* 2008. «Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos». *Investig. Psicol.* 11 (2): 139-152.
- Veliz-Burgos, Alex. Apodaca, P. 2011. «Niveles de autoconcepto, autoeficacia académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Temuco». *Salud y Sociedad.* 3:(2) 131-150.
- Véliz, Alex. 2012. «Propiedades Psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico y su Estructura Factorial en Universitarios Chilenos». *Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad.* 11 (2): 142-163.
- Wang, Chia, & Castañeda-Sound, C. 2008. «The role of generational status, self-esteem, academic self-efficacy, and perceived social support in college students' psychological well-being». *Journal of College Counseling.* 11(2), 101-118.
- well-being of first year university students». *British Journal of Guidance and Counselling,* 34(4): 505-517.
- Wong, Josephine *et al.* 2006. «Web based survey of depression, anxiety and stress in first year tertiary education students in Hong Kong». *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry.* 40, 777-782
- Zubieta, Elena. *et al.* 2011. «Bienestar subjetivo y psicosocial: explorando diferencias de género». *Salud y Sociedad* 3 (1): 66-76.
- Zuleta, Elena. Delfino, G. 2010. «Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires». *Anuario de investigaciones.* (17): 277-283.

## IX. APÉNDICE

### Anexo 1: Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff Formato Final



Escala de Bienestar Psicológico de Ryff  
[Adaptación basada en Díaz et. al (2006) con autorización de Díaz, D.]

Fecha \_\_\_\_\_

Masculino

Femenino

Edad \_\_\_\_\_

Años de estudio universitario \_\_\_\_\_ Carrera \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES: MARQUE CON UNA "X" LA MEJOR OPCIÓN DE ACUERDO A SU CRITERIO.**

		1	2	3	4	5	6
		Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Un poco de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy satisfecho por cómo han resultado las cosas.						
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos cercanos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3	Expreso mis opiniones sin miedo, incluso cuando son opuestas a 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 de satisfacción.						
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7	Me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8	Pocas personas quieren escucharme cuando necesito hablar.						
9	Tiendo a preocuparme por lo que otra gente piensa de mí.						
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por lo que otros piensan que es importante.						
11	He sido capaz de crear un ambiente y estilo de vida a mi gusto.						
12	Soy una persona activa al momento de realizar los proyectos que me propuse.						
13	Si tuviera la oportunidad, cambiaría muchas cosas de mi mismo.						
14	Siento que mis amistades aportan bastante a mi vida.						
15	Tiendo a estar influenciado por gente con fuertes convicciones.						
16	Siento que soy responsable de mi situación personal.						
17	Me siento conforme cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
18	Mis objetivos en la vida han sido fuente de satisfacción más que de frustración.						
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						

		1	2	3	4	5	6
		Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Un poco de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
20	Me parece que la mayor parte de personas tienen más amigos que yo.						
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso cuando son contrarias al consenso general.						
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
24	Con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí.						
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.						
26	He experimentado pocas relaciones cercanas y de confianza.						
27	Me resulta difícil expresar mis opiniones en asuntos polémicos.						
28	Soy bastante bueno manejando mis responsabilidades en la vida diaria.						
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.						
30	Hace mucho tiempo que deje de intentar hacer grandes cambios en mi vida.						
31	Me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo.						
32	Sé que puedo confiar en mis amigos y ellos saben que pueden confiar en mí.						
33	Cambio frecuentemente mis decisiones si mis amigos o familia están en desacuerdo.						
34	Me abstengo de intentar nuevas formas de hacer las cosas, mi vida está bien como está.						
35	Pienso que es importante adquirir nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y el mundo.						
36	Pienso que con los años no he mejorado mucho como persona.						
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado positivamente a nivel personal.						
38	Para mí la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
39	Si me sintiera infeliz en mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla.						

## **Anexo 2. Consentimiento Informado Expertos**



### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Por este medio hago de su conocimiento que yo Katia Michelle Rubio Mejía, soy estudiante de Psicología de la Universidad del Valle de Guatemala. Como parte de los requisitos para graduarme debo entregar mi trabajo de tesis. El cual tiene como objetivo hacer una adaptación de la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff adaptada por Van Dierendonck y traducida al español por Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y Van Dierendonck; para su uso en estudiantes universitarios de la Universidad del Valle de Guatemala Campus Central.

Como participante en el juicio de expertos, procedimiento previo para realizar el pilotaje de la versión final del instrumento, se le pedirá evaluar algunos aspectos generales de la escala de bienestar psicológico de Ryff.

La información obtenida será estrictamente confidencial y será utilizada únicamente para contar con su opinión profesional. Su participación es completamente voluntaria.

Si tiene alguna consulta puede hacerla en este momento. Para conocer más acerca del estudio y de los resultados que se obtendrán puede comunicarse al Departamento de Psicología, al teléfono 23640336 con el Licenciado Pablo Barrientos, director del departamento y supervisor de la investigación.

He leído el procedimiento descrito arriba. La investigadora me ha explicado el estudio y ha contestado mis preguntas. Voluntariamente doy mi consentimiento para participar y para que la información que proporcione sea utilizada únicamente en el contexto de esta investigación

Nombre del participante:

\_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Vo.Bo

MsC. Pablo Barrientos/Director  
Universidad del Valle de Guatemala  
Departamento de Psicología  
Tel. 23640336 Ext. 573  
Correo: Pebarrientos@uvg.edu.gt

### Anexo 3. Consentimiento Informado Participantes



#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por este medio hago de su conocimiento que yo Katia Michelle Rubio Mejía, soy estudiante de Psicología de la Universidad del Valle de Guatemala. Como parte de los requisitos para graduarme debo entregar mi trabajo de tesis. El cual tiene como objetivo hacer una adaptación de la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff adaptada por Van Dierendonck y traducida al español por Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y Van Dierendonck; para su uso en estudiantes universitarios de la Universidad del Valle de Guatemala Campus Central.

Como participante, se le pedirá contestar las 39 preguntas de la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff en su versión adaptada al español. Esto le tomará aproximadamente 20 a 30 minutos. Las preguntas están relacionadas con las seis dimensiones que evalúa el instrumento: auto aceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.

La información obtenida a través de este estudio será mantenida bajo estricta confidencialidad, su nombre no será utilizado y las respuestas que proporcione no serán relacionadas con datos de identificación personal. Usted tiene el derecho de retirar el consentimiento para la participación en cualquier momento. El estudio no conlleva ningún riesgo ni recibe ningún beneficio. No recibirá compensación por participar, su participación es completamente voluntaria.

Si tiene alguna consulta puede hacerla en este momento. Para conocer más acerca del estudio y de los resultados que se obtendrán puede comunicarse al Departamento de Psicología, al teléfono 23640336 con el Licenciado Pablo Barrientos, director del departamento y supervisor de la investigación.

He leído el procedimiento descrito arriba. La investigadora me ha explicado el estudio y ha contestado mis preguntas. Voluntariamente doy mi consentimiento para participar y para que la información que proporcione sea utilizada únicamente en el contexto de esta investigación.

Nombre del participante: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_  
Firma: \_\_\_\_\_

Vo.Bo

MsC. Pablo Barrientos/Director  
Universidad del Valle de Guatemala  
Departamento de Psicología  
Tel. 23640336 Ext. 573  
Correo: Pebarrientos@uvg.edu.gt

**Anexo 4. Certificación Curso de Ética**

