

UNIVERSIDAD DEL TURABO
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES Y COMUNICACIONES

EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO
DE BACHILLERATO EN PSICOLOGÍA: UNA MIRADA
DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

Por

Idalis Rivera Blanco

PROYECTO

Presentado como requisito para la obtención del grado
de doctor en Consejería Psicológica

Gurabo, Puerto Rico

agosto, 2016

UNIVERSIDAD DEL TURABO
CERTIFICACIÓN DE APROBACIÓN

El proyecto de Idalis Rivera Blanco fue revisada y aprobada por los miembros del Comité de Proyecto. El formulario de Cumplimiento de Requisitos Académicos Doctorales con las firmas de los miembros del comité se encuentra depositado en el Registrador y en el Centro de Estudios Graduados e Investigación de la Universidad del Turabo.

MIEMBROS DEL COMITÉ DE PROYECTO

Dra. Vidamaris Zayas Velázquez
Universidad del Turabo
Directora del Comité de Proyecto

Dra. Jessica Velázquez Rodríguez
Universidad del Turabo
Miembro

©Copyright, 2016

Idalis Rivera Blanco. Derechos Reservados.

EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE
BACHILLERATO EN PSICOLOGÍA: UNA MIRADA DESDE
LA PSICOLOGÍA POSITIVA

Por

Idalis Rivera Blanco

Dra. Vidamaris Zayas Velázquez, PsyD

Directora del Comité de Proyecto

En el presente estudio se explora El Bienestar Psicológico en estudiantes de primer año de bachillerato en Psicología desarrollado en el marco de la Psicología Positiva la cual da énfasis a las fortalezas y cualidades humanas positivas. El tipo de investigación que se llevó a cabo fue descriptiva. Se trató de una investigación de Campo, pues se realizó en las facilidades de una Universidad Privada en Puerto Rico. Se aplicó un diseño No- experimental, transaccional. El Bienestar Psicológico se evaluó utilizando la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff adaptación española. Se utilizó una muestra no probabilística intencional compuesta de 40 estudiantes del primer año de bachillerato en Psicología que accedieron a participar voluntariamente entre los 18 y 20 años de edad, Adolescencia Tardía, según etapa evolutiva. Los resultados analizados a través del Programa “Statistical Product and Service Solutions”(SPSS), demostraron que el nivel de Bienestar Psicológico en los estudiantes de primer año de bachillerato en Psicología es adecuado considerando los puntajes obtenidos en las seis dimensiones con un promedio mayor al 50 %. Estos resultados indican que los estudiantes de Psicología muestran una valoración positiva global en las seis dimensiones de Bienestar Psicológico: Auto Aceptación, Relación con Otros, Autonomía, Manejo del Ambiente, Sentido de Vida y Crecimiento Personal. Se logró establecer el nivel de bienestar psicológico de cada una

de las dimensiones propuestas por la Escala. Se pudo determinar que la dimensión de Crecimiento Personal en los participantes guarda la diferencia más amplia con un promedio de 86.2% respecto a los puntajes obtenidos en otras dimensiones y en cuanto a la dimensión con el promedio más bajo comparado con ellos mismos fue la dimensión de relaciones con otros con un 58.5%.

DEDICATORIA

En memoria de Juan Rivera, un ser de luz y mi ángel. Abuelo aunque ya no estás físicamente conmigo, mis éxitos son y serán siempre tus éxitos.

A dos personas extraordinarias a quien tengo la bendición de llamarlos papá y mamá, Evaristo Rafael y Edna Milagros, por todo su amor, incondicional apoyo y guiar mis pasos siempre. Ustedes son testigos de toda mi formación académica. Los amo infinitamente.

A mi amado esposo y compañero de vida, Pedro Carlos y a mi hija, Kamila Lyan por ser el motivo y la razón de continuar superándome día a día. Les dedico este proyecto por su gran amor, apoyo y tiempo. Los amo.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco en primer lugar a Dios por mantenerme en pie durante todo este proceso y siempre brindarme la fortaleza para luchar.

Reconozco que ninguna de las páginas de este estudio habrían sido posibles sin la confianza y la dedicación que los dos miembros de mi comité de Proyecto Doctoral han depositado en este trabajo. Gracias a la Dra. Vidamaris Zayas, directora de comité, por el conocimiento compartido, su constante entusiasmo y dedicada paciencia. Gracias a la Dra. Jessica Velázquez por sus valiosas aportaciones y por su capacidad de transformar mi ignorancia en gran curiosidad. Gracias a ambas por su optimismo y ser impulsoras de este Proyecto Doctoral.

Les agradezco infinitamente a todas las personas que han participado de manera directa o indirecta en el proyecto, fundamentalmente a los directores de departamentos, profesores, estudiantes de primer año de bachillerato en Psicología, familia y compañeros de estudio, que han colaborado tan desinteresadamente.

TABLA DE CONTENIDO

	Página
LISTA DE TABLAS	x
LISTA DE FIGURAS.....	xi
LISTA DE APÉNDICE	xii
CAPITULO I: INTRODUCCION	1
Planteamiento y Formulación del Problema.....	1
Objetivos de la Investigación.....	3
Objetivo general.....	3
Objetivos específicos	3
Justificación de la Investigación	3
Delimitación de la Investigación	5
Marco Teórico.....	5
Adolescencia.....	8
Adolescencia y bienestar psicológico	13
Literatura Relevante.....	14
CAPITULO II: MARCO METODOLÓGICO	20
Tipo de Investigación.....	20
Diseño de Investigación.....	20
Sujetos de Investigación	21
Población.....	21
Muestra	21
Técnicas e Instrumento de Recolección de Datos.....	22

Descripción del Instrumento	22
Propiedades Psicométricas.....	22
Procedimiento de Análisis de Datos	24
Procedimiento de la Investigación y Reclutamiento.....	24
Consideraciones Éticas	25
Riesgos y Beneficios.....	26
CAPITULO III: RESULTADOS.....	27
Introducción	27
Resultados Evidenciados por Dimensión.....	29
Autoaceptación	29
Relación con otros.....	33
Autonomía.....	37
Manejo del Ambiente.....	42
Crecimiento Personal	47
Sentido de vida.....	50
CAPITULO IV: DISCUSION DE RESULTADOS.....	58
Conclusiones	67
Limitaciones de la Investigación y Recomendaciones	69
REFERENCIAS.....	71

LISTA DE TABLAS

	Página
Tabla 1. Consistencia interna de la escala de 29 ítems del Bienestar Psicológico.....	23
Tabla 2. Análisis confirmatorio de la escala de 29 ítems del Bienestar Psicológico.....	23
Tabla 3. Distribución de muestra por sexo	28
Tabla 4. Distribución de muestra por edad	29
Tabla 5. Resultados de los participantes en cada uno de los ítems.....	30
Tabla 6. Resultados obtenidos por los participantes de muestra en la dimensión de relación con otros	34
Tabla 7. Resultados alcanzados a través de los participantes	38
Tabla 8. Resultados presentados por los participantes en investigación.....	43
Tabla 9. Escala de los ítems 21, 26, 27 y 28 utilizada para la medición de la dimensión de crecimiento personal.....	48
Tabla 10. Escala de medición de la dimensión de sentido de vida a través de los ítems 6, 11, 15, 16 y 20.....	51

LISTA DE FIGURAS

	Página
Figura 1. Bienestar psicológico.....	57

LISTA DE APÉNDICES

	Página
Apéndice A. Cartas solicitando de autorizaci3n a universidades en Estados Unidos.	75
Apéndice B. Cartas de Autorizaci3n Autores	78
Apéndice C. Carta informativa	81
Apéndice D. Escala de bienestar psicol3gico	83
Apéndice E. Ficha de datos	85
Apéndice F. Solicitud de autorizaci3n enviada a Universidad del Turabo	86

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

Planteamiento y Formulación del Problema

En años recientes, la Psicología ha demostrado interés por el estudio del bienestar. El bienestar psicológico ha enfocado su atención en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, ambos elementos se consideran como los principales indicadores del funcionamiento positivo del ser humano. El bienestar psicológico se puede ver reflejado en todas las áreas de la actividad humana, se sabe que cuando una persona se siente bien puede ser más productiva, establecer relaciones interpersonales adecuadas, es más creativa, establece metas a corto y largo plazo, proyecta felicidad, ama y es capaz de acoplarse a diversas circunstancias.

El bienestar psicológico es importante en cualquier población, sin embargo, se presta mayor interés en los profesionales del área de la psicología, en especial en los estudiantes de psicología que se encuentran adquiriendo las competencias para ejercer las labores de prevención, orientación, consejería, y tratamiento de problemas psicológicos en la población. De estos estudiantes se espera un funcionamiento psicológico que permita ejercer las labores profesionales con alta competencia.

Velázquez, Montgomery, Moreno y Pomalaya (2008), establecen que en el mundo de hoy, donde existe gran competencia, los estudiantes universitarios deben enfrentar una serie de demandas sociales y académicas que el ambiente universitario les exige, y que en ocasiones sobrepasan la capacidad de los jóvenes para estar a la altura de las circunstancias. En esta etapa de desarrollo, los estudiantes universitarios están siendo

evaluados constantemente por sus profesores y figuras de autoridad, así como, de sus compañeros de estudio con los cuales se relacionan continuamente.

Según los autores, esto los obliga a establecer y consolidar su posición dentro de ese espectro institucional en su exigencia concreta. Así mismo, deben prepararse para soportar sentimientos negativos en caso de no poder responder del modo esperado. Es en este contexto donde la condición de bienestar psicológico es importante para los individuos.

La inquietud de este trabajo se basa en la documentación existente de los comportamientos de los estudiantes de Psicología, los cuales expresan la asociación de su conducta con algún tipo de trastorno psicológico. Sin embargo, dicha identificación de algún síntoma o conducta, no necesariamente implica que esté presente un trastorno, por que usualmente, se trata de diagnósticos sin sistematización alguna. En este proceso, se evidencia como entre los propios estudiantes se tienden a emitir diagnósticos que denominan “etiquetas”, y se autocritican o califican entre ellos como personas depresivas, ansiosas, entre otros; pudiendo ser esto reflejo de falta de bienestar psicológico.

Esto puede afectar a los estudiantes al ver de una manera distorsionada su ejecución en las actividades en las que se desarrollan creando una visión negativa de su bienestar psicológico y puede resultar en reacciones emocionales disfuncionales a eventos que ocurren a su alrededor.

Lo antes mencionado se considera necesario porque el bienestar es una experiencia humana que se vincula al presente, pero también mantiene proyección al futuro. Se torna necesario valorar el bienestar psicológico de los estudiantes de Psicología, especialmente porque las distorsiones en esta área pueden derivar en

alteraciones de conducta que si bien en un inicio no responden a la presencia de un trastorno, pueden contribuir a desarrollarlo.

La importancia de la valoración del bienestar psicológico de la población de los profesionales de la psicología, conducen a la formación del siguiente problema de estudio:

¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de Primer año de Bachillerato en Psicología?

Objetivos de la Investigación

Objetivo General. Describir el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de primer año de bachillerato en Psicología.

Objetivos Específicos:

- Delimitar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes participantes en el estudio, mediante la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff adaptación española.
- Establecer el nivel de bienestar psicológico de cada una de las dimensiones propuestas por la escala a saber: Autoaceptación, Relación con otros, Autonomía, Manejo del Ambiente, Sentido de Vida y Crecimiento Personal, de los participantes en el estudio.

Justificación de la Investigación

Esta investigación cuenta con diversos aspectos que justifican su importancia dentro del contexto científico. La investigación contribuye a aumentar la información disponible asociada al bienestar psicológico en los estudiantes de Psicología, lo cual amplía los conocimientos en el área de la Psicología Positiva.

Asimismo, los resultados de la presente investigación sirven de apoyo para otras investigaciones en el área, las cuales pueden contar con información para diseñar estrategias que se enfoquen en la intervención del bienestar psicológico en la población de estudiantes de primer año de bachillerato en Psicología.

Este estudio tiene importancia en el momento actual, ya que el bienestar psicológico representa una variable poco estudiada en el contexto puertorriqueño, y dada su importancia para la Psicología Positiva, implica una contribución en el desarrollo de explicaciones sobre el comportamiento de la misma en las poblaciones estudiantiles universitarias.

Por otra parte, esta investigación puede brindar información, que ayude a las facultades de las distintas universidades en la toma de decisiones efectivas en el proceso de reclutamiento de estudiantes para la carrera de psicología. Además, dicha información puede ayudar a desarrollar medidas de prevención y de intervención para facilitar comportamientos más adaptados en la población de estudiantes de Psicología.

Desde el punto de vista social, este estudio puede brindar información sobre el nivel de bienestar psicológico en la población de estudiantes de Psicología, futuros profesionales de la conducta humana, lo cual es esencial para el desarrollo de competencias y el ofrecimiento de un servicio responsable.

Culminando con lo planteado, este estudio también generaría aportes de valor metodológico, pues se utilizará la escala del Bienestar Psicológico de Carol Ryff adaptación española (Díaz, Rodríguez-Carbajal, Blanco et al, 2006).

Delimitación de la Investigación

La presente investigación se llevará a cabo con la población de estudiantes de nuevo ingreso de Psicología durante el año académico 2014-2015. La investigación se basará en los planteamientos sobre bienestar psicológico de la Psicología Positiva.

Marco Teórico

La Psicología positiva es una rama de la Psicología, la cual fue definida por Seligman (2003), como el estudio científico de las experiencias positivas y los rasgos individuales positivos. Entonces se entiende que el propósito de la Psicología positiva es ampliar el foco de la Psicología clínica, más allá del sufrimiento y su consecuente alivio.

La Psicología Positiva fue presentada por el psicólogo Martin Seligman, presidente de la American Psychological Association en 1998. Como presidente propuso el estudio de las fortalezas y virtudes humanas.

Uno de los principales objetivos de la Psicología Positiva es el estudio científico de la felicidad. Hace mención que el temperamento es uno de los predictores más importantes de los niveles de felicidad del ser humano. Asimismo la Psicología Positiva ha dedicado su estudio a las fortalezas de carácter. Estas fortalezas son rasgos o características psicológicas que se presentan en situaciones distintas a través del tiempo y la implementación de las mismas conlleva consecuencias positivas. Poner en práctica una fortaleza provoca emociones positivas auténticas y actúan como barreras contra la enfermedad (Seligman, 2003).

En un esfuerzo por integrar lo postulado sobre la Psicología Positiva y el bienestar, Ryff (1989) elabora un modelo multidimensional del Bienestar Psicológico, compuesto por seis dimensiones: 1) Auto aceptación, 2) Relación con otros, 3)

Autonomía, 4) Manejo del Ambiente, 5) Sentido de Vida y 6) Crecimiento Personal. Cada una de estas dimensiones representa aspectos de los que es considerado como bienestar y funcionamiento óptimo.

Respecto a la Autoaceptación, consiste en conocerse a sí mismo, en esforzarse por percibir de manera acertada y precisa las propias acciones, motivaciones y emociones (Ryff y Singer, 2008). Una alta autoaceptación se describe como el tener actitudes positivas hacia sí mismo, reconocer y aceptar múltiples aspectos de uno mismo, esto incluye tanto cualidades positivas como negativas, y el sentirse satisfecho con lo vivido en el pasado. Por otro lado, un baja autoaceptación consistiría en una sensación de insatisfacción consigo mismo y de decepción respecto a vivencias pasadas. También implicaría el percibir como problemáticas ciertas cualidades personales y un deseo de ser diferente a quien él o ella es (Ryff y Keyes, 1995).

En la dimensión de relación con otros, consiste en la importancia de las relaciones interpersonales, el amor y la intimidad. Ryff (1995), refiere que el mantener relaciones positivas con otros se puede traducir en lograr relacionarse de manera cálida y satisfactoria con las demás personas, mostrar una fuerte empatía e intimidad, permitiendo comprender lo que implica una interacción recíproca. Así mismo, se relaciona también con el interés por el bienestar y cuidado de las demás personas en general. En cambio, un bajo nivel de relaciones positivas hablaría de una persona con pocas relaciones cercanas, siéndole difícil establecer relaciones abiertas y cálidas con otros. Sería una persona aislada y frustrada a nivel interpersonal, sin deseos de establecer compromisos significativos con los demás.

En cuanto a la dimensión de Autonomía, Ryff (1995) señala que la autonomía en una persona se expresaría como la capacidad para resistir a la presión social de pensar y actuar de cierta manera. Implicaría evaluarse a sí mismo y actuar de manera independiente. Sin embargo, una persona con baja autonomía estaría muy preocupada por las expectativas y evaluaciones de los demás, basándose en las opiniones y juicios de otros para tomar decisiones importantes y comportándose de acuerdo a las presiones sociales.

En la dimensión del manejo del ambiente, Ryff(1995) señala que una persona capaz de manejar su ambiente logra controlar las distintas actividades externas, usa de manera efectiva las oportunidades del ambiente que la rodea, logrando satisfacer sus necesidades y valores personales. En cambio, un pobre dominio del ambiente implicaría dificultades para manejar tareas del diario vivir. La persona se sentiría incapaz de cambiar o mejorar el ambiente que la rodea, percibiendo una falta de control sobre el mundo que le rodea.

La dimensión del sentido de la vida enfatiza en encontrar un sentido de vida frente a las adversidades o a la angustia. El sentido de la vida se reflejaría en una persona que se establece metas así como con un sentido de dirección, encontrando sentido en el presente y construyendo de manera significativa la historia de lo vivido en el pasado. (Ryff, 1995).

Finalmente, la última dimensión, el crecimiento personal, es la que tiene mayor cercanía con la auto realización del individuo. Ryff (1995), entiende que el crecimiento personal es un sentimiento de constante cambio y desarrollo en el que la persona mantiene un sentido de crecimiento y expansión a través del tiempo.

Adolescencia

Los estudiantes universitarios de primer año de bachillerato de Psicología comienzan sus estudios universitarios durante la adolescencia. Según Tomas (2004), la adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta que se inicia por los cambios puberales y se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones. Esta etapa no solamente debe de entenderse como un periodo de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social.

Papalia (2005), presenta el desarrollo psicológico del adolescente como un periodo de cambios rápidos y notables entre los que figuran los siguientes: Maduración Física, Maduración Cognitiva y Desarrollo Psicosocial.

La madurez cognitiva es la capacidad para pensar de forma abstracta, esta madurez se alcanza mayormente durante la adolescencia, según Piaget, entre los 11 y 20 años. Los adolescentes pueden, entonces, pensar no sólo en función de lo que observan en una situación concreta. Desde ese momento pueden imaginar una variedad de posibilidades, pensar en situaciones hipotéticas, considerar todos los elementos de una situación y plantearse un problema intelectual de forma sistemática.

Respecto al desarrollo psicosocial, la tarea más importante de un adolescente es la búsqueda de su identidad, dar sentido a la pregunta “¿Quién soy en realidad?”. Esta pregunta no se resuelve completamente en la adolescencia, sino que se repite a lo largo de toda la vida.

Papalia (2005), refiere que Erickson describe esta búsqueda en su quinta crisis: identidad frente a confusión de roles. Los repentinos cambios hacen que los jóvenes se

pregunten qué personas han sido hasta ahora y en quien es que se están convirtiendo. Se pregunta: “¿Soy la misma persona que solía ser? O ¿Cómo seré a partir de ahora?”. Y tratando de descifrar su mayor preocupación, realizarse en la vida. Esta confusión aparece reflejada en el tiempo que emplean algunos en elegir una profesión.

Cada área de cambio es independiente de las otras, no obstante todas están estrechamente relacionadas; se puede ver que el desarrollo físico y cognitivo ocurren ya sea que el adolescente lo desee o no, menciona Tomas (2004). El desarrollo psicosocial por otro lado, debe tener lugar dentro de un contexto social. Es el proceso de aprendizaje acerca de sí mismo, en relación con los compañeros y adultos; el momento de desarrollar:

- La identidad: un sentido coherente de “quién soy” que no cambia de forma significativa de un contexto al otro.
- La intimidad: capacidad de establecer relaciones maduras, tanto sexuales como emocionales.
- La integridad: un sentido claro de lo que está bien y lo que está mal, incluyendo actitudes y comportamientos socialmente responsables.
- La independencia psicológica: un sentido suficientemente fuerte de sí mismo que permite tomar decisiones, andar por el mundo sin depender excesivamente de otros y asumir las funciones y responsabilidades del adulto.
- La independencia física: una capacidad de dejar a la familia y ganarse su propio sustento.

Estas diferentes tareas son enfrentadas poco a poco a lo largo de la transición adolescente. Ellas pueden ser agrupadas en tres fases: adolescencia temprana, adolescencia intermedia y adolescencia tardía. Para objeto de este proyecto doctoral se

hace referencia a la adolescencia tardía periodo en el que se encuentra la muestra seleccionada.

En la adolescencia tardía disminuye la tendencia al cambio y a la experimentación. Surgen relaciones interpersonales estables. La cercanía mutua lleva muchas veces a aproximaciones físicas y a veces al contacto sexual tanto en el plano biológico como en el psicológico, existe en esta fase mayor capacidad de compromiso. Erickson ha hablado del logro de la capacidad de intimidad como propia de esta etapa.

En el plano de la visión de sí mismo, el logro paralelo es el de la identidad, que implica una autoimagen estable a lo largo del tiempo. En el plano cognitivo, la capacidad de abstraer se modifica hacia planificar el futuro, el de preocuparse por los planes concretos de estudio y trabajo.

La relación con la familia vuelve a ser importante, con una visión menos crítica y una actitud menos agresiva hacia los padres que aquella propia de etapas anteriores.

Papalia (2005), refiere que las características en un adolescente van a variar dependiendo del estilo de vida, nivel socio económico y país en el que se desenvuelvan, pero que se puede tomar como parámetro de un adolescente normal las siguientes características:

A nivel personal:

- Se manifiesta hablador e inquieto, si él desea por el contrario puede ser cálido y pensativo, le gusta estar solo, o acompañado de sus pares.
- Al adolescente le gusta soñar y meditar.
- Desarrolla múltiples relaciones sociales.

- Se descontrola con facilidad, sufre cambios de humor y frecuentes ataques de risa sin sentido.
- Le gusta la acción en grupo, en forma de competencia con sus pares; presentamarcada energía en el trabajo, es espontaneo en la conducta e inmediato en la acción.
- La comprensión la buscan fuera del hogar, en los compañeros, en los amigos, hasta encontrar el que va a convertirse en su confidente.
- Se encuentra en una constante búsqueda de sentido social, al encuentro con los demás y a una especie de sensación de que necesita completarse.
- Optimismo en actitudes.
- Necesidad de ser independiente y de afirmar su propio yo.
- Surgen cualidades y actitudes especiales.
- Desean profundizar en su personalidad.
- Se apasionan por sus ideales.
- Revalorización de su propia imagen.
- Mayor importancia en apariencia física.
- Deseo de éxito social (sobresalir en lo que realicen)

En el ámbito socio familiar:

- Critica constante sobre el comportamiento de sus padres.
- Tienden a alejarse del ciclo familiar.
- En ciertos momentos pueden llegar a experimentar una sensación de tristeza, soledad y mal humor.

- En la adolescencia, el joven empieza a desligarse de su familia, hasta entonces centro de su vida, e inicia el camino del proceso de su identidad.
- Esta ruptura progresiva con los padres conduce al adolescente a renunciar a su dominio y sobre protección, a producirle inseguridad e inquietud y a poner de manifiesto su capacidad y sus limitaciones.
- Se resisten a las normas familiares.

A nivel Psicológico:

- Comienza un proceso de interiorización que lo conducirá al descubrimiento de su propio proceso de construcción individual y a su maduración personal.
- Este proceso de interiorización lleva al adolescente a descubrir una nueva manera de ser y de estar, reflexionando sobre su propio yo y sobre el mundo que le rodea, y a darse cuenta de la aparición de nuevas virtudes.
- El adolescente va ganando confianza en sí mismo, pero necesita la aprobación de los demás para reforzar su comportamiento.
- Búsqueda de equilibrio psicológico y emocional, de armonía interior y de adaptación a las exigencias de la vida adulta, tanto en el ámbito de la conducta como en lo económico y social, es un periodo de cambios mucho más lentos y tranquilos que los anteriores y termina cuando el joven se siente plenamente integrado, completamente independiente, sin necesidad del apoyo emocional de otras personas, sin rechazar las vivencias pasadas, con una nueva valoración de su futuro y una madurez en su forma de pensar.

- Pueden pasar alguna etapa de depresión por problemas que no sientan ellos que la puedan solucionar, la mayoría de veces se crea por lo que puedan pensar los otros de ellos o por alguna situación de imagen corporal.

Adolescencia y Bienestar Psicológico

La salud mental es parte importante del ser humano ya que, gracias a ella, cada individuo es capaz de interactuar de manera adecuada en su ambiente, social, familiar, emocional, y físico. Un adecuado funcionamiento mental es atribuido a diferentes aspectos de la vida del ser humano que de manera conjunta contribuyen al bienestar psicológico. Morales (1999), señala que un individuo sano es aquel que presenta un buen equilibrio entre su cuerpo y su mente, y se encuentra bien ajustado a su entorno físico y social. Señala que puede controlar plenamente sus facultades físicas y mentales, puede adaptarse a los cambios ambientales y contribuye al bienestar psicológico.

El iniciar estudios universitarios durante la etapa de la adolescencia puede ser una fuente de estrés que puede afectar el bienestar psicológico. Esto puede resultar en dificultades en el aprovechamiento académico, en la salud física o en la salud mental. Es necesario que los adolescentes que inician una profesión, además de estar convencidos de la carrera elegida, se encuentren mentalmente sanos para que así tengan una mayor capacidad de afrontamiento de las situaciones que se presentan a lo largo de este periodo; ello como un factor protector que el propio estudiante pondrá en práctica ante las demandas que implica estudiar una carrera (Cano, 2008).

Polo (1996), concluyó que el bienestar psicológico se ve desfavorecido ante la presencia del estrés producido en los alumnos de primer ingreso ante la creencia de que

habrá una mayor cantidad de carga de trabajos y una falta de tiempo para cumplir con sus actividades académicas. Sin embargo, esta autora demostró que los alumnos de cursos más avanzados adquieren algún tipo de mecanismo de afrontamiento el cual produce disminución de estrés, lo cual crea un equilibrio en el estado emocional favoreciendo el bienestar psicológico.

Literatura Relevante

Gaona, Hernández, Martínez y Ramos (2007), realizaron una investigación con el fin de identificar las necesidades psicoeducativas y evaluar el bienestar psicológico de estudiantes de pregrado de la carrera de Psicología de la Facultad de Estudios superiores de la Universidad Autónoma de Madrid. El tipo de investigación llevada a cabo fue descriptiva. La población estuvo compuesta por 40 estudiantes que cursaban el tercer, quinto y noveno semestre de Psicología. Los instrumentos aplicados fueron una ficha de identificación, un cuestionario de Fuentes de Estrés Escolar y Necesidades Psicoeducativas, una Escala de Bienestar Psicológico y Cuestionario General de Salud de Goldberg. El análisis de los resultados se realizó con estadísticas descriptivas.

Los resultados reportan indicadores de conductas no saludables sedentarismo con 62.5% y dormir menos de 8 horas diarias 60 %. En Estrés Académico se reportaron como principales estresores: falta de tiempo para cumplir las actividades académicas 52.5%, sobrecarga académica 47.5% y adeudar materias 42.5%. En cuanto a las principales Necesidades Psicoeducativas los estudiantes reportaron requerir estrategias de aprendizaje 77 %, información y orientación laboral previa al término de la carrera 75%, orientación sobre titulación 67.5%, atención educativa y psicológica 55 %. En la Escala de Bienestar Psicológico, se encontró que perciben un alto nivel de bienestar tanto

subjetivo como académico, sin embargo, no fue así en el bienestar material. Se señalaron como conclusiones de la investigación que los estudiantes se perciben saludables y con adecuada percepción de bienestar psicológico. Los estudiantes se consideran expuestos a situaciones de estrés académico, con necesidades psicoeducativas en estrategias de aprendizaje, información y orientación laboral previa a concluir la profesión.

Figuroa, Contini, Lacunza, Levín y Esteves (2005) realizaron una investigación dirigida a evaluar las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Se llevó a cabo un análisis de cómo los jóvenes afrontan de un modo más eficiente y adaptativo las demandas que se les presentan, determinando las estrategias que emplean los adolescentes con alto nivel de bienestar y si son diferentes a las utilizadas por los que presentan bajo nivel de bienestar. El tipo de investigación realizada fue descriptiva, con diseño no experimental descriptivo. El muestreo fue incidental, con 150 adolescentes de 13 a 18 años de edad, de San Miguel de Tucumán (Argentina), con un nivel socioeconómico bajo.

Los instrumentos utilizados fueron una Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS), versión castellana y Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes adaptación Casullo (BIEPS-J). Los datos obtenidos fueron analizados con estadísticas descriptivas. Los resultados indicaron diferencias significativas en el empleo de estrategias de afrontamiento en adolescentes con alto y bajo nivel de bienestar psicológico, así como también entre estrategias de afrontamiento y sexo.

Ballesteros, Medina y Caycedo (2006), llevaron a cabo un estudio en la Universidad Javeriana de Bogotá, Colombia, el objetivo fue analizar el bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica. El tipo de

investigación fue descriptiva, con diseño no experimental transaccional descriptivo. Se aplicó una encuesta de 11 preguntas a un total de 138 personas, entre 8 y 56 años de edad, pertenecientes al grupo de pacientes del centro de atención psicológica de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá.

Los resultados según las dimensiones permiten concluir que como eje central está la dimensión personal, en especial a lo relativo a un estado general de tranquilidad y las competencias psicológicas relacionadas. En referencia al primer aspecto, los resultados de la primera aplicación de la encuesta, señalan la tendencia a relacionar el bienestar psicológico con un estado de ausencia de problemas. Se concluye la relación entre el bienestar psicológico, definido en términos de estados emocionales y competencias psicológicas, y las condiciones de vida de la gente.

Por otra parte, Velázquez, Montgomery, Montero y Polamaya (2008), realizaron una investigación dirigida a medir la relación entre el bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes de la Universidad de San Marcos. La investigación fue descriptiva correlacional. Se aplicó un diseño no experimental correlacional. La población estuvo compuesta por los estudiantes de diversas áreas de estudio de la Universidad de San Marcos. Para esto, se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, el Inventario de Asertividad de Rathus y el índice de rendimiento académico. El estudio evidencio correlación significativa general en todas las facultades entre las variables de estudio, tanto en los varones como en las mujeres, excepto en Ingeniería; analizándose los datos con estadísticas descriptivas.

Los resultados de la investigación reflejaron que en general existe correlación significativa positiva entre el bienestar psicológico y la asertividad, tanto en los varones

como en las mujeres. Respecto a la edad, esta relación también es positiva y altamente significativa en adolescentes y jóvenes, pero poco significativas en los adultos. Así, con el avance en la edad, la asociación entre el bienestar psicológico y la asertividad se va haciendo más débil. Esto es atribuible al hábito que aprende la persona experimentada en función a las consecuencias que obtiene comportándose asertivamente, siéndole indiferente si su entorno subjetivamente percibido es satisfactorio. Asimismo, el bienestar psicológico y el rendimiento académico se relacionan significativamente, tanto en género como en las diferentes facultades, en los jóvenes y adultos, pero no en los adolescentes. Esto llevaría a afirmar que las condiciones que producen la sensación subjetiva de bienestar proveen un contexto favorable para llevar a cabo tareas académicas.

Rodríguez, Díaz, Moreno y Blanco (2010), realizaron una investigación dirigida a medir la vitalidad y recursos internos como componentes del constructo de bienestar psicológico; basándose en el modelo multidimensional del bienestar creado por Carl Ryff que propone las siguientes dimensiones para el estudio del bienestar psicológico (BP): autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Se realizó un análisis factorial exploratorio y confirmatorio, mediante una aproximación por validación cruzada.

Los resultados de la investigación demostraron mejores índices psicométricos tanto en fiabilidad como validez en las escalas para la evaluación del modelo de bienestar psicológico extendido. Para profundizar en el estudio de este constructo en un segundo estudio se analizaron las relaciones existentes entre la versión extendida del bienestar psicológico y el bienestar subjetivo, y se contrastó la capacidad predictiva de ambos modelos sobre variables de funcionamiento positivo (autoestima) y negativo (depresión).

Los hallazgos reflejaron que se complementan y compensan ambos constructos, denotando tanto su estrecha relación como su singularidad. El bienestar psicológico y el bienestar subjetivo se encuentran altamente relacionados y cada uno expresa enfoques diferentes del bienestar; ambos constituyen maneras genuinamente distintas de entender lo que implica sentirse bien.

Barra (2010), realizó un estudio con el objetivo de dirigirlo a examinar la relación entre el bienestar psicológico, las dimensiones de masculinidad y feminidad y las categorías de orientación de rol sexual (masculino, femenino, andrógino, indiferenciado). La investigación fue descriptiva correlacional de campo. La población fueron los estudiantes de la Universidad de Concepción en Chile, seleccionándose una muestra aleatoria de 346 estudiantes de ambos sexos, con edades entre 18 y 31 años, quienes respondieron instrumentos referentes a bienestar psicológico y dimensiones de rol sexual.

Se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), y el Inventario de Rol Sexual elaborado y validado en Chile por Barra (2002), éste último con índices de consistencia de 0.78. Los datos fueron analizados con estadísticas descriptivas e inferenciales. Los resultados obtenidos demostraron que no se observan diferencias significativas de género en el bienestar psicológico y en la mayoría de sus dimensiones. Concluyeron que tal bienestar no estaría determinado por su pertenencia a uno u otro sexo, sino que por la integración de características tanto instrumentales como expresivas y el desarrollo de sus diversas potencialidades humanas.

Los estudios antes citados muestran las dimensiones evaluadas como parte del bienestar psicológico, aportan información sobre los posibles instrumentos a utilizar en la misma. Además de hallazgos aplicados a poblaciones estudiantiles, inclusive de

Psicología, los cuales sirven de referencia para comparar los resultados obtenidos con los estudiantes de Psicología objeto de estudio.

CAPITULO II

MARCO METODOLÓGICO

Tipo de Investigación

La presente investigación es de tipo descriptiva, debido a que se determinará el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de Psicología; describiendo su comportamiento. Hernández, Fernández y Baptista (2008), indican que el estudio es descriptivo, cuando se centran en realizar una descripción o caracterización de la variable de estudio, especificando sus propiedades importantes. Del mismo modo, se tratará de una investigación de campo, pues se realizará en las facilidades de una Universidad, específicamente en los salones donde se encuentran los estudiantes de Psicología del primer año, seleccionados a los fines del estudio. Sabino (2006), afirma que los estudios de campo, se realizan en el propio sitio donde se encuentra el objeto de estudio, lo cual permite el conocimiento más a fondo del problema por parte del investigador, pudiéndose manejar los datos con más seguridad por ser considerados primarios.

Diseño de Investigación

Para fines de este proyecto doctoral se aplicará un diseño no experimental, ya que se determinará el bienestar psicológico de los estudiantes de primer año de Psicología, sin intervenir su estado natural, ni ejercer influencia o manipulación alguna sobre el comportamiento de la variable. Hernández, Fernández y Baptista (2008), indican que los diseños no experimentales son aquellos que se utilizan en las investigaciones que no manipulan las variables de estudio, puesto que las inferencias se realizan sin intervención directa del fenómeno analizado.

Dentro de los diseños no experimentales, se identifica como un diseño transeccional o transversal ya que la recolección de datos se realizará utilizando una sola medición del bienestar psicológico; tal como lo refieren Hernández, Fernández y Baptista (2008), quienes afirman que en este tipo de diseño se mide la variable en un tiempo único.

Este diseño tiene dentro de sus ventajas, ofrecer información dentro de su contexto natural, lo que implica el registro de la variable tal y como se evidencia en la realidad.

Sujetos de Investigación

Población. La población estará constituida por los Estudiantes de primer año de bachillerato en Psicología de una Universidad privada de Puerto Rico.

Muestra. En función a lo antes planteado, se utilizará una muestra no probabilística intencional compuesta por los estudiantes del primer año de bachillerato en Psicología, que accedan a participar voluntariamente.

Al momento de seleccionar los participantes de la muestra se considerarán los siguientes criterios:

Criterios de Inclusión

- Estudiantes universitarios de primer año de bachillerato matriculados en el curso Introducción a la Psicología (Psic 121) para enero 2015.
- Estudiantes matriculados en el Departamento de Psicología.
- Los estudiantes participantes deberían tener de 18 a 20 años (adolescencia tardía) de edad cronológica al momento de la investigación.
- Los participantes deberían de tener dominio de la lectura en idioma Español.

Criterios de Exclusión:

- Que los participantes fueran menores de 18 años o mayores de 20 años.
- Que los Participantes no dominen la lectura en idioma Español.

Como se trata de una muestra no probabilística, las conclusiones que se obtengan en este trabajo no serán generalizadas a toda la población, sino que son válidas para aquellos sujetos que participen de la investigación.

Técnicas e Instrumento de Recolección de Datos

Descripción del Instrumento. El bienestar psicológico se evaluará utilizando la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff adaptación española (Díaz, Rodríguez-Carbajal, Blanco et al, 2006). La escala está compuesta por seis sub-escalas que representan las dimensiones de autoaceptación, relación con otros, autonomía, manejo del ambiente, sentido de vida y crecimiento personal. La escala cuenta con 29 ítems. Las respuestas son de tipo Likert del 1 al 6 donde 1 es *totalmente en desacuerdo* y 6 es *totalmente de acuerdo*. Presenta además, ítems inversos que se encuentran en letra cursiva. Se administrará en el curso Introducción a la Psicología durante un periodo de 20 minutos.

Propiedades Psicométricas. En cuanto a las propiedades psicométricas, se señala la validez y confiabilidad del instrumento de la investigación. Respecto a la validez, Hernández, Fernández y Baptista (2008), afirman que la validez comprende el grado en el cual un instrumento realmente mide la variable que pretende medir y la confiabilidad el grado en donde su aplicación repetida al mismo sujeto u objeto, produce iguales resultados, o la consistencia de los mismos en una única aplicación.

Tabla1*Consistencia interna de la escala de 29 ítems del Bienestar Psicológico*

Escalas	α
Autoaceptación	0.84
Relaciones Positiva	0.78
Autonomía	0.70
Dominio del Entorno	0.82
Propósito de vida	0.70
Crecimiento Personal	0.71

La totalidad de las escalas presentan una buena consistencia interna, con valores del α de Cronbach mayores o iguales que 0,70. La versión abreviada de la Escala de Bienestar Psicológico representa bien los elementos teóricos esenciales de cada una de las seis dimensiones.

Tabla 2*Análisis confirmatorio de la escala de 29 ítems del Bienestar Psicológico*

Modelo de seis factores, un solo factor de segundo orden (Modelos de estimación: máxima verosimilitud)	X^2	df	AIC	CFI	NNFI	SRMR	RMSEA
	615,76	345	788,16	0,95	0,94	0,05	0,04

All X^2 : $P < 0.001$

La Escala de 29 ítems del bienestar psicológico muestra buenos indicadores de ajuste al modelo de seis factores y uno del segundo orden. Presenta valores CFI y NNFI mayores o iguales que 0,94, valores RMSEA menores de 0,060 y valores SRMR menores de 0,08.

Por tanto, esta versión abreviada, primera desarrollada en castellano, se presenta como una buena herramienta para el estudio del bienestar psicológico en el campo de la psicología positiva.

Procedimiento de Análisis de Datos. Se utilizará el Programa “Statistical Product and Service Solutions”(SPSS). El SPSS es un conjunto de herramientas de tratamiento de datos para el análisis estadístico. Este programa es muy utilizado en las Ciencias Sociales.

Procedimiento de la Investigación y Reclutamiento. En primer lugar se solicitará autorización con el objetivo de poder utilizar la Escala de Bienestar Psicológico diseñada por la autora mediante correo electrónico y carta certificada. Además, se solicitará autorización a los autores de la adaptación española de la Escala de Bienestar Psicológico que se utilizará en este proyecto doctoral.

Además, se solicitarán las diferentes autorizaciones Institucionales para poder mostrarles a los profesores y estudiantes los objetivos del proyecto de investigación y la metodología de trabajo propuesta. La muestra será reclutada directamente en los salones donde se encuentren los estudiantes de primer año de psicología en una universidad privada de Puerto Rico. Sólo aquellos estudiantes que accedan voluntariamente, participarán de la investigación. Si algún estudiante que no sea de primer año de bachillerato en psicología contesta el cuestionario será descartado.

El instrumento se aplicará a nivel grupal. Así mismo se aclarará la confidencialidad de los datos obtenidos. Se llevará a cabo mediante una hoja informativa.

Consideraciones Éticas. Al momento de realizar la investigación se consideraran las disposiciones de la Junta Examinadora de Psicólogos de Puerto Rico señaladas en el Código de Ética del ejercicio de la Psicología (2010). Al llevar a cabo esta investigación se respetará la dignidad y el bienestar de los que participen en la misma. Se contará con las autorizaciones institucionales al igual que se seguirán los estándares profesionales que regulan la investigación psicológica. Se informará a los participantes de todas las fases y aspectos de la investigación, se le brindará una hoja informativa y solo participarán los voluntarios a la misma.

Toda información obtenida de los participantes (ficha de datos y cuestionario) será considerada estrictamente confidencial y será protegida en todo momento. Bajo ninguna circunstancia se compartirá información del participante con terceros. La información que se recopile mediante el cuestionario y la ficha de datos no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. El Cuestionario y la ficha de datos se guardarán en la casa de la investigadora principal Idalis Rivera Blanco en un lugar seguro y bajo llave por un periodo de cinco años. Luego de los cinco años el cuestionario y la ficha de datos serán destruidos a través de un triturador de papeles.

La participación en esta investigación es totalmente voluntaria. Los participantes tendrán todo el derecho de decidir participar o no de este estudio. Si algún voluntario decide participar en esta investigación tiene el derecho a retirarse en cualquier momento sin penalidad alguna.

Durante el proceso de investigación se respetara la integridad y el bienestar de los participantes. Además, se llevara a cabo teniendo altos niveles de responsabilidad en el proceso de recopilación de datos, interpretación y publicación de los resultados según estable el Código de Ética.

Riesgos y Beneficios. No conocemos de ningún riesgo e incomodidad que les pueda ocasionar a los voluntarios el participar en esta investigación. De surgir alguna dificultad como por ejemplo sentimientos de preocupación o ansiedad durante el proceso se referirá al participante al programa de Calidad de Vida de la Universidad que es un servicio gratuito que brinda la institución.

Los beneficios que le brinda esta investigación a los participantes es el conocer cómo se encuentra su nivel de bienestar psicológico ya que esto puede ser clave para el éxito académico y el logro de sus metas personales y profesionales. Además, su participación aportara al estudio del bienestar psicológico en las instituciones universitarias del país las cuales pueden contar con información para diseñar estrategias enfocadas en la intervención del bienestar psicológico en esta población.

CAPITULO III

RESULTADOS

Introducción

En este capítulo se exponen los resultados obtenidos a partir del análisis estadístico de los datos recopilados para la realización de esta investigación. El tipo de investigación que se llevó a cabo fue descriptiva, debido a que se determinó el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de primer año de bachillerato en psicología; describiendo su comportamiento. Se trató de una investigación de campo, pues se realizó en las facilidades de una Universidad Privada, específicamente en los salones donde se encontraban los estudiantes de Psicología de primer año. Se aplicó un diseño no experimental, ya que se determinó el nivel de bienestar psicológico sin intervenir su estado natural, ni ejercer influencia o manipulación alguna sobre el comportamiento de la variable. Dentro de los diseños no experimentales, se identificó como un diseño transaccional o transversal ya que la recolección de datos se realizó utilizando una sola medición del bienestar psicológico.

El Bienestar Psicológico se evaluó utilizando la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff adaptación española (Díaz, Rodríguez- Carbajal, Blanco et al, 2006). La Escala está compuesta por seis sub escalas que representan las dimensiones de auto aceptación, relación con otros, autonomía, manejo del ambiente, sentido de vida y crecimiento personal. La escala cuenta con 29 ítems. Las respuestas son de tipo Likert del 1 al 6 donde 1 es totalmente en desacuerdo y 6 es totalmente de acuerdo.

Se solicitó autorización con el objetivo de poder utilizar la Escala de Bienestar Psicológico diseñada por la autora mediante correo electrónico y carta certificada.

Además, se solicitó autorización a los autores de la adaptación española de la Escala de Bienestar Psicológico que se utilizó en este proyecto doctoral. Los autores autorizaron la utilización de la Escala mediante correo electrónico.

Además, se solicitaron las diferentes autorizaciones Institucionales para mostrarles a los profesores y estudiantes los objetivos del proyecto de investigación y la metodología de trabajo propuesta. Luego de las diferentes autorizaciones se procedió a establecer fecha y horario para la administración de la Escala.

Se utilizó una muestra no probabilística intencional compuesta por los estudiantes del primer año de bachillerato en psicología que accedieron a participar voluntariamente. La muestra fue reclutada directamente en los salones donde se encontraban los estudiantes de primer año de psicología en una universidad privada de Puerto Rico. Los estudiantes que no eran de primer año de bachillerato en psicología que contestaron el cuestionario fueron descartados.

El instrumento se aplicó a nivel grupal. Así mismo, se aclaró la confidencialidad de los datos obtenidos mediante una hoja informativa.

Tabla 3

Distribución de muestra por sexo

Sexo	Número de personas
Masculino	13
Femenino	27
TOTAL	40

Tabla 4

Distribución

demuestra por edad

Edad	
18 años	11
19 años	10
20 años	19
TOTAL	40

Para esta investigación, el bienestar psicológico se entiende a través de los indicadores propuestos por Ryff (1989) en su instrumento, dividido en las seis dimensiones del Bienestar Psicológico. Se utilizó el Programa “Statistical Product and Service Solutions” (SPSS). El SPSS es un conjunto de herramientas de tratamiento de datos para el análisis estadístico.

Resultados evidenciados por dimensión:

Autoaceptación. Sentirse bien consigo mismo incluso siendo conscientes de las propias limitaciones. Para medir la dimensión de auto aceptación el instrumento utiliza los ítems 1, 7, 17 y 24. Una alta auto aceptación estaría definida como el tener actitudes positivas hacia uno mismo, reconocer y aceptar múltiples aspectos de sí mismo, incluyendo cualidades positivas y negativas, y el sentirse afectos positivos respecto a lo vivido en el pasado. Por otro lado, una baja auto aceptación consistiría en una sensación de insatisfacción consigo mismo y de decepción respecto a vivencias pasadas. También implicaría el percibir como problemáticas ciertas cualidades personales y un deseo de ser diferente a quien él o ella es (Ryff y Keyes, 1995). Para evidenciar una alta

autoaceptación las respuestas de la mayoría de los participantes deben evidenciar estar De Acuerdo y Totalmente de Acuerdo en los ítems de esta dimensión.

Tabla 5*Resultados de los participantes en cada uno de los ítems*

#1 Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	Totalmente						Total
	Totalmente en Desacuerdo	Desacuerdo	Ligeramente en Desacuerdo	Ligeramente de Acuerdo	De Acuerdo	de Acuerdo	
Femenino Participante	0	2	1	6	11	7	27
Total en %	0%	5%	2.5%	15%	27.5%	17.5%	67.5%
Masculino Participante	0	2	1	2	4	4	13
Total en %	0%	5%	2.5%	5%	10%	10%	32.5%
Total Participantes	0	4	2	8	15	11	40
Total en %	0%	10%	5%	20%	37.5%	27.5%	100%

#7 En general, me
siento seguro y
positivo conmigo
mismo.

	Totalmente en		Ligeramente en		Ligeramente de		De		Totalmente
	Desacuerdo	Desacuerdo	Desacuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Total
Femenino Participante	0	3	3	4	10	7	27		
Total en %	0%	7.5%	7.5%	10%	25%	17.5%	67.5%		
Masculino Participante	1	1	1	1	3	6	13		
Total en %	2.5%	2.5%	2.5%	2.5%	7.5%	15%	32.5%		
Total Participantes	1	4	4	5	13	13	40		
Total en %	2.5%	10%	10%	12.5%	32.5%	32.5%	100%		

17 Me gusta la
mayor parte de los
aspectos de mi
personalidad

Femenino Participante	1	1	2	3	9	11	27		
Total en %	2.5%	2.5%	5%	7.5%	22.5%	27.5%	67.5%		
Masculino Participante	0	1	0	1	4	7	13		
Total en %	0%	2.5%	0%	2.5%	10%	17.5%	32.5%		
Total Participantes	1	2	2	4	13	18	40		
Total en %	2.5%	5%	5%	10%	32.5%	45%	100%		

# 24 En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.	Totalmente						
	Totalmente en Desacuerdo	Desacuerdo	Ligeramente en Desacuerdo	Ligeramente de Acuerdo	De Acuerdo	de Acuerdo	Total
Femenino Participante	0	4	0	4	7	12	27
Total en %	0%	10%	0%	10%	17.5%	30%	67.5%
Masculino Participante	0	0	2	1	5	5	13
Total en %	0%	0%	5%	2.5%	12.5%	12.5%	32.5%
Total Participante	0	4	2	5	12	17	40
Total en %	0%	10%	5%	12.5%	30%	42.5%	100%

Se puede observar en la dimensión de Auto aceptación, que de los 40 partícipes el 65% está de acuerdo y totalmente de acuerdo al repasar la historia de su vida y encontrarse contento en cómo han resultado las cosas, así también, el 65 % de la muestra se sienten, en general seguros y positivos consigo mismos. Además, al 77.5% de los partícipes les gusta la mayor parte de aspectos de su personalidad y un 72.5% de los partícipes en su mayor parte se sienten orgullosos de quienes son y la vida que llevan. Se puede observar que en su mayoría con un promedio del 70 % tanto las estudiantes como los estudiantes estuvieron totalmente de acuerdo y de acuerdo en las afirmaciones en la dimensión de Auto aceptación evidenciando un alto nivel en esta dimensión.

Relación con otros. Un alto nivel de relaciones positivas consiste en la importancia del amor, la intimidad y las relaciones interpersonales. Ryff (1995), refiere que el mantener relaciones positivas con otros se traduce en lograr relacionarse de manera cálida y satisfactoria con los demás, mostrar una fuerte empatía e intimidad, permitiendo comprender lo que implica una interacción recíproca. En cambio, un bajo nivel de relaciones positivas hablaría de una persona con mínimas relaciones cercanas, siéndole muy difícil entablar y mantener relaciones abiertas y cálidas con los demás. Sería una persona aislada y frustrada a nivel interpersonal, sin deseos de establecer compromisos significativos con otros. Para medir la dimensión de relación con otros la escala utiliza los ítems: 2, 8, 12, 22 y 25. Para evidenciar un alto nivel de relación con otros la mayoría de los partícipes deben haber contestado De acuerdo y Totalmente De Acuerdo en los ítems 12 y 25 y Totalmente en Desacuerdo y Desacuerdo en los ítems inversos 2, 8 y 22. A continuación resultados obtenidos de los partícipes de nuestra muestra en la dimensión de Relación con otros

Tabla 6

Resultados obtenidos por los participantes de muestra en la dimensión de relación con otros

	# 2 A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.		Ligeramente		Totalmente		Total
	Totalmente en Desacuerdo	Desacuerdo	en Desacuerdo	de Acuerdo	De Acuerdo	de Acuerdo	
Femenino Participante	6	7	2	2	5	5	27
Total en %	15%	17.5%	5%	5%	12.5%	12.5%	67.5%
Masculino Participante	6	1	1	3	1	1	1
Total en %	15%	2.5%	2.5%	7.5%	2.5%	2.5%	32.5%
Total Participantes	12	8	3	5	6	6	40
Total en %	30%	20%	7.5%	12.5%	15%	15%	100%

#8 No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar	Totalmente en Desacuerdo		Ligeramente en Desacuerdo		Ligeramente de Acuerdo		Totalmente de Acuerdo		Total
	Desacuerdo	Desacuerdo	Desacuerdo	Desacuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Acuerdo	
Femenino Participante	5	7	0	3	7	5	27		
Total en %	12.5%	17.5%	0%	7.5%	17.5%	12.5%	67.5%		
Masculino Participante	6	3	0	1	2	1	13		
Total en %	15%	7.5%	0%	2.5%	5%	2.5%	32.5%		
Total Participantes	11	10	0	4	9	6	40		
Total en %	27.5%	25%	0%	10%	22.5%	15%	100%		
#12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas									
Femenino Participante	1	2	5	2	10	7	27		
Total en %	2.5%	5%	12.5%	5%	25%	17.5%	67.5%		
Masculino Participante	1	4	0	1	3	4	13		
Total en %	2.5%	10%	0%	2.5%	7.5%	10%	32.5%		
Total Participantes	2	6	5	3	13	11	40		
Total en %	5%	15%	12.5%	7.5%	32.5%	27.5%	100%		

#22 No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	Totalmente en		Ligeramente en		Ligeramente De		Totalmente de	Total
	Desacuerdo	Desacuerdo	Desacuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Acuerdo	
Femenino Participante	6	7	3	6	1	4		27
Total en %	15%	17.5%	7.5%	15%	2.5%	10%		67.5%
Masculino Participante	3	5	0	1	1	3		13
Total en %	7.5%	12.5%	0%	2.5%	2.5%	7.5%		32.5%
Total Participantes	7	12	3	7	2	7		40
Total en %	22.5%	30%	7.5%	17.5%	5%	17.5%		100%
#25 Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí								
Femenino Participantes	0	1	0	5	11	10		27
Total en %	0%	2.5%	0%	12.5%	27.5%	25%		67.5%
Masculino Participante	0	1	1	1	2	8		13
Total en %	0%	2.5%	2.5%	2.5%	5%	20%		32.5%
Total Participantes	0	2	1	6	13	18		40
Total en %	0%	5%	2.5%	15%	32.5%	45%		100%

En la dimensión de Relación con Otros, se puede observar que el 50 % de los partícipes están totalmente en desacuerdo y en desacuerdo en sentirse solos por la poca cantidad de amigos íntimos con quienes compartir sus preocupaciones, así como, el 52.5 % de los partícipes se encuentran en total desacuerdo y en desacuerdo en no tener muchas personas que quieran escucharlos cuando necesitan hablar. El 60 % de los partícipes están de acuerdo y totalmente de acuerdo en que sus amistades le aportan muchas cosas. Están totalmente de acuerdo y de acuerdo en que saben que pueden confiar en sus amigos y viceversa con un 77.5 % de los partícipes. Además, el 52.5% están en desacuerdo en no haber experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza. Según los resultados en esta dimensión, se puede observar que un promedio del 58.5% de las estudiantes y los estudiantes que participaron en esta investigación muestran buenas relaciones con otros.

Autonomía. Ryff (1995), señala que la autonomía en una persona se expresaría como la capacidad para resistir a la presión social de pensar y actuar de cierta manera. Implicaría evaluarse a sí mismo y actuando de manera independiente. Por el contrario, una persona con baja autonomía estaría preocupada por las expectativas y evaluaciones de los demás, basándose en las opiniones y juicios de otros para tomar decisiones importantes y comportándose de acuerdo a los dictámenes y presiones sociales. Para medir la dimensión de autonomía la escala utiliza los ítems 3, 4, 9, 13, 18 y 23. Para reflejar una alta autonomía las contestaciones de la mayoría de los participantes se deben reflejar en las áreas de Totalmente de Acuerdo y De Acuerdo en los ítems 3 y 18 y en las áreas de Totalmente en Desacuerdo y Desacuerdo en los ítems inversos 4, 9, 13, y 23. A continuación los resultados obtenidos por los participantes de nuestra muestra

Tabla 7*Resultados alcanzados a través de los participantes*

#3 No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	Totalmente en		Ligeramente en		De		Totalmente de	Total
	Desacuerdo	Desacuerdo	Desacuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Acuerdo		
Femenino Participante	1	4	4	1	6	11	27	
Total en %	2.5%	10%	10%	2.5%	15%	27.5%	67.5%	
Masculino Participante	0	0	3	1	2	7	13	
Total en %	0%	0%	7.5%	2.5%	5%	17.5%	32.5%	
Total Participantes	1	4	7	2	8	18	40	
Total en %	2.5%	10%	17.5%	5%	20%	45%	100%	

#4 Me preocupa como otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.								
	Totalmente en Desacuerdo		Ligeramente en Desacuerdo		Ligeramente de Acuerdo		De Acuerdo	
	Desacuerdo	Desacuerdo	Desacuerdo	Desacuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Total
Femenino Participante	9	7	3	4	4	0	27	
Total en %	22.5%	17.5%	7.5%	10%	10%	0%	67.5%	
Masculino Participante	6	4	1	1	1	0	13	
Total en %	15%	10%	2.5%	2.5%	2.5%	0%	32.5%	
Total Participantes	15	11	4	5	5	0	40	
Total en %	37.5%	27.5%	10%	12.5%	12.5%	0%	100%	
#9 Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.								
Femenino Participante	11	6	4	2	1	3	27	
Total en %	27.5%	15%	10%	5%	2.5%	7.5%	67.5%	
Masculino Participante	4	1	4	2	0	2	13	
Total en %	10%	2.5%	10%	5%	0%	5%	32.5%	
Total Participantes	15	7	8	4	1	5	40	
Total en %	37.5%	17.5%	20%	10%	2.5%	12.5%	100%	

#13 Tiendo a estar

influenciado por la gente con fuertes convicciones.	Totalmente en Desacuerdo	Desacuerdo	Ligeramente en Desacuerdo	Ligeramente de Acuerdo	De Acuerdo	Totalmente de Acuerdo	Total
Femenino Participante	5	4	6	6	4	2	27
Total en %	12.5%	10%	15%	15%	10%	5%	67.5%
Masculino Participante	4	2	3	2	1	1	13
Total en %	10%	5%	7.5%	5%	2.5%	2.5%	32.5%
Total Participantes	9	6	9	8	5	3	40
Total en %	22.5%	15%	22.5%	20%	12.5%	7.5%	100%

**#18 Tengo confianza en
mis opiniones incluso si
son contrarias al
consenso general.**

Femenino Participante	1	1	2	2	6	15	27
Total en %	2.5%	2.5%	5%	5%	15%	37.5%	67.5%
Masculino Participante	0	0	1	2	2	8	13
Total en %	0%	0%	2.5%	5%	5%	20%	32.5%
Total Participantes	1	1	3	4	8	23	40
Total en %	2.5%	2.5%	7.5%	10%	20%	57.5%	100%

#23 Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	Totalmente en		Ligeramente en		Ligeramente de		De		Totalmente de	
	Desacuerdo	Desacuerdo	Desacuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Total
Femenino Participante	5	11	0	4	4	3				27
Total en %	12.5%	27.5%	0%	10%	10%	7.5%				67.5%
Masculino Participante	6	2	1	2	1	1				13
Total en %	15%	5%	2.5%	5%	2.5%	2.5%				32.5%
Total Participantes	11	13	1	6	5	4				40
Total en %	27.5%	32.5%	2.5%	15%	12.5%	10%				100%

Se puede observar en la dimensión de Autonomía, que el 65% de los encuestados no tienen miedo de expresar sus opiniones cuando estas son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente, así como, el 77.5% de los partícipes tienen confianza en sus opiniones incluso si estas son contrarias al consenso general. El 65% de la muestra está totalmente en desacuerdo y en desacuerdo en como otra gente evalúa las elecciones que han hecho en su vida. El 37.5% de los partícipes están totalmente en desacuerdo y en desacuerdo y el 22.5% ligeramente en desacuerdo en dejarse influenciar por la gente con fuertes convicciones. La mayoría de los 40 partícipes con un 55% están totalmente en desacuerdo de estar preocupados sobre lo que otra gente piensa de ellos. Están en total desacuerdo y en desacuerdo, el 60% de los partícipes, en que les es difícil para ellos expresar sus propias opiniones en asuntos polémicos. Se puede observar en esta dimensión que la mayoría de los partícipes tanto féminas como varones con un promedio del 63.7% reflejan una alta autonomía al estar de acuerdo respecto a las afirmaciones sobre su autonomía.

Manejo del Ambiente. Ryff (1995), señala que un alto nivel de manejo del ambiente se definiría como la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias. Tener mayor sensación de control sobre el mundo y sentirse capaz de influir sobre el contexto que les rodea. En cambio, un pobre dominio del ambiente implicaría dificultades para manejar tareas cotidianas. La persona se sentiría incapaz de cambiar o mejorar el ambiente que la rodea, percibiendo una falta de control sobre el mundo externo. Para medir la dimensión de manejo del ambiente la escala cuenta con los items 5, 10, 14, 19 y 29. Un alto nivel de manejo del ambiental se evidencia si la mayoría de los partícipes encuestados

escala cuenta con los ítems 5, 10, 14, 19 y 29. Un alto nivel de manejo del ambiente se evidenciaría si la mayoría de los participantes encuestados contestaran Totalmente de Acuerdo y De Acuerdo en los ítems 10, 14 y 29 y Totalmente en Desacuerdo y Desacuerdo en los ítems inversos 5 y 19. A continuación los resultados presentados por los participantes de nuestra investigación.

Tabla 8*Resultados presentados por los participantes en investigación*

#5 Me resulta difícil							
dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	Totalmente en Desacuerdo	Desacuerdo	Ligeramente en Desacuerdo	Ligeramente de Acuerdo	De Acuerdo	Totalmente de Acuerdo	Total
Femenino Participante	5	9	3	6	3	1	27
Total en %	12.5%	22.5%	7.5%	15%	7.5%	2.5%	67.5%
Masculino Participante	6	1	1	2	1	2	13
Total en %	15%	2.5%	2.5%	5%	2.5%	5%	32.5%
Total Participantes	11	10	4	8	4	3	40
Total en %	27.5%	25%	10%	20%	10%	7.5%	100%

45

#10 He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	Totalmente en		Ligeramente en		De		Totalmente de	Total
	Desacuerdo	Desacuerdo	Desacuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Acuerdo		
Femenino Participante	1	5	4	0	9	8	27	
Total en %	2.5%	12.5%	10%	0%	22.5%	20%	67.5%	
Masculino Participante	1	2	3	0	4	3	13	
Total en %	2.5%	5%	7.5%	0%	10%	7.5%	32.5%	
Total Participantes	2	7	7	0	13	11	40	
Total en %	5%	17.5%	17.5%	0%	32.5%	27.5%	100%	
#14 En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.								
Femenino Participante	0	0	1	7	13	6	27	
Total en %	0%	0%	2.5%	17.5%	32.5%	15%	67.5%	
Masculino Participante	0	1	0	1	5	6	13	
Total en %	0%	2.5%	0%	2.5%	12.5%	15%	32.5%	
Total Participantes	0	1	1	8	18	12	40	
Total en %	0%	2.5%	2.5%	20%	45%	30%	100%	

# 19 Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	Totalmente en Desacuerdo	Desacuerdo	Ligeramente en Desacuerdo	Ligeramente de Acuerdo	De Acuerdo	Totalmente de Acuerdo	Total
Femenino Participante	4	13	3	3	3	1	27
Total en %	10%	32.5%	7.5%	7.5%	7.5%	2.5%	67.5%
Masculino Participante	1	8	1	1	0	2	13
Total en %	2.5%	20%	2.5%	2.5%	0%	5%	32.5%
Total Participantes	5	21	4	4	3	3	40
Total en %	12.5%	52.5%	10%	10%	7.5%	7.5%	100%
# 29 Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.							
Femenino Participante	1	0	1	0	6	19	27
Total en %	2.5%	0%	2.5%	0%	15%	47.5%	67.5%
Masculino Participante	0	1	0	5	2	5	13
Total en %	0%	2.5%	0%	12.5%	5%	12.5%	32.5%
Total Participantes	1	1	1	5	8	24	40
Total en %	2.5%	2.5%	2.5%	12.5%	20%	60%	100%

En la dimensión respecto al Manejo del Ambiente, se puede observar que el 52.5% de los participantes están totalmente en desacuerdo y en desacuerdo ya que no se les dificulta dirigir su vida hacia un camino que les satisfaga y al 65 % de la muestra las demandas de la vida diaria a menudo no le deprimen. Así también, el 60%, ha sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a su gusto, y en general, el 75% de los participantes sienten que son responsables de la situación en la que viven. El 80% de la muestra considera que si se sintieran infelices con su situación de vida diaria, darían los pasos más eficientes para cambiarla.

Se puede observar, que un promedio de 66.5% de los participantes tanto las estudiantes como los estudiantes están totalmente de acuerdo y de acuerdo con las afirmaciones respecto al dominio del entorno.

Crecimiento Personal. Ryff (1995), entiende que el crecimiento personal es un sentimiento de constante cambio y desarrollo en el que la persona mantiene un sentido de crecimiento y expansión a través del tiempo. Por el contrario un nivel bajo de crecimiento personal se evidenciaría en personas con tendencia al estancamiento. Para medir la dimensión de crecimiento personal la escala utiliza los ítems 21, 26, 27, y 28. Un alto nivel de crecimiento personal se evidenciaría en las contestaciones de Totalmente De Acuerdo y De Acuerdo en los ítems 21, 27 y 28 y en Totalmente En Desacuerdo y Desacuerdo en el ítem inverso # 26. A continuación los resultados obtenidos en la muestra de nuestra investigación.

Tabla 9

Escala de los ítems 21, 26, 27, y 28 utilizada para la medición de la dimensión de crecimiento personal

#21 En general con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	Totalmente en		Ligeramente en		De		Totalmente de	Total
	Desacuerdo	Desacuerdo	Desacuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Acuerdo		
Femenino Participante	1	0	0	1	12	13	27	
Total en %	2.5%	0%	0%	2.5%	30%	32.5%	67.5%	
Masculino Participante	0	0	0	2	1	10	13	
Total en %	0%	0%	0%	5%	2.5%	25%	32.5%	
Total Participantes	1	0	0	3	13	23	40	
Total en %	2.5%	0%	0%	7.5%	32.5%	57.5%	100%	
#26 Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.								
Femenino Participante	1	0	1	0	6	19	27	
Total en %	2.5%	0%	2.5%	0%	15%	47.5%	67.5%	
Masculino Participante	0	1	0	5	2	5	13	
Total en %	0%	2.5%	0%	12.5%	5%	12.5%	32.5%	
Total Participantes	16	13	6	1	4	0	40	
Total en %	40%	32.5%	15%	2.5%	10%	0%	100%	

49

#27 Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	Totalmente en		Ligeramente en		Ligeramente de		De		Totalmente de	
	Desacuerdo	Desacuerdo	Desacuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Total	Total	
Femenino Participante	1	0	3	0	9	14	27			
Total en %	2.5%	0%	7.5%	0%	22.5%	35%	67.5%			
Masculino Participante	1	0	1	0	4	7	13			
Total en %	2.5%	0%	2.5%	0%	10%	17.5%	32.5%			
Total Participantes	2	0	4	0	13	21	40			
Total en %	5%	0%	10%	0%	32.5%	52.5%	100%			
# 28 Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	1	0	3	0	9	14	27			
Femenino Participante	1	0	0	0	8	18	27			
Total en %	2.5%	0%	0%	0%	20%	45%	67.5%			
Masculino Participante	0	0	0	0	2	11	13			
Total en %	0%	0%	0%	0%	5%	27.5%	32.5%			
Total Participantes	1	0	0	0	10	29	40			
Total en %	2.5%	0%	0%	0%	25%	72.5%	100%			

Se puede observar en la dimensión de Crecimiento Personal, que el 90% de los participantes, están totalmente de acuerdo, en general, que con el tiempo sienten que siguen aprendiendo más sobre ellos mismos y el 85% de la muestra tiene la sensación de que con el tiempo se han desarrollado mucho como personas. Para el 97.5% de los participantes la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento y el 72.5% de la muestra está totalmente en desacuerdo y en desacuerdo ya que cuando piensan realmente con los años han mejorado mucho como personas.

Se puede observar en esta dimensión que el 86.2 % de los participantes tanto féminas como varones está totalmente de acuerdo y de acuerdo a las afirmaciones sobre su crecimiento personal evidenciando un alto nivel en esta área.

Sentido de Vida. La dimensión del sentido de la vida enfatiza en encontrar un sentido de vida frente a lo adverso o a la angustia. Se reflejaría en una persona con metas en su vida así como con un sentido de dirección, encontrando sentido en el presente y construyendo de manera significativa la historia de su vida pasada (Ryff, 1995). Por el contrario, un bajo nivel de sentido de vida se reflejaría en personas que no mantienen metas y que tienden a sentimientos de desesperanza. La escala mide la dimensión de sentido de vida a través de los ítems 6, 11, 15, 16 y 20. Un alto nivel de sentido de vida se reflejaría en las contestaciones de Totalmente De Acuerdo y De Acuerdo en todos los ítems de esta dimensión. A continuación los resultados obtenidos por los participantes de nuestra investigación.

Tabla 10

Escala de medición de la dimensión de sentido de vida a través de los ítems 6, 11, 15, 16 y 20

#6 Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	Totalmente en		Ligeramente en		De		Totalmente de	Total
	Desacuerdo	Desacuerdo	Desacuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Acuerdo		
Femenino Participante	15%	0	2	2	8	14	27	
Total en %	2.5%	0%	5%	5%	20%	35%	67.5%	
Masculino Participante	0	1	0	4	3	5	13	
Total en %	0%	2.5%	0%	10%	7.5%	12.5%	32.5%	
Total Participantes	1	1	2	6	11	19	40	
Total en %	2.5%	2.5%	5%	15%	27.5%	47.5%	100%	

#11 Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mi futuro.	Totalmente en		Ligeramente en		Ligeramente de		De Acuerdo	Totalmente de Acuerdo	Total
	Desacuerdo	Desacuerdo	Desacuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Acuerdo			
Femenino Participante	1	2	1	7	9	7	27		
Total en %	2.5%	5%	2.5%	17.5%	22.5%	17.5%	67.5%		
Masculino Participante	0	0	1	3	5	4	13		
Total en %	0%	0%	2.5%	7.5%	12.5%	10%	32.5%		
Total Participantes	1	2	2	10	14	11	40		
Total en %	2.5%	5%	5%	25.5%	35%	27.5%	100%		

#15 Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	Totalmente en		Ligeramente en		Ligeramente de		De		Totalmente de		Total
	Desacuerdo	Desacuerdo	Desacuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Acuerdo	
Femenino Participante	0	0	2	4	13	8	27				
Total en %	0%	0%	5%	10%	32.5%	20%	67.5%				
Masculino Participante	1	1	0	1	6	4	13				
Total en %	2.5%	2.5%	0%	2.5%	15%	10%	32.5%				
Total Participantes	1	1	2	5	19	12	40				
Total en %	2.5%	2.5%	5%	12.5%	47.5%	30%	100%				

#16 Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	Totalmente en		Ligeramente en		Ligeramente de		De		Totalmente de	
	Desacuerdo	Desacuerdo	Desacuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Total	
Femenino Participante	0	1	5	4	9	8	27			
Total en %	0%	2.5%	12.5%	10%	22.5%	20%	67.5%			
Masculino Participante	0	2	0	2	3	6	13			
Total en %	0%	5%	0%	5%	7.5%	15%	32.5%			
Total Participantes	0	3	5	6	12	14	40			
Total en %	0%	7.5%	12.5%	15%	30%	35%	100%			

#20 Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	Totalmente en		Ligeramente en		Ligeramente de		De		Totalmente de	
	Desacuerdo	Desacuerdo	Desacuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Acuerdo	Total	
Femenino Participante	5	0	4	1	7	10	27			
Total en %	12.5%	0%	10%	2.5%	17.5%	25%	67.5%			
Masculino Participante	1	1	0	2	2	7	13			
Total en %	2.5%	2.5%	0%	5%	5%	17.5%	32.5%			
Total Participantes	6	1	4	3	9	17	40			
Total en %	15%	2.5%	10%	7.5%	22.5%	42.5%	100%			

En la dimensión de Sentido de Vida, se puede observar que de los 40 participantes, el 75% de los participantes están totalmente de acuerdo y de acuerdo en que disfrutan haciendo planes para el futuro y trabajan para hacerlos realidad, el 62.5% se consideran personas activas a realizar los proyectos que se proponen para sí mismos, el 77.5% se sienten bien cuando piensan en lo que han hecho en el pasado y lo que les espera hacer en el futuro. Además, para el 65% de la muestra los objetivos en su vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración y el 65% tienen clara la dirección y el objetivo de su vida.

Se puede observar en esta dimensión que un promedio 69% de los participantes tanto las estudiantes como los estudiantes están totalmente de acuerdo y de acuerdo respecto al sentido de su vida.

En resumen, al realizar un promedio de los puntajes obtenidos en las áreas de totalmente de acuerdo y de acuerdo en los ítems regulares y en las áreas de totalmente en desacuerdo y en desacuerdo en los ítems inversos de cada una de las preguntas por dimensión se puede observar en la gráfica a continuación que la dimensión de Crecimiento Personal es la que guarda la diferencia más amplia con un promedio de 86.2% respecto a los puntajes obtenidos en el presente estudio. En un segundo lugar se encuentra la dimensión de Auto aceptación con un promedio de 70% y el tercer lugar le corresponde a la dimensión de Sentido de Vida con un promedio de 69%. La dimensión de Manejo del ambiente se encuentra en un cuarto lugar con un promedio de 66.5% y el quinto y sexto lugar le corresponde a las dimensiones de Autonomía con un promedio de 63.7% y Relación con Otros con un promedio de 58.5% respectivamente.

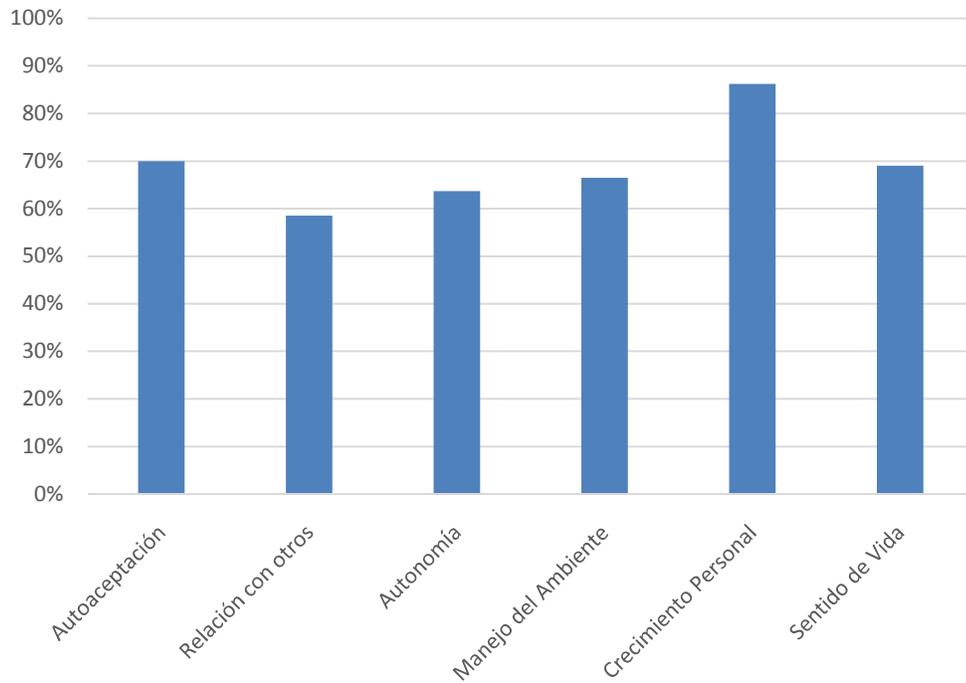


Figura 1. Bienestar Psicológico

Según los resultados de los estudiantes de primer año de bachillerato en Psicología en cada una de las dimensiones del Bienestar Psicológico se puede observar en la gráfica anterior que los promedios alcanzados sobrepasan el 50% evidenciando un alto nivel de Bienestar Psicológico.

CAPITULO IV

DISCUSION DE RESULTADOS

A continuación la discusión de los resultados con respecto a la teoría e investigaciones encontradas sobre el bienestar psicológico; el cual está dividido en 6 dimensiones: auto aceptación, relación con otros, autonomía, manejo del ambiente, crecimiento personal y sentido de vida.

Respecto a la dimensión de auto aceptación se pudo encontrar en los resultados que el 65% de los participantes en la mayoría del tiempo se sienten seguros consigo mismos, así como el grado de casi todos los aspectos de su forma de ser con un 77.5% de la muestra. Se puede observar en los resultados que el 72.5% de los participantes, se sienten orgullosos de los logros como personas y la vida que llevan. Cabe constatar que el 65% de los participantes no cambiarían algunos aspectos de su vida ya que consideran estar bien con la historia de vida que les ha tocado vivir.

Según Ryff y Keyes (1995), una alta auto aceptación está definida como el tener actitudes positivas hacia uno mismo, reconocer y aceptar múltiples aspectos de sí mismos, incluyendo cualidades buenas y malas, y el sentirse afectos positivos respecto a la vida pasada, lo cual se relaciona con los resultados encontrados en esta investigación.

En los resultados respecto a la relación con otros, el 50% de los participantes, considera no tener pocos amigos, pero si amigos íntimos a los cuales sabe que están para escucharlo y confiar en ellos, a la vez, en muchos casos, los resultados reflejan que el 77.5% de los participantes, se consideran confiables para con sus amistades. Se puede notar que el 60% de los participantes consideran que tienen personas que le aportan de

forma positiva para su vida, tanto familiares como amigos y que el 52.5% han experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.

Según Victoria (2005), el modo de vida es una categoría también relacionada con la calidad de vida y el bienestar. Este es ante todo un concepto sociológico que se puede conceptualizar como la expresión integrada de la influencia socioeconómica en el conjunto de formas de la actividad vital, en el diario vivir de los individuos, grupos y clases sociales. El modo de vida sintetiza en la actividad vital del hombre lo biológico y lo social. Viendo así la importancia de las relaciones con otros en el modo de vida de cada persona. Ryff (1995), refiere que el mantener relaciones positivas con otros se traduce en lograr relacionarse de manera cálida y satisfactoria con los demás, mostrar una fuerte empatía e intimidad, permitiendo comprender lo que implica una interacción recíproca. Así mismo, se relaciona también con el interés por el bienestar y cuidado de las demás personas en general, como se nota en los resultados en esta investigación.

La toma de decisiones, la responsabilidad sobre esas decisiones y los sentimientos de confianza hacia ellos mismos, son fundamentales dentro de la dimensión de autonomía, en donde los resultados de la investigación indicaron que el 55% de los participantes, no están preocupados sobremanera sobre lo que otra gente piensa de ellos, dependiendo de quienes sean la demás gente, el 65% de la muestra no tienen miedo de expresar sus opiniones, aunque estas sean opuestas a las opiniones de las demás personas. Además, se puede observar que al 60 % de los participantes no les es difícil expresarse sobre temas polémicos. A la mayoría con un 65% no le importa como otra gente evalúa sus elecciones hechas en la vida, habiendo un pequeño porcentaje al cual le importa

deforma general esas opiniones y el 60% de la muestra no tienden a estar influenciados por la gente con fuertes convicciones.

Ryff (1995), señala que la autonomía en una persona se expresaría como la capacidad para resistir a la presión social de pensar y actuar de cierta manera. Implicaría evaluarse a sí mismo y actuando de manera independiente. Según Ryff, las personas con salud psicológica tienen actitudes positivas hacia sí mismas y hacia los demás. Toman sus propias decisiones, regulan su propia conducta y eligen o moldean ambientes compatibles con sus necesidades. Además, tienen metas que dan significado a sus vidas y se esfuerzan por explotar y desarrollarse tan plenamente como sea posible (Papalia et al., 2005). Lo cual se puede vincular con lo encontrado en los resultados de esta investigación.

Según los resultados referentes a como los participantes manejan el ambiente, se puede observar que 65% de los participantes comprenden las demandas diarias que esto representa sin ser motivo de sufrimiento y depresión, poniendo prioridades, metas a cumplir, valorando los logros hechos en el pasado. El 60% de los participantes consideran que han sido capaces de construir un hogar y un modo de vida a su gusto, en algunos casos considerando tener lo mejor, y en otros, querer seguir buscando mejores cosas para ellos y su familia, tratando de tener claras las prioridades en su vida. Según los resultados, el 75% de los participantes demostraron sentimientos de responsabilidad ante situaciones de la vida, las consecuencias de sus actos y decisiones, y responsabilidades. El 80 % de la muestra considera que darían los pasos necesarios para cambiar lo que los hace infelices, siendo fieles a ellos mismos.

Como refiere Victoria (2005), los indicadores del bienestar humano ha evolucionado desde las condiciones de vida, hasta la percepción, interpretación y

valoración de estas situaciones y condiciones; desde los indicadores materiales y objetivos hasta los indicadores de satisfacción, elaborándose cada día más el concepto de calidad de vida lo que está relacionado con la manera en que las personas dominan su entorno. Esto demuestra coherencia con los resultados encontrados en esta investigación. Además, los resultados coinciden con lo expuesto por Ryff (1995), donde señala que una alta autonomía en una persona se expresaría como la capacidad para resistir a la presión social de pensar y actuar de cierta manera. Implicaría evaluarse a sí mismo y actuando de manera independiente.

Los resultados hacia el crecimiento personal que los participantes han tenido a lo largo de su vida, mostraron que el 90% de estos están totalmente de acuerdo y de acuerdo con sentir que con el tiempo sigue aprendiendo más sobre ellos mismos pensando en la importancia de tener nuevas experiencias de vida, sintiendo el 85% de la muestra que se han desarrollado como personas con el tiempo. La madurez les ha dado satisfacción y tranquilidad, según los resultados, ya que el 72.5% han visto un cambio en ellos a lo largo de los años. Cabe destacar en esta dimensión que el 97.5% de la muestra considera que la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.

Ryff (1995), entiende que el crecimiento personal es un sentimiento de constante desarrollo en el que la persona mantiene un sentido de crecimiento y expansión a través del tiempo. Lo que guarda gran cercanía con la auto realización del individuo. Según Rice (1997), el bienestar psicológico describe la forma en que las personas se sienten consigo mismos, los demás y la vida en general. Haciendo referencia a la capacidad de conocimiento personal lo cual se puede ver reflejado en esta investigación.

Los resultados referentes a los propósitos de vida en los participantes, que el 62.5% se muestran activos al realizar los proyectos que se proponen para el futuro y el 75% de la muestra disfruta hacer planes y metas para el futuro y sabiendo el trabajo para hacerlos realidad. El 77.5% de los participantes tienen en muchas ocasiones, metas y logros alcanzados en el pasado que los motiva a proyectar para el futuro. Así también, se puede observar que para el 65% de la muestra ha sido una fuente de satisfacción los propósitos y metas, tales como los estudios por concluir y el tener clara la dirección y el objetivo de su vida.

Para Ryff (1995), la dimensión de propósito de vida enfatiza en encontrar un sentido de vida frente a lo adverso o a la angustia. El propósito de vida se reflejaría en una persona con metas en su vida así como con un sentido de dirección, encontrando sentido en el presente y construyendo de manera significativa la historia de su vida pasada.

Como sugieren Victoria y López (2003) el bienestar es una experiencia humana vinculada al presente, también con proyección al futuro, pues se origina precisamente por el logro de bienes. Es en este sentido que el bienestar surge del balance entre las expectativas (proyección de futuro) y los logros (valoración del presente), lo que muchos autores llaman satisfacción. Las áreas de mayor interés para el ser humano que son: estudios/ trabajo, familia, salud, condiciones materiales de vida y relaciones interpersonales y afectivas, lo cual se muestra reflejado en los resultados de esta investigación.

A lo cual Victoria (2005) menciona que los niveles de satisfacción que el hombre alcanza, no solo dependen de las condiciones externas, sino también de las internas; es

decir, de su autovaloración y la jerarquía motivacional. En la estructura del área subjetiva de la calidad de vida se tiene, pues, como núcleo central, una dimensión psicológica, la cual expresa el nivel de correspondencia entre las aspiraciones y expectativas trazadas por el sujeto y los logros que ha alcanzado o puede alcanzar a corto a mediano plazo. Y el bienestar psicológico se deriva de experiencias humanas vinculadas al presente, pero esta mediado por experiencias del pasado en tanto “lo logrado” es fuente de bienestar, pero a la vez posee una proyección al futuro, pues las metas, aspiraciones y objetivos en la vida se proyectan temporariamente al futuro. Lo cual es coherente con los resultados de esta investigación.

Contestando la pregunta de investigación de este proyecto doctoral: ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de Primer año de bachillerato en Psicología? podríamos concluir que considerando los puntajes obtenidos en las seis dimensiones con un promedio mayor al 50%, el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes evaluados es adecuado. Los participantes, muestran un alto grado de auto aceptación con un promedio del 70%, pudiéndose aceptar en varios aspectos de su vida. Los participantes poseen personas de confianza, en varios niveles, con los cuales pueden hablar y descargar muchas de sus preocupaciones y situaciones que se les presenta en el día a día evidenciando un promedio de 58.5% en la dimensión de Relación con Otros. Se puede observar en base a los resultados que los participantes no dudan de sus opiniones frente a las demás personas dando un adecuado grado de autonomía en la mayoría de las decisiones con un promedio de 63.7% en esta dimensión.

Además, según los resultados el 66.5% de los participantes comprenden el medio ambiente en el que viven y se manejan diariamente. El crecimiento personal en los

participantes guarda la diferencia más amplia con un promedio de 86.2% respecto a los puntajes obtenidos en otras dimensiones, reconociendo la importancia de la preparación académica como de buscar, en base a la educación, una estabilidad laboral y una mejora en su vida. Las metas y propósitos en la vida del 69% de los participantes, como se puede observar en los resultados, son importantes para poder alcanzar satisfacción personal dentro y fuera del ámbito académico.

Estos resultados coinciden con los encontrados por Gaona, Hernández, Martínez y Ramos (2007), los cuales realizaron una investigación con el fin de identificar las necesidades psicoeducativas y evaluar el bienestar psicológico de estudiantes de pregrado de la carrera de la Psicología de la Facultad de estudios superiores de la Universidad Autónoma de Madrid. Sus resultados evidenciaron que los estudiantes se percibían saludables y con adecuada percepción de bienestar Psicológico.

En términos generales, la dimensión de relaciones con otros de nuestra muestra es adecuada con un 58.5%, sin embargo debe ser reforzada, ya que los estudiantes universitarios requieren poseer sólidos vínculos sociales con otras personas, lazos cercanos y de confianza con los que compartir afectos y a los que recurrir cuando tienen un problema. Si bien es cierto que, parafraseando a Aristóteles, el hombre es un ser social y, como tal, precisa forjar este tipo de vínculos, esta necesidad cobra especial relevancia en la adolescencia tardía, etapa evolutiva en la que se encuentran los estudiantes de primer año de Bachillerato en Psicología. Algunos trabajos han destacado la importancia que las relaciones positivas con otras personas adquieren en el contexto universitario, favoreciendo el desarrollo de importantes indicadores de desarrollo psicosocial como la autonomía, la madurez o el sentimiento de pertenencia, integración e identificación

grupala (Adams et al., 2000; Pascarella y Terenzini, 1991). Parece ademáa, que gozar de un apoyo social de calidad alimenta la motivación y el rendimiento académico de los universitarios (Palacio et al., 2006), aunque solo sean indirectamente (Requena, 1998).

La otra dimensión sobresaliente en los estudiantes de nuestra muestra es la de crecimiento personal. De acuerdo con ello, se podría aseverar que los estudiantes de primer año de bachillerato en Psicología perciben una elevada sensación de autodesarrollo y perfeccionamiento en sus potencialidades personales con un 86.2% de la muestra. La formación universitaria pretende dotar al individuo de unas competencias esenciales para su desarrollo profesional y social, de manera que las puntuaciones obtenidas en la variable de crecimiento personal podrían indicar que, efectivamente, esta etapa educativa está contribuyendo de forma destacada a la consecución de dichos objetivos vitales.

Si bien por el carácter eminentemente descriptivo de esta investigación, no se estableció ninguna hipótesis, a nuestro modo de ver estos resultados resultan un tanto sorprendentes, debido a la etapa de desarrollo en la que se encuentran, los estresores propiamente académicos, dificultades sociales y económicas entre otros factores. Así mismo, algunos trabajos evidencian que los índices de salud emocional de los universitario son, por lo general, bajos (Pryor, Hurtado, DeAngelo, Palucki Blake y Tran, 2010), y que el bienestar decrece ostensiblemente durante este periodo (Stone, Schwartz, Broderick y Deaton, 2010).

¿Cómo se explicarían, entonces, las adecuadas puntuaciones en bienestar psicológico que refleja nuestro estudio? Aunque, evidentemente, esta es una cuestión que requiere un análisis más exhaustivo, una posible explicación sería, como afirma

Csikszentmihalyo (2010), la tendencia que exhibimos los seres humanos a hacer ver que todo va bien cuando se nos confronta sobre esta cuestión. De esta manera, por mucho que nuestra vida este vacía, solemos mostrarnos renuentes a admitir ante los demás que no somos felices. En este sentido, el propio Jean-Paul Sastre (véase Vedrine et al., 2006) sostenía que la mayoría de las personas viven imbuidas en una “falsa conciencia”, tratando de convencerse, incluso a sí mismas, de que habitan en el mejor de los mundos. En otras palabras, es posible que las puntuaciones relativamente elevadas en bienestar psicológico que reflejan los cuestionarios se encuentren mediatizadas por la deseabilidad social, en virtud de lo cual los estudiantes, pese a su anonimato en el proceso de recogida de datos, tratarían de “vender” una imagen de que su salud psicológica es mejor de lo que realmente es. Esto puede estar influenciado ya que el bienestar psicológico es pertinente en cualquier población, pero con especial interés se ubica en el ámbito del personal de psicología, y en específico de los estudiantes de dicha carrera, quienes se preparan como profesionales para ejercer las labores de consejería, orientación, prevención y tratamiento de problemas psicológicos en la población. De ellos se espera un funcionamiento psicológico acorde que le posibilite ejercer las labores profesionales con alta competencia. En cualquier caso, se trata de una simple hipótesis que debería ser analizada en futuros trabajos capaces de abordar la cuestión mediante otros procedimientos de recogida de información.

Conclusiones

El presente trabajo se ha desarrollado en el marco de la Psicología Positiva, la cual pretende disminuir el énfasis que se le ha dado a los estados negativos y comenzar a

centrar nuestra mirada en las cualidades humanas positivas, funcionales y saludables que son las que ayudaran a prevenir o/y disminuir esos estados negativos.

Las conclusiones se han organizado atendiendo a los objetivos que se plantearon al comienzo de este trabajo. El objetivo general planteado fue: Describir el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de primer año de bachillerato en Psicología. Los objetivos específicos fueron: Delimitar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes participantes en el estudio mediante la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff adaptación española y Establecer el nivel de bienestar psicológico de cada una de las dimensiones propuestas por la escala a saber: Auto aceptación, Relación con otros, Autonomía, Manejo del Ambiente, Sentido de Vida y Crecimiento Personal, de los participantes en el estudio.

Se determinó en esta investigación, según la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff adaptación española, que el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes de primer año de bachillerato en Psicología es adecuado considerando los puntajes obtenidos en las seis dimensiones con un promedio mayor al 50%. Estos resultados indican que los estudiantes de psicología muestran una valoración positiva global en las seis dimensiones de bienestar psicológico.

Se pudo establecer el nivel de bienestar psicológico de cada una de las dimensiones propuestas por la Escala. Los participantes, muestran un alto grado de auto aceptación con un promedio del 70%, pudiéndose aceptar en varios aspectos de su vida. Los participantes poseen personas de confianza, en varios niveles, con los cuales pueden hablar y descargar muchas de sus preocupaciones y situaciones que se les presenta en el día a día evidenciando un promedio de 58.5% en la dimensión de Relación con Otros. Se

puede observar en base a los resultados que los participantes no dudan de sus opiniones frente a las demás personas dando un adecuado grado de autonomía en la mayoría de las decisiones con un promedio de 63.7% en esta dimensión. El 66.5% de los participantes comprenden el medio ambiente en el que viven y se manejan diariamente. El crecimiento personal en los participantes tuvo un promedio de 86.2%, reconociendo la importancia de tener empeño por desarrollar las propias potencialidades, seguir creciendo como personas y llevar al máximo las capacidades. Las metas y propósitos en la vida del 69% de los participantes, son importantes para poder alcanzar satisfacción personal dentro y fuera del ámbito académico.

Se pudo determinar que la dimensión de Crecimiento personal en los participantes guarda la diferencia más amplia con un promedio de 86.2% respecto a los puntajes obtenidos en otras dimensiones. De acuerdo con ello, se podría aseverar que los estudiantes de primer año de bachillerato en Psicología perciben una elevada sensación de autodesarrollo y perfeccionamiento en sus potencialidades personales.

En cuanto a la dimensión con el promedio más bajo comparado con ellos mismos fue la dimensión de relaciones con otros con un 58.5%. Esta debe ser reforzada, ya que los estudiantes universitarios requieren poseer sólidos vínculos sociales con otras personas, lazos cercanos y de confianza con los que compartir afectos y a los que recurrir cuando tienen un problema. Esta necesidad cobra especial relevancia en la adolescencia tardía, etapa evolutiva en la que se encuentran los estudiantes de primer año de Bachillerato en Psicología.

Limitaciones de la Investigación y Recomendaciones

Por último, y a modo de propuesta, se puede señalar: Hay muchas posibilidades de mejorar la calidad de vida y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios en específico de la carrera de Psicología una de las cuales es ayudándolos a identificar las experiencias que le brindan bienestar. El bienestar psicológico no es un estado estable. Se trata de un proceso dinámico en el que constantemente tenemos que ajustar y reequilibrar nuestras habilidades, competencias y los retos que nos ponemos para estar bien emocionalmente y mantener nuestro bienestar. Esto nos invita a profundizar en próximas investigaciones sobre la variable de Bienestar Psicológico durante toda la formación de la carrera de Psicología abordada mediante un estudio longitudinal, es decir, a través del tiempo.

El estudio del bienestar psicológico y las seis dimensiones propuestas por Carol Ryff nos permiten pensar en la importancia que tiene incorporar en los programas educativos y de promoción de salud la temática del bienestar psicológico, y la implicancia que tiene en la salud física y mental de los estudiantes universitarios. Se recomienda a otros investigadores en el área realizar futuras investigaciones para profundizar sobre la variable bienestar psicológico, con el objetivo de ampliar el conocimiento de la misma a los fines de contar con información valiosa en la población universitaria.

Asimismo, este estudio de carácter descriptivo tuvo el objetivo de describir el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes de primer año de bachillerato de psicología, lo cual invita a profundizar en la relación que pudiera existir entre la variable del bienestar psicológico con otras variables de estudio como por ejemplo la variable de aprovechamiento académico. Así como, describir el nivel de bienestar psicológico en

estudiantes de psicología en estudios graduados. También se propone continuar con el estudio del bienestar psicológico en diversos contextos culturales y edades, lo cual contribuirá al estudio y promoción de la Psicología Positiva.

REFERENCIAS

- Adams, G. R., Ryan, B. A. and Keating, L. (2000). Family relationships, academic environments, and psychosocial development during the university experience: a longitudinal investigation. *Journal of Adolescent Research*, 15, 99-122.
- Ballesteros, B., Medina, A. y Caycedo, C. (2006). El Bienestar Psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá. *Revista Universitas Psychologica*. 5 (2). Bogotá Jan/May 2006.
- Barra, E. (2010). Bienestar Psicológico y orientación de rol sexual en estudiantes universitarios. *Revista Terapia Psicológica*. 28 (1).
- Cano, M. A. (2008). "Motivación y Elección de Carrera". *Revista Mexicana de Orientación Educativa* 5(13), 6-9.
- Casullo, M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. México: Paidós.
- Csikszentmihalyi, M. (2010). *Aprender a fluir*. Barcelona: Kairos.
- Díaz, D., Rodríguez, C.R., Blanco, A., Moreno, J.B., Gallardo, I., Valle, C. & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3).
- Figuroa, M., Contini, N., Lacunza, A., Levín y Estévez, A. (2005). Estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar psicológico. Universidad Nacional de Tucumán y Universidad del Norte "Santo Tomás de Aquino" Argentina. *Anales de Psicología*, 21 (1), 66-72.
- Ganoa, B., Hernández, T., Martínez, C. y Ramos, B. (2007). Detección de necesidades socioeducativas y bienestar psicológico en estudiantes de Psicología. Madrid:

Facultad de Estudios Superiores. Universidad Nacional Autónoma de Madrid.
Programa Psicología de la Salud.

Hernández, C., Fernández, R. y Baptista, P. (2008). *Metodología de la Investigación*.
México: Editorial McGraw Hill.

López, C. (2005). *Bienestar Psicológico en los adultos familiares de víctimas de conflicto armado interno*. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Quetzaltenango, Guatemala.

Morales, F. (1999). *Introducción a la Psicología de la salud*. Buenos Aires: Paidós.

Palacio, J. E., Martínez, Y., Luz, N. y Tirado, E. (2006). Relación del rendimiento académico con las aptitudes mentales, salud mental, autoestima y relaciones de amistad en jóvenes universitarios de atlántico y bolívar. *Revista Psicogente*, 9(15), 11-31.

Papalia, D. (2005). *Psicología del desarrollo*. Wisconsin, E.E.U.U. Mc Graw-Hill.

Pascarella, E. y Terenzini, P. (1991). *How College Affects Students*. Jossey- Bass, San Francisco, CA.

Polo, A., Hernández, J.M. y Poza, C. (1996). “Evaluación del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios”. *Universidad Autónoma de Madrid 2* (2), 159-174.

Pryor, J.H., Hurtado, S., DeAngelo, L., Palucki Blake, S. y Tran, S. (2010). *The American Freshman: National Norms for Fall 2010*. Los Angeles, CA: Higher Education Research Institute.

Rice, F. (1997). *Desarrollo Humano. Estudio del ciclo vital*. (2da. Ed). México: Prentice Hall.

- Riquena, F. (1998). Género, redes de amistad y rendimiento académico. *Papers* 56, 233-242.
- Rodríguez, R., Díaz, D., Moreno, B. y Blanco, A. (2010). Vitalidad y Recursos Internos como Componentes del Constructo Bienestar Psicológico. *Psicothema*, 22, 63-70.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4 (4), 99-104.
- Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- Ryff, C. D. y Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. 9, 13-39.
- Sabino, C. (2006). Metodología de la Investigación. Editorial El Cid. Buenos Aires.
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Stone, A. A., Schwartz, J.E., Broderick, J.E. y Deaton, A. (2010). A snapshot of the age distribution of the psychological well-being in the United States. *Proceeding of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107(22), 9985-9990. doi: 10.1073/pnas.1003744107.
- Tomas, J. (2004). *Manual de la Adolescencia*. Barcelona, España Serie Paltex, 2da. Edición.
- Vedrine, H., González, H., Tatian, D., Vasallo, S., Vaudau, P., Rinesi, E., Cabanchik, S. (2006). *Jean –Paul Sartre, actualidad de un pensamiento*. Buenos Aires, Colihue.

- Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V. y Polamaya, R. (2008). Bienestar Psicológico, Asertividad y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios Sanmarquinos. *Revista de Investigación en Psicología*, 1(2). 139-152.
- Victoria, C., (2005). El Bienestar Psicológico: Dimensión Subjetiva de la calidad de vida. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 8.

Apéndice A

Cartas solicitando autorización a universidades en Estados Unidos

Idalis Rivera Blanco
Hc- 02 Box 4750
Coamo, Puerto Rico 00769
idalisrivera11@gmail.com

Dr. Carol D. Ryff
Ph.D., Pennsylvania State University
Professor, Department of Psychology
Director, Institute on Aging
cryff@wisc.edu

Dear Dr. Ryff:

Greetings from Puerto Rico. I am a doctoral candidate in Counseling Psychology at the Universidad del Turabo of Puerto Rico.

I am requesting your authorization to conduct the investigation and make use the Scale of Psychological Well-Being, (PWBS) for the study: “ El Bienestar Psicológico en Estudiantes de Primer año de Bachillerato en Psicología: Una mirada desde la Psicología Positiva”.

I would appreciate your prompt answer to this request, thank you.

Sincerely,

Idalis Rivera Blanco

Idalis Rivera Blanco
Hc- 02 Box 4750
Coamo, Puerto Rico 00769
idalisrivera11@gmail.com

Dr. Dario Díaz, Raquel Rodríguez-Carbajal, Amalio Blanco, Bernardo Moreno-Jiménez,
Ismael Gallardo, Carmen Valle

Facultad de Psicología

Universidad Autónoma de Madrid

dario.diaz@uam.es

Apreciados Doctores:

Saludos desde Puerto Rico. Soy estudiante doctoral en el Programa de Consejería Psicológica de la Universidad del Turabo en Gurabo, Puerto Rico.

Solicito su autorización para realizar una investigación utilizando la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff adaptación española (Díaz, Rodríguez-Carbajal, Blanco et al, 2006). El tema de mi Proyecto Doctoral es: El Bienestar Psicológico en estudiantes de primer año de Bachillerato en Psicología: Una mirada desde la Psicología Positiva.

Apreciaría su pronta respuesta y agradecería me comunique si debo solicitar autorización a otros autores. Muchas Gracias

Sinceramente,

Idalis Rivera Blanco

Idalis Rivera Blanco

Hc- 02 Box 4750
Coamo, Puerto Rico 00769
idalisrivera11@gmail.com

Dr. Dirk van Dierendonck
Erasmus University Rotterdam
dvandierendonck@rsm.nl

Dear Dr. Dirk van Dierendonck

Greetings from Puerto Rico. I am a doctoral candidate in Counseling Psychology at the Universidad del Turabo of Puerto Rico.

I am requesting your authorization to conduct the investigation and make use the Scale of Psychological Well-Being, (PWBS) for the study: “El Bienestar Psicológico en Estudiantes de Primer año de Bachillerato en Psicología: Una mirada desde la Psicología Positiva”.

I would appreciate your prompt answer to this request, thank you.

Sincerely,

Idalis Rivera Blanco

Apéndice B

Cartas de Autorización Autores



Idalis Rivera <idalisrivera11@gmail.com>

Re: Carta de Autorizacion

1 mensaje

Raquel Rguez-Carvajal

<raquel.rodriguez@uam.es>

3 de septiembre de 2014, 10:22

Para: Idalis Rivera <idalisrivera11@gmail.com>

Idalis,

por mi parte dispones de mi autorización para el uso de la escala.

Un cordial saludo,

Dra. Raquel Rodríguez - Carvajal

Profesora Dpto. Psicología Biológica y de la Salud

Facultad de Psicología

Universidad Autónoma de Madrid

C/ Ivan Paulov, 6

28049 Madrid

España

Tfno. [+34.91.497.5122](tel:+34914975122)

Fax. [+34.91.497.6409](tel:+34914976409)

[Equipo de Investigación](#) [Página de Docencia](#)



Idalis Rivera <idalisrivera11@gmail.com>

Request for Ryff well-being scales

1 mensaje

Theresa Berrie <berrie@wisc.edu>
Para: idalisrivera11@gmail.com

6 de agosto de 2014, 6:06

Greetings,

We received your letter requesting the well-being scales. I am responding to your request on behalf of Carol Ryff. You have her permission to use the scales. They are attached in the following files (both are Word 97-2003 documents):

- "14 Item Instructions" lists all 14 items for each of the six scales of well-being (14x6=84 items), and includes information about shorter options, scoring, and psychometric properties, plus a list of published studies using the scales. (See the publications by C. D. Ryff if you need more background information about the scales.)

- "14-item Questionnaire" is a formatted version of the full instrument with all 84 items. (This file can be modified if you choose a shorter length option- see the "14 Item Instructions" for which questions to include.)

Please note, Dr. Ryff strongly recommends that you NOT use the ultra-short-form version (3 items per scale, 3x6=18 items). That level of assessment has psychometric problems and does not do a good job of covering the content of the six well-being constructs.

There is no charge to use the scales, but we do ask that you please send us copies of any materials you may publish using the scales to berrie@wisc.edu and cryff@wisc.edu.

Best wishes for your research,

--

Theresa Berrie

Administrative Assistant
UW-MADISON INSTITUTE ON AGING (IOA)
2245 MSC, 1300 University Ave.
Madison, WI 53706-1532
Phone: [608-261-1493](tel:608-261-1493), [608-262-1818](tel:608-262-1818)
Email: berrie@wisc.edu
Web: aging.wisc.edu

 **14-item Questionnaire.doc**
150K



Idalis Rivera
<idalisrivera11@gmail.com>

RE: Ryff wellbeing scales

1 mensaje

Dirk van Dierendonck <dvandierendonck@rsm.nl> 7 de agosto de 2014, 7:26
Para: "idalisrivera11@gmail.com" <idalisrivera11@gmail.com>
Cc: "Raquel Rguez-Carvajal (raquel.rodriguez@uam.es)" <raquel.rodriguez@uam.es>

Dear Idalis,

Yes, of course, you may use the PWBS for your study. If you want more information on the Spanish version, please contact Raquel Rodriguez Carvajal. Her email adres is in the CC.

Good luck with your research.

Kind regards,

Dirk van Dierendonck

Dirk van Dierendonck, PhD
Associate Professor Organisational Behaviour

[Erasmus Centre for Human Resource Excellence](#)

Rotterdam School of Management
Erasmus University
Burgemeester Oudlaan 50
3062 PA Rotterdam
The Netherlands
Tel: [+31 10 408 9569](tel:+31104089569)

DvanDierendonck@rsm.nl
<http://www.rsm.nl>; www.redive.eu; www.i-hrm.eu



Please consider the environment before printing this e-mail

Apéndice C

Carta informativa

Sistema Universitario Ana G. Méndez

Universidad del Turabo

Departamento de Ciencias Sociales y Humanas

(Información para participar en un estudio / investigación)

El Bienestar Psicológico en estudiantes de primer año de Bachillerato en Psicología: Una mirada desde la Psicología Positiva

El propósito de esta carta informativa es proveer a los participantes en esta investigación una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Idalis Rivera Blanco cuyo comité de Proyecto Doctoral son la Dra. Zayas y la Dra. Velázquez de la Universidad del Turabo. El objetivo de esta investigación es medir los niveles de Bienestar Psicológico de los estudiantes de primer año de Bachillerato de Psicología.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar una ficha de datos y completar la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff versión española de (Díaz, Rodríguez-Carbajal, Blanco et al, 2006). Esto tomará aproximadamente 20 minutos de su tiempo.

Riesgos e Incomodidad

No conocemos de ningún riesgo e incomodidad que le pueda ocasionar el participar en esta investigación. De surgir alguna dificultad como por ejemplo sentimientos de preocupación o ansiedad durante el proceso se referirá al programa de Calidad de Vida de la Universidad que es un servicio gratuito que brinda la institución.

Posibles Beneficios

Esta investigación le puede ayudar a entender la relación entre el bienestar psicológico y el proceso de estudios universitarios.

Protección de la Privacidad y Confidencialidad

Toda información relacionada a su identidad será manejada de manera privada y confidencial y será protegida en todo momento. Bajo ninguna circunstancia se compartirá información del participante con terceros. La información que se recopile mediante el cuestionario y la ficha de datos será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. El Cuestionario y la ficha de datos se guardarán en la casa de la investigadora principal Idalis Rivera Blanco en un lugar seguro y bajo llave por un periodo de cinco años. Luego de los cinco años el cuestionario y la ficha de datos será destruida a través de un triturador de papeles.

Decisión sobre su participación en este estudio

Su participación en esta investigación es totalmente voluntaria. Usted tiene todo el derecho de decidir participar o no de este estudio. Si usted decide participar en esta investigación tiene el derecho a retirarse en cualquier momento sin penalidad alguna.

Información contacto

Si usted tiene alguna duda o inquietud correspondiente a este estudio de investigación o si surge alguna situación durante el periodo de estudio, por favor contacte a Idalis Rivera Blanco al teléfono (787) 392-7673, idalisrivera11@gmail.com. Si usted tiene preguntas sobre sus derechos como sujeto de investigación por favor comuníquese con la Oficina de Cumplimiento en la Investigación del SUAGM al 787-751-3120 o compliance@suagm.edu.

Una copia de esta carta informativa le será entregada.

Apéndice D

Escala de bienestar psicológico

Para cada pregunta, por favor encierra en un círculo la opción que mejor describa tu parecer:

1. Totalmente en Desacuerdo 2. Desacuerdo 3. Ligeramente en Desacuerdo
4. Ligeramente de Acuerdo 5. De Acuerdo 6. Totalmente de Acuerdo

1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	1 2 3 4 5 6
2. <i>A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.</i>	1 2 3 4 5 6
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	1 2 3 4 5 6
4. <i>Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.</i>	1 2 3 4 5 6
5. <i>Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.</i>	1 2 3 4 5 6
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	1 2 3 4 5 6
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	1 2 3 4 5 6
8. <i>No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.</i>	1 2 3 4 5 6
9. <i>Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.</i>	1 2 3 4 5 6
10. He sido capaz de construir un hogar o un modo de vida a mi gusto.	1 2 3 4 5 6
11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mi futuro.	1 2 3 4 5 6
12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	1 2 3 4 5 6
13. <i>Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.</i>	1 2 3 4 5 6
14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	1 2 3 4 5 6
15. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	1 2 3 4 5 6
16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	1 2 3 4 5 6
17. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	1 2 3 4 5 6
18. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	1 2 3 4 5 6

Continuación: Para cada pregunta, por favor encierra en un círculo la opción que mejor describa tu parecer:

1. Totalmente en Desacuerdo 2.Desacuerdo 3.Ligeramente en Desacuerdo
4. Ligeramente de Acuerdo 5. De Acuerdo 6.Totalmente de Acuerdo

19. <i>Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.</i>	1 2 3 4 5 6
20. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	1 2 3 4 5 6
21. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	1 2 3 4 5 6
22. <i>No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.</i>	1 2 3 4 5 6
23. <i>Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.</i>	1 2 3 4 5 6
24. En su mayor parte, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo.	1 2 3 4 5 6
25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	1 2 3 4 5 6
26. <i>Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho mi persona.</i>	1 2 3 4 5 6
27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	1 2 3 4 5 6
28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	1 2 3 4 5 6
29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	1 2 3 4 5 6

Auto aceptación: 1, 7, 17, 24

Relación con otros: 2, 8, 12, 22, 25

Autonomía: 3, 4, 9, 13, 18, 23

Manejo del ambiente: 5, 10, 14, 19, 29

Crecimiento personal: 21, 26, 27, 28

Sentido de vida: 6, 11, 15, 16, 20

Autor Original: Carol Ryff

Autores versión española: Dr. Darío Díaz, Raquel Rodríguez-Carbajal, Amalio Blanco, Bernardo Moreno-Jiménez, Ismael Gallardo, Carmen Valle.

Apéndice E

Ficha de datos

Sistema Universitario Ana G. Méndez
Universidad del Turabo

Departamento de Ciencias Sociales y Humanas
Programa Doctoral Consejería Psicológica

Proyecto doctoral: *El Bienestar Psicológico en estudiantes de primer año de bachillerato en Psicología: Una mirada desde la Psicología Positiva.*

Edad: _____

Sexo:

Masculino Femenino

Estado Civil:

Soltero Convive(Casado(Separado (Viudo

Actualmente se encuentra:

Estudiando(Estudiando y Trabajando

Programa:

Bachillerato en Psicología

Bachillerato en: _____

Año Académico:

Primer año Segundo año Otro: _____

Apéndice F

Solicitud de autorización enviada

Universidad del Turabo

23 de enero de 2015

Dra. Sharon A. Cantrell
Centro de Estudios Graduados e Investigación
UNIVERSIDAD DEL TURABO

Estimada Dra. Cantrell

Saludos cordiales:

El propósito de esta misiva responde a solicitarle su autorización para administrar un instrumento a los estudiantes de primer año de bachillerato de psicología para llevar a cabo mi proyecto doctoral titulado: *El Bienestar Psicológico en estudiantes de primer año de bachillerato en Psicología: Una mirada desde la Psicología Positiva*. La presente investigación es conducida por esta servidora cuyo comité de Proyecto Doctoral está constituido por la Dra. Vidamaris Zayas, PsyD. y la Dra. Jessica Velázquez, PsyD. Ambas pertenecen a la facultad de la Universidad del Turabo.

El objetivo de esta investigación es medir los niveles de Bienestar Psicológico de los estudiantes de primer año de Bachillerato de Psicología. La investigación es de tipo descriptiva, debido a que se determinará el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de Psicología a tenor con las características medidas por el instrumento Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff adaptación española (Díaz, Rodríguez-Carbajal, Blanco et al, 2006). Del mismo modo, se tratará de una investigación de campo, pues se desea realizar en las facilidades de la Universidad del Turabo, específicamente en los salones donde se encuentran los estudiantes de Psicología del primer año, para lograr completar el estudio solicitamos respetuosamente su autorización.

Estoy a su total disposición para brindarle cualquier información que sea requerida con el objetivo de obtener su autorización. Me puede contactar al 787-392-7873 o mediante correo electrónico idalisrivera11@gmail.com.

Gracias anticipadas,

Idalis Rivera Blanco

9 de marzo de 2015

Dra. María Del Carmen Santos-Gómez
Decana Escuela de Ciencias Sociales y Humanas
UNIVERSIDAD DEL TURABO

Estimada Dra. Santos

Saludos cordiales:

El propósito de esta misiva responde a solicitarle su autorización para administrar un instrumento a los estudiantes de primer año de bachillerato de psicología para llevar a cabo mi proyecto doctoral titulado: *El Bienestar Psicológico en estudiantes de primer año de bachillerato en Psicología: Una mirada desde la Psicología Positiva*. La presente investigación es conducida por esta servidora cuyo comité de Proyecto Doctoral está constituido por la Dra. Vidamaris Zayas, PsyD. y la Dra. Jessica Velázquez, PsyD. Ambas pertenecen a la facultad de la Universidad del Turabo.

El objetivo de esta investigación es medir los niveles de Bienestar Psicológico de los estudiantes de primer año de Bachillerato de Psicología. La investigación es de tipo descriptiva, debido a que se determinará el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de Psicología a tenor con las características medidas por el instrumento Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff adaptación española (Díaz, Rodríguez-Carbajal, Blanco et al, 2006). Del mismo modo, se tratará de una investigación de campo, pues se desea realizar en las facilidades de la Universidad del Turabo, específicamente en los salones donde se encuentran los estudiantes de Psicología del primer año, para lograr completar el estudio solicitamos respetuosamente su autorización.

Estoy a su total disposición para brindarle cualquier información que sea requerida con el objetivo de obtener su autorización. Me puede contactar al 787-392-7873 o mediante correo electrónico idalisrivera11@gmail.com.

Gracias anticipadas,

Idalis Rivera Blanco

ProQuest Number: 10245450

All rights reserved

INFORMATION TO ALL USERS

The quality of this reproduction is dependent on the quality of the copy submitted.

In the unlikely event that the author did not send a complete manuscript and there are missing pages, these will be noted. Also, if material had to be removed, a note will indicate the deletion.



ProQuest 10245450

Published by ProQuest LLC (2021). Copyright of the Dissertation is held by the Author.

All Rights Reserved.

This work is protected against unauthorized copying under Title 17, United States Code
Microform Edition © ProQuest LLC.

ProQuest LLC
789 East Eisenhower Parkway
P.O. Box 1346
Ann Arbor, MI 48106 - 1346