



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES  
CHIMBOTE

**FACULTAD DE CIENCIA DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA**

**BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA  
DE LIMA - PERÚ 2019**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR  
EL GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN  
PSICOLOGÍA**

**AUTOR:**

**CHUQUILIN CALLAÑAUPA, DANIRA SILVANA**

**ORCID: 0000-0003-4388-1955**

**ASESOR:**

**ERAS VINCES, CARMEN PATRICIA**

**ORCID: 0000-0001-6369-137X**

**PIURA – PERU**

**2021**

## **EQUIPO DE TRABAJO**

### **AUTOR**

Danira Silvana, Chuquilin Callañaupa

ORCID: 0000-0003-4388-1955

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Estudiante de Pregrado,  
Piura, Perú

### **ASESOR**

Eras Vinces, Carmen Patricia

ORCID: 0000-0001-6369-137X

Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de la Salud  
Escuela Profesional de Psicología, Piura, Perú.

### **JURADO**

Dr. Quintanilla Castro, María Cristina

ORCID: 0000-0001-9677-3152

Mgtr. Camero Morales, Marco Antonio

ORCID: 0000-0001-7975-6529

Dr. Castillo Sánchez, Julieta Milagros

ORCID: 0000-0002-8156-9862

**FIRMA DE JURADO Y ASESOR**

**Presidente**

Dr. Quintanilla Castro, María Cristina

**Miembro**

Mgtr. Camero Morales, Marco Antonio

Dr. Castillo Sánchez, Julieta Milagros

**Asesor**

Eras Vinces, Carmen Patricia

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por guiarme a ser una mejor persona brindarme la sabiduría para poder realizar este proyecto, agradezco a mi madre por todo el apoyo y amor incondicional que me brinda.

## **DEDICATORIA**

A mi madre por darme fuerzas para poder seguir adelante para poder seguir estudiando por enseñarme que no hay nada imposible que todo se puede si tú te lo propones.

## **RESUMEN**

La presente investigación se titula bienestar psicológico que tuvo como objetivo principal identificar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima – Perú. La investigación fue no experimental, el tipo de estudio que se realizó fue transversal, ya que la variable es identificada en un punto en el tiempo y el nivel de investigación fue descriptivo. La población estuvo constituida por 111 estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima. El instrumento que se aplicó fue la Encuesta de Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff que consta de 39 ítems. Los resultados encontrados muestran que la mayoría de los estudiantes el (81.1%) obtuvieron un nivel bajo de bienestar psicológico. Se concluye que la población estudiada de estudiantes presentó un nivel bajo de bienestar psicológico.

Palabra clave: Bienestar Psicológico

## **ABSTRACT**

The present investigation is titled psychological well-being whose main objective was to identify the level of psychological well-being of university students from a private university in Lima - Peru. The research was non-experimental, the type of study that was carried out was cross-sectional, since the variable is identified at a point in time and the level of research was descriptive. The population consisted of 111 university students from a private university in Lima. The instrument that was applied was the Carol Ryff Psychological Well-being Scale Survey, which consists of 39 items. The results found show that the majority of the students (81.1%) obtained a low level of psychological well-being. It is concluded that the studied population of students presented a low level of psychological well-being.

Keyword: Psychological Wellbeing

# CONTENIDO

<b>FIRMA DE JURADO Y ASESOR</b> .....	iii
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	iv
<b>RESUMEN</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>CONTENIDO</b> .....	viii
<b>INDICE DE TABLAS</b> .....	ix
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	10
<b>II. REVISION DE LA LITERATURA</b> .....	14
<b>III. HIPOTESIS</b> .....	29
<b>IV. METODOLOGIA</b> .....	30
<b>4.1 Tipo de investigación</b> .....	30
<b>4.2 Nivel de investigación</b> .....	30
<b>4.3 Diseño de la investigación</b> .....	30
<b>4.4 Población y Muestra</b> .....	31
<b>4.5 Definición y operacionalización</b> .....	32
<b>4.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos</b> .....	33
<b>4.7 Plan de Análisis</b> .....	34
<b>4.8 Matriz de consistencia</b> .....	36
<b>4.9 Principios Éticos</b> .....	37
<b>V RESULTADOS</b> .....	38
<b>5.1 Resultados</b> .....	38
<b>5.2 Análisis de Resultados</b> .....	41
<b>VI CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	45
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFIAS</b> .....	47
Bibliografía .....	47



## INDICE DE TABLAS

Tabla 1 .....	32
Tabla 2 .....	32
Tabla 3 .....	36
Tabla 4 .....	38
Tabla 5 .....	38
Table 6 .....	39
Tabla 7 .....	39
Tabla 8 .....	39
Tabla 9 .....	40
Tabla 10 .....	40

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad la juventud es considerada como una etapa de diferentes cambios de personalidades Berger (2006) señala que “el crecimiento puberal, la preocupación por la imagen corporal, la búsqueda de identidad de uno mismo, la presión de los padres como de la sociedad para realizar ciertas actividades pueden llegar a general cambios como el estrés por lo que el adolescente debe hacer frente a diversas situaciones de angustia, ansiedad y preocupación que fácilmente le generan problemas”.

El bienestar psicológico es un concepto que nació en Estados Unidos en la década de los 80. Los estudios sobre el tema de bienestar psicológico iniciaron hace casi 50 años, siendo la psicóloga Carol Ryff una de las mayores exponentes, “quien considera que el tema es de gran importancia para un desarrollo humano pleno”.

El bienestar psicológico viene a ser la experiencia personal que se va construyendo a través del desarrollo psicológico de sí mismo, y la capacidad para relacionar y relacionarse de manera positiva con las experiencias de vida que va experimentando en el transcurso del tiempo.

“El Perú ha reportado 31, 893 casos de sida, menores de 19 años” UNICEF (2014), mientras que El Instituto Nacional de Estadística e Informática (2014) “que el embarazo en adolescentes aumento al 14.6 %”, el Diario La República (2014) también indico “que en estos últimos cinco años los actos delictivos cometidos entre jóvenes de 12 a 23 años aumentaron al menos un 80%”.

A consecuencia de todas estas situaciones que se hicieron mención, con respecto a la salud mental de los adolescentes la organización mundial de la salud OMS (2016) señala que “en sus últimas investigaciones la depresión es la principal causa de mortalidad y el suicidio es la tercera causa de muerte en el grupo social. Cabe mencionar que el riesgo es mayor cuando existen factores que predisponen a los adolescentes a sufrir de estrés, por ejemplo: sentimientos de angustias, trastornos psicológicos y la falta de un grupo de apoyo”.

Ante estas dificultades desarrollan situaciones de riesgo difíciles de afrontar generando una problemática en sus vidas. Por ello los adolescentes tienen la necesidad de desarrollar competencias psicosociales adecuadas para lograr su lugar en el mundo adulto.

Es entonces que el estudio realizado por Figueroa (2005) encontraron “que los adolescentes con un bienestar psicológico bajo no utilizan adecuadas decisiones para sus vidas. Sin embargo, aquellos adolescentes que obtuvieron un bienestar psicológico alto utilizan buenas decisiones como esforzarse, resolver el problema, tener éxito, etc”.

La finalidad de esta investigación es importante porque permitirá tener más conocimiento sobre la calidad de vida y el bienestar psicológico en los estudiantes que están en el nivel secundario proponiendo diferentes alternativas de cómo mejorar su calidad de vida y poder conseguir un bienestar psicológico.

Para esta investigación se planteó el siguiente objetivo general:

Determinar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima.

Y para poder alcanzar el objetivo general se han propuesto los siguientes objetivos específicos:

Identificar el nivel de la dimensión autoaceptación en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima – Perú.

Identificar el nivel de la dimensión relaciones positivas en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima – Perú.

Identificar el nivel de la dimensión autonomía en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima – Perú.

Identificar el nivel de la dimensión dominio del entorno en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima – Perú.

Identificar el nivel de la dimensión crecimiento personal en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima – Perú.

Identificar el nivel de la dimensión propósito en la vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima – Perú.

Desde la perspectiva teórica se justifica que la investigación tomo aportes para las variables y sus respectivas dimensiones, es importante porque se aplicará la información científica sobre el tema propuesto ya que se profundizará el conocimiento sobre el bienestar psicológico en los estudiantes.

En el ámbito práctico, los resultados de la investigación servirán de base para establecer programas preventivos para fomentar y mejorar el bienestar psicológico a la problemática estudiada en la institución donde se realizara la investigación, se brindara información confiable a la institución la misma que nos podrá dar a conocer

el tipo de estrategias que manejan los estudiantes y cuanto beneficia su bienestar psicológico de tal modo como que se planteara programas de prevención, esto tendrá una impacto social en la población donde se realizara.

Desde la perspectiva metodológica el instrumento se complementa con la población, corresponde a una investigación de tipo descriptivo permite estudiar y describir la relación entre las variables e identificar cuál es el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes, este instrumento fue adaptada para Lima.

## **II. REVISION DE LA LITERATURA**

### **2.1 Antecedentes**

Se encontraron diversas investigaciones internacionales y nacionales acerca de la presente investigación:

#### **2.1.1 Antecedentes Internacionales**

Paramo, Strainero, García Torrecilla y Gómez (2016) realizaron un estudio en una Universidad de Argentina con el objetivo de medir el grado de bienestar psicológico y su relación con rasgos de personalidad y objetivos de vida. En esta investigación se utilizó una muestra de 366 estudiantes con una edad promedio de 22 años. Los instrumentos que emplearon fueron Escala de bienestar psicológico para adultos, Escala de Little e Inventario Millón de Estilos de Personalidad. Los resultados evidencian correlaciones positivas y negativas entre rasgos de personalidad y dimensiones del bienestar psicológico, por lo tanto, se puede asociar el bienestar psicológico con los estilos de personalidad.

Cantón, Checa y Vellisca (2016) efectuaron una investigación en la ciudad de Valencia (España) con el objetivo de estudiar el papel de las estrategias de afrontamiento, como factor protector del bienestar psicológico, a pesar de experimentar ansiedad durante una competición deportiva. La muestra estuvo compuesta por 213 deportistas. Los instrumentos que se utilizaron fueron el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento, la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y para la ansiedad el Cuestionario de Causas, Manifestaciones y Estrategias de Afrontamiento de la Ansiedad. Concluyeron que existe correlación significativa entre

las variables, quiere decir que el bienestar psicológico en los deportistas es mayor si no pierden la concentración, ni experimentan ansiedad fisiológica.

Salotti (2016) realizó un estudio sobre Bienestar Psicológico y Estrategias de Afrontamiento en Argentina. La muestra estuvo conformada por 125 estudiantes. Los instrumentos que se aplicaron fueron la escala de bienestar psicológico y la escala de estrategias de afrontamiento para adolescentes. Los resultados señalaron la existencia de correlación positiva en las siguientes estrategias: buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, ayuda profesional, distracción física.

Zazo, Moreno, y Antonio (2017) realizaron una investigación en España con el objetivo de comprobar la predicción de la pasión y motivación sobre el bienestar psicológico en practicantes de ejercicio físico acuático. La muestra estuvo compuesta por 349 practicantes. Los instrumentos que se aplicaron fueron la Escala de Medición de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados mostraron que la motivación y competencia percibida predicen positivamente en el bienestar psicológico, mientras que la pasión obsesiva por el ejercicio físico lo predijo negativamente con un 15%.

González, Quintero, Veray y Rosario (2016), realizaron la adaptación y validación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en una muestra de adultos en Puerto Rico. Tuvieron como objetivo principal adaptar y validar una versión breve de

la escala de bienestar psicológico de Ryff (1995), utilizando un diseño cuantitativo. En una muestra de 328 adultos puertorriqueños. El instrumento que se utilizó es la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en la versión española de 54 reactivos. Se administró el instrumento electrónicamente por medio del internet usando la plataforma PsychData. En conclusión, se obtuvo que la Escala de Bienestar Psicológico muestra índices de confiabilidad de consistencia interna y validez según lo esperado y debido a que es un instrumento de aplicación breve es fácil de aplicar en el área organizacionales, clínico, de investigación, comunidades y en psicoterapia.

### **2.1.2 Antecedentes Nacionales**

Carranza (2017) realizó un estudio en Tarapoto denominado, “Bienestar Psicológico y rendimiento académico en los estudiantes de la Universidad Peruana Unión”. El objetivo de este estudio fue determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico y rendimiento académico de los estudiantes. La muestra de estudio estuvo compuesta por 210 estudiantes. Los instrumentos que utilizaron fueron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y para el rendimiento académico se utilizó las notas obtenidas de la secretaría académica. Los resultados evidencian que existe una relación significativa entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico en los estudiantes. Esto quiere decir que cuanto mayor sea el bienestar psicológico mejor será el rendimiento académico.

Cossio y Jurupe (2016) estudiaron las relaciones entre factores socioculturales relacionados con la actividad física en adolescentes en la Institución Educativa



Ferreñafe en Chiclayo. La muestra estuvo conformada por 337 estudiantes de 15 y 19 años. El instrumento que utilizaron fue el Cuestionario de López y Chacón conformado por 27 preguntas cerradas. Los resultados mostraron que existe una relación significativa entre los factores socioculturales y la actividad física, de los cuales los que realizan ejercicios tienen beneficios para su salud y los que no realizan ejercicio no tienen beneficio para su salud.

Cornejo y Pérez (2016) realizaron una investigación que tiene por objetivo dar a conocer la asociación entre el bienestar psicológico, metas de estudio e identidad institucional en los jóvenes. Participaron 905 estudiantes entre varones y mujeres, de las universidades UNCP y UPLA de la ciudad de Huancayo. Los instrumentos que se aplicaron fueron la escala de bienestar psicológico (EBPS), la escala de metas de estudio (EME) y la Escala gráfica de identidad institucional (EGII). Dichos instrumentos fueron sometidos a consistencia interna por la prueba alfa de Cronbach con resultados satisfactorios, y cuyos hallazgos según el estadístico Rho de Spearman al 0.05 y 0.01, permitió verificar la hipótesis, indicando que a mayores niveles de bienestar subjetivo los jóvenes universitarios muestran metas de estudio e identidad institucional favorables.

### **2.1.3 Antecedentes Locales**

Ruiz (2019) realizó una investigación que tiene como objetivo determinar el Bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad privada de Lima. La investigación fue de tipo descriptivo y la muestra estuvo conformada por 113

estudiantes. El instrumento utilizado fue la escala de Bienestar psicológico de Ryff. Los resultados encontrados dieron que los estudiantes de dicha universidad tienen un nivel bajo de bienestar psicológico

## **2.2 Bases teóricas de la investigación**

### **2.2.1 Definiciones de la variable bienestar psicológico**

Según Ryff (1989) determinó que “el bienestar psicológico es un concepto multidimensional y cuenta con dimensiones esenciales”. Las cuales son 6 dimensiones: Autonomía, Propósito en la vida, Auto aceptación, Relaciones positivas con otros, dominio en el entorno y crecimiento personal.

Ryff (1989) definió al bienestar psicológico como “las capacidades que presenta el ser humano con respecto a cómo ha vivido” (p.11).

García (2004) el bienestar psicológico es la experiencia personal del individuo por un conjunto de expectativas y metas propuestas, lo cual la persona presenta estados emocionales positivos al cumplir sus objetivos.

Márquez y Garatachea (2012) definieron al bienestar psicológico como “el conjunto de factores emociones que toda persona presenta, logrando su satisfacción personal para el bienestar de sí mismo”.

Ortiz (2009) refiere que el bienestar psicológico, “son actitudes o sentimientos positivos o negativos hacia la persona, basada en la evaluación de sus propias características, e incluye sentimientos de satisfacción consigo mismo”.

Villagrán (2009) añade que el bienestar psicológico es definido como “aquel estado que percibe el individuo, en la cual, el grado en que juzga su vida de manera global en términos positivos, teniendo en cuenta sus afectos y sus pensamientos”.

Salotti (2016) definió que “desde una mirada personal o subjetiva del bienestar, se considera como tal a la percepción que la persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida, el grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer. Es decir que, los indicadores subjetivos evalúan las percepciones de los sujetos sobre sus condiciones de vida y su satisfacción ante ellas”.

Por su parte Ryff, (citado por Coppari, 2012) mencionó que el bienestar psicológico es “un constructo mucho más amplio que la simple estabilidad de los efectos positivos a lo largo del tiempo, denominado felicidad por la sabiduría popular. Añadió que el bienestar tiene variaciones importantes según edad, el sexo y la cultura” (p.48).

### **2.2.2 Dimensiones del bienestar psicológico**

Ryff considera un modelo multidimensional conformado por seis dimensiones acerca del bienestar psicológico: autoaceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal. Según

este modelo, el bienestar psicológico se va desarrollando a lo largo de nuestra vida, y está dirigido a la perfección, que representa el desarrollo del verdadero potencial de cada individuo.

A. La autoaceptación. - Es uno de los criterios esenciales del bienestar. “Las personas desean sentirse bien consigo mismas, incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones. Tener una actitud positiva hacia uno mismo es una característica primordial del funcionamiento de la psicología positiva”. Por el contrario, las personas con baja autoaceptación “no se sienten satisfechos con el self, están en desacuerdo con lo ocurrido en su vida pasada; se sienten inseguros respecto a ciertas cualidades personales; les gustaría ser diferentes de cómo son”.

La auto aceptación, también implica la capacidad que tiene la persona de sentirse bien con respecto de las consecuencias del pasado.

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

C. La autonomía. - Esta hace referencia a la autodeterminación, independencia y regulación de la conducta (Ryff, 1989). “Las personas con autonomía tienden a tener mayores herramientas para soportar la presión social y controlan mejor su comportamiento”. Según Schwartz (2000), “cada persona se auto determina, es decir tiene la libertad de decidir qué quiere ser, y luchar por las cosas que prefiere o que desea tener para su vida. Para que las personas puedan conservar su propia singularidad en diferentes contextos sociales, necesitan concentrarse en sus propias convicciones, mantener su independencia y autoridad personal” (Ryff 1995). Por otra parte, “las personas que poseen una baja autonomía están pendientes de las expectativas y evaluaciones de otras personas; asumen sin crítica las opiniones de otros cuando deben tomar decisiones importantes; ceden a la presión social para pensar y actuar de una determinada manera” (Ryff, 1989).

D. El dominio del entorno. - Es la habilidad que tienen las personas para elegir o crear entornos favorables que les permitan satisfacer sus deseos y necesidades (Ryff, 1989). “Las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor facilidad de manejar el medio en donde se desenvuelven y se sienten capaces de influir sobre el contexto que les rodea” (Ryff, 2002). “Aquellas personas que presentan bajo dominio del entorno, presentan también dificultad para manejar los eventos cotidianos de su vida, y se consideran incapaces de modificar su entorno en función de sus necesidades” (Castro, 2002). “Así mismo presentan escaso sentido de control sobre lo que les rodea y no aprovechan las oportunidades que se les presentan” (Ryff, 1989).

- E. Crecimiento personal. - Esta dimensión se entiende como el empeño que cada individuo tiene “para optimizar sus habilidades, para seguir progresando como persona y llevar al máximo sus capacidades” (Keyes, 2002). Las personas con alto crecimiento personal “tienen un sentimiento de continuo desarrollo; se ven a sí mismas con potencial de crecimiento; están abiertas a nuevas experiencias; tienen la sensación de estar desarrollando su potencial; observan mejoras en sí mismos y en sus comportamientos a lo largo del tiempo; están cambiando en la dirección de lograr un mayor autoconocimiento y efectividad” (Ryff, 1989). Por su parte, “quienes poseen bajo crecimiento personal tienen sensación de estancamiento a nivel personal; han perdido la sensación de desarrollarse a lo largo del tiempo; se sienten aburridos y sin intereses en la vida; se sienten incapaces de desarrollar nuevas cualidades y comportamientos” (Ryff, 1989).
- F. Propósito en la vida. - Las personas necesitan tener metas y proyectos que les permitan dotar su vida de un cierto sentido (Ryff, 1989). “Este no sólo aparece en ausencia de dificultades, sino que puede surgir ante situaciones críticas que cuestionan la existencia” (Ryff & Singer, 1998). Por el contrario, “las personas con pocos propósitos en la vida han perdido el sentido de significado sobre su vida; tienen pocas metas y han perdido el sentimiento de dirección; no ven el sentido de su vida pasada; no poseen creencias que den un sentido a la vida” (Ryff, 1989). “El concepto de propósito hace referencia a tener la voluntad de lograr una meta, cumplir alguna función establecida o el lograr de algún objetivo, esto puede estar basado en los valores de referencia de cada persona.

Los proyectos personales son aquellas actividades que las personas piensan o planean llevar a cabo” (Casullo, 2002).

### **2.2.3 Importancia del bienestar psicológico**

El bienestar es un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de si mismo (García y Gonzales, 2000), por lo tanto, “de ahí su importancia para el ser humano, ya que durante toda su vida va planteando proyectos a corto y largo plazo. Es decir, el bienestar surge del balance entre las expectativas, y los logros de uno mismo, a esto, muchos autores lo llaman satisfacción”.

Por otro lado, “es importante recalcar que el ser humano está compuesto por cinco componentes, las cuales son: biológico, psíquico, social, ecológico y espiritual. Sin embargo, el bienestar es un concepto multifacético y dinámico, las cuales incluyen dimensiones subjetivas, sociales y psicológicas, así también como comportamentales, asimismo es importante que una persona se llegue a asesorar adecuadamente, de esa manera puedan lograr un crecimiento personal, satisfacción con la vida, percepción de salud y capacidad de emprendimiento tanto de forma individual y en su contexto social” (Romero, Brustad y García, 2007).

### **2.2.4 Modelos Teóricos del bienestar psicológico**

El bienestar psicológico tiene sus bases en la psicología positiva, aquí mencionan algunos que están asociados:

## A. El modelo de Jahoda

La psicología positiva tiene como representante a Marie Jahoda, la cual estaba encargada de dar un concepto de salud mental.

Su enfoque se centra en “la salud mental del individuo, asimismo toma en cuenta los aspectos de la salud física y la social. Plantea que al tener una buena salud física es una condición necesaria pero no suficiente para una buena salud mental. Jahoda propuso criterios que caracterizan un estado de salud mental positiva, tales criterios se aplican a paciente con problemas de salud mental y también a personas sanas” (García, 2014).

Según la autora existen seis criterios esenciales y una serie de subdominios relacionados.

- Actitud hacia así mismo:

  - Contacto con uno mismo (acceso a la conciencia).

  - Percepción correcta de sí mismo.

  - Sentimientos hacia uno mismo (Autoestima).

  - Sentido de identidad.

- Crecimiento, desarrollo y auto actualización:

  - Motivación general hacia la vida.

  - Implicación en la vida.

- Integración:

  - Equilibrio de las fuerzas psíquicas.

  - Ideología personal de la vida.



Resistencia al estrés.

- Autonomía: Autodeterminación.

Conducta independiente.

- Percepción de la realidad: Percepción

no distorsionada. Empatía o  
sensibilidad social.

- Control ambiental/dominio del entorno:

Capacidad para manejarse en la realidad.

Capacidad de amar.

Adecuación en el amor, el trabajo y el juego.

Adecuación en las relaciones interpersonales.

Eficiencia en el manejo de demandas situacionales.

Capacidad de adaptación y ajuste.

Eficiencia en resolución de problemas.

## B. Teoría de la autodeterminación

Deci y Ryan (1985) autores de esta teoría, mencionan “que es necesario analizar el grado en que las conductas humanas son evolutivas o auto determinadas, es decir el grado que las personas realizan su nivel más alto de reflexión y se comprometen en las acciones con un sentido de elección. La teoría de la determinación se centra en el ser humano, y señala que los seres humanos pueden ser proactivos y competitivos, también altamente pasivos y alineados, por lo tanto, se focaliza sobre las condiciones del contexto social que facilitan contra los procesos naturales de la automotivación y

el desarrollo psicológico saludable, asimismo han examinado factores que amplían versus reducen la motivación intrínseca, la autorregulación y el bienestar”.

Deci, Ryan (2000) Esta teoría afirma que “el funcionamiento psicológico óptimo implica: a una adecuada satisfacción de las necesidades psicológicas básicas vinculación, competencia y autonomía, y además un sistema de metas congruentes y coherentes, es decir que las metas deben ser más intrínsecas que extrínsecas, asimismo coherentes con los propios intereses y los valores, también coherentes entre sí. Sin embargo, las necesidades básicas e innatas esencialmente para el bienestar serian de vinculación, competencia y autonomía”.

“La teoría de la autodeterminación básicamente está enfocada en la motivación humana que tiene como funcionamiento y desarrollo de la personalidad dentro de los contextos sociales” (Moreno y Martínez, 2006). Analizando el grado en que las personas realizan sus acciones de forma voluntaria y por propia elección.

### C. Modelo teórico de Keyes.

Corey Keyes (2005) en una reciente investigación propuso “un modelo de dimensiones del bienestar, en base a la teoría propuesta por Ryff, sin embargo, cabe especificar que Keyes amplía lo mencionado hasta ese momento por Ryff, para cubrir aspectos hedónicos, siendo su principal novedad el bienestar social”. Ella en su modelo distingue tres dimensiones las cuales son:

- a) Bienestar subjetivo, (teniendo alto positivo afectivo y bajo afecto negativo, a la vez una elevada satisfacción vital),
- b) Bienestar psicológico (la cual es las seis dimensiones propuestas por Carol Riff)

c) Bienestar social.

Según Keyes “el bienestar social está basado en la satisfacción de individuo con su entorno social y cultural, por lo tanto, evalúa a la persona no solo en la satisfacción que pueda alcanzar consigo mismo, también en el futuro o sus recursos inmediatos, para centrarse en la calidad percibida que le rodea. O, por otra forma el bienestar social expresaría en qué medida el contexto social y la cultura en que vive es percibido como un entorno positivo y satisfactorio”. La autora clasifica en cinco diferentes dimensiones en el ámbito del bienestar social.

- Coherencia social:

Percibir que el mundo social tiene lógica y es coherente y predecible.

- Integración social:

Sentirse parte de la sociedad y sentirse apoyado con elementos a compartir.

- Contribución social:

Percepción de que uno contribuye con algo valioso en la sociedad en general.

- Actualización social:

Tener la sensación de que la sociedad es un marco que crece y se desarrolló permitiendo además el crecimiento y la actualización personal.

- Aceptación social:

Tener actitudes positivas hacia la gente. Sentir que el mundo no es un lugar hostil y cruel.

Esta propuesta se vuelve interesante porque da otro enfoque de lo tradicionalmente se decía de bienestar, no solo considera los aspectos que ya se conocen, sino que incluye el ámbito social, y como es que el individuo ve que influye el aspecto social en su propio bienestar.

### **2.2.5 Factores que aportan al bienestar psicológico**

#### **A. Habilidades sociales.**

En la vida, cada individuo se está relacionando constantemente, por esa razón Dongil y Cano (2014) definen “a las habilidades sociales como el conjunto de capacidades y destrezas interpersonales, lo cual permite relacionarse con las demás personas de forma adecuada. Por lo tanto, el ser humano es un ser sociable por naturaleza”.

Villagrán (2014) menciona “algunas personas creen que las habilidades sociales son innatas, pero mientras vamos creciendo vamos aprendiendo a relacionarnos, por lo tanto, si las personas llegan a tener éxito en las relaciones con las demás personas tendrán como efecto la sensación de felicidad y satisfacción, por ende, un adecuado bienestar”.

#### **B. Asertividad**

Riso (2008) afirma “que la asertividad es la capacidad de ejercer y defender sus derechos sin traspasar los ajenos. Por lo tanto, la asertividad es importante al momento de defender los derechos de uno mismo”.

Por esa razón Villagrán (2014) refiere que “la asertividad es un estilo de comunicación que las personas utilizan con quien se tenga determinado grado de relación. Por lo tanto, es sumamente importante que los jóvenes aprendan a comunicarse de forma adecuada, ya que esta como uno de los pilares para que las relaciones sean satisfactorias”.

### **III. HIPOTESIS**

Las investigaciones de tipo descriptivas no necesariamente se formula hipótesis (Sampieri, 2014).

## **IV. METODOLOGIA**

### **4.1 Tipo de investigación**

El tipo de investigación es descriptiva porque busca hallar los niveles de la presente variable en estudio y sus dimensiones.

Hernández (2014) menciona que “Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de las personas, grupos, comunidades, objetos o cualquier otro fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población”

### **4.2 Nivel de investigación**

El nivel de investigación fue transversal, ya que se aplicó el instrumento que medirá la variable y sus dimensiones en el momento.

Hernández (2014) menciona que la investigación transversal es “aquella donde se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia y su interrelación en un solo momento dado. Es como tomar una fotografía de algo que sucede”.

### **4.3 Diseño de la investigación**

El diseño de investigación del presente estudio fue no experimental, debido a que no se realizó ninguna manipulación hacia la variable de estudio en la investigación, por lo que solo se observó el fenómeno en estudio para luego analizarlo.

Hernández, Fernández y Baptista (2014) definen la investigación no experimental como “Estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos”.

#### **4.4 Población y Muestra**

##### **4.4.1 Población**

La población estuvo conformada por 111 estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima.

##### **4.4.2 Muestra**

La muestra quedo conformada por 111 estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima. Teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión.

##### Criterios de inclusión

- Alumnos con 16 hasta los 23 años de edad.
- Alumnos que si realizaron la encuesta en línea.

##### Criterios de exclusión

- Alumnos que no hayan contestado la totalidad de los ítems de la prueba.
- Alumnos mayores de 23 años de edad.
- Alumnos que no desearon participar.

## Distribución de población según sexo

Tabla 1.

<b>Sexo</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Femenino	67	60.4
Masculino	44	39.6
<b>Total</b>	<b>111</b>	<b>100.0</b>

Como se puede apreciar en la tabla 1 el número del sexo femenino es mayor al sexo masculino, 67 del sexo femenino y 44 del sexo masculino que representa 60.4% al sexo femenino y 39.6% al sexo masculino.

## 4.5 Definición y operacionalización

Tabla 2.

<b>VARIABLE</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>DEFINICION</b>	<b>ITEMS</b>	<b>ESCALA DE</b>
		<b>CONCEPTUAL</b>		<b>TIPO LIKERT</b>
Bienestar Psicológico	Autoaceptación	Es el grado en que el individuo se siente a gusto con sí mismo y es consciente de sus actos.	1,7,13,19,25	1= Totalmente en desacuerdo
	Relaciones positivas	Son características fundamentales del ser humano que permiten relacionarse establemente y positivamente con otras personas.	31,2,8,14,20,26,32	2= En desacuerdo
	Autonomía	Cada individuo es responsable de sus actitudes y autoridad personal	3,4,9,10,15,21,27,33	3= Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
		Capacidad personal para manejar adecuadamente la satisfacción y	5,11,16,22,28,39	



Dominio del entorno	deseos propios en el entorno que lo rodea.		4= De acuerdo
Crecimiento personal	Sentido de crecimiento y desarrollo como personas, logrando trazarse metas y una serie de objetivos.	24,30,34,35,36,37,38	5= Totalmente de acuerdo
Propósito de vida	Es dar un sentido a la vida como personas, plantearse objetivos con el fin de poder alcanzarlos.	6,12,17,18,23,29	

#### 4.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La Escala de Bienestar Psicológico fue creada por Carol Ryff en 1989. Adaptado por Díaz (2006) en España.

Los autores han verificado la validez y confiabilidad del constructo, de tal forma que está distribuido en 6 dimensiones, las cuales son: auto aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida. Para su aplicación en el ámbito nacional Matalinares, (2016); Renzo, (2015) y Quinteros, (2013) en sus investigaciones, han demostrado que la escala cuenta con la validez y confiabilidad necesaria para ser aplicada en el Perú.

Esta escala contiene 39 ítems con una escala de respuestas tipo Likert

1=totalmente en desacuerdo.

2= en desacuerdo.

3= ni de acuerdo ni en desacuerdo.

4= de acuerdo.

5= totalmente en acuerdo.

La administración es individual y puede ser resuelto en 15 minutos.

### **Validez y Confiabilidad**

La presente escala, fue traducida por Díaz (2006). En el análisis estadístico obtuvo buena consistencia interna, con valores del  $\alpha$  de Cronbach mayores o iguales que 0,70. Además las altas correlaciones halladas entre las escalas de ambas versiones Auto aceptación (0,94); Relaciones positivas (0,98); Autonomía (0,96); Dominio (0,98); Crecimiento personal (0,92); Propósito en la vida (0,98), en consecuencia, indica que esta versión española representa bien los elementos teóricos esenciales de cada una de las dimensiones. Pero, el análisis factorial confirmatorio no evidencio un nivel de ajuste satisfactorio al modelo teórico planteado, por lo cual, para mejorar la propiedad psicométrica desarrollo una versión corta, en la que se muestra  $\alpha$  de Cronbach 0,84 a 0,70.

### **4.7 Plan de Análisis**

Para la organización de los datos que se recogieron, se implementó bases de datos de las variables en estudios los cuales fueron sometidos a un análisis estadístico en el programa de Excel, para obtener las correlaciones.

Para evaluar el comportamiento de los datos recogidos y comprobar potenciales problemas en ellos, se procedió a la elaboración del análisis exploratorio de datos (EDA – exploratory data analysis). Con este análisis se verificó si algunos supuestos importantes (valores externos, valores perdidos, descriptivas iniciales, etc.) se cumplen.

Para el análisis descriptivo de las variables, se obtuvieron puntajes y se organizó su presentación en medias, varianzas, desviación típica, máximos, mínimos, además de su distribución, confiabilidad.

Para el análisis de los resultados se desarrolló la interpretación de los valores estadísticos y se estableció los niveles de asociación, además de la contratación de las hipótesis.

Se presentó tablas y figuras por variable de estudio. Se reflexionó y se discutió sobre los resultados, por variables. Se elaboró conclusiones y recomendaciones sobre los resultados.

#### 4.8 Matriz de consistencia

Tabla 3.

Enunciado	Objetivos	Variable	Dimensiones/ Indicadores	Metodología
¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima – Perú?	<p><b>Objetivo general</b> Determinar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima – Perú.</p> <p><b>Objetivos específicos</b> Identificar el nivel de la dimensión autoaceptación en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima – Perú. Identificar el nivel de la dimensión relaciones positivas en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima – Perú. Identificar el nivel de la dimensión autonomía en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima – Perú. Identificar el nivel de la dimensión dominio del entorno en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima – Perú. Identificar el nivel de la dimensión crecimiento personal en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima – Perú. Identificar el nivel de la dimensión propósito en la vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima – Perú.</p>	Bienestar Psicológica	<p>Auto aceptación</p> <p>Relaciones Positivas</p> <p>Autonomía</p> <p>Dominio del entorno</p> <p>Crecimiento Personal</p> <p>Propósito en la vida</p>	<p>El tipo de investigación es descriptiva porque busca hallar los niveles de la presente variable en estudio y sus dimensiones. El nivel de investigación fue transversal, ya que se aplicó el instrumento que medirá la variable y sus dimensiones en el momento. El diseño de investigación del presente estudio fue no experimental. La población estuvo conformada por 111 estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima – Perú. La técnica que se utilizó para la evaluación de las variables de caracterización fue la encuesta. En cambio, para la variable de interés se utilizó la técnica psicométrica. Instrumento: Test de escala de Bienestar Psicológico de Ryff.</p>

#### **4.9 Principios Éticos**

En la ejecución del estudio que se presentó se respetó los principios para investigación en humanos, autonomía, justicia y confidencialidad (Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura, 2017); velando por el cumplimiento de las expectativas que presento la investigación; se aplicó principios éticos como la protección a las personas, cuidado del medio ambiente y la biodiversidad, libre participación y derechos a estar informado, beneficencia no maleficencia y justicia (Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, 2019).

## V RESULTADOS

### 5.1 Resultados

**Tabla 4.**

*Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima – Perú.*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Alto	4	3.6
Medio	17	15.3
Bajo	90	81.1
<b>Total</b>	111	100.0

Fuente: Escala de bienestar psicológico de Ryff

Interpretación: De la población estudiada, la mayoría 90 (81.1%) presentan un nivel bajo del bienestar psicológico.

### Resultados descriptivos de las dimensiones

**Tabla 5.**

*Nivel de la dimensión autoaceptación en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima – Perú.*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Alto	0	0
Medio	34	30,6
Bajo	77	69,4
<b>Total</b>	111	100

Fuente: Escala de Bienestar Psicológica de Ryff

Interpretación: La autoaceptación de los estudiantes se encuentra en un nivel bajo con un 69,4%; así mismo no cuenta ninguno de ellos con niveles altos.

**Tabla 6.**

*Nivel de la dimensión relaciones positivas en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima –Perú.*

<b>Niveles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Alto	37	33,3
Medio	61	55
Bajo	13	11,7
<b>Total</b>	<b>111</b>	<b>100</b>

Fuente: Escala de Bienestar Psicológica de Ryff

Interpretación: Las relaciones positivas de los estudiantes universitarios se encuentra en un nivel medio con un 55%.

**Tabla 7.**

*Nivel de la dimensión autonomía en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima –Perú.*

<b>Niveles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Alto	0	0
Medio	43	38,7
Bajo	68	61,3
<b>Total</b>	<b>111</b>	<b>100</b>

Fuente: Escala de Bienestar Psicológica de Ryff

Interpretación: El nivel prevalente de autonomía en los estudiantes es bajo con un 61,3%.

**Tabla 8.**

*Nivel de la dimensión dominio del entorno en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima –Perú.*

<b>Niveles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Alto	16	14,4
Medio	74	66,7
Bajo	21	18,9
<b>Total</b>	<b>111</b>	<b>100</b>

Fuente: Escala de Bienestar Psicológica de Ryff

Interpretación: Los estudiantes en el dominio del entorno presentan en el nivel medio del 66,7%.

**Tabla 9.**

*Nivel de la dimensión crecimiento personal en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima – Perú*

<b>Niveles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Medio	39	35,1
Bajo	72	64,9
<b>Total</b>	<b>111</b>	<b>100</b>

Fuente: Escala de Bienestar Psicológica de Ryff

Interpretación: Los estudiantes se encuentran en un nivel bajo en cuanto al crecimiento personal con un 64,9%.

**Tabla 10.**

*Nivel de la dimensión propósito en la vida en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima – Perú*

<b>Niveles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Alto	8	7,2
Medio	66	59,5
Bajo	37	33,3
<b>Total</b>	<b>111</b>	<b>100</b>

Fuente: Escala de Bienestar Psicológica de Ryff

Interpretación: El propósito de vida de los estudiantes se encuentra estimado en un nivel medio con un 59,5%.



## 5.2 Análisis de Resultados

El bienestar psicológico es importante en la actualidad ya que viene a ser la experiencia personal que uno mismo va construyendo a través del desarrollo psicológico y de su capacidad para relacionarse de manera positiva en el entorno. Según Ryff el bienestar psicológico son sentimientos y actitudes positivas de uno mismo.

El presente estudio tuvo como objetivo general determinar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de la ciudad de Lima, Perú. En donde se hayo que la población estudiada, la mayoría (81.1%) tiene un nivel bajo del bienestar psicológico mientras que el (15.3%) presento un nivel medio de bienestar psicológico que indica que están en un promedio medio, por otro lado, el (3.6%) de los alumnos obtuvieron un nivel de bienestar psicológico alto que es el promedio normal que deberían tener todos.

A partir de estos hallazgos, se puede evidenciar que si se cumple con el objetivo general que es determinar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes.

El nivel tan bajo que es de (81.1%) en los estudiantes del presente estudio es todo lo contrario a la investigación de Cornejo y Pérez (2016) que no concuerda con los resultados encontrados, ellos realizaron una investigación en estudiantes universitarios donde sus resultados dieron que tienen un bienestar psicológico alto.

En este sentido Castro y Casullo (2000) mencionan “que los adolescentes suelen ser los más vulnerables frente a los problemas, ya que se encuentran en una etapa de diversos cambios, sumado a las exigencias del entorno, tienden a presentar desajustes en su medio, estos desajustes producen estrés, entonces se ven obligados a poner en marcha diversas

estrategias para enfrentar la situación; y si no llegar a solucionar adecuadamente esas dificultades suelen presentar conflictos internos, sin embargo esto no debe ser generalizado a todos sus contemporáneos”.

Mientras que el (15.3%) presento un nivel medio de bienestar psicológico esto quiere decir que tienen un promedio medio.

Así mismo el (3.6%) de estudiantes presento un nivel alto promedio a los demás esto quiere decir que tienen un buen nivel de bienestar psicológico esto concuerda con los resultados de la investigación de Salotti (2016) que señalo que las personas con un elevado bienestar psicológico mostraron diferentes puntos de vista al conflicto, para lograr la superación de dicho problema, también generaron habilidades para diferenciar aspectos negativos de positivos. Entonces se puede decir que estos alumnos pueden lograr una aceptación ante los problemas.

Mientras que en los objetivos específicos tenemos como resultado que:

En la primera dimensión Autoaceptación se obtuvo que el (69.4%) de los estudiantes presentaron un nivel bajo todo lo contrario al estudio de Ruiz (2019) que realizo su investigación en una universidad privada de lima en la que encontró que el (28.32%) de los estudiantes tenían un nivel medio de dicha dimensión.

Según Ryff (1995), define que el nivel de Autoaceptación del bienestar psicológico, en las personas con alto porcentaje tiende en tener una actitud positiva hacia sí mismas, identifican sus virtudes y defectos, ellos mismo mismos, lo cual le ayuda a sentirse bien respecto a su pasado y futuro.

En cuanto a la segunda dimensión Relaciones Positivas se identificó que el (55%) de los estudiantes presentaron un nivel medio mientras que en el estudio de Ruiz (2019) se presentó que el (45.13%) de los estudiantes mostraron un nivel bajo.

Según Ryff (1995), determina el nivel de relaciones positivas del bienestar psicológico, se trata de llevar relaciones de calidad con las personas de su entorno, ya sea, con las 73 personas que se puedan contar, alguien a quien amar. Las personas que puntúan bajo, son aquellos que posee pocas relaciones cercanas, les resulta difícil ser cálidos, abiertos o preocuparse por los demás y no están dispuestos a sostener compromisos o vínculos importantes con las demás personas de su entorno.

Así mismo en la tercera dimensión Autonomía se obtuvo que el (61.3%) de estudiantes mostraron un nivel bajo esto se asemeja al estudio de Ruiz (2019) que indica que el (83.19%) de estudiantes presentaron un nivel bajo.

Según Ryff (1995), define el nivel de autonomía consiste en poseer una sensación de elegir por ti mismo, tomar tus propias decisiones, mantener nuestra independencia personal y tus creencias. Las personas que puntúan bajo, son aquellas personas que se encuentran preocupados por las evaluaciones y expectativas de los demás, es decir esperan las opiniones de los demás, para así realizar sus actividades.

No obstante, en la cuarta dimensión Dominio del entorno se encontró que el (66.7%) de los estudiantes obtuvieron un nivel medio este resultado es lo contrario al estudio de Ruiz (2019) que mostro que el (58.41%) de los estudiantes obtuvieron un nivel bajo.

Según Ryff (1995), define el nivel de Dominio del entorno del Bienestar psicológico, como el manejo de las exigencias y oportunidades del ambiente para satisfacer las necesidades y capacidades.

Con respecto a la quinta dimensión Crecimiento personal dio como resultado que el (35.1%) de los estudiantes dieron como resultado un nivel medio mientras que en el estudio de Ruiz (2019) se presento que el (92.04%) tuvo un nivel bajo.

Según Ryff (1995), determina el nivel de Crecimiento personal del bienestar psicológico, consiste en sacar la mayor parte de los talentos y habilidades, utilizando todas tus capacidades, acrecentando los potenciales y seguir creciendo como persona. Las personas que puntúan bajo, son aquellos que poseen la sensación de estar obstaculizado, desanimado y con poco interés en la vida, e insuficiente de desarrollar nuevas actitudes, habilidades, creencias o comportamientos

Finalmente, en la sexta dimensión Propósito de vida se presentó que el (59.5%) de los estudiantes mostraron un nivel medio todo lo contrario a los resultados del estudio de Ruiz (2019) que tuvo como resultado que el (84.07%) de los estudiantes obtuvieron un nivel bajo.

Según Ryff (1995), define el nivel de Propósito de la vida del bienestar psicológico, como un sentido de vida y un propósito. Las personas necesitan marcarse metas y determinarse un orden de objetivos que le permiten dotar a su vida de sentido. Las personas que apuntan bajo, son aquellas personas que tienen la premonición que la vida no tiene ningún sentido,

no van a ninguna parte, tiene muy pocas metas planteadas y no poseen convicciones que aporten su sentido de a la vida.

Frente a toda esta realidad y el resultado de la investigación se puede decir que los estudiantes son vulnerables a los cambios drásticos y difícilmente pueden sobrellevarlo como los pocos alumnos que obtuvieron un nivel alto.

## **VI CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **6.1 Conclusiones**

En conclusión, se puede decir que los estudiantes universitarios presentan en su mayoría un nivel bajo de bienestar psicológico (81.1%) mientras que el (15.3%) presentan un nivel medio de bienestar y el (3.6%) mostró un bienestar psicológico alto.

En las dimensiones:

Tenemos como resultado que en la primera dimensión autoaceptación el (69.4%) tiene un nivel bajo. Mientras que en la segunda dimensión de relaciones positivas presenta que el (55%) tienen un nivel medio y en la tercera dimensión Autonomía presenta que el (61.3%) tienen nivel bajo.

En la cuarta dimensión Dominio del entorno muestra que el (66.7%) obtuvieron un nivel medio y en la quinta dimensión crecimiento personal se muestra que el (35.1%) tienen un nivel medio. Mientras que la última dimensión Propósito de vida (59.5) tienen un nivel medio.

Se podría decir que no se obtuvieron los resultados esperados y se concluye que la mayoría de los estudiantes universitarios tienen un nivel bajo que se generaron por la cuarentena que se estaba llevando a cabo en ese momento del cual se notó reflejado en los resultados.

## **6.2 Recomendaciones**

Se recomienda dar información a las autoridades de la institución universitaria para que creen programas y talleres que ayuden con el bienestar psicológico de los estudiantes.

Al departamento de psicología de la institución se le sugiere brindar charlas o asesorías personalizada a los estudiantes para identificar qué es lo que les afecta para que no tengan un buen bienestar psicológico.

Identificar a los estudiantes con menor presencia de bienestar psicológico para realizar una evaluación detallada y brindar intervenciones individuales o grupales, a fin de fomentar su salud mental dentro de su formación universitaria y su vida diaria. Finalmente, realizar un seguimiento respectivo de cada caso.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍAS

### Bibliografía

- Cantón , E., Checa, I., & Vellisca, M. (2016). *Bienestar psicologico y ansiedad competitiva: El papel de las estategias de afrontamiento.* . Obtenido de :  
<https://www.scielo.sa.cr/pdf/rcp/v34n2/1659-2913-rcp-34-02-%2000071.pdf>
- Carranza , E. (2016). *Bienestar psicologico y rendimiento academico en los estudiantes de la escuela academica profesional de psicologia de la Universidad Peruana Union Filial Tarapoto.* Obtenido de  
<http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/308>
- Castro, A. (2002). *Investigaciones argentinas sobre el bienestar psicologico.* . Obtenido de En Casullo: Cuadernos de evaluacion psicologica. Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamerica.
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico.* . Obtenido de En Casullo: Cuadernos de evaluacion psicologica.
- Cornejo y Perez . (2016). *Bienestar psicologico, metas de estudio e identidad institucional en jovenes universitarios.* Obtenido de  
<file:///C:/Users/Neveoska/Downloads/Dialnet-BienestarPsicologicoMetasDeEstudioEIdentidadInstit-5420556.pdf>
- Cossio, A., & Jurupe, M. (2016). *Factores socioculturales relacionados con la practica de ejercicio fisico en adolescentes de la institucion educativa Santa Lucia.* Obtenido de  
[http://tesis.usat.edu.pe/jspui/bitstream/123456789/323/1/TL\\_CossioRodr%C3%ADguezA%20urora\\_JurupeSernaqu%C3%A9Madelyn.pdf](http://tesis.usat.edu.pe/jspui/bitstream/123456789/323/1/TL_CossioRodr%C3%ADguezA%20urora_JurupeSernaqu%C3%A9Madelyn.pdf)
- Garcia , C., & Gonzales , C. (2000). *La categoria bienestar psicologico: su relación con obras categoricas sociales.* . Obtenido de  
<http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v16n6/mgi10600.pdf>

- Garcia, C. (2004). *Construcción y validación de una tecnica para evaluar bienestar psicologico* . Obtenido de <http://promociondeeventos.sld.cu/psicosalud/files/2008/03/resumen-tesis-carmen-reginavictoria.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* . Obtenido de (6ta ed.) Mexico.
- Keyes , C., & L, M. (2005). *¿Salud mental y/o enfermedad mental? Investigar axiomas del modelo de estado completo de salud*. Obtenido de <http://www.midus.wisc.edu/findings/pdfs/191.pdf>
- Márquez , S., & Garatachea , N. (2012). *Actividad fisica y bienestar subjetivo*. Obtenido de [https://books.google.com.mx/books?id=1BYwHrIbmgAC&pg=PA75&dq=biene+star+ps%20icologico&hl=es&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=bienestar%20psicologico&f=false](https://books.google.com.mx/books?id=1BYwHrIbmgAC&pg=PA75&dq=biene+star+ps%20icologico&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=bienestar%20psicologico&f=false)
- Moreno , J., & Martinez, A. (2006). *Importancia de la teoria de la Autodeterminacion* . Obtenido de <http://www.um.es/univefd/TAD.pdf>
- Ortiz, J. (2009). *Bienestar psicologico de los adultos mayores, su relacion con la autoestima y la autoeficacia*. Obtenido de <http://www.scielo.cl/pdf/cienf/v15n1/art04.pdf>
- Paramo, M., Straniero, C., Garcia, S., Torrecilla, N., & Escalante , E. (2016). *Bienestar psicologico, estilos de personalidad y objetivos de vida*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/pepsi/v10n1/v10n1a01.pdf>
- Romero, A., Brustad, R., & Garcia, A. (2007). *Bienestar psicologico y su uso en la psicologia del ejercicio, la actividad fisica y el deporte*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/-3111/311126258003.pdf>
- Ryff, C. (1989). *Escala de bienestar psicologico. La estructura psicológico de bienestar*. Obtenido de



[http://dgep.uas.edu.mx/librosdigitales/6to\\_SEMESTRE/64\\_Psicologia\\_del\\_Desarrollo\\_Humano\\_II.pdf](http://dgep.uas.edu.mx/librosdigitales/6to_SEMESTRE/64_Psicologia_del_Desarrollo_Humano_II.pdf)

Salotti. (2016). *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires*. Obtenido de [http://repositorio.ub.edu.ar/bitstream/handle/123456789/223/207\\_salotti.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://repositorio.ub.edu.ar/bitstream/handle/123456789/223/207_salotti.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Schwartz, B. (2000). *Audeterminación la tiranía de la libertad. Psicologo estaunidense* . Obtenido de <https://www.casadellibro.com/libro-por-que-mas-es-menos-la-tiranía-de-la-abundancia/9788430605750/1013621>

Veliz Burgos, A. (2012 ). *Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico y su estructura factorial en universitarios chilenos*. Obtenido de Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad.

Villagrán , L. (2009). *Bienestar psicológico*. Obtenido de Revista electronica Psicología y Vida: [http://www.revistapsicologiayvida.com/01\\_14.html](http://www.revistapsicologiayvida.com/01_14.html)

Zazo, R., Moreno, M., & Antonio , J. (2017). *Bienestar psicológico en el ejercicio físico acuático y objetivo de vida*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311132628004>

## **ANEXOS**

<b>PRESUPUESTO DESEMBOLSABLE (ESTUDIANTE)</b>			
<b>Categoría</b>	<b>Base</b>	<b>% o Número</b>	<b>Total (S/.)</b>
<b>Suministros (*)</b>			
Impresiones	0.20	50	10.00
Fotocopias	0.10	120	12.00
Papel bond A-4 (500 hojas)	12.00	1	14.00
Lapiceros	0.50	2	1.00
<b>Servicios</b>			
Uso de Turniting	50.00	2	100.00
Uso de Internet	50.00	1	50.00
Sub total			37.00
Total, presupuesto de desembolsable			187.00
<b>PRESUPUESTO NO DESEMBOLSABLE (UNIVERSIDAD)</b>			
<b>Categoría</b>	<b>Base</b>	<b>% o Número</b>	<b>Total (S/.)</b>
<b>Servicios</b>			
Uso de Internet (Laboratorio de Aprendizaje Digital - LAD)	30.00	4	120.00
Búsqueda de información en base de datos	30.00	2	60.00
Soporte informático (Módulo de Investigación del ERP University - MOIC)	40.00	4	160.00
Publicación de artículo en repositorio institucional	50.00	1	50.00
Sub total			390.00
<b>Recurso humano</b>			
Asesoría personalizada (5 horas por semana)	63.00	4	252.00
Sub total			252.00
Total, del presupuesto no desembolsable			642.00
Total (S/.)			829.00

## ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICA DE RYFF

### DATOS GENERALES:

**Sexo:** Masculino

Femenino

Edad:

### INSTRUCCIONES:

A continuación, se le presentara 39 afirmaciones sobre el bienestar psicológico. Le pedimos que conteste con sinceridad cada una de las afirmaciones marcando con una (X) la opción que más se parezca a tu forma de ser.

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
TD	D	NA/ND	A	TA
1	2	3	4	5

N°	ITEMS	TD	D	NA/ND	A	TA
1	Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas.					
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones.					
3	Puedo expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas.					
4	Me preocupa cómo otras personas evalúan las elecciones que he hecho en mi vida.					
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.					
6	Es gratificante trazar planes para el futuro y esforzarme para hacerlos realidad					
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.					
8	Me gustaría contar con personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.					
9	Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí.					
10	Me juzgo a mí mismo por lo que pienso que es importante, no por los valores de los demás.					

11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.					
12	Soy una persona activa cuando realizo los planes que me propongo.					
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.					
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.					
15	Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes.					
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.					
17	Me siento bien cuando pienso en mis acciones del pasado y lo que espero hacer en el futuro.					
18	Mis objetivos en la vida han sido más satisfacción que de frustración para mí.					
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.					
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.					
21	Confío en mis propias opiniones, aun cuando son contrarias al consenso general.					
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.					
23	Tengo clara la dirección y objetivos de mi vida.					
24	Conforme pasa el tiempo siento que sigo perdiendo más sobre mí mismo.					
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.					
26	Mantener relaciones estrechas ha sido difícil y frustrante para mí.					
27	Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos.					
28	Soy bastante eficiente, manejando diariamente mis responsabilidades.					
29	Me siento confundido sobre lo que intento conseguir en la vida.					
30	Dejé de tratar de hacer cambios importantes en mi vida hace mucho tiempo.					
31	Me siento orgulloso de quién soy y de la vida que llevo.					
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.					

33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.					
34	Mi vida está bien como está, me es difícil intentar nuevas formas de hacer las cosas.					
35	Las experiencias nuevas me desafían a replantear lo que pienso sobre mí mismo y el mundo.					
36	Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona.					
37	Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.					
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento.					
39	Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.					

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA  
PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA CONSENTIMIENTO  
INFORMADO

Sr./Sra.

La Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote apoya la práctica de obtener el consentimiento informado y proteger a los estudiantes que participen en la investigación.

La siguiente información tiene por objeto ayudarle a decidir si aceptará participar en el presente estudio. Usted está en libertad de retirarse del estudio en cualquier momento.

Para tal efecto se le pedirá que responda a la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Nos interesa estudiar el BIENESTAR PSICOLOGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN LIMA. Nos gustaría que usted participara de esta investigación, pero tal participación es estrictamente voluntaria. Les aseguramos que su nombre no se mencionará en los hallazgos de la investigación. La información sólo se identificará mediante un código numérico.

Si le gustaría tener información adicional acerca del estudio antes o después que finalice, puede ponerse en contacto conmigo por teléfono o por correo danirasilvana@gmail.com o Nro. Celular: 939417714.

Agradecemos su atención y apreciamos su interés y cooperación.

Atentamente

## CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES DE APRENDISAJE		TALLER IV															
		MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO			
		Unidad I								Unidad II							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Socialización del SPA, caratula	X															
2	Presentación del Cronograma de actividades		X														
3	Presentación del borrador del informe final			X													
4	Primer borrador de artículo científico				X												
5	Mejoras a la redacción del informe final y artículo científico					X											
6	Revisión y mejora del informe final						X										
7	Borrador de diapositivas							X									
8	Consultas y dudas sobre las calificaciones								X								
9	Programación de la tercera tutoría grupal/ calificación del informe final, artículo científico y ponencia por el DT									X							
10	Calificación sustentación del informe final, artículo científico y ponencia por el JI										X						
11	Calificación y sustentación del informe final y artículo científico por el JI (2da. revisión)											X					
12	Calificación y sustentación del informe final y artículo científico por el JI (2da. revisión)												X				
13	Calificación y sustentación del informe final y artículo científico por el JI (2da. revisión)													X			
14	calificación y sustentación del informe final y artículo científico por el JI (2da. revisión)														X		
15	calificación y sustentación del informe final y artículo científico por el JI (2da. revisión)															X	
16	Publicación de promedios finales																X



# Danira Silvana Chuquilin

---

## INFORME DE ORIGINALIDAD

---

0%

INDICE DE SIMILITUD

0%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

0%

TRABAJOS DEL  
ESTUDIANTE

---

## FUENTES PRIMARIAS

---

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 4%

Excluir bibliografía

Activo