

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-

“MAYRA GUTIÉRREZ”

**“BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS QUE
LABORAN COMO DOCENTES EN LA ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA No114
MATEO FLORES JM DE LA CIUDAD DE GUATEMALA.”**

ANA BELEM LARA JIMÉNEZ

GUATEMALA, MAYO 2022.

[Handwritten signature]



[Handwritten signature]



Bucalvario



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”

**“BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS QUE
LABORAN COMO DOCENTES EN LA ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA N°114
MATEO FLORES JM DE LA CIUDAD DE GUATEMALA.”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO
DIRECTIVO DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**POR
ANA BELEM LARA JIMÉNEZ**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGA
EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADA**

GUATEMALA, MAYO 2022

CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

M.A MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA

DIRECTOR

LICENCIADA JULIA ALICIA RAMÍREZ ORIZÁBAL DE DE LEÓN

SECRETARIA

M.A. KARLA AMPARO CARRERA VELA

M.Sc. JOSÉ MARIANO GONZÁLEZ BARRIOS

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

VIVIANA RAQUEL UJPÁN ORDOÑES

NERY RAFAEL OCOX TOP

REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

MA. OLIVIA MARLENE ALVARADO RUÍZ

REPRESENTANTE DE EGRESADOS



Cc. Archivo

CIEPS. 101-2021

Reg.037-2020

CODIPs.816-2022

ORDEN DE IMPRESIÓN INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN

18 de abril de 2022

Estudiante

Ana Belem Lara Jiménez

Escuela de Ciencias Psicológicas

Edificio

Estudiante Lara Jiménez:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el **Punto VIGÉSIMO CUARTO (24°.)** del **Acta DIECISIETE - DOS MIL VEINTIDÓS (17-2022)**, de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 01 de abril de 2022, que copiado literalmente dice:

“VIGÉSIMO CUARTO: Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS QUE LABORAN COMO DOCENTES EN LA ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA No. 114 MATEO FLORES JM DE LA CIUDAD DE GUATEMALA”** de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Ana Belem Lara Jiménez

Registro Académico 2015-01042

CUI: 2047-27510-0101

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la **M.A. Gladys Aracely Enriquez Ortiz** y revisado por el **Licenciado Pedro José de León Escobar**.

Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de Graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para **Elaboración de Investigación de Tesis con fines de Graduación Profesional”**.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAN A TODOS”

Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizabal de León
SECRETARIA DE ESCUELA II



/Bky



UGE-79-2022



Guatemala, 01 de abril de 2022

Señores

Miembros del Consejo Directivo

Escuela de Ciencias Psicológicas

CUM

Señores Miembros:

Deseándoles éxito al frente de sus labores, por este medio me permito informarles que de acuerdo al Punto Tercero (3°) de Acta 38-2014 de sesión ordinaria, celebrada por el Consejo Directivo de esta Unidad Académica el 9 de septiembre de 2014, la estudiante, **ANA BELEM LARA JIMÉNEZ, CARNÉ NO. 2047-27510-0101, REGISTRO ACADÉMICO No. 2015-01042 y Expediente de Graduación No. L-16-2020-C-**, ha completado los siguientes Créditos Académicos de Graduación:

- 10 créditos académicos del Área de Desarrollo profesional
- 10 créditos académicos por trabajo de graduación
- 15 créditos académicos por Examen Técnico Profesional Privado.

Por lo antes expuesto, en base al **Artículo 53 del Normativo General de Graduación**, solicito sea extendida la **ORDEN DE IMPRESIÓN** del Informe Final de Investigación "**BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS QUE LABORAN COMO DOCENTES EN LA ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA No114 MATEO FLORES JM DE LA CIUDAD DE GUATEMALA.**", mismo que fue aprobado por la Coordinación del Centro de investigaciones en Psicología –CIEPs- "Mayra Gutiérrez" el 18 de OCTUBRE del año 2021.

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"



M.A. MAYRA LUNA DE ÁLVAREZ
COORDINACIÓN
UNIDAD DE GRADUACIÓN
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

Lucia, G.

CC. Archivo

Adjunto: Expediente completo e Informe Final de Investigación



INFORME FINAL

Guatemala, 11 de marzo de 2022

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que el licenciado **Pedro José de León Escobar** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS QUE LABORAN COMO DOCENTES EN LA ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA No. 114 MATEO FLORES JM DE LA CIUDAD DE GUATEMALA”.

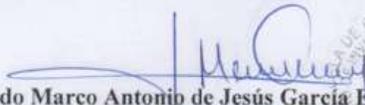
ESTUDIANTE:
Ana Belem Lara Jiménez

DPI. No.
2047275100101

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 18 de octubre de 2021 por el Coordinador del Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs-. Se recibieron documentos originales completos el 10 de marzo de 2022, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciado Marco Antonio de Jesús García Enriquez
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs-
“Mayra Gutiérrez”

c. archivo

Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio “A”
9 avenida 9-45 zona 11 Guatemala C.A. Teléfono 2418-7530



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



CIEPs. 006-2022
REG. 015-2021
Revalidado por Revisor

Guatemala, 11 de marzo de 2022

Licenciado Marco Antonio de Jesús García Enríquez
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

**“BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS QUE
LABORAN COMO DOCENTES EN LA ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA No.
114 MATEO FLORES JM DE LA CIUDAD DE GUATEMALA”.**

ESTUDIANTE:
Ana Belem Lara Jiménez

DPI. No.
2047275100101

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 18 de octubre de 2021, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Licenciado Pedro José de León Escobar
DOCENTE REVISOR



c. archivo

Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio “A”
9 avenida 9-45 zona 11 Guatemala C.A. Teléfono 2418-7530

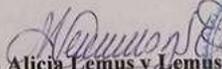
Guatemala, 20 de julio 2021.

Licenciado
Marco Antonio de Jesús García Enríquez Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología (CIEPs) "Mayra Gutiérrez"

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que la estudiante Ana Belem Lara Jiménez, CUI 2047275100101 realizó en esta institución 30 entrevistas a maestros como parte del trabajo de Investigación titulado: **"Bienestar Psicológico en Estudiantes Universitarios que laboran como docentes en la Escuela Oficial Urbana Mixta No. 114 Mateo Flores JM de la Ciudad de Guatemala."** en la fecha del 20 de julio de 2021, en horario de 9:00 a 10:00 horas.

La estudiante en mención cumplió con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo,


Mayra Alicia Lemus y Lemus
Directora de la Escuela Oficial "Urbana Mixta No. 114 Mateo Flores JM"
Teléfono 42123016



Guatemala, 22 de septiembre 2021.

Licenciado

**Marco Antonio de Jesús García Enríquez Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología (CIEPs) "Mayra Gutiérrez"**

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe de investigación titulado *"bienestar psicológico en estudiantes universitarios que laboran como docentes en la escuela oficial urbana mixta no114 mateo flores JM de la ciudad de Guatemala."* realizado por la estudiante Ana Belem Lara Jiménez, CUI 2047275100101.

El trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en psicología, por lo que emito **DICTAMEN FAVORABLE** y solicito se proceda a la revisión y aprobación del correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



M.A. Gladys Aracely Enríquez Ortiz.
SUPERVISORA DE PRACTICA
Licenciada en Psicología
Colegiado Activo No. 1057 (mil cincuenta y siete).
Asesor de Contenido

PADRINOS DE GRADUACIÓN

POR, Ana Belem Lara Jiménez

Elsa Patricia Jimenez Buckley

MÉDICO Y CIRUJANO, Col. 8475

Dedicatoria a:**DIOS**

Por darme la fuerza y sabiduría necesaria para la realización de todos mis proyectos.

MI MADRE

Por siempre estar en los momentos importantes de mi vida, por ser el ejemplo y el empuje para salir adelante y por los consejos que han sido de gran ayuda para mi vida y crecimiento. Esta tesis es el resultado de lo que me has enseñado en la vida, ya que siempre has sido una persona honesta, entregada a tu trabajo y una gran líder, pero más que todo eso, una gran persona que siempre ha podido salir adelante y ser triunfadora. Gracias por confiar en mí y darme la oportunidad de culminar esta etapa de mi vida.

MI ABUELA

La mujer que estuvo a mi lado desde pequeña, quien me apoyo en cada paso del camino, y quien hoy ya no está físicamente a mi lado para celebrar este logro, gracias por tu amor y dedicación, esta tesis es para ti.

MI ABUELO

Quien ya no está físicamente, por ser un hombre excepcional, quien me enseñó a ser independiente y luchar por mis sueños, aunque la sangre no nos uniera el amor si lo hizo, gracias por haber estado a mi lado, animándome a seguir, este logro es para ti.

MIS AMIGOS

Gabs, Sharon, Juanmi y Marielisa por los buenos tiempos compartidos a lo largo de la carrera, cada uno contribuyo a llegar hasta aquí

Agradecimientos a:**LA UNIVERSIDAD**

San Carlos de Guatemala y la Escuela de Ciencias Psicológicas por darme la oportunidad de ser un profesional. Logro que no hubiera alcanzado, si estudiar en ella fuera oneroso

LICENCIADA GLADYS ENRÍQUEZ

Por su apoyo y guía incondicional desde el salón de clases hasta la tesis. Y sobre todo por brindarme su amistad.

MAYRA LEMUS Y LEMUS

Por abrirme las puertas de su establecimiento, brindarme apoyo y su amistad a lo largo de este proyecto

LOS DOCENTES DE LA ESCUELA

Por su disposición y apoyo a lo largo de este proyecto.

MATEO FLORES

Índice.

Resumen.....	1
Prólogo	3
Capítulo I.....	5
1. Planteamiento del problema y marco teórico.....	5
1.01. Planteamiento del problema.	5
1.02. Objetivos.....	9
1.03. Marco teórico	10
1.03.1. Psicología positiva	10
1.03.2. Antecedentes de la psicología positiva	11
1.03.3. Bienestar	16
1.03.4. Hedonismo y eudemonismo en el bienestar	23
1.03.5. Tipos de bienestar	25
1.03.6. Dimensiones del bienestar psicológico	32
1.03.7. El bienestar psicológico en la juventud.....	48
1.03.8. Consideraciones éticas.....	57
Capítulo II	60
2. Técnicas e instrumentos	60
2.01. Enfoque y modelo de investigación	60
2.02. Técnicas	62
2.02.1. Técnicas de muestreo.....	62

2.02.2. Técnicas de recolección de datos	64
2.02.3. Técnicas de análisis de datos.....	65
2.03. Instrumentos	66
2.04. Operacionalización de objetivos, categorías/variables.....	72
Capítulo III	73
3. Presentación, interpretación y análisis de los resultados	73
3.01. Características del lugar y la muestra.....	73
3.02. Presentación e interpretación de los resultados	74
3.03. Análisis general.....	80
Capítulo IV	84
4. Conclusiones y recomendaciones	84
4.01. Conclusiones	84
4.02. Recomendaciones	85
Referencias.....	86
Anexos.....	93

Bienestar psicológico en estudiantes universitarios que laboran como docentes en la escuela oficial urbana mixta no114 mateo flores JM de la ciudad de Guatemala.

Resumen.

Autora. Ana Belem Lara Jiménez

La finalidad de esta investigación fue identificar el nivel de Bienestar Psicológico, identificar el nivel de autonomía y comparar el nivel de Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios, en relación al género. Las interrogantes sobre ¿cuál es el bienestar psicológico general de la muestra? Y ¿Cuál es el nivel de autonomía de la muestra? surgen debido a la necesidad del ser humano de desenvolverse en un mundo extremadamente diverso, en especial cuando se trata de balancear la vida laboral y estudiantil, lo cual puede considerarse un factor determinante para el bienestar psicológico. En cuanto a la interrogante sobre si ¿existe diferencia en el bienestar psicológico según género?, surgió debido a las diferencias tanto biológicas como comportamentales que tienen los hombres y las mujeres, y la forma de afrontar las vicisitudes de la vida.

Para poder darle respuesta a los objetivos de esta investigación se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de (Ryff, 1995) adaptada por Van Dierendonck 2004 y traducida al español por (Díaz, y otros, 2016), y la sub escala de Autonomía de (Ryff, 1995) las cuales se aplicaron a una muestra de 30 estudiantes universitarios que laboran como docentes en la Escuela Oficial Urbana Mixta No. 114 Mateo Flores JM de la Ciudad de Guatemala, los cuales fueron seleccionados a través de la técnica de muestreo no probabilístico, debido a que esta investigación es de índole cuantitativa con un diseño comparativo no experimental. Como principal hallazgo de la investigación se encontró que los niveles bajos de autonomía de los

participantes no influyen significativamente en el Bienestar Psicológico general y que no existe diferencia estadísticamente significativa en el Bienestar Psicológico entre hombres y mujeres en cuanto al género.

Prólogo

Tener una buena salud mental, capacita a la persona para funcionar bien en la vida cotidiana, a la vez que percibe el mundo de forma constructiva. Esto hace que se sienta confianza para enfrentar desafíos, aprovechar oportunidades y disfrutar la vida.

Al estudiar sobre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios, se pretende establecer un acercamiento con esta parte de la sociedad; conocer cómo está el bienestar psicológico de los futuros profesionales, y ser el punto de partida que permita en el futuro la creación e implementación de estrategias que se enfoquen en promover el bienestar psicológico tanto en hombres como en mujeres, como parte de la formación universitaria, y con ello crear una sociedad más sana y feliz. Por otro lado, se pretende sentar un precedente sobre la importancia del bienestar psicológico en hombres y mujeres, los cuales se relacionarán no solo de forma fraternal con el resto del mundo sino en el ámbito laboral.

Un factor que se considera importante y que da pie a la muestra de esta investigación, son los dificultades y obstáculos que se les presentan a los universitarios que trabajan y estudian al mismo tiempo, ya que la mayoría deben adoptar este estilo de vida por necesidad económica, ya sea personal o familiar. Estos estudiantes, están bajo un nivel de presión mucho mayor que aquellos que únicamente estudian, lo cual puede generar en ellos estrés, ansiedad, miedo, incertidumbre, o diversos sentimientos y emociones, que pueden llegar a modificar el mundo interior de cada uno de ellos, tanto de forma positiva como de forma negativa.

Estos cambios influyen en la forma de actuar ante los demás, relacionarse con sus pares, la autoaceptación, el dominio del entorno, autonomía, el propósito de vida y el crecimiento personal, los cuales son los componentes del Bienestar Psicológico según (Ryff, 1995). Por lo

cual esta investigación se centra en el bienestar psicológico de los estudiantes que laboran como docentes en la Escuela Oficial Urbana Mixta No. 114 Mateo Flores JM de la Ciudad de Guatemala, y el conocer si existe una diferencia estadísticamente significativa del bienestar psicológico según el género. La interrogante sobre el bienestar psicológico según género, surge debido a las diferencias tanto biológicas como comportamentales que tienen los hombres y las mujeres, y a la capacidad del ser humano de tener relaciones interpersonales positivas lo cual puede considerarse un factor determinante para el bienestar psicológico. A su vez se busca conocer el nivel de autonomía de los estudiantes y con ello conocer más de su mundo interior.

A lo largo de los cuatro capítulos que componen esta investigación, se aborda la fundamentación teórica y la influencia de la Psicología Positiva como base del Bienestar Psicológico. Durante la realización del trabajo de campo se pudieron observar limitaciones con respecto a la disponibilidad de las universidades privadas a participar, sin embargo, en cuanto a los estudiantes se pudo observar una colaboración total. Al enfocarse en los beneficios, los estudiantes que participaron pudieron conocerse de forma más profunda, y trabajar en los aspectos en los cuales identificaron deficiencias, al igual que el ampliar sus conocimientos en cuanto al Bienestar Psicológico y su importancia en la vida del ser humano, y sentar un precedente sobre la importancia del mismo para las futuras generaciones.

Capítulo I

1. Planteamiento del problema y marco teórico

1.01. Planteamiento del problema.

En la actualidad se ha vivido en un mundo extremadamente dinámico y tan rápido que el ser humano ha debido de estar en la constante búsqueda de la adaptación a las circunstancias del día a día. Sin embargo, no todos han logrado una adaptación óptima, ante las demandas externas, y han podido verse afectados en diversas áreas de su vida, tanto en lo personal, como en lo psicológico.

Debido a esto, en las últimas décadas ha surgido el interés por estudiar los procesos subjetivos que permiten la adaptación y el enfrentamiento a las situaciones que los seres humanos viven diariamente, como el optimismo, las emociones positivas, la felicidad, la motivación, por mencionar algunas; al ser, ésta una nueva propuesta psicológica, que rompe con la centralización en las patologías y los trastornos.

Así, la Psicología Positiva (PP) se ha ocupado de responder a preguntas que cuestionan lo que hace que una vida sea feliz y plena, y las diversas vías para lograrlo, al tomar en cuenta la importancia que tienen las emociones positivas, la voluntad y el sentido de la vida, y centrar la atención al bienestar, en el funcionamiento psíquico, y dejar en segundo término el sufrimiento. (Solano A. C., 2010). (Fredrickson, 2015) retoma el termino bienestar implícitamente, al referir que las personas cuentan con ciertas capacidades que les permiten hacer frente a las situaciones de la vida cotidiana y reconocer los efectos negativos como parte del juego del vivir, al aprender de cada experiencia, todo ello, forma parte de un constructo a definir aún en la actualidad: el bienestar psicológico.

El bienestar psicológico es un concepto multidimensional ya que involucra seis dimensiones como son, la capacidad de controlar de forma efectiva la vida, la apreciación positiva, manejar con eficacia los vínculos personales, una vida con propósito y significado, sentimientos positivos hacia el crecimiento y madurez y sentido de autodeterminación, todo ello en conjunto es importante para la medición del Bienestar Psicológico (Ryff, 1995).

Por tanto, es una temática que abarca constantemente la Psicología Positiva y que se remite a la percepción que las personas tienen sobre su propia vida, estado o sentimiento positivo (Horley, 1985). A lo largo del siglo XXI, se ha considerado la subjetividad personal y las condiciones de vida como factores que limitan o favorecen el desarrollo de la persona.

Así (Diener, 2015) reconoce que, en el Bienestar estarían inmersas tres características: subjetividad, presencia de indicadores positivos (ausencia de factores negativos) y una valoración global de la vida; por lo que un alto bienestar, depende de una apreciación positiva que se mantiene a lo largo de la vida y el bajo bienestar depende del desajuste entre las expectativas personales y los logros en la vida. Ante, estas circunstancias, es como en cada etapa del desarrollo de la vida, la percepción valorativa de la misma, tiene gran importancia tanto para hombres y mujeres, al integrar no solo la opinión personal, sino también el auge al conocimiento del sí mismo y el desarrollo de habilidades para llegar a una plenitud.

Por tal motivo, el bienestar psicológico en estudiantes de nivel universitario, resultó un tema de interés para su estudio dentro del campo de la psicología, por tratarse de una problemática humana y actual. Dado que este sector de la población se ha encontrado en constante demanda y presiones sociales en cuanto a la toma de decisiones, matizadas por los cambios propios de esta etapa de la vida, aunado al planteamiento y cumplimiento de metas. El bienestar psicológico es un factor de suma importancia para el ser humano, ya que nos permite

llevar una vida plena y feliz cuando este es adecuado. La inquietud por estudiar el bienestar psicológico en estudiantes universitarios que laboran como docentes en la Escuela Oficial Urbana Mixta No. 114 Mateo Flores JM de la Ciudad de Guatemala, surgió debido, a que en la actualidad las relaciones interpersonales positivas abren un mundo de posibilidades para el ser humano y más aun para los universitarios. Si bien las relaciones interpersonales son solo un factor del bienestar psicológico no todos son capaces de tenerlas, mantenerlas y propiciarlas, y esta situación marcara de forma determinate el proceder como personas. Ahora bien, el fin de este estudio fue hacer una comparación entre el bienestar psicológico entre hombres y mujeres, tomando en cuenta todos los aspectos del bienestar psicológico y con ello conocer si existían diferencias significativas que propicien el actuar de los seres humanos en cuanto a las relaciones con su entorno. Dado que al llevar a cabo la indagación en artículos y libros se encontró que existen investigaciones como las de (Casullo & Castro Solano, 2016), (Chan & Joseph, 2015), (Cuadra L. & Florenzano U, 2018), (Del Valle , Hormaechea, & Utquijo , 2015) y (González Arriatia López Fuentes & Piña Juárez , 2017), quienes reportan no haber encontrado diferencias significativas con respecto al sexo y otras como las realizadas por (Ancer , Meza , Pompa , Torres , & Landero, 2017), (Barra, 2016), (García, 2018), (Rosa , Negrón, Maldonado , Quiñonez , & Toledo, 2015), (Sánchez , Retana , & Carrasco , 2018) y (Zubieta & Delfino, 2019) en donde sí se encontraron diferencias entre hombres y mujeres. Con base en estas investigaciones, se plantearon las siguientes preguntas de investigación: ¿cuál es el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes universitarios que laboran como docentes en la Escuela Oficial Urbana Mixta No. 114 Mateo Flores JM de la Ciudad de Guatemala? ¿cuál es el nivel de autonomía en el Bienestar Psicológico de los estudiantes universitarios que laboran como docentes en la Escuela Oficial Urbana Mixta No. 114 Mateo Flores JM de la Ciudad de

Guatemala? ¿existe diferencia estadísticamente significativa en cuanto al Bienestar Psicológico que presenta el grupo de estudiantes universitarios que laboran como docentes en la Escuela Oficial Urbana Mixta No. 114 Mateo Flores JM de la Ciudad de Guatemala, con respecto al género?

1.02. Objetivos

1.02.1. Objetivo general

Comparar el Bienestar Psicológico en un grupo de estudiantes universitarios que laboran como docentes en la Escuela Oficial Urbana Mixta No. 114 Mateo Flores JM de la Ciudad de Guatemala, con respecto al género.

1.02.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de Bienestar Psicológico, en el grupo de estudiantes universitarios.
- Identificar el nivel de autonomía en Bienestar Psicológico, en el grupo de estudiantes universitarios
- Comparar el Bienestar Psicológico del grupo de estudiantes universitarios, con respecto al género.

1.03. Marco teórico

En este apartado se exponen los aspectos teóricos de esta investigación, específicamente lo concerniente al ámbito de la psicología positiva y sus antecedentes, para posteriormente vincular el bienestar y su clasificación, donde se integra el concepto de bienestar psicológico, además de exponer los aspectos que generan un estado de bienestar en los jóvenes universitarios.

1.03.1. Psicología positiva

La Psicología positiva centra su estudio en la felicidad, en la satisfacción y en la calidad de vida de las personas, además de aspectos vinculados a la potencialidad humana, con lo cual rompe con la estructura establecida del estudio de la enfermedad en el ser humano. Se enfoca para ello, en un método organizado para responder interrogantes en torno a lo que permite disponer de una vida plena, el papel que juegan las emociones positivas, la voluntad y el sentido de la vida, y cómo fortalecer aquello que funciona bien; además de estudiar el funcionamiento psíquico óptimo, sin dejar de lado el sufrimiento, que la existencia conlleva (Solano a. C., 2010).

Esta rama de la psicología se describe como el estudio científico de las experiencias positivas, así como de los rasgos positivos individuales, y la iniciativa de fomentar instituciones que facilitan el desarrollo y la creación de programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de las personas, mientras previene o reduce la incidencia de las psicopatologías (Seligman & Csikszentmihalyi, 2015). Por otra parte, se conceptualiza también como “(...) el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, las cuales permiten adoptar una perspectiva más abierta respecto al potencial humano, motivaciones y capacidades” (Sheldon & King, 2016). Por tanto, su objetivo es mejorar la calidad de vida y prevenir la aparición de trastornos mentales y patologías.

En este sentido, (Vargas, 2012) refiere que uno de los objetivos de la psicología positiva, es el desarrollo de intervenciones positivas, con la finalidad de que sus aplicaciones se traduzcan en prácticas concretas que permitan a las personas ser agente de su propia felicidad.

Por su parte, (Seligman M. E., 2016) al realizar estudios sobre la felicidad y aquellos fenómenos que involucran estados placenteros en la vida como la satisfacción, determina que el fin de la psicología positiva es comprender y facilitar la felicidad, valora el bienestar, y reducir los factores que pudiesen limitarlos. De tal manera que, favorece su desarrollo desde el punto de vista clínico, por tanto, no se centra en remediar déficit (Carr, 2017). A continuación, se documentan los antecedentes de la misma.

1.03.2. Antecedentes de la psicología positiva

Esta rama de la psicología surge de la década de los 80's como una manera de estudiar aspectos y conductas humanas desde la perspectiva del bienestar antes que del malestar. Sin embargo, esta postura ya había sido retomada con anterioridad por Aristóteles en *Ética Nicomaquea*, al señalar que el fin último del ser humano es la felicidad, y para llegar a ella, es necesario analizar la naturaleza humana, pues el ser humano al estar sumergido en sus necesidades, se conforma con una felicidad limitada, consistente en posesiones de bienes corporales y exteriores, y deja de lado las virtudes morales, que son las únicas que pueden orientar a la felicidad.

Por otro lado, se muestra la confrontación de posturas opuestas como la señala Schopenhauer, quien describe y determina una visión pesimista al expresar que vivimos en el peor de los mundos posibles, mientras que el filósofo Gottfried en su *Teodicea*, justifica las imperfecciones del mundo, expresando que se trata del mejor de los mundos posibles pues este

fue creado por un Dios perfecto. A partir de esta postura es que se origina el optimismo en el ámbito psicológico, y constituye como un pilar para la psicología positiva (Vargas, 2012).

En la misma línea el filósofo Spinoza citado en (Smith, 2007) refiere el inicio de una nueva filosofía que reorienta la vida humana, en una forma novedosa de conocer y vivir, al expresar que hay un nuevo amor al que se alude sólo vagamente como amor hacia una cosa eterna e infinita que apacigua el alma con una alegría totalmente pura y libre de tristeza, lo cual es muy digno de ser buscado con todas las fuerzas posibles; esta postura, da como resultado un nuevo plan de vida y un origen al alejamiento de la insatisfacción de la antigua forma de vida.

Antes de la segunda guerra mundial, se resaltan conceptos tales como curar enfermedades mentales, ayudar a tener una vida más productiva y satisfecha, así como promover el talento; posterior a este hecho y dados los acontecimientos sociales, estos términos pasaron a segundo plano, dando pie a la fundación del National Institute of Mental Health, donde muchos psicólogos e investigadores desarrollaron estudios sobre las diferentes psicopatologías para encontrar la sanidad; así la cura de enfermedades mentales cobra más atención y la psicología determina sus bases en lo patológico (Lupano Perugini & Castro Solano, 2015).

Instaurándose así diversos modelos de intervención psicológica en los diferentes contextos sociales, tales como: conductismo, psicoanálisis, sistémicos, cognitivos, humanistas, existencialistas, y la psicología transpersonal (Almendro, 2018), entre las escuelas de psicoterapia se tienen: la psicología individual de Alfred Adler, logoterapia de Viktor Frankl, terapia Gestalt de Fritz Perls, análisis de sueños de C.G.Jung, por mencionar algunos.

En este sentido, es en la logoterapia de (Frankl, 2015) que se retoma una postura positiva ante el sentido de la vida humana, al mencionar:

No hay ninguna situación en la vida que carezca realmente de sentido. Esto se deduce del hecho de que los lados aparentemente negativos de la existencia humana, especialmente la triada trágica formada por el sufrimiento, la culpa y la muerte, también puede adoptar la forma de algo positivo, de una existencia, si se tratan con la actitud y la postura correctas (p23).

Dado que el sentido se concibe como una magnitud que trasciende a los seres humanos y que debe percibirse de nuevo cada vez que falte comprensión de significado del sentido, así la logoterapia es una visión positiva del mundo (Lukas, 2015) y permite a la psicología, salir de su esquema tradicional de curar y mirar solo las patologías.

Por otra parte, es en la corriente humanista donde se consideran inicialmente las potencialidades y virtudes de la persona como punto de partida para la comprensión de situaciones y resolución de conflictos, al tener como bases epistemológicas la filosofía existencial y la fenomenología; la primera tiene un sustento teórico que busca contemplar y explorar la vida, al profundizar en lo individual y en la esencia, y toma en cuenta que es el hombre, el único organismo que se preocupa y se cuestiona por su propia existencia (Carver & Sheier, 2015). Por otra parte, la fenomenología señala que lo humano está dado por la experiencia inmediata que se tiene de la propia vida (Husserl, 2000), abrir los sentidos y permanecer en ella como parte de algo que actúa y pertenece.

En tanto que (Rogers, 2015) sostiene a partir de su propuesta centrada en el cliente, que es preciso llegar a comprender el campo fenomenológico de cada persona, es decir, su experiencia subjetiva que lo reorienta actuar de alguna forma, en un momento determinado y de cierta forma, le ayuda a adquirir consciencia y significado.

(Carver & Sheier, 2015), señalan que la capacidad de tomar conciencia, implica para cada persona darse cuenta que tiene el potencial para crecer y desarrollarse; quizás por ello, el humanismo afirma y defiende que nadie es en esencia malo o incapaz. Por lo que una meta de la psicología humanista es ayudar y encaminar al hombre hacia la responsabilidad por su propio crecimiento.

En la misma perspectiva, (Maslow, La personalidad creadora , 2008) en su propuesta sobre la satisfacción de necesidades para alcanzar la autorrealización, realizó estudios con personas que se caracterizaban sobresalientes o relativamente sanas, con la finalidad de documentar qué características poseían que las llevan al éxito, y llegó a describir que la autorrealización y absorción plena, sin timidez, al ser total y plenamente humana, donde el sí mismo, se actualiza. Además, centró su trabajo en el lado positivo de la experiencia humana, es decir en temas relacionados con el crecimiento y bienestar, sin denominarlo como en la actualidad se concibe (Almendro, 2018)

Lo anterior, tan solo es una pequeña parte sobre los estudios que (Maslow, El hombre autorrealizado hacia una psicología del ser, 2016) realizó en su tiempo y que sin duda él ya mantenía una postura diferente del desarrollo de la psicología al explicar una concepción diferente acerca de la enfermedad y la salud humana; ya que habla de una naturaleza interna, la cual sea conocida o desconocida, no parece ser necesariamente perversa pues las necesidades, emociones y potencialidades humanas son, según todas las apariencias, positivamente buenas y reitera sobre las conductas patológicas, que no son de naturaleza interna, sino más bien reacciones violentas contra la frustración de las necesidades intrínsecas, al señalar que:

(...) la ira no es mala en sí misma, como tampoco lo es el miedo, la pereza e incluso la ignorancia, naturalmente pueden llevar al mal comportamiento, pero no necesariamente. La

naturaleza humana no es ni mucho menos tan mala como se creía, de hecho, puede afirmarse que tradicionalmente se han venido subestimando las potencialidades de la naturaleza humana” (p.30).

Ante esta consideración, determina supuestos básicos que integran el modelo emergente en la actualidad, principalmente al referir que el ser humano cuenta con una naturaleza interna, la cual es posible estudiarla científicamente y descubrir cómo es, más no inventar sobre ella.

Aunque dicho autor fue uno de los exponentes principales de la psicología humanista y pese a la novedad, en su tiempo, sobre sus investigaciones, dicha corriente no logra tener la consideración necesaria para su despliegue, al centrar sus estudios sin una objetividad establecida y ante la ausencia de una metodología rigurosa científica, ocasiona que los aportes fueran de en poco a poco descartados, y la concepción de la psicología en general se focalizó en lo patológico, reparando aquello que se ha roto (Solano A. C., 2010); ante esta situación es como a finales del siglo XX surge la psicología positiva, misma que responde a esta limitante metodológica y científica ante el estudio de las fortalezas, virtudes y todos aquellos aspectos positivos del ser humano.

A partir de este nuevo paradigma teórico y metodológico, es como tiene lugar, el estudio científico de las dimensiones positivas del comportamiento humano, que representa un punto de vista diferente para posibilitar el entendimiento y la comprensión de la salud mental y el bienestar psicológico.

Es así como (Seligman M. E., 2016) a partir de sus investigaciones sobre trastornos mentales, da un giro radical en su orientación, y desarrolla y promueve una concepción más positiva del ser humano, por lo que se le considera el creador de la psicología positiva, la cual se

basa en tres pilares fundamentales para su estudio: a) emociones positivas, b). rasgos positivos y c). fortalezas, virtudes y habilidades.

Recapitulando los antecedentes, la psicología positiva, es el estudio científico del funcionamiento humano óptimo, dirigida a describir y promover el desarrollo de las personas y las instituciones que resaltan y valoran las experiencias positivas individuales, cuyo objeto de interés es aportar nuevos conocimientos acerca de la psique humana para alcanzar una mejor calidad de vida, salud y bienestar (Solano A. C., 2010). Por lo que este último aspecto se documenta en el siguiente apartado.

1.03.3. Bienestar

La perspectiva hacia las situaciones saludables del ser humano, a partir del surgimiento de la Psicología Positiva, dio la pauta a los estudios cuya finalidad se centraba en identificar aspectos positivos de las personas; entre los cuales se destacan: la felicidad, las fortalezas y motivaciones, así como, las prácticas y estilos de vida que permiten una existencia satisfactoria, todos ellos implican y posibilitan el bienestar.

Sin embargo, para poder escribir y definir a este constructo, es necesario mirar las posturas y modelos que iniciaron con la propuesta positiva de la vida, así como de aquellos principios que dan origen al concepto, pues desde que la psicología positiva inicia las investigaciones sobre aspectos, recursos, actores y estilos que permiten y hacen que una vida sea satisfactoria y plena, radica en el cuestionamiento sobre ¿Qué es la felicidad?

Desde tiempos remotos ya Confucio (551 a.C. -479 a-C, cit. Por (Olvera, 2015) señalaba a través de sus estudios contemplativos, que la felicidad verdadera, individual y colectiva, existe

en tanto que se base en la sabiduría y la tranquilidad de la conciencia cifrada en un sentido de humanidad y por ende procurar el bien de los demás.

En la misma línea de la historia, Aristóteles, manifestó que la felicidad se alcanzaba a través de la práctica de las virtudes y, por tanto, era una actividad del alma, así mismo otorgaba una esencia al concepto, al mencionar que los hombres buscan la felicidad en diferentes formas y significados, de modo que dan origen a diversos estilos de vida para sí mismos.

Por otra parte, Epicuro (341 a.C. cit. Por (Xirau, 2017) estableció que la felicidad se obtenía en el placer de los sentidos al evitar el dolor y mantener el equilibrio entre la mente y el cuerpo, que genera una serenidad o ataraxia como se conocía en la antigüedad.

En 1989, (Powel, 2015) señala que la felicidad es una tarea interior que radica en procesos y practicas vitales, tales como: la aceptación de sí mismo y el asumir la responsabilidad de la vida, satisfacer sin apego las necesidades integrales a través de la serenidad, el ejercicio y una buena nutrición, así mismo, hacer de cada día un acto de amor, experimentar nuevas situaciones fuera de lo cotidiano y buscar ante todo el bien, comunicar siempre con la verdad, disfrutar y el hacer oración en la vida.

El Dalai Lama (2010), un gran representante del budismo en Oriente y Occidente, refiere que la felicidad es obtiene a partir de la práctica de la compasión y es como a través de ella, se puede llegar a un estado de felicidad, de paz y pureza llamado “Nirvana”.

Por su parte (Seligman M. E., 2016), menciona que la felicidad es un conjunto y un constructor de emociones, actividades positivas y diversos factores que se combinan para producir un estado de bienestar, de tal manera que realiza una fórmula para medirla: $F = PF + C$

+ **V**, siendo que, la (**F**) felicidad, está compuesta por un (**PF**) punto fijo, más las (**C**) circunstancias de la vida, más la (**V**) voluntad.

Con el paso de nuevas investigaciones, se encontraron dificultades al estudiar este término, ya que involucra la subjetividad de las personas en el momento presente de sus vidas, sin tener en cuenta las experiencias históricas vividas, sin embargo, (Vargas, 2012). Refiere que la felicidad, si se puede estudiar, pero de manera empírica, pues las personas comparten la experiencia subjetiva de su vida, y señala que la felicidad es “(...) sentir gozo, estar satisfecho y vivir un estado de bienestar combinado con una sensación de que la vida es buena, tiene sentido y vale la pena” Mientras que (Csikszentmihalyi, 2016), con el cumplimiento de varias investigaciones sobre el tema, llega a la conclusión de que:

La felicidad no es un acto de azar, o algo que ocurre, sino que es una condición vital que hay que cultivar y defender para alcanzarla, pues el estado óptimo de la experiencia, se alcanza al haber orden en la consciencia y con los sentidos abiertos, logrando más estados de flujo (p.13).

Por otra parte, Diener, Lyubomirsky, King y Paterson citados en (Vargas, 2012) en sus investigaciones en torno a la felicidad, reportan que ésta tiene una correlación baja con variables como la edad de las personas, su género, nivel educativo, tener hijos, inteligencia, ser atractiva/o físicamente, nivel de ingresos. Una correlación moderada en cuanto a aspectos como: la espiritualidad o religiosidad, el número de amigos, estar casado, cantidad de actividades de ocio, salud física, entre otras. En contraparte el grado de neurosis de una persona también se correlaciona de manera moderada con la felicidad, pero de manera negativa. Con respecto a las variables que se correlacionan más fuertemente con la felicidad se encuentran la gratitud, el optimismo, tener trabajo, la frecuencia de las relaciones sexuales, porcentaje de tiempo en que se

experimentan sentimientos de afectos positivos y autoestima, ante estos datos es importante señalar que no predicen ni implican nada sobre una persona en particular, pues son datos que se refieren a probabilidad, y medias estadísticas, sin pleno juicio de la vida personal. Así mismo, hallaron que la felicidad puede predecir el funcionamiento en diferentes ámbitos de la vida.

Con este desarrollo de amplían los estudios de la felicidad, y es como (Seligman & Csikszentmihalyi, 2015) hablan sobre estados de florecimiento en el ser humano. Por su parte el segundo de ellos, explica que el término felicidad está asociado con sentirse alegre, contento, con buen humor, y que la satisfacción con la vida era cuestionada sobre este tópico, se remitían a como se sentían en ese momento, por tanto, se vio la necesidad de encontrar nuevas formas de medir que no dependieran tanto del estado de ánimo actual y cambiante de los sujetos.

Así es como se hace referencia al bienestar más que a la felicidad, pues este integra aspectos y factores que pueden medir la satisfacción con la vida y por ende obtener los niveles de felicidad (Vargas, 2012). En este sentido (Seligman M. E., 2016) señala que el tema se estudió de la psicología positiva es el bienestar, ya que se puede observar o medir en el florecimiento humano y que la meta de la Psicología Positiva (PP) es aumentar este desarrollo. Por lo que, el bienestar como constructo, no es una cosa tangible, sino un concepto que tiene varios elementos medibles, donde se integra a la felicidad.

Por su parte (Dianer, Dianer , & Dianer, 2018) postulan tres formas, para hacer referencia al bienestar de manera general: la primera conlleva la valoración del individuo sobre su vida en términos optimistas, relacionándose con la satisfacción con la vida. La segunda, predominancia de afectos positivos a negativos. Y la tercera, vinculada a la felicidad como una virtud y con único valor final.

Al retomar la segunda consideración, el afecto se entiende como las experiencias anímicas que se experimentan y que informan sobre el curso de la vida, así Lazarus cit. En (Vázquez & Hervás, 2015) señala que todas las emociones tienen un valor adaptativo; y determinarlas como positivas o negativas no tiene que ver con su naturaleza, sino con cómo son vividas por quienes las gozan o les ocurre.

Mientras que (Seligman M. E., 2016), clasifica en tres categorías a las emociones positivas, las primeras relacionadas con el pasado (satisfacción, la realización personal, el orgullo y la serenidad), las segundas relacionadas con el presente (los placeres momentáneos, las gratificaciones que son más duraderas, los placeres corporales que se dan a partir de los sentidos y los placeres superiores, que surgen de actividades más complejas) y las terceras vinculadas al futuro (optimismo, la esperanza, la seguridad, la fe y la confianza).

En cuanto a los afectos negativos, incluyen emociones y estado de ánimo con un contenido subjetivo desagradable (ira, tristeza, ansiedad, preocupación, culpa, vergüenza, envidia, celos, entre otros), que se muestran y se expresa en relaciones negativas con personas, en circunstancias o ante la vida misma; y a pesar de que a lo largo de la evolución del ser humano, se muestran los beneficios ante la sobrevivencia en tiempos remotos, su intensidad, la duración o la frecuencia elevada de estos afectos, puede ser una señal de que la vida no marcha bien, y el bienestar puede verse declinado (Vázquez & Hervás, 2015).

En estudios realizados por, Diener, Larsen, Levin y Emmons cit. (Solano A. C., 2010) señalan que tanto los afectos positivos y negativos, se comparan negativamente si eran evaluados en períodos breves, pero en el largo plazo tienden a ser independientes, ya que es difícil experimentar emociones negativas y positivas en el mismo momento, y al evaluar la vida en

intervalos largos, se puede observar que se viven momentos positivos y negativos, e indican que el problema se encuentra, en la frecuencia y no en la intensidad.

Ante estos antecedentes del bienestar, se demuestra la inclinación hacia un enfoque salugénico que rompe con el modelo médico basándose en la cura y tratamiento de patologías, y se centra en la salud, concepto que es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), como un estado de completo bienestar físico, mental y social; no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS, 2008), lo que engloba varios aspectos del ser humano tanto sociables, intelectuales, emocionales como físicos y que remiten principalmente al bienestar como sinónimo de una buena salud.

A partir de este concepto, se muestra el beneficio de conocer los aspectos que propician bienestar en la vida y el interés de las instituciones, culturas y estados de mantener en mayor o menor medida el bienestar de sus integrantes, y dar apertura a aspectos potenciales del desarrollo humano, tal como lo menciona (Mingote, 2016):

(...) La salud propone la capacidad de afrontar con eficacia los cambios que tienen lugar a lo largo del ciclo de la vida, las experiencias estresantes y de pérdida, así como las dificultades comunes de la vida, como oportunidades para el desarrollo personal (p. 15).

Por tanto, el bienestar se gesta a partir de tener una buena salud generada por el alivio de una enfermedad o en su caso, por la capacidad de superar una situación desagradable, lo que genera un estado de bienestar, y el propósito del modelo salugénico radica en mantener dicho bienestar.

(Maslow, La personalidad creadora, 2008) por su parte, refiere que el bienestar es el resultado de la satisfacción y el cumplimiento de las necesidades (fisiológicas, de seguridad, de

amor, de afiliación, de autorrealización y de trascendencia) y deseos personales, que se realizan mediante diferentes conductas orientadas a cumplirlas, de manera adaptativa o desadaptativa.

Por otro lado, (Mingote, 2016) define al bienestar como “sentirse bien con uno mismo y con los demás, los que queremos y son importantes para nosotros, como nosotros para ellos” (p.3) así esta definición integra aspectos interpersonales que radican en la buena convivencia con otros, la cual tiene su origen en el conocimiento de sí mismo.

De esta manera se pueden integrar las definiciones anteriores del bienestar para crear una sola que permita una descripción general del término para este trabajo: el Bienestar es un estado vital que se obtiene por haber alcanzado una buena salud e incluye una homeostasis en el cumplimiento de necesidades y deseos personales, que dan pauta a sentir una satisfacción general con la vida y con aquellos con quienes la comparten.

En los últimos años existen aportes modernos sobre el bienestar, los cuales señalan un alto crecimiento económico sin la expresión saludable de emociones, pues se resalta la existencia de una *entropía psíquica* Tl como lo refiere (Csikszentmihalyi, 2016), donde fluye en la consciencia, una gran variedad de pensamientos y sentimientos que impiden el cumplimiento de metas y objetivos, así la psicología contemporánea y en especial la Psicología Positiva, ha diseñado técnicas que permiten cambiar los contenidos mentales, apaciguar el flujo mental y desmantelar los pensamientos negativos, así como la adaptación de disciplinas orientales como el yoga, la meditación y tradiciones filosóficas como el zen que permiten el control mental, serenidad, estabilidad y la posibilidad de alcanzar la felicidad.

Por tanto, se remite a un bienestar del momento que se obtiene al satisfacer alguna necesidad material o física y de poca trascendencia, en contraposición a otro tipo de bienestar

que permite el despliegue del potencial humano y el aprendizaje ante situaciones desagradables o determinadas como negativas; ante esta consideración, se muestran las orientaciones con las que el Bienestar, se ha manifestado, principalmente en la tradición Hedónica y Eudaimonia que se describirán a continuación.

1.03.4. Hedonismo y eudemonismo en el bienestar

La historia es clave para comprender el estudio del bienestar en el ser humano, principalmente, al retomar temáticas correspondientes a la felicidad, los valores, la moral y las virtudes del hombre, todo con la finalidad de comprender las fuerzas internas que expresaban gran desarrollo personal, así como aquellas otras que no lo permitían; de tal manera que en la antigüedad se distinguían a hombres que podían obtener grandes virtudes capaces de adquirir conocimiento, y discriminar entre acciones hedónicas y eudaimónicas.

Epicuro, es un filósofo griego al cual se le considera el primer representante de la tradición hedónica y señala que el objetivo de la vida es experimentar la mayor cantidad posible de placer y por tanto la felicidad sería la suma de momentos placenteros, lo cual daba pauta a la ausencia de dolor (Xirau, 2017). En tanto que (Solano a. C., 2010) señala que el bienestar hedónico, surge cuando las personas experimentan más emociones positivas que negativas, es decir hay más presencia de afecto positivo y ausencia de afecto negativo; sin embargo, en la práctica de este bienestar, genera en el transcurso de la vida, una adaptación hedónica, en la que la satisfacción se encuentra en lo externo y por ende la felicidad es poco duradera.

Mientras que el bienestar Eudaemónico contrapone el hedónico, pues este refiere vivir de forma más plena, al dar pauta de las potencializaciones humanas más valiosas (Ryan, Huta, & Deci, 2018), y a pesar del afrontamiento de adversidades en la vida, se da sentido y significado.

Así mismo, en este bienestar, se incluye la percepción de uno mismo, la capacidad de manejar tanto el miedo como la propia existencia, la calidad de los vínculos y el proyecto de vida (Solano a. C., 2010).

Waterman (1993) establece que el bienestar, se encuentra en la realización de actividades congruentes con valores profundos y que suponen un compromiso pleno, con el que las personas se sienten vivas y auténticas (cit. Por Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009), en la misma línea (Ryff, 1995) describe el bienestar y la felicidad no serán el principal motivo de una persona, sino el resultado de una vida bien vivida; dichas propuestas están vinculadas a la tradición eudaimónica que busca una vida significativa, con verdadero sentido positivo.

Ante estos modelos, (Ryan, Huta, & Deci, 2018) realizaron varios estudios, uno de ellos vinculados al placer (bienestar hedónico) y otro al desarrollo del potencial humano (bienestar eudaimónico), este último, no solo se remite a un potencial o a la autorrealización, sino que también se encarga del desarrollo de la salud, pues contribuye a ofrecer protección contra las enfermedades, discapacidades y en su caso a la mortalidad temprana, a través de la regulación óptima de múltiples sistemas neurológicos y fisiológicos, es decir que promueve una buena salud y bienestar prolongado (Ryff, 1995)

Por su parte (Keyes, Ryff, & Shmotkin, 2018) amplían dicha clasificación al proponer dos constructos: el *bienestar subjetivo* para la tradición hedónica, y *bienestar psicológico* para la tradición eudaimónica; los cuales integran los tipos de bienestar que se han desarrollado, y que se documentan a continuación.

1.03.5. Tipos de bienestar

En este apartado se expone lo concerniente al bienestar, sus diferentes formas de estudio en la vida y cómo es que integran todas las áreas del ser humano, ya que como refiere (Mingote, 2016), este constructo ya sea en lo individual como en lo social, es interdependiente al igual que la vida humana, y se puede estudiar desde tres ámbitos, el primero es el personal (subjetivo) y se involucra siempre con el segundo ámbito que es el interpersonal íntimo (que integra la familia, los amigos y la pareja) y el tercero correspondiente al público, a lo social. Por lo que, a continuación, se iniciará con una breve descripción de los diferentes tipos de bienestar y centrar la atención, principalmente al Bienestar Psicológico.

a. Personal: se asocia a la satisfacción global con la vida que integra áreas importantes de las personas como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, la vivienda, el empleo, entre otros. (Mingote, 2016) señala que el bienestar personal tiene cuatro dimensiones:

- Bienestar sensorial, que corresponde al placer por la satisfacción de necesidades básicas.
- Bienestar vital, que integra la capacidad de dar sentido a la vida de forma autónoma, a partir de la satisfacción de deseos personales únicos.
- Bienestar psicológico, como el resultado de pertenencia a un grupo social y del compromiso productivo de la construcción de la realidad de la cual es parte de ella.
- Bienestar ético, religioso o moral, que radica según las creencias y valores a través de una práctica solidaria orientada al bienestar y el desarrollo social mediante el logro de una sabiduría vinculada al ser y la forma de estar en la vida.

De tal manera, que se obtiene un Bienestar Personal al poseer un sentido de la propia vida y un conocimiento de sí mismo, que refleja en las interacciones sociales, además de generar una satisfacción global al poner en acción las actividades y roles que correspondan a cada persona, y al cumplimiento de las propias necesidades.

- b. Social:** Es el conjunto de factores que participan en la calidad de la vida de las personas pertenecientes a una comunidad, y que hacen que su existencia tenga todos aquellos elementos y características que dan lugar a la tranquilidad y satisfacción, y de acuerdo a su condición no observable directamente, parte de los juicios que las personas hacen al comparar su bienestar social de un tiempo y espacio a otro (Jiménez, 2017).

De acuerdo con Keyes cit. En (Blanco & Diaz, 2017), se constituye por cinco dimensiones:

- Integración social, que radica en la calidad de las relaciones que se tengan con la sociedad y la comunidad en general.
- Aceptación social; que corresponde a la pertenencia de un grupo, comunidad a partir de la confianza, actitudes positivas hacia los otros y aceptación de los aspectos positivos y negativos de la propia vida en comunidad.
- Contribución social, que implica ser un miembro vital de la sociedad y así mismo ser útil y proporcionar algo al mundo.
- Actualización social, que se conforma en la comunidad y las instituciones, ambas son dinámicas, se mueven en una misma dirección y su finalidad se demuestra en el cumplimiento de metas y objetivos ante la confianza del progreso y el cambio social.

- Coherencia social, que se muestra en la capacidad de entender la dinámica social y conocer todo lo que acontece en ella, para responder así en conjunto a las normas y leyes.

De esta manera se obtiene un bienestar social, si los miembros de una comunidad o grupo participante en la misma línea, para generar un cambio o mantener lo que funciona bien en su estructura social, además, de la responsabilidad de cada dirigente para propiciar y generar apertura y desarrollo en cada uno de sus integrantes, para que estos puedan desplegar su participación y mantener sentimientos positivos de pertenencia.

- c. Subjetivo (BS):** implica, una amplia variedad de fenómenos que incluyen las emociones, la satisfacción, y los juicios subjetivos globales de la vida, tal como lo señalan Diener y Larsen cit. En (Plata, 2018) radica en ser una actitud, que incluye la satisfacción con la vida, y se determina a partir del juicio personal que se hace de la propia existencia mediante una autoevaluación y valoración, en conjunto con afectos positivos.

Por otra parte, Lucas, Diener & Suh en 1996 cit. En (Vásquez, Hervás, Rahona, & Gómez, 2019), conceptualizan el bienestar subjetivo, y determinan dos elementos: el balance afectivo entre, positivos y negativos, la satisfacción vital percibida, más estable y con mayor componente cognoscitivo.

(Diener, 2015) refiere que las personas pueden adaptarlas a las situaciones consideradas como buenas y a las consideradas como malas, y reitera que el BS se relaciona con la felicidad, pues este se asocia a experimentar más emociones positivas que negativas. Esta consideración parte de una mirada hedónica, al centrarse en aspectos positivos y rechazar los negativos denominados por cada persona.

De esta manera, (Romero , Brustad, & Garcia , 2017) señalan que el BS implica la comparación de situaciones experimentadas, logros y objetivos alcanzados al igual que el cumplimiento de expectativas a lo largo de la vida, por lo que el BS se infiere a partir de dos marcos temporales: la satisfacción, que se determina a partir de la percepción que se tenga de la propia vida en tiempo determinado, y la felicidad, que mantiene un balance de emociones positivas y negativas que provocan una experiencia inmediata.

Así, el BS se gesta principalmente en la opinión que las personas realizan todo vez que reflexionan y evalúan su estilo y manera de vivir, de tal manera que pueden expresar satisfacción o insatisfacción y generalmente esta opinión se vincula con la presencia de emociones consideradas como positivas ante la ausencia de emociones negativas, es decir que comúnmente se determina que, el tener una buena vida implica solo experimentar situaciones positivas desvalorando las experiencias problemáticas de la vida cotidiana.

- d. Psicológico (BP):** (Ryff, 1995), al realizar sus investigaciones sobre el bienestar y la satisfacción con la vida, retoma a éste, como desarrollo personal y compromiso con los desafíos existenciales de la vida, e integra y determina el constructor de bienestar psicológico, el cual define como: “(...) una evaluación valorativa por parte del sujeto con respecto a cómo ha vivido, dando importancia a los contenidos históricos y presentes de la propia vida y los procesos implicados en vivir bien” (p.1079); Para efectos de este estudio se retoma esta argumentación. Así mismo, (Ryff, 1995) plantean que se puede considerar como una evaluación personal, un estado o sentimiento que cada persona experimenta a lo largo de la vida.

Se refiere a lo que cada persona piensa, siente y hace, acerca de sus vidas y se manifiesta al generar conclusiones cognoscitivas y afectivas ante la reflexión de situaciones vividas durante la existencia (Cuadra & Florenzano, 2016).

Por otra parte, Waterman (1993) uno de los precursores del bienestar psicológico, describe conductas y sentimientos de expresividad personal que resulta de actividades que las personas realizan con agrado y que se manifiestan en sentirse vivos y plenos, ya que cada acto se vivencia como algo que llena y lo que se hace, cobra un sentido cit. En (Romero , Brustad, & Garcia , 2017).

Así mismo, muestra las experiencias propias, que cada individuo hace de su vida de manera global, tratándose de una satisfacción vital que integra dimensiones específicas con las que se hace interacción con el entorno material y humano (Mingote, 2016) y que une a varios aspectos del bienestar personal, social y subjetivo. Por lo que, se vislumbra el BP, cómo un factor integrador en la vida de cada persona que permite el despliegue y desarrollo de las potencialidades y virtudes que generan satisfacción y una buena vida.

Tiene sus bases en los conceptos retomados por Aristóteles (2007) sobre las virtudes humanas y la felicidad; en los estudios desarrollados por (Maslow, La personalidad creadora , 2008) sobre la autorrealización y el cumplimiento de necesidades para un desarrollo del ser. Y se retoman los conceptos generados por (Rogers, 2015) sobre el funcionamiento humano pleno a través del conocimiento del sí mismo, y la tendencia de actualización del organismo; también se incluyen los planteamientos de Allport (1961) sobre la madurez y las perspectivas del desarrollo de la vida, así como del crecimiento continuo en diferentes etapas vitales de los estudios de Bühler (1935) y Erikson (1959). De igual forma se integran las investigaciones hechas por Johada (1958)

quien definió la salud mental en términos positivos sobre la madurez y finalmente la mirada de Jung (1933) sobre la persona plenamente individualizada; todas estas posturas integran el modelo actual del BP y dan pauta a su medición (Ryf, 2016).

De esta manera (Solano a. C., 2010), refiere que este constructo ha sido estudiado desde los siguientes modelos teóricos (p.55):

- Teoría universalista, retomada de las propuestas teóricas de Maslow y Murray señala que se alcanza cuando se logran los objetivos vitales al involucrar las necesidades tanto universales, como los psicológicos personales.
- Teorías situacionales, que refieren, que las personas con mayor bienestar son aquellas que viven experiencias vitales positivas con mayor frecuencia.
- Teorías personológicas, indican que el bienestar está anclado en las variables de personalidad, y refieren que las personas con alta extraversión y bajo neuroticismo son las más felices.
- Teorías de adaptación, demuestran que el bienestar es relativamente estable, los eventos vitales tienen poco impacto sobre el nivel de bienestar en el largo plazo.
- Teorías de las discrepancias, expresan que las personas más felices son aquellas en las que existe una relación adecuada entre aspiraciones y logros.

Si bien cada teoría tiene su postura y manera de evaluación del BP, (Rice, 1997) por su parte, sostiene que una persona posee y manifiesta un BP en tanto que este, obtenga placer al realizar actividades que forman parte de su vida cotidiana, y en cuanto considere que la propia ha sido significativa, de esta manera se acepta con determinación, se miran los logros alcanzados y se mantiene una imagen positiva de sí misma que resulta de una actitud optimista, así como un estado de ánimo feliz.

Con respecto a la similitud y las comparaciones que se han hecho sobre el BP y BS, (Keyes, Ryff, & Shmotkin, 2018) realizó estudios que demuestran y determinan que ambos aumentan con la edad, la educación, la estabilidad emocional, la extroversión y la escrupulosidad, los cuales fueron realizados con más de 3,000 estadounidenses de entre 25 y 74 años de edad; dicho autor llegó a la conclusión de que el bienestar psicológico y subjetivo son constructos afines ya que permiten un estudio del bienestar de cada persona, pero distintos de acuerdo a su función (Carr, 2017). De tal manera que ambos se pueden medir y dan a conocer aspectos subjetivos y psicológicos que cada sujeto posee y que determinan un alto o bajo bienestar.

Actualmente se ha estudiado al BP en conjunto con otras áreas temáticas como el desarrollo y el envejecimiento, correlaciones de personalidad, así como experiencias familiares, de trabajo y otros compromisos de vida, salud y estudios clínicos entre otros, y se investiga como resultado o dependiente de las variables, pero es más frecuente su análisis como un antecedente o predictor, de tal manera que su investigación, propicia pruebas de que puede ser un factor para la salud, pues se sostiene de cómo las personas negocian su camino a través de los retos de la vida (Ryf, 2016).

Ante las consideraciones el BP, se origina a partir de actividades, actitudes y principios que mantienen un potencial óptimo, además de un desarrollo y crecimiento personal que se manifiesta a lo largo de la vida y se vislumbra como un estilo de vida, pues no solo se determina a partir de la opinión que las personas hagan sobre su vida como lo hace el BS, sino que radica en la manifestación de una vida plena, consciente y habilitada, donde lo primordial es sentirse bien con lo que se es, con lo que se hace, con lo que se quiere y con lo que se manifiesta en cada acto, por lo que radica en la congruencia del vivir, además del desarrollo de aspectos que son

evaluados a través de seis dimensiones o componentes (autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal) y que se describirán en el siguiente apartado.

1.03.6. Dimensiones del bienestar psicológico

(Ryff, 1995), al unir todas sus investigaciones sobre el bienestar y el potencial humano, crea un modelo integrado de desarrollo personal, que incluye actitudes, valores, sensaciones y actividades para el crecimiento, dicho modelo se integra por seis dimensiones (figura 1), que forma parte del BP.

Figura 1. Dimensiones del BP

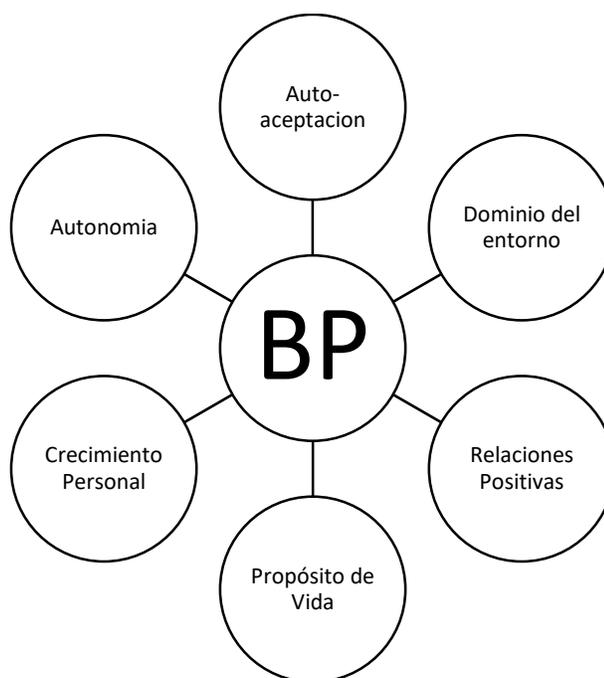


Figura 1. Dimensiones del BP, propuesto por Riff (1980 en la escala de Bienestar Psicológico de Ryff).

Cabe mencionar que la evaluación del BP varía de acuerdo a la etapa de la vida de la persona, al diferir en función del género y de las diferencias culturales (Ryff, 1995). Así ocurre

que hay muchos procesos psicológicos que se originan cuando una persona se dispone a evaluar sus experiencias vitales y psicológicas como las comparaciones sociales, la atribución de opiniones de personas importantes, la existencia del porqué de ciertos eventos, y el valor que se le atribuye a dichas situaciones, por ende, estos procesos son capaces de modificar la percepción del bienestar (Verdugo, 2016).

Sin embargo, el modelo multidimensional de BP propuesto por (Ryff, 1995) otorga una dimensión global para medir el BP, al dar un panorama y estado de bienestar en que se encuentran las personas respecto a su vida. A continuación, se describe brevemente cada una de las dimensiones.

1.03.6.1. Autoaceptación

Implica quererse tal y como uno es a pesar de los defectos o limitantes que forman parte del ser humano; aceptar y disfrutar del lugar y condiciones en que se viven, sin que implique conformismo. Así la autoaceptación se determina a partir de la evaluación positiva que se hace del sí mismo y la estimación positiva del pasado (Keyes, Ryff, & Shmotkin, 2018) al mirar el presente y futuro con gran aceptación y optimismo.

Para comprender esta dimensión del bienestar psicológico es conveniente retomar el concepto de autoestima, pues al hacer una autoaceptación en la vida, se origina la autoestima personal, que de acuerdo con (André & Lelord, 2015) ésta implica una mirada y un juicio que se realiza de uno mismo, es decir, determinar el cómo os vemos y si nos gusta o no lo que vemos, por lo que resulta vital para el equilibrio psicológico, ya que cuando es positiva permite actuar con eficacia, existen sentimientos de estar a gusto consigo mismo y tener la disposición de encarar las dificultades de la existencia, sin embargo, cuando es negativa, origina sufrimientos y

molestias que dan surgimiento a conflictos. Así, estos mismos autores, señalan tres pilares fundamentales de la autoestima: el amor a sí mismos, una versión positiva, y confianza en sí mismos.

Estos tres pilares de la autoestima mantienen por lo general, vínculos de interdependencia: el amor por uno mismo (respetarse suceda lo que suceda, atender a las propias necesidades y aspiraciones) facilita indiscutiblemente una visión positiva de sí (creer en las capacidades que se poseen, proyectarse en el porvenir) que, a su vez, influye favorablemente en la confianza en uno mismo (actuar con excesivo temor al fracaso y al juicio de los demás) (p.20)

Así, al tener amor propio, una buena visión de sí mismo y confianza en las capacidades y habilidades propias, se habla de una buena autoestima, sin embargo, cada uno de estos pilares se desarrolla y se refuerza con los procesos de las etapas del ciclo vital, e influyen los sucesos y acontecimientos que se experimenten en cada etapa y las relaciones sociales con las que se cuentan o se contaban; así algunas personas poseen algún aspecto de estos pilares en un estado de disociación o conflicto, impidiéndole una buena autoestima.

De tal manera que, en el proceso para poder desarrollarla, implica transitar por el camino de la aceptación, es decir, aceptarse tal cual se es, por que no es necesario carecer de defectos para tener una buena autoestima, sino que es preciso ser capaz de asumirlos o cambiarlos (André & Lelord, 2015). Se trata pues de un proceso que va en conjunto a la aceptación y que radica en la valoración.

(Rogers, 2015) establece el proceso de valoración organísmica, al ser un sistema basado en valores provenientes del organismo, en que la estructura del yo, está caracterizada por una valoración condicional en cuanto esté, busca o evita ciertas experiencias del yo, por la única

razón de que se considera más o menos dignas de consideración positiva, el cual, implica: sentimientos y actitudes de afecto, cariño, respeto, simpatía, y por ende aceptación.

Por lo que una autoaceptación involucra una consideración positiva del sí mismo, que se describe como, “(...) un sentimiento que el individuo experimenta respecto de una experiencia, o una serie de experiencias, relativas al yo, independientemente de la consideración positiva experimentada por otras personas respecto de ellas (...)” (p.43)

Y llegar así, a una consideración incondicional de sí mismo, que es la percepción interna, de modo tal, que las experiencias relativas al yo, parezcan dignas de consideración positiva.

Al recapitular, tener actitudes positivas hacia uno mismo es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo (Keyes, Ryff, & Shmotkin, 2018) y las personas que se aceptan plenamente tienen una actitud más relajada ante la vida en términos de los que esperan de sí mismas y de otros, mostrando estados de ánimo positivo (Verdugo, 2016).

Entonces, la autoaceptación se origina en la aceptación interna y externa de las propias características, rasgos, habilidades, capacidades con las que se cuentan, como un organismo único e irrepetible, y que se nutren con el proceso de conocimiento de sí mismo, al permitir el contacto social.

1.03.6.2. Dominio del entorno

Se considera como una habilidad personal para elegir o crear entornos favorables y satisfacer deseos o necesidades propias, pues requiere del funcionamiento positivo, puesto que las personas con alto dominio en su entorno, tienen una mayor sensación de control sobre el mundo que les rodea al interactuar en diversos contextos (Díaz, y otros, 2016). Por su parte,

(Ryff, 1995) refieren que es la capacidad para manejar de manera afectiva la propia vida y el ambiente.

En esta dimensión, se involucra principalmente el espacio personal, el cual es la zona que rodea a un individuo y no puede entrar otra persona sin autorización, este puede variar en su forma, tamaño y aproximación, de acuerdo a las diferencias individuales, las circunstancias y la naturalidad de las relaciones personales (Holahan, 2017), pues el espacio personal tiene un referente especial que radica en la distancia entre dos o más personas y que se involucra inagotablemente con el espacio, lugar, contexto en el que se interactúe.

(Sánchez , Retana , & Carrasco , 2018) señala que dentro de la calidad de este proceso que involucra el espacio personal y el entorno, se presentan capacidades o cualidades como: adecuación en las relaciones interpersonales o afectivas y capacidad de sentir comunidad con otros, adecuación en el amor, el trabajo y el juego como formas básicas de relación de la persona con su medio, eficiencia para satisfacer demandas y requerimientos razonables del espacio, adaptación al entorno como a sus cambios incluyendo la capacidad de modificarse así como la habilidad de cambiar el espacio y de resolver problemas y por ende, enfrentarse al estrés.

Además, existen sensaciones positivas que resaltan en la interacción con el medio, las cuales están asociadas al hecho de que las personas estén en contacto con entornos naturales en lugar de artificiales en este sentido Ulrich (1991) señala que la gente tiende a tener sensaciones positivas cuando se encuentra en lugares con vegetación, agua, así como vistas panorámicas cita, en (Carr, 2017).

Ante esto, Fraijo en 2010 cit, en (Verdugo, 2016) sostiene que el dominio en el entorno puede resultar un arma de dos filos, puesto que una persona que busca mantener su bienestar

necesita el control de eventos problemáticos, anticipándose y dominando las contingencias que aparezcan, pues de otra manera será difícil sentirse auto eficiente y podría caer, en casos extremos, en desesperanza; por otra parte, al tener dominio en el entorno, brinda seguridad, estabilidad y posibilidades de crecimiento, pero el abuso o uso excesivo puede transformarse en depredación, por lo que el autor reitera el uso responsable, haciendo compatibles los objetivos de crecimiento con las necesidades de otros, y la conservación del medio, es decir manejar el dominio del entorno de manera que se cumplan las necesidades propias sin olvidar las de los demás, permite fluir respetando el entorno propio y de otros.

Sin embargo, (Ryff, 1995) señala que esta dimensión, puede verse desde un nivel deficitario, el cual corresponde a sentimientos de indefensión, mantener un locus de control extremo generalizado, en que las opiniones, creencias y movimientos sociales influyen constantemente en las personas, que carecen del desarrollo de esta dimensión, y por tanto, se originan sensaciones de descontrol que al final del día, afectan el estilo de vida y por tanto se reduce el BP.

De tal manera que el dominio del entorno, radica en una actitud personal y de habilidades que permiten el contacto y la interacción entre el espacio interno personal con el espacio externo, es decir, poder ser en el espacio uno mismo, y poder hacer lo que corresponda en la vida, es una dinámica constante y actuante.

1.03.6.3. Relaciones positivas

Se refiere principalmente a vínculos sociales estables y confiables, es decir la posesión de lazos o relaciones de calidad con otras personas (Ryff, 1995). Ya (Aristóteles 2007) refería que

el hombre es por naturaleza un animal social, ya que, en caso contrario sería un animal inferior o bien un dios.

En los últimos tiempos se resalta que el aislamiento social, la soledad, y la pérdida de apoyo están firmemente relacionados con el riesgo a padecer alguna enfermedad, reduciendo el tiempo de vida (Díaz, y otros, 2016), además, el nivel deficitario en esta dimensión, genera déficit al mostrar afecto, intimidad y poca empatía hacia los demás (Ryff, 1995).

Por su parte (Pereyra, 2015) señala que cada persona es parte del esqueleto social y de acuerdo a la ubicación y función en la sociedad, se efectúan las relaciones interpersonales, cuyo pilar, que permite dicha interacción y que en la actualidad se sigue investigando, es la existencia de las neuronas espejo, cuya función es reproducir las acciones que se observan en otros, es decir, imitar las conductas de los demás, por lo que algunas de estas neuronas, se ocupan de registrar las intenciones, interpretar emociones o comprender las implicaciones sociales. Al sumar lo anterior, Rizzolatti, cit. En (Pereyra, 2015) refiere que:

(...) Somos criaturas sociales. Nuestra supervivencia depende de entender las acciones, interacciones y emociones de los demás, y son las neuronas espejo, que nos permiten entender la mente de otras, no solamente a través de un razonamiento conceptual, sino mediante la simulación directa. Sintiendo, más no pensando (...) (p.22).

Esta perspectiva neurocientífica, da la aproximación biológica de la interacción humana, es la explicación a comprender mejor el proceso empático que sucede de persona a persona. Dado que la empatía, corresponde en percibir correctamente el marco de referencia interno de otro con los significados y componentes emocionales que se contienen, como si uno fuera la otra persona, es decir que, implica sentir el dolor o placer, tal y como el otro lo siente y percibe sus

causas, pero sin perder de vista que se trata del dolor o del placer del otro (Rogers, 2015), siendo así un componente para comprender a los demás e ir teniendo relaciones más cercanas.

Por otra parte, (Carr, 2017) señala que el ciclo vital familiar, es clave para identificar las relaciones positivas, ya que se establecen los primeros vínculos afectivos con los padres, y posteriormente con los hermanos y demás integrantes de la familia; así, en las dos primeras etapas del ciclo familiar, se tiene como tarea diferenciarse de la familia de origen, y posteriormente formar relaciones externas que permitan el desarrollo de habilidades sociales y al término de los estudios medios e iniciando una carrera, los adultos jóvenes, deben abordar temas como la amistad, la confianza, la traición, el perdón, el desagravio, y la gratitud.

Entonces, el bienestar depende de las relaciones que se tengan como vínculos cercanos, con la finalidad de generar una buena convivencia, para ello es conveniente poner atención al sistema de conductas propias, así como dejar de lado los prejuicios. En este sentido (Pereyra, 2015) señala cinco características de una relación positiva:

- Sentimientos de alegría y gozo al interactuar, así como la intención marcada ante el apoyo mutuo.
- Procura el bienestar y la felicidad del otro.
- Apertura para expresar libremente opiniones y respeto mutuo (buena comunicación).
- Valorar mutuamente las cualidades, habilidades y características, así como, aceptar y reconocer los defectos y limitantes.
- Apoyo y trabajo constructivo para superar lo negativo y reforzar lo positivo y bueno de cada uno.

En relación con lo anterior (Seligman M. E., 2016), por su parte refiere que las relaciones positivas contribuyen al bienestar, puesto que van acompañados de emociones positivas, de compromiso, de sentido y de logro. Así el tener buenas relaciones y vínculos sanos, genera en la vida, una satisfacción interna que permite un bienestar psicológico, al saber que no se está solo en la vida y se cuenta con personas que acompañan cada proceso, logro, dificultad en la existencia.

1.03.6.4. Propósito de vida

Conlleva en que las personas se marquen metas y definan objetivos, para que cada día de su vida, se manifieste con cierto sentido (Díaz, y otros, 2016), y valorar la existencia, al mantener una gran motivación interna ante los quehaceres de la vida cotidiana, lo que implica que el propósito en la vida, está íntimamente relacionado con el sentido, el cual, en palabras de (Frankl, 2015):

(...) el sentido de la vida difiere de un hombre a otro, de un día para otro, de una hora a otra, pues lo que importa no es el sentido de vida en términos generales, sino el significado correcto de la vida de cada individuo en un momento dado; en última instancia, el hombre no debería inquirir cuál es el sentido de la vida, sino comprender que es a él a quien se inquiere. A cada hombre se le pregunta por la vida y únicamente puede responder a la vida respondiendo por su propia vida; sólo siendo responsable puede contestar a la vida (p. 64).

Es decir que el sentido de vida, involucra una misión por cumplir, un cometido concreto que va de persona en persona, y al adquirir conciencia y significado de dicho cometido, solo queda asumir la responsabilidad de la existencia y vivir en y con sentido.

Por otra parte, (Lukas, 2015) señala que el sentido de la vida, tiene un sentido incondicional que no se pierde de ninguna manera o circunstancia, sin embargo, dicho sentido puede perderse o escaparse a la comprensión humana, de aquí la importancia de la adquisición del significado y la responsabilidad de asumir el sentido, ya que siempre se está, pues la existencia es vida con sentido.

Así, (Fabry, 2015) hace referencia a cinco elementos que propician el sentido a la vida, iniciando con un proceso de autodistanciamiento que remite a la habilidad de salir de uno y realizar una contemplación del sí mismo desde fuera, después hacer una elección a partir de las posibilidades que existan, resaltar la unicidad que señala que toda persona es única e irrepetible y nadie puede reemplazar a alguien, y de ahí, asumir la responsabilidad de la vida en la que se tenga más libertad de elección y finalmente la autotrascendencia, facultad de llegar más allá de uno mismo, amar a otros, pues el sentido viene al hombre cuando sale de su egocentrismo.

Entonces, el propósito de vida, radica en el descubrimiento del sentido de la propia existencia, así como la capacidad de elección que se involucra en la voluntad de sentido, que es la capacidad de descubrir formas de sentido no solo reales, sino también en las posibilidades (Frankl, 2015).

Sin embargo, es posible que, en la vida, esta dimensión pueda verse disminuida o en su caso, se vea la carencia de un propósito existencial, el cual, en palabras de (Ryff, 1995), genere sensaciones de estar sin rumbo, dificultades psicosociales, vacío y posibilidades de generar alguna enfermedad psicopática, lo que genera un estado de BP bajo y, por ende, se recalca la capacidad de desarrollar cada dimensión, para llegar a un nivel óptimo.

Por lo que, tener propósito en la vida implica conocer y cobrar conciencia del sentido que guarda la propia existencia, asumir la responsabilidad de la vida, y cumplir con las metas y objetivos que correspondan.

1.03.6.5. Crecimiento personal

(Keyes, Ryff, & Shmotkin, 2018), sostiene que es el empeño por desarrollar potencialidades, crecer como persona y llevar al máximo las capacidades cit en (Díaz, y otros, 2016). Así implica la conciencia del cambio personal y el desarrollo a lo largo del ciclo vital (Ryff, 1995).

Por su parte (Powel, 2015) habla sobre el crecimiento como un camino que continúa toda la vida, y en el cual las habilidades se desarrollan de forma gradual, nombrándolo como crecimiento paulatino, y haciendo una distinción entre el perfeccionismo alcanzado y el proceso de crecimiento, pues las personas que elijan el camino del crecimiento paulatino, sentirán satisfacción de mejorar cada vez más y disfrutar del proceso, más que alcanzar la perfección.

El crecimiento personal podría considerarse como sinónimo de desarrollo y actualización del sí mismo y del potencial personal que comprende tres aspectos, una actitud positiva de sí mismo, proceso motivador que despliega el camino personal, hacia fines, valores e intereses vitales más altos y positivos más allá de la subsistencia existencial, es decir que la persona hace uso de sus capacidades potenciales, no limitándose a satisfacer sus necesidades y se orienta al futuro. Y finalmente la capacidad de extenderse positivamente hacia los demás, hacia el trabajo, hacia ideales y metas, por lo que “(...) la persona autorrealizada o madura se caracteriza por un alto grado de desarrollo y por ser capaz de comportarse de un modo eficiente, focalizando y guiado por fines vitales preestablecidos (...)” (Sánchez , Retana , & Carrasco , 2018).

En tanto que (Pérez 2003), lo define como “(...) el proceso de cambio y transformación que se produce en la personalidad como sistema, que permite un nivel superior de regulación y autorregulación comportamental, lo que implica una mejor relación con su miedo, con las otras personas y consigo mismo (...)” cit. En (Morris, 2015).

De acuerdo con (Goleman, 2016), el crecimiento personal corresponde a la superación que motiva a avanzar hacia delante y parte en que la persona puede hacer más allá de su desarrollo natural en función de la edad.

Así se ejerce en la capacidad de responder favorablemente a los tropiezos que se encuentren en el camino del cumplimiento de las metas y en el aprendizaje, al superar los inconvenientes que impiden dicho camino (Arias Montoya , Portillal, & Villa Montoya , 2018).

(Rogers, 2015), por su parte el concepto de tendencia actualizante al observar los cambios que ocurrían en sus clientes en el proceso terapéutico:

(...) todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo. Abarca no solo la satisfacción de necesidades, sino también el realizar actividades, la expansión en función del crecimiento, la expansión de la eficacia mediante el uso de herramientas, la expansión y el mejoramiento a través de la reproducción, el desarrollo en el sentido de la autonomía y en sentido opuesto al de heteronomía (...) (p. 24).

El desarrollo y crecimiento personal son una tarea innata que por naturaleza ocurre y se vivencia en las experiencias de cada etapa del ciclo vital, puesto que el individuo, tiene la capacidad y la tendencia de avanzar en la dirección de su propia madurez, en cuanto este comprenda aquellos aspectos de la vida y de sí mismo que puedan originarle alguna

insatisfacción y de ahí partir a una reorganización de la personalidad con la relación con la vida de acuerdo con conductas conscientes y maduras (Rogers, 2015).

Por su parte, (Maslow, El hombre autorrealizado hacia una psicología del ser, 2016) refiere que las personas a través del cumplimiento de las necesidades fisiológicas, de seguridad, de afiliación y de reconocimiento, llegan a una Autorrealización, donde se desarrollan todas las potencialidades humanas y donde existen diversas posibilidades en la vida. De tal manera que las personas que llegan a dicha etapa, se caracterizan por ser espontáneas, naturales, usan adecuadamente la comunicación para evitar enfrentamientos, poseen vocación y misión de existencia, y resaltan el disfrute en el trabajo ya que aman lo que realizan, contagiando a otros, por su libertad de conducta.

Dichos actos en este proceso, habla sobre el origen de una motivación, que se dirige a otros sentidos más superiores, nombrándolo como: metamotivación, donde resalta el término meta, que seguramente proviene del resultado del estudio de sí mismo, dirigiéndose a lo que se está más allá de la línea, que va hacia la naturaleza profunda de todo ser humano (Almendro, 2018) y que por supuesto radica en un crecimiento personal más elevado.

En la misma línea Frankl recalca que la realización personal implica, desarrollarse en la medida, en que se satisface un sentido, que, si bien puede estar dentro de sí mismo, resulta secundariamente del trabajo y ejercicio actuado en el mundo, nombrándolo como autotranscendencia de la existencia humana cit. En (Lukas, 2015).

Al describir esta dimensión desde un nivel óptimo en desarrollo, es necesario mirar también, desde un nivel deficitario, en el cual corresponde a la existencia de sensaciones de estancamiento, sin aprendizaje en la vida, sensaciones de no mejorar y avanzar, así como el

impedimento de transferir logros pasados al presente para generar una retroalimentación (Ryff, 1995).

1.03.6.6. Autonomía

Este remite a la autodeterminación persona, en que las personas se asienten en sus propias convicciones, y mantengan su independencia y autoridad personal (Ryff, 1995).

De acuerdo con (Olvera, 2015), la autonomía puede concebirse como un estado o condición de la persona, que no depende de otros para determinados aspectos ya que involucra notablemente a la responsabilidad; de esta manera al ganar autonomía en la vida, se incrementa la responsabilidad de los actos y por tanto se reduce la protección y la influencia de otros. Así mismo, indica alta o baja autonomía que radica en ambientes familiares y sociales controladores.

Ante ello, (Powel, 2015) señala que al aceptar toda la responsabilidad de los actos que se hagan y se han hecho durante la vida, y sumar, tanto las respuestas emocionales y de comportamiento ante las situaciones de la existencia, resulta ser el paso definitivo a la madurez humana, y por ende un paso fundamental en el ciclo vital para adquirir autonomía.

Por otra parte, la autonomía requiere de un cambio en el locus de control de cada persona, que va de ser externo a interno, pues el locus de control, es la percepción que se tiene acerca de dónde se localiza el causante de los acontecimientos de la vida cotidiana; al ser más interno, propicia la independencia y al ser externo genera dependencia (Olvera, 2015), por lo que es un proceso continuo y disciplinario que radica en el pleno conocimiento del sí mismo y la flexibilidad, así como la apertura al saber decidir cuándo depender y cuándo ser autónomo sin perjudicar a terceros.

Al sumar lo anterior, (Sánchez , Retana , & Carrasco , 2018) refiere que la autonomía se puede vislumbrar como un “(...) proceso que requiere la capacidad de autorregularse y tomar decisiones, de actuar con normas, valores y principios interiorizados y como comportamiento habitual estable y relativamente independientes de las demandas y presiones del entorno físico, psicológico o social (...)” (p.125).

La autonomía, incluye sentimientos de independencia, elección consciente y liberación de la manipulación ajena, es decir, que el individuo siente que puede regular el contacto interpersonal (Holahan, 2017). Así (Olvera, 2015), determina cinco pilares que generan una autonomía, los cuales son:

- Control de efecto Pigmalión (propuesto por las investigaciones de Rosenthal y Jacobson en 1968): que resulta ser, las expectativas y creencias que se tienen sobre algo o alguien y que ejerce resultados positivos o negativos en la conducta; al tener conciencia sobre este efecto, la persona puede ejercer cierto dominio ante las opiniones de otros, al saber y tener una concepción positiva de sí misma.
- Autodisciplina: capacidad para fijar metas realistas a través de la planeación de objetivos, por lo que ayuda a tomar decisiones, regular y moderar conductas, y saber elegir ante una gama de posibilidades. Al tener autodisciplina, implica tener fuerza de voluntad, aceptación, esfuerzo y constancia.
- Autocontrol: inicialmente, propuesta por (Goleman, 2016), es la capacidad de tener control ante las reacciones producidos por los estímulos internos o externos, por tanto, es una herramienta que ayuda a no dejar que los sentimientos del momento cobren lugar sin perdurar en el tiempo y evita realizar acciones posteriores para compensar la impulsividad. Por lo que el autocontrol, requiere controlar la propia conducta, vencer

obstáculos con la ayuda de la inteligencia y la voluntad, y afrontar los problemas enfocándose en las soluciones, para así tener una inteligencia emocional.

- **Asertividad:** que corresponde a la habilidad de expresar lo que se quiere, sin atentar con la integridad de los demás y la propia, en su caso ayuda a la negociación para que ambas partes tengan una ganancia, por lo que tener asertividad, aumenta la autonomía, pues permite expresar acertadamente los deseos, lo que se quiere y requiere en el momento, saber pedir y negarse amablemente, atreverse a nuevas situaciones superando la ansiedad y ganando seguridad.
- **Interdependencia:** involucra la dependencia recíproca entre dos o más personas y que permite la libertad de compartir principios ante el respeto mutuo.

Por lo que tener conciencia y conocimiento de sí mismo, genera la capacidad de discriminar opiniones y expectativas externas que puedan manipular el transcurso de la vida (control del efecto Pigmalión), así como, generar una planeación de metas y objetivos que nutran el sentido de existencia (autodisciplina), y mantener un contacto fluido entre la razón y el corazón que permita la toma de buenas decisiones (autocontrol), así como la habilidad de defender y expresar lo que se quiere y se requiere en el momento, con el respeto mutuo (asertividad) y la capacidad de ser libre con las convicciones propias y siguiendo con las de los demás (interdependencia), dan como resultado una Autonomía personal.

Por otra parte, desde los inicios del ciclo vital, principalmente en la infancia, es esencial la autonomía, pues de acuerdo con (Rodríguez & Zehag, 2019), está se involucra en el desarrollo de las capacidades físicas, afectivas, sociales e intelectuales, en el niño/a, las cuales estarán presentes a lo largo de su vida, para intervenir de forma libre, consciente y activa en el entorno.

Para Romera y Martínez, el camino que lleva a un niño a la autonomía se basa en un proceso de aprender de la vida, de lo cotidiano, con un menor esfuerzo, con mayor naturalidad para así abandonar el egocentrismo, y para ello, refieren que las rutinas son las actividades que provocan la interacción de los hábitos y por ende, son las actitudes que derivan en aprendizajes constantes que desembocan en la autonomía como una mejora a la calidad de vida, reforzando el autoconcepto y la autoestima cit. En (Rodríguez & Zehag, 2019).

Sin embargo, cuando esta dimensión no alcanza los niveles óptimos en la vida de una persona, puede generar baja asertividad, no expresar opiniones y preferencias, moverse en la vida desde una actitud sumisa y complaciente, así como, mostrar indecisión (Ryff, 1995), por lo que el BP se ve afectado y disminuido.

Al desglosar los seis componentes del BP, implica reconocer aspectos que resaltan en la personalidad, mirar los acontecimientos que ocurren en cada etapa del ciclo vital, así como factores sociales y culturales que se desprenden y se vivencia en la existencia, y tomar en cuenta, la posibilidad del desarrollo de cada dimensión, para vivir de manera plena en el bienestar. Por tanto, es factible tomar en cuenta, las implicaciones que se generan al determinar el estado de BP en cada etapa de la vida, por lo que, a continuación, se describirá de manera general el desarrollo del BP en la juventud.

1.03.7. El bienestar psicológico en la juventud

La juventud es un tema de múltiples facetas que se desarrollan a partir de aspectos sociales, culturales, biológicos y son muchos los estudiosos que han definido y clasificado a la juventud, por lo que a continuación se tratará de retomar algunos autores que dan una descripción más concreta sobre el tema.

(Perez Islas & Valdez Gonzalez, 2019) señalan que la juventud es un periodo de transición más que de consumación o realización, y para poder definirla, es necesario describir los principales temas que dominan la conciencia, el desarrollo y la conducta durante este periodo, así como las transformaciones o cambios más específicos en el pensamiento, que se pueden observar en cada una de las diversas líneas de desarrollo durante la juventud (morales, sexuales, intelectuales, interpersonales).

Por su parte (Mingote, 2016) señalan que la juventud es símbolo de vitalidad y salud, se considera que en esta etapa se tiene gran capacidad de adaptación y de resistencia al estrés; por lo que, biológicamente la juventud es el periodo de la vida comprendido entre su nacimiento y la madurez.

Cronológicamente, la juventud no tiene unos límites de edad precisos ya que durante estos años se ha producido una ampliación que no depende sólo de consideraciones psicológicas, sino del desarrollo social, de las posibilidades de independencia económica y política, de la legislación o de la percepción de la sociedad y de los mismos jóvenes, además dentro de este periodo se hace una distinción entre el adolescente y el joven adulto; estos últimos han alcanzado ya ciertas posiciones sociales que no están al alcance de los adolescentes (Souto, 2017).

(Duarte, 2015) señala que al hablar de juventud se hace referencia a cuatro aspectos:

- Juventud como la etapa de vida, que implica una transición de una etapa a otra que se vivencia en un ciclo de vida humana como la infancia, la adultez y la vejez, y de igual forma es una etapa de preparación de los individuos para ingresar al mundo adulto.
- Juventud como grupo social, que radica en la clasificación por una variable de edad y por rasgos característicos similares que los une como grupo con cierta identidad.

- Juventud como conjunto de actitudes ante la vida, se refiere a un estado mental de salud vital y alegría, donde existe un espíritu emprendedor y jovial, todo ello descrito ante la mirada de un adulto que logra resaltar esta etapa de vida al crear estereotipos y prejuicios.
- Juventud como generación futura, que tiene lugar en aquellos y aquellas que más adelante asumirán los papeles de la vida adulta y donde se tiende a instalar aspectos normativos esperados y deseados para los jóvenes.

Así al hablar de juventud se hace referencia a un periodo de estancamiento de una etapa a otra donde la sociedad y la etapa adulta a otra donde la sociedad y la etapa adulta tienden a mostrar gran influencia sobre ella.

Ante esta consideración, (Souto, 2017) refiere que es un periodo de la vida de una persona en el que la sociedad deja de verle como un niño, pero no le da un estatus y funciones completas de un adulto, de esta manera se convierte en un periodo de transición de la dependencia infantil a la autonomía adulta, donde se le brinda un parámetro a cada joven sobre lo que se le permite, prohíbe u obliga hacer, para que ellos logren diseñar un circuito de decisiones propias para convertirse en sujetos autónomos ante la exigencia social de tener una postura clara y definida ante ellos mismos y ante su contexto social.

De manera fenomenológica, la juventud es un periodo de alteración entre el alejamiento y la omnipotencialidad, dicho alejamiento se vincula con sentimientos de soledad, irrealidad de lo absurdo y desconexión que surgen de la verdadera aspiración de la juventud entre el individuo y el mundo; con respecto a la omnipotencialidad es el polo opuesto, pero se vincula con el aspecto anterior, y corresponde a sentimientos de absoluta libertad, de vivir en un mundo de posibilidades, de cambiar o alcanzar cualquier cosa (Perez Islas & Valdez Gonzalez, 2019), de tal forma que los jóvenes se mantienen en diversos cambios que corresponden a la interacción

del sí mismo con el medio que les rodea y parte de ellos la disposición de alejamiento o disponibilidad ante las exigencias del mundo social.

Por lo que, en esta etapa del desarrollo, se establece el cimiento del funcionamiento físico de por vida, y la salud, se puede ver influenciada o bien, por los genes o por factores conductuales, ya que tanto la alimentación, las actividades físicas, un buen estado del sueño, así como el consumo mínimo de alcohol o sustancias, contribuyen a alcanzar una buena salud y, por ende, un alto bienestar (Papalia, 2018).

Por lo que en esta etapa del ciclo vital del ser humano, es esencial resolver retos importantes como elegir una carrera y lograr el éxito vocacional, sin embargo muchos de los jóvenes, se enfrentan a otras decisiones como el matrimonio, la elección de pareja y la posibilidad de convertirse en padres en su caso, algunos podrían enfrentarse a la probabilidad de un divorcio y de nuevo encontrar otra pareja, de esta manera muchas de las decisiones tomadas en esta etapa, establecen el escenario para la etapa siguiente del ciclo vital.

Por su parte, (Mingote, 2016) refieren que la juventud tiene conflictos psicológicos básicos que debe resolver para mantener un bienestar en sus vidas, los cuales se describen a continuación:

- Dependencia emocional y económica ante la familia versus independencia y control personal, es decir la capacidad para regular la propia actividad e interdependencia con los demás.
- Ideal de perfección versus aceptación de la propia realidad íntimamente conflictiva y frustrante, al tener la capacidad de regular la propia autoestima. La correcta forma de

resolución del conflicto implica la aceptación de paso del tiempo y la finalidad de toda forma de vida.

- Demandas internas y externas excesivas versus recursos propios y ajenos limitados e injustamente distribuidos, en una sociedad cada vez más compleja que impone mayores dificultades para incorporarse al sistema productivo.

En la misma línea, (Perez Islas & Valdez Gonzalez, 2019), señala un conflicto central de esta etapa, que consiste en la falta de congruencia entre lo que los jóvenes perciben sobre quiénes son, y sobre cuál es su identidad personal, ante la demanda de la sociedad en la que viven, de tal forma que, en la etapa anterior de la adolescencia, se efectúa la aplicación del proceso de experimentación, para saber en su caso gustos y preferencias, todo para alcanzar una adaptación ante los diversos cambios; este conflicto, conlleva a una mediación de la sociedad con uno mismo, donde se busca principalmente una participación e integración con la sociedad, para evitar rechazo o para lograr una autotransformación.

De tal manera que, muchas de las transiciones que viven los jóvenes adultos, forman parte de la transitoriedad de la vida donde se involucra el desarrollo biológico, psicológico, así como la interacción social y cultural; y es precisamente, en la etapa de la adultez temprana, en que los jóvenes pasan por la transición de la vida educativa universitaria al área laboral, y de acuerdo con Blustein, Juntunen y Worthington 2000, cit, en (Papalia, 2018) refiere cuatro factores que facilitan este proceso:

1. Competencia, de forma general y en el trabajo.
2. Características personales como iniciativa, flexibilidad, determinación y sentido de urgencia.
3. Relaciones personales positivas.

4. Vínculos entre la educación y el empleo.

Ante lo anterior, se suman (Héctor , Millet, & Ruiz , 2016), quienes señalan que, durante el desarrollo y el crecimiento natural del ciclo vital, se adquiere un concepto más claro y concreto de lo que se puede y se desea hacer en la vida, todo a través de la identificación del sí mismo al definir los intereses, aptitudes y posibilidades propias, y al tener elecciones erróneas de carrera o ante un fracaso estudiantil o laboral, se deba a la falta de reconocimiento del sí mismo, en este proceso de toma de decisiones.

De esta forma, la toma de decisiones con respecto a la educación y vocación en la vida, puede originar oportunidades de crecimiento cognoscitivo, pues el contacto con nuevos ambientes educativos o laborales, ofrece la oportunidad de afinar habilidades, cuestionar y verificar la originalidad de conceptos y creencias y probar nuevas formas de mirar el mundo, (Papalia, 2018). Así los estudiantes de edad entre los 23 años y más, la universidad o las actividades en el trabajo, reviven la curiosidad intelectual y así se mejoran las oportunidades de empleo y la perfección de habilidades competentes.

A ello, se suman (Mingote, 2016) que resaltan la importancia de que los jóvenes tengan, varias oportunidades para desarrollarse y crecer, como la participación activa en los diferentes ámbitos de la vida social como la familiar, amigos, universidad, organizaciones, etc., que permiten la construcción de la identidad personal, el aprendizaje y habilidades para la formación de vínculos sociales, ya que, en su momento, si no tienen suficientes oportunidades de participación y recursos, los jóvenes pueden desarrollar actitudes y conductas de riesgo. En la misma línea de estos autores, el bienestar en los jóvenes depende del logro de sus objetivos evolutivos, tales como (p.17):

- Tener una identidad personal competente y autónoma, capaz de afirmar su originalidad y un proyecto de vida propio.
- Aprender la habilidad de proteger la propia integridad física y moral, sobre todo en situaciones difíciles de estrés social.
- Reconocimiento de las características y de las competencias propias, como un cuerpo, un ser sexual, confianza, creatividad, y capacidad de emprender proyectos vitales compartidos.
- Desarrollar la capacidad de experimentar placer y disfrutar de la vida, del amor y de las aflicciones, asistir al trabajo, compartir con la familia y amigos.

Ante estos logros, los jóvenes se disponen hacia la autoconciencia y hacia la transformación ya que a través de diversos medios, como la cultura, la religión, el proceso terapéutico o cualquier oportunidad disponible para la apertura de sus habilidades, de tal forma que cuentan con propósito y sentido en sus vidas, que los motiva a actuar; algunas veces este sentido puede ser, desde crear movimiento externo y/o con el fin de un cambio social y político; en otros aspectos la meta consiste en moverse a través del mundo, ante una inquietud frenética de fuertes oscilaciones, altas y bajas, de movilidad social, y el constante alejamiento del estancamiento (Perez Islas & Valdez Gonzalez, 2019), todo ello como parte del desarrollo social e individual de los jóvenes.

Por otra parte, los hombres y mujeres jóvenes, no responden de la misma manera a cada cambio que experimentan en este ciclo vital, y en estudios realizados por (Plasencia, 2016), sobre la construcción de soluciones, diferencias y similitudes entre hombres y mujeres, señala que los hombres se perciben con mayor cantidad de activación de recursos que las mujeres, y estas a su vez con mayores relaciones positivas de apoyo, por lo que, en lo común las mujeres

son las que apoyan y brindan solidaridad ante las dificultades y los hombres deben ser más competentes y habilidosos. Así mismo, reporta que las mujeres al ser relegadas al espacio familiar y al hogar, se muestran con menor capacidad y tienen la necesidad de contar con mayor apoyo. En cuanto a los aspectos de afectos positivos, en el orgullo y la alegría no se encontraron diferencias significativas.

(Sánchez , Retana , & Carrasco , 2018) señalan que los hombres están poniendo más atención a sus emociones ya que intuyen que son importantes para las relaciones armoniosas y para la solución de conflictos, y las mujeres cada vez más se percatan que cuentan con recursos personales suficientes para enfrentar las dificultades, por lo que más que existir diferencias, ya se vislumbra la semejanza entre ambos géneros y por tanto influye en la manera de relacionarse generando en cada uno bienestar en general (Plasencia, 2016).

Asimismo, las mujeres son mejores para percibir emociones, y para saber detectarlas en los demás, debido a una educación más centrada en el cuidado y la atención de las personas o en su caso es posible que las mujeres estén biológicamente más preparadas para la percepción de emociones (Sánchez , Retana , & Carrasco , 2018).

En trabajos realizados por (Dawda y Hart, 2000) señala que las mujeres cuentan con mayor responsabilidad social y los hombres cuentan con más independencia y optimismo. Por su parte (Brody, 2000) señala que la expresión de tristeza, depresión y miedo son menos distinguidas por los hombres ya que son rechazadas y aquellas quienes muestran tales emociones suelen ser evaluados desde una postura negativa y por lo tanto resulta poco probable que sean confortados. Por otra parte, Bar-On, 2000, citados en, (Sánchez , Retana , & Carrasco , 2018) reitera que las mujeres cuentan con una amplia red social, la cual permite aumentar habilidades interpersonales y el entendimiento emocional.

Con respecto a estudios que engloban la autoestima en jóvenes estudiantes, (Ancer , Meza , Pompa , Torres , & Landero, 2017) reportan que los hombres mantienen una buena autoestima al obtener logros a través de una actividad laboral, mientras que las mujeres al interactuar en su entorno social y al afrontar problemas de la vida cotidiana, suelen experimentar más sentimientos negativos (como tristeza, acutoreproche y autoinculpación) en comparación con los hombres, lo que contribuye a una baja autoestima.

Por otra parte, un porcentaje de las mujeres jóvenes, en Guatemala pertenecen a una porción de la población no activa económicamente, donde los estudios y las labores domésticas son las actividades principales; además, se observa que en la sociedad se fomenta una idea de que ellas pueden asumir otras responsabilidades al modificar y adoptar su tiempo y fuerza de trabajo a las necesidades de su entorno, posponiendo, así, sus estudios o el trabajo para apoyar en otras actividades.

En investigaciones realizadas directamente sobre el bienestar en jóvenes, se percibe que no hay diferencia en el bienestar de sujetos que viven en condiciones sociales aceptables, de aquellos que viven en lugares menos desarrollados, y se concluye que los valores sociodemográficos no son buenos predictores del bienestar (Casullo & Castro Solano, 2016). Ya que una vez satisfechas las necesidades básicas, no existen diferencias en los niveles de satisfacción y bienestar entre los distintos grupos sociales de jóvenes (Dianer, Dianer , & Dianer, 2018).

En tanto que (Merino 2010), reitera que el bienestar de las personas se ve afectado en la manera en que distribuyen su tiempo al realizar las actividades de la vida cotidiana; en el caso de las mujeres jóvenes que tienen varias actividades de las que deben hacerse cargo y ante la falta de tiempo suelen decidir cuáles pueden atender y cuáles no; usualmente esta decisión, no es del

todo libre ni autónoma, y menos si las personas son mujeres de pocos recursos, donde la cuestión cultural, social y económicas tienen una mayor influencia.

Por su parte, (García, 2018) señala que las mujeres están orientadas hacia la auto trascendencia, se ocupan del bienestar y la armonía de los demás, y se caracterizan por una mayor tendencia hacia valores expresivos y comunitarios, mientras que los varones, se orientan más hacia la autopromoción y la búsqueda de objetivos y metas individuales, y actuar con poder sobre personas y recursos.

Ante esta información recabada del Bienestar Psicológico en la Juventus, se resalta el interés por identificar las variables que se encuentran asociadas con un nivel elevado de BP, para ello se evoca el presente estudio con la finalidad de ubicar el nivel de BP en que se encuentran los jóvenes universitarios y así realizar inferencias sobre cuáles serían los factores que permiten un estado óptimo.

1.03.8. Consideraciones éticas

El *consentimiento informado* es un documento informativo en donde se invita a las personas a participar en una investigación. El que el sujeto participante acepte y firme los lineamientos que establece el *consentimiento informado* autoriza que la información recolectada durante dicho estudio, pueda ser utilizada por el investigador del proyecto en la elaboración de análisis y comunicación de esos resultados. (Sampieri, 2014)

El consentimiento informado se dará a conocer a los participantes, de forma escrita y verbal antes de aplicar la escala de bienestar psicológico de (Ryff, 1995), con ello los participantes tendrán la oportunidad de realizar las preguntas correspondientes al investigador.

Para el consentimiento informado se tomaron en cuenta aspectos éticos de CIOMS 2016, algunos de estos aspectos son:

Pauta 1: valor social y científico, y respeto de los derechos asegurar que toda investigación se realice de tal manera que preserve los derechos humanos y respete, proteja y sea justa con los participantes en el estudio y las comunidades donde se realiza la investigación. El valor social y científico no puede legitimar que los participantes en el estudio o las comunidades anfitrionas sean sometidos a maltratos o injusticias. (CIOMS, 2016).

Los investigadores tienen el deber de dar a los participantes en una investigación la información pertinente y la oportunidad de dar su consentimiento voluntario e informado para participar en una investigación o de abstenerse de hacerlo.

Pauta 9: personas que tienen capacidad de dar consentimiento informado

Los investigadores tienen el deber de:

- Solicitar y obtener el consentimiento, pero solo después de dar la información relevante acerca de la investigación y comprobar que el posible participante comprende adecuadamente los hechos importantes;
- Abstenerse de engañar injustificadamente u ocultar información pertinente, ejercer influencia indebida o coacción
- Asegurarse de que se ha dado al posible participante oportunidad y tiempo suficientes para considerar si participa;
- Por regla general, obtener de cada posible participante un formulario firmado como evidencia de su consentimiento informado; los investigadores deben justificar cualquier

excepción a esta regla general y obtener la aprobación del comité de ética de la investigación. (CIOMS, 2016)

El pilar fundamental para que una investigación sea confiable y transparente es la ética que mantenga antes durante y después el investigador. El compromiso que demuestre no solo con la investigación, sino con los participantes y los datos recaudados, por lo cual esta investigación se hará siguiendo el Condigo de Ética del Colegio de Psicólogos de Guatemala (Psicólogos, 2004) y (CIOMS, 2016).

Como parte de la investigación, se considera importante el valor científico que se refiere a la capacidad de un estudio de generar información confiable y válida que permita alcanzar los objetivos enunciados de la investigación. (CIOMS, 2016) esta información deberá obtenerse de marea honesta y por la vía legal, pero sobre todo respetando el principio 1 Respeto por la Dignidad de las Personas y de los Pueblos del Código de Ética del Colegio de Psicólogos de Guatemala el cual refiere que:

El respeto por la dignidad reconoce el valor inherente de todos los seres humanos, sin importar diferencias aparentes o reales en relación con el estatus social, origen étnico, género, preferencia sexual, edad, creencias religiosas, capacidades, o cualquier otra característica. Este valor inherente significa que todos los seres humanos son dignos de igual consideración moral. Por ello deben cumplir los siguientes aspectos.

- a) Respeto por el valor único y la dignidad inherente de todos los seres humanos
- b) Respeto por la diversidad de las personas y los pueblos

- c) Respeto por las costumbres y las creencias de otras culturas, siempre y cuando no contradigan el principio de respeto por la dignidad de las personas y los pueblos, o cause serio daño a su bienestar
- d) Consentimiento libre e informado
- e) Derecho al acceso de la información
- f) Privacidad para los individuos, familias, grupos y comunidades
- g) Protección de la confidencialidad de la información personal h) Equidad y justicia en el tratamiento de los otros (Psicólogos, 2004)

Por lo tanto, la comprensión e incorporación de dichos principios son esenciales en la práctica profesional. El psicólogo tiene la obligación de familiarizarse con los principios, lineamientos y las normas que este Código contiene. La falta de conocimiento o de comprensión de una norma no constituye una defensa contra alguna queja o acusación por incurrir en faltas a la ética.

Capítulo II

2. Técnicas e instrumentos

2.01. Enfoque y modelo de investigación

Tomando en cuenta la necesidad de hacer una comparación entre ambos géneros, se determinó que el enfoque de la investigación debía ser de carácter cuantitativo, ya que de acuerdo con (Coolican, 2015) tiene como objetivo: “(...) la comparación entre grupos (...)” (p.137).

El enfoque cuantitativo utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías. Este enfoque es secuencial y probatorio. Cada etapa procede a la siguiente y no podemos eludir ningún paso. El orden es riguroso, aunque desde luego, es posible redefinir alguna fase. Parte de una idea que va acotándose y, una vez delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye y marco o una perspectiva teórica.

En cuanto al diseño de la investigación se optó por los estudios comparativos no experimentales, el cual será descrito a continuación:

Estudios comparativos. Llamados también de estudios ex pos facto o comparativos causales. Estos estudios describen, diferencias en las variables que se dan de forma natural entre dos o más casos, sujetos o unidades de estudio. Investigadores que usan un diseño comparativo, usualmente establecen la hipótesis sobre las diferencias en las variables de las unidades a ser comparadas. La principal diferencia entre este enfoque y el cuasi-experimental es la falta de control del investigador sobre las variables. (Mousalli-Kayat, 2015)

Diseño no experimental: estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos.

En un estudio no experimental no se genera ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente en la investigación por quien la realiza. En la investigación no experimental las variables independientes ocurren y no es posible manipularlas, no se tiene control directo sobre dichas variables ni se puede influir sobre ellas, porque ya sucedieron, al igual que sus efectos.

Por su dimensión temporal o el número de momentos en el tiempo, en los cuales se recolectan datos. En algunas ocasiones la investigación se centra en:

- a) Analizar cuál es el nivel o modalidad de una o diversas variables en un momento dado.
- b) Evaluar una situación, comunidad, evento, fenómeno o contexto en un punto del tiempo.
- c) Determinar o ubicar cuál es la relación entre un conjunto de variables en un momento.

En estos casos el diseño apropiado bajo un enfoque no experimental es el transversal o transeccional. (Sampieri, 2014)

2.02. Técnicas

2.02.1. Técnicas de muestreo

Para realizar el proceso de selección de la población, se trabajó con una muestra no probabilística, también llamada muestras dirigidas, ya que suponen un procedimiento de selección orientado por las características de la investigación, más que por un criterio estadístico de generalización. Para la realización de esta investigación se buscó evaluar una población de 30 estudiantes universitarios que laboran como docentes en la Escuela Oficial Urbana Mixta No. 114 Mateo Flores JM de la Ciudad de Guatemala

La ventaja de una muestra no probabilística desde la visión cuantitativa es su utilidad para determinados diseños de estudio que no requieren tanto una “representatividad” de elementos de una población, sino una cuidadosa y controlada elección de casos con ciertas características especificadas previamente en el planteamiento del problema. (Sampieri, 2014)

Siendo más concretos se empleó la técnica discrecional o por juicio. Este es un método de muestreo no probabilístico. Los sujetos se seleccionan con base en el conocimiento y juicio del

investigador. El investigador seleccionó a los 30 individuos a través de su criterio profesional. Puede basarse en la experiencia de otros estudios anteriores o en su conocimiento sobre la población y comportamiento de esta, frente a las características que se estudian.

Se escogió este tipo de técnica para tener un mayor dominio en cuenta a los criterios de inclusión y exclusión, ya que la investigación se basó en las diferencias según género y en estudiantes universitarios que laboran como docentes en la Escuela Oficial Urbana Mixta No. 114 Mateo Flores JM de la Ciudad de Guatemala, los criterios de exclusión para los 30 participantes son:

- Los participantes no podían haber finalizado su carrera universitaria.
- Los participantes que no laboren como docentes en la Escuela Oficial Urbana Mixta No. 114 Mateo Flores JM de la Ciudad de Guatemala no podían participar en la investigación.

En cuanto a los criterios de inclusión, se tomarán en cuenta los siguientes:

- Todos los participantes debían laborar como docente en la Escuela Oficial Urbana Mixta No. 114 Mateo Flores JM de la Ciudad de Guatemala
- No hay límite de edad,
- Estudiantes de ambos géneros pueden participar,
- Estudiantes con capacidades diferentes pueden participar siempre y cuando cumplan con los criterios anteriores,
- Todos los participantes deberán leer, comprender y firmar el consentimiento informado para poder participar.

Como parte de la investigación, se considera importante el valor científico que se refiere a la capacidad de un estudio de generar información confiable y válida que permita alcanzar los

objetivos enunciados de la investigación. (CIOMS, 2016) esta información deberá obtenerse de manera honesta y por la vía legal, pero sobre todo respetando el principio 1 Respeto por la Dignidad de las Personas y de los Pueblos del Código de Ética del Colegio de Psicólogos de Guatemala. El cual se mantuvo a lo largo del proceso de selección de la muestra, dando igualdad de oportunidades a hombres y mujeres de participar, buscando una muestra equitativa de ambos sexos para evitar el sesgo de los resultados y sobre todo respetando los criterios de exclusión e inclusión planteados desde el proyecto de investigación.

2.02.2. Técnicas de recolección de datos

Como técnicas de recolección de datos se utilizaron las siguientes, inicialmente se realizó:

Técnica psicométrica de bienestar psicológico general. A través de una escala tipo Likert con la cual se identificó el nivel de bienestar psicológico de la muestra, con base en la sumatoria de los puntajes de sus 6 indicadores, los cuales son autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, el dominio del entorno, el propósito en la vida y el crecimiento personal.

Encuesta. La cual permitió la recopilación de información de la muestra y posteriormente la creación de una base de datos la cual contiene los indicadores de comparación, los cuales son: resultados arrojados de la escala y el género de cada uno de los participantes.

Técnica psicométrica de autonomía. A través de una sub escala tipo Likert con la cual se identificó el nivel de autonomía en el Bienestar psicológico de los estudiantes,

teniendo como indicadores de calificación, alto, medio y bajo, lo que permitió conocer el nivel de autonomía de la muestra global.

En cuanto a las consideraciones éticas de las técnicas de recolección de datos, se inició con la parte fundamental de cualquier investigación, el consentimiento informado el cual es un documento informativo en donde se invita a las personas a participar en una investigación. El que el sujeto participante acepte y firme los lineamientos que establece el *consentimiento informado* autoriza que la información recolectada durante dicho estudio, pueda ser utilizada por el investigador del proyecto en la elaboración de análisis y comunicación de esos resultados. (Sampieri, 2014)

El consentimiento informado se dio a conocer a los participantes, de forma escrita y verbal antes de aplicar la escala de bienestar psicológico de (Ryff, 1995), la encuesta y la sub escala de autonomía de (Ryff, 1995) para que con ello los participantes tuvieran la oportunidad de realizar las preguntas correspondientes al investigador y tomar la decisión de continuar con el proceso o retirarse del mismo.

2.02.3. Técnicas de análisis de datos

Como primer paso se calificó cada una de las escalas de Bienestar Psicológico de (Ryff, 1995) adaptada y traducida por (Díaz, y otros, 2016) en cuanto a puntuación general. Con los resultados de dicha calificación, se procedió a crear una base de datos en Excel para clasificar cada una de las escalas según género, y nivel de bienestar psicológico, para posteriormente ingresar cada uno de los resultados en el paquete estadístico SPSS; con la finalidad de efectuar el análisis de comparación. Para ello se trabajó con estadística

paramétrica, específicamente con la prueba *t* de Student para grupos independientes con la finalidad de conocer las diferencias en cuanto al género de los participantes.

Prueba T de Student:

Es una prueba estadística para evaluar si dos grupos difieren entre sí de manera significativa respecto a sus medias en una variable.

La prueba se basa en una distribución muestral o poblacional de diferencia de medias conocida como la distribución *t* de Student que se identifica por los grados de libertad, los cuales constituyen el número de maneras en que los datos pueden variar libremente. Son determinantes, ya que nos indican qué valor debemos esperar de *t*, dependiendo el tamaño de los grupos que se comparan. (Sampieri, 2014)

Al realizar el proceso de análisis de los datos recopilados, se mantuvo un total hermetismo en cuanto a la información personal brindada, por lo que en la base de datos no figura ninguno de los nombres de los participantes, únicamente su número de identificación y con ello evitar cualquier filtración y cuidar la integridad de los participantes, por lo que se puso en práctica el principio I Respeto por la Dignidad de las Personas y de los Pueblos del Código de Ética del Colegio de Psicólogos de Guatemala, tal y como se planteó en el proyecto de investigación.

2.03. Instrumentos

- **Escala de Bienestar Psicológico de (Ryff, 1995) adaptada y traducida por (Díaz, y otros, 2016)**

Ficha técnica

Nombre	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995, adaptada y traducida por (Díaz, y otros, 2016).
Objetivo	Medir el estado o nivel de Bienestar Psicológico de determinada población o persona, e identificar los aspectos que integran su vida a partir de los factores de Autoaceptación, Relaciones Positivas, Autonomía, Domino del Entorno, Propósito en la vida y Crecimiento Personal.
Tiempo de aplicación	Esta es una escala breve, por lo que el tiempo de aplicación es de entre 10 y 15 minutos.

- **Descripción del instrumento**

En la adaptación que realizo Vam Dierendonck en el 2004, el procedimiento empleado para su construcción es sin duda uno de sus puntos fuertes, pues una vez definidas teóricamente las seis dimensiones o factores, tres investigadores otorgaron 80 ítems por cada factor; después cada ítem se sometió a evaluación en función de su ambigüedad y a su definición, a partir de ahí, se seleccionaron 32 por cada factor siendo 16 positivos y 16 negativos. Todos los ítems resultantes, se aplicaron en un estudio piloto de 321 adultos, tras los resultados psicométricos se eliminaron 12 ítems por factor, pues mostraban peores indicadores de ajuste. Finalmente, el instrumento contó con 20 ítems por factor, siendo en total 120.

Debido a la gran longitud del instrumento, en los últimos años se han hecho versiones cortas del instrumento, y es Vam Dierendonck quien realiza un estudio comparativo para analizar las propiedades psicométricas de las diferentes versiones cortas del Instrumento, y es así como propone una versión compuesta por 39 ítems que contiene entre 6 y 8 ítems por factor. Las escalas de esta versión muestran una buena consistencia interna, con valores α comprendidos

entre 0,78 y 0,81 y un ajuste relativamente aceptable de CFI=0,88 (Díaz, y otros, 2016), realizaron un estudio en la Universidad Autónoma de Madrid, con 467 participantes con edades comprendidas entre los 18 y 72 años; dicha muestra se conformó por 258 hombres y 109 mujeres, siendo la edad media de los participantes de 33 años con DT=14. Respecto a su nivel educativo 6.7% tenía estudios básicos, un 43,4% estudios de bachillerato, un 24,1% eran diplomados, un 17,9% licenciados y un 1,2% habían realizado estudios de posgrado, siendo el concepto inicial de la investigación la importancia de diversos rasgos de personalidad, creencias y actitudes a la hora de evaluar globalmente la salud, pero los participantes completaron cuestiones que contenían la escala de BP.

Para su traducción, colaboraron dos traductores bilingües quienes tradujeron en su totalidad los ítems de la Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1995) de la versión propuesta por Vam Dierendonck (2004), más tarde otro traductor de la misma línea, tradujo la versión en castellano de la escala y el autor de esta última versión (Vam Dierendonck) la comparó con la original, así las diferencias encontradas se resolvieron tras charlas de trabajo, llegando así todos, tanto los traductores como el autor a una versión final consensuada, la cual actualmente se conoce con 39 ítems (Díaz, y otros, 2016) y que quedó conformada por las siguientes dimensiones, Autoaceptación: ítems 1,7,13,19,25 y 31. Relaciones positivas: 2,8,14,20,26, y 32. Autonomía: ítems 3,4,9,10,15,21,27 y 33. Dominio del entorno: ítems 5, 11,16,22,28, y 39. Crecimiento personal: ítem 24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38. Propósito en la vida: ítems 6,12,17,18,23, y 29.

- **Calificación**

Esta escala está compuesta por 39 ítems a los que los participantes responden utilizando un formato de respuesta tipo Likert con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en

desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo), para un total de 234 puntos como máximo.

Puntuaciones mayores de 176 en el total señalan un BP elevado; entre 141 y 175 BP alto; entre 117 y 140 puntos BP moderado; e inferiores a 116 puntos BP bajo. Además del puntaje global es posible efectuar análisis en cada dimensión para considerar la predominancia de los afectos positivos sobre los afectos negativos, por cuanto el bienestar psicológico es un constructo multidimensional que comprende diferentes elementos de orden emocional y cognitivo.

GRADO DE BIENESTAR PSICOLÒGICO	
RANGO	NIVEL BP
>176 pts.	BP Elevado
141-175 pts.	BP Alto
117 y 140 pts.	BP Moderado
< 116 pts.	BP Bajo
Puntaje Máximo Total: 234 puntos	

- **Cuestionario.** El cuestionario está constituido de 7 preguntas cerradas, ¿nombre y apellido?, ¿edad?, ¿género al que pertenece?, ¿Fecha de nacimiento?, ¿universidad a la que pertenece?, ¿facultad a la que pertenece? ¿año que cursa? La información recabada con estas preguntas permitirá la obtención de la variable género de la muestra que posteriormente se someterá a un análisis comparativo.
- **Sub escala de Autonomía de Carol Ryff.**

Esta sub escala está contenida en la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995, adaptada y traducida por (Díaz, y otros, 2016). Y nos permite conocer la dimensión de autonomía de cada persona dentro del Bienestar Psicológico general. Es así como el factor Autonomía se compone por 8 ítems, los cuales tienen diferentes puntajes y al hacer la sumatoria

nos dan tres rangos, alto (>36), medio (24-35) y bajo (<23) teniendo como puntaje máximo 48 puntos. Los cuadros a continuación resumen el procedimiento para interpretar los puntajes obtenidos en la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995) por cada dimensión.

DOMINANCIA AFECTOS POSITIVOS / NEGATIVOS						
RANGOS	Autocept.	Ctrol. de Situac.	Relac. Positivas	Creemto. Pers.	Autonomia	Prop. De Vida
ALTO	> 27	> 27	> 27	> 32	> 36	> 27
MEDIO	18 - 26	18 - 26	18 - 26	21 - 31	24 - 35	18 - 26
BAJO	< 25	< 25	< 25	> 20	> 23	< 25
Puntaje Max.	36 pts.	36 pts.	36 pts.	42 pts.	48 pts.	36 pts.

DIMENSIONES	ÍTEMS								SUMATORIA	NIVEL DE BP
Autoaceptación			3	9	5	1				
Dominio del entorno		1	6	2	8	9				
Relaciones positivas			4	0	6	2				
Crecimiento personal	4	0	4	5	6	7	8			
Autonomía				0	5	1	7	3		
Propósito en la vida		2	7	8	3	9				
Total General:										

En cuanto a las consideraciones éticas del manejo y resguardo de los instrumentos, se continuo en la línea de principio 1 Respeto por la Dignidad de las Personas y de los Pueblos del Código de Ética del Colegio de Psicólogos de Guatemala, por lo cual los pasos a seguir fueron los siguientes:

Posterior a la entrega, lectura, explicación, resolución de dudas y firma del consentimiento informado (dos páginas), se les entrego un juego de documentos que consta de 7 páginas impresas a una cara, se les indico que podían iniciar a responder y al momento de finalizar habría una caja de cartón en la cual depositarían el juego completo de documentos (consentimiento e instrumentos engrapados), la cual estuvo custodiada por el evaluador todo el tiempo y con ello evitar la fuga de información de los participantes, posterior a esto se les brindo nuevamente información de contacto, por si surgían dudas o si quisieran información de la investigación. La caja de cartón que contenía los documentos se selló cuando el ultimo participante introdujo sus documentos y se mantuvo así hasta que se procedió a la calificación en solitario de cada uno de los documentos. Al finalizar la calificación y la tabulación de los resultados en la base de datos se procedió a colocar todos los documentos en un sobre de papel manila, el cual se encuentra resguardado en un archivo bajo llave.

2.04. Operacionalización de objetivos, categorías/variables.

Objetivos/hipótesis.	Definición conceptual categoría/variable	Definición operacional categorías/variables	Técnicas/instrumentos.
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar el nivel de Bienestar Psicológico, en el grupo de estudiantes universitarios . • Identificar el nivel de autonomía en Bienestar Psicológico, en el grupo de estudiantes universitarios • Comparar el Bienestar Psicológico del grupo de estudiantes universitarios , con respecto al género. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nivel de bienestar psicológico general de la muestra. • Nivel de autonomía en el bienestar psicológico. • Comparación entre hombres y mujeres 	<ul style="list-style-type: none"> • Puntuaciones mayores de 176 en el total señalan un BP elevado; entre 141 y 175 BP alto; entre 117 y 140 puntos BP moderado; e inferiores a 116 puntos BP bajo. • Autonomía alto >36, medio 24-35, bajo <23 de un total de 48 pts.. • Masculino o femenino. 	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica psicométrica. Escala tipo Likert de Bienestar Psicológico de Riff (1989, adaptada por Van Dierendonck, 2004 y traducida al español por (Díaz, y otros, 2016). • Encuesta. Cuestionario. El cuestionario está constituido de 7 preguntas cerradas, ¿nombre y apellido?, ¿edad?, ¿género al que pertenece?, ¿Fecha de nacimiento?, ¿universidad a la que pertenece?, ¿facultad a la que pertenece? ¿año que cursa? La información recabada con estas preguntas permitirá la obtención de la variable género de la muestra que posteriormente se someterá a un análisis comparativo. • Técnica psicométrica. Sub escala de Autonomía de Carol Ryff (1995, adaptada y traducida por (Díaz, y otros, 2016)

Capítulo III

3. Presentación, interpretación y análisis de los resultados

3.01. Características del lugar y la muestra

3.01.1. Características del lugar

La Escuela oficial urbana mixta No. 114 mateo flores JM de la ciudad de Guatemala, es un centro educativo público ubicado en la colonia "Lomas de Cotío". Específicamente en la 40 avenida "A" Lomas de Cotío zona 3 de Mixco, esta escuela fue nombrada así en honor el deportista Doroteo Guamuch Flores, mejor conocido como Mateo Flores.

En la actualidad la escuela recibe un promedio de 600 niños y niñas al año, desde preprimaria hasta 6°. primaria, los cuales disfrutan de unas instalaciones recientemente remodeladas. La escuela que está en plena área urbana cuenta con diversas aulas para recibir clases, biblioteca, laboratorio de computación, bodega de materiales, oficina de dirección, garita de guardianía, cancha de baloncesto, área de parqueo para los docentes y las respectivas instalaciones sanitarias, todo esto pensado en las necesidades tanto de los niños como de los docentes, y con ello propiciar un ambiente agradable en donde puedan coexistir.

3.01.2. Características de la muestra

La muestra seleccionada para esta investigación corresponde a los estudiantes universitarios que laboran como docentes en la Escuela Oficial Urbana Mixta No. 114 Mateo Flores JM de la Ciudad de Guatemala, esta muestra consta de 30 docentes, 15 mujeres y 15 hombres para lograr un resultado equitativo de la investigación, en cuanto a las edades de las mujeres, están entre los 23 a 59 años, mientras que los hombres de entre 24 a 40 años. Todos los

participantes se encuentran cursando alguna carrera universitaria, en las distintas universidades del país, pertenecen a una clase social media y media baja.

La mayoría de los participantes son padres y madres de familia, viven en un área urbana y hablan el idioma español, sin embargo, algunos de los docentes también hablan un idioma maya, por lo que se considera que la muestra es multiétnica.

3.02. Presentación e interpretación de los resultados

3.02.1. Base de datos

Para dar inicio a la presentación e interpretación de los resultados, a continuación, se presenta la base de datos en la cual se plasma el Género, Puntaje general obtenido de cada uno para Bienestar Psicológico, Nivel de Bienestar Psicológico al que equivale el punteo obtenido, Puntaje obtenido de cada participante en cuanto a la Autonomía, nivel de Autonomía al que equivale el punteo obtenido y la edad.

Tabla 1.

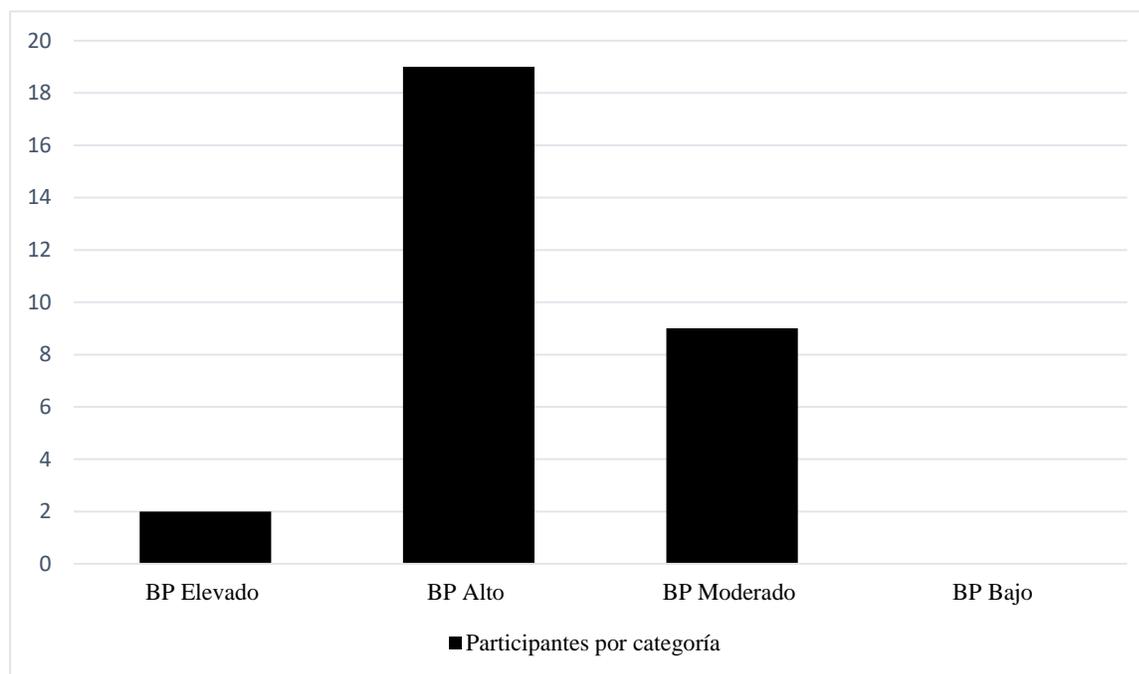
Género	Puntaje general BP	Nivel de BP	Puntaje de Autonomía	Nivel de Autonomía	Edad
F	148	Alto	18	Bajo	59
F	155	Alto	36	Alto	33
F	184	Elevado	31	Media	23
F	149	Alto	38	Alto	26
F	143	Alto	30	Media	54
F	174	Alto	26	Media	59
F	139	Moderado	28	Media	51
F	146	Alto	23	Bajo	56
F	145	Alto	23	Bajo	57
F	145	Alto	28	Media	28
F	146	Alto	28	Media	51
F	138	Moderado	34	Media	35
F	128	Moderado	22	Bajo	31
F	125	Moderado	22	Bajo	43
F	137	Moderado	25	Media	53
M	182	Elevado	38	Alto	30
M	141	Alto	28	Medio	36

M	159	Alto	19	Bajo	30
M	140	Moderado	25	Medio	28
M	154	Alto	25	Medio	40
M	167	Alto	35	Medio	31
M	126	Moderado	21	Bajo	30
M	148	Alto	25	Medio	30
M	154	Alto	26	Medio	24
M	148	Alto	32	Medio	30
M	131	Moderado	22	Bajo	25
M	135	Moderado	26	Medio	27
M	153	Alto	28	Medio	28
M	148	Alto	35	Medio	26
M	158	Alto	23	Bajo	30

Al tener los resultados de todos los participantes se procedió a sacar la puntuación media del grupo y con ellos darle respuesta al primer objetivo, “Identificar el nivel de Bienestar Psicológico, en el grupo de estudiantes universitarios”. Esta puntuación media dio como resultado 148.2, que equivale a un Bienestar Psicológico Alto. Como podemos ver en la gráfica No. 1, en el Bienestar Psicológico general se encuentran 2 participantes en Bienestar Elevado, 19 en Bienestar Alto, 9 en Bienestar Moderado y ninguno en Bienestar Bajo.

Gráfica No. 1

Participantes por categoría Bienestar Psicológico

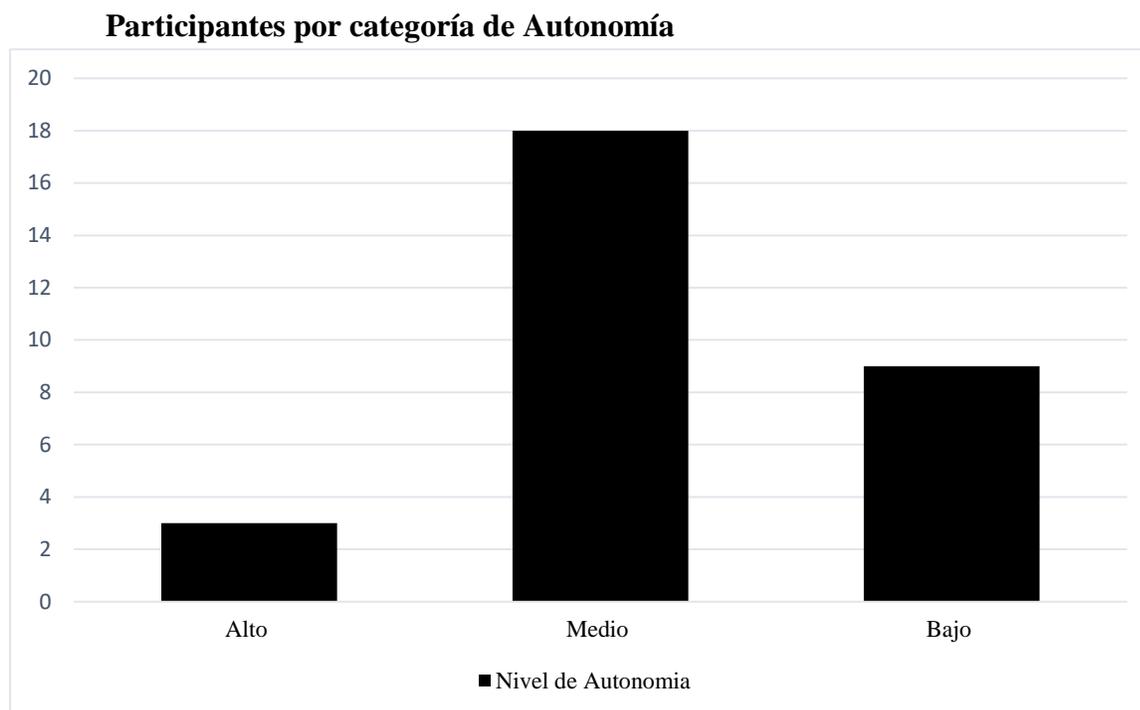


Fuente: Datos obtenidos por medio de la Escala de Bienestar Psicológico de (Ryff, 1995). Julio 2021

Como se puede apreciar en la gráfica, la población general a la cual se le aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de (Ryff, 1995) adaptada y traducida por (Díaz, y otros, 2016) se encuentra en la clasificación de Bienestar Psicológico Alto, lo cual concuerda con la media general de punteos.

Teniendo la base de datos con respecto a las puntuaciones de Autonomía de los participantes, se procedió a sacar la puntuación media del grupo y con ello dar respuesta al segundo objetivo de la investigación; “Identificar el nivel de autonomía en Bienestar Psicológico, en el grupo de estudiantes universitarios”. Lo cual dio como resultado 27.3 puntos, lo que equivale a un nivel de Autonomía Media. Los treinta participantes de la muestra se encuentran representados en la gráfica No. 2 y se dividen según las puntuaciones de la siguiente forma, 3 en autonomía alta, 18 en autonomía media y 9 en autonomía baja.

Gráfica No 2.



Fuente: Datos obtenidos por medio de la Sub escala de autonomía de (Ryff, 1995). Julio 2021

Como se puede observar en la gráfica las puntuaciones de los participantes se centran en Autonomía Media, por lo que es el factor dominante en la muestra. Esto permite entender que la autonomía a pesar de ser uno de los seis factores del Bienestar Psicológico, en este caso no influye en las puntuaciones generales, lo cual deja ver que para que el ser humano esté en un bienestar psicológico óptimo se necesita satisfacer de manera integral las seis dimensiones, para que entre ellas den estabilidad a la persona.

3.02.2 Prueba T de Student

Para poder realizar el procedimiento de comparación entre géneros, se utilizó el programa estadístico SPSS, en el cual se ingresó la base de datos de los participantes y posteriormente se realizó la prueba T de Student para muestras independientes, la cual nos proporcionó en primer

lugar la media para cada género, en el caso de las mujeres fue de 146.80 lo cual corresponde a un Bienestar Psicológico Alto. En los hombres la media fue de 149.60 cifra que corresponde a un Bienestar psicológico alto.

Tabla 2

Estadísticos de grupo					
	Género del Participante	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
Nota de BP General	Femenino	15	146.80	15.312	3.954
	Masculino	15	149.60	14.272	3.685

Tabla 3.

Prueba de muestras independientes										
	Prueba de Levene para la igualdad de varianzas	Prueba T para la igualdad de medias								
		F	Sig.	T	Gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
									Inferior	Superior
Nota de BP General	Se han asumido varianzas iguales	.019	.892	-.518	28	.608	-2.800	5.405	-13.871	8.271
	No se han asumido varianzas iguales			-.518	27.863	.608	-2.800	5.405	-13.873	8.273

Para dar paso a la interpretación de la prueba T student, se debe comprobar la igualdad de varianza de la prueba de Levene, la cual según la tabla anterior es de 0.892, lo cual significa que es mayor a 0.05 que representa el nivel de error. Por lo tanto, las varianzas son iguales.

El valor de la significancia para la prueba T de Student es 0.608, lo cual significa que es mayor a 0.05 que representa el nivel de error, por lo que la prueba da respuesta al último objetivo “Comparar el Bienestar Psicológico del grupo de estudiantes universitarios, con respecto al género”. E indica que no hay diferencia significativa entre hombres y mujeres en cuanto al Bienestar Psicológico general al hacer la comparación.

Teniendo todos los datos unificados, y habiendo realizado el proceso estadístico, podemos observar que la mayoría de participantes se encuentran en un Bienestar Psicológico alto, por lo que se considera que factores tales como la familia y el entorno social influyen de manera significativa. Se hace mención de lo anterior debido a que un gran porcentaje de la muestra tiene apoyo económico de los padres o del cónyuge, lo cual disminuye la presión sobre el individuo, de igual forma la mayoría de la muestra no tiene hijos o no es responsable de otro ser humano, por lo cual tienen una mayor capacidad de concentración y desenvolvimiento en actividades como lo son el trabajo y el estudio.

Conociendo algunas de las características de la vida de los participantes se puede decir que, debido al apoyo familiar, la falta de responsabilidad hacia otros y la estabilidad económica que poseen, las dimensiones del Bienestar Psicológico se ven suplidas, esto no quiere decir que cada una de las dimensiones está cubierta al cien por ciento.

Como pudimos observar la autonomía de los participantes se ubicó en un punto medio, la cual por sí sola, puede considerarse una alarma en la vida del individuo. Sin embargo, si se observa el contexto cultural de los guatemaltecos, se puede determinar que los lazos afectivos familiares son fuertes y difíciles de romper, por lo que la autonomía de las personas no se ubica en un nivel óptimo, ya que se sienten acogidas emocional y económicamente por los padres o

cónyuges, lo cual se puede considerar como un factor que hace difícil desarrollar la dimensión de autonomía.

Aun conociendo lo anterior se ha observado que, una dimensión del Bienestar Psicológico puede ser bajara, pero al estar complementada por las demás dimensiones permite al ser humano salir adelante ante las vicisitudes de la vida y con ello alcanzar la plenitud y bienestar requeridos para una vida emocionalmente sana.

Al centrarse en la interrogante sobre la diferencia según género, ha quedado claro que no existe, y al observar y analizar el contexto en el que se mueven los individuos se puede determinar que la ideología arcaica de que el magisterio es una profesión dominada por mujeres, puede significar un factor determinante ante el bienestar psicológico general, esto debido a la seguridad emocional y física que las mujeres pueden llegar a sentir dentro de la instalación donde laboran, ya que la población femenina es mayor que la masculina, lo cual genera una red de apoyo de género que permite el desenvolvimiento óptimo de las mujeres, situación que posiblemente no sería de igual manera si el estudio se realizara en una planta de producción de herramientas en donde el porcentaje de mujeres sea menor al porcentaje de hombres.

3.03. Análisis general

El objetivo principal de esta investigación era el de “Comparar el Bienestar Psicológico en un grupo de estudiantes universitarios que laboran como docentes en la Escuela Oficial Urbana Mixta No. 114 Mateo Flores JM de la Ciudad de Guatemala, con respecto al género”, al mismo tiempo que el de “Identificar el nivel de Bienestar Psicológico, en el grupo de estudiantes universitarios”. Se escogió la muestra de estudiantes que laboran, debido a que la carga emocional, intelectual y física es mayor, lo que en su momento hizo pensar que podrían presentar

bajo bienestar psicológico, ya que el bienestar psicológico es un concepto multidimensional que involucra seis dimensiones como son, la capacidad de controlar de forma efectiva la vida, la apreciación positiva, manejar con eficacia los vínculos personales, una vida con propósito y significado, sentimientos positivos hacia el crecimiento y madurez y sentido de autodeterminación, todo ello en conjunto es importante para la medición del Bienestar Psicológico (Ryff, 1995).

Para poder darle respuesta a los objetivos planteados se trabajó con la Escala de Bienestar Psicológico de (Ryff, 1995) adaptada y traducida por (Díaz, y otros, 2016), la cual tiene como propósito, medir el estado o nivel de Bienestar Psicológico de determinada población o persona, e identificar los aspectos que integran su vida a partir de los factores de Autoaceptación, Relaciones Positivas, Autonomía, Dominio del Entorno, Propósito en la vida y Crecimiento Personal. (Ryff, 1995)

Una vez se inició con la calificación de la escala, la cual está compuestas por 39 ítems a los que los participantes responden utilizando un formato de respuesta tipo Likert con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo), para un total de 234 puntos como máximo. Puntuaciones mayores de 176 en el total señalan un BP elevado; entre 141 y 175 BP alto; entre 117 y 140 puntos BP moderado; e inferiores a 116 puntos BP bajo, comenzaron a surgir tachones que evidenciaban duda en las respuestas, sin embargo, todos los participantes completaron cada uno de los ítems de la escala.

Al momento de la calificación desde una vista general se veía una diferencia en cuanto a los resultados, sin embargo, esto no significaba necesariamente que fuese una diferencia significativa, en este punto del proceso, las medias mostraban una diferencia de 3 puntos

aproximadamente, (tabla 2) aunque las puntuaciones netas fueron bastante homogéneas en los dos grupos a nivel general (tabla 1).

Una vez iniciado el proceso de comparación por medio de la T de Studen, la cual se basa en una distribución muestral o poblacional de diferencia de medias, que se identifica por los grados de libertad, los cuales constituyen el número de maneras en que los datos pueden variar libremente. Son determinantes, ya que nos indican qué valor debemos esperar de t , dependiendo el tamaño de los grupos que se comparan. (Sampieri, 2014), y el programa estadístico SPSS se logró determinar que la diferencia vista al principio de la calificación, no es estadísticamente significativa ya que es de 0.608 (tabla 3), y es mayor que el valor de error de 0.05.

Sin embargo, aunque la diferencia no es significativa, se llegó a la conclusión que ambos grupos de estudiantes que laboran como docentes en la Escuela Oficial Urbana Mixta No. 114 Mateo Flores JM de la Ciudad de Guatemala se encuentran en un nivel de bienestar Psicológico alto. Lo que demuestra que tanto hombres como mujeres lidian con las vicisitudes de la vida cotidiana y los cambios generados ante la carga estudiantil y laboral de una forma que les permite tener un Bienestar Psicológico Alto.

Sin embargo, cuando se pasó al análisis e interpretación del objetivo “Identificar el nivel de autonomía en Bienestar Psicológico, en el grupo de estudiantes universitarios”. No se obtuvo el mismo resultado que en el puntaje general, ya que predominó la autonomía media, De acuerdo con (Olvera, 2015), la autonomía puede concebirse como un estado o condición de la persona, que no depende de otros para determinados aspectos ya que involucra notablemente a la responsabilidad; de esta manera al ganar autonomía en la vida, se incrementa la responsabilidad de los actos y por tanto se reduce la protección y la influencia de otros. Al sumar lo anterior, (Sánchez , Retana , & Carrasco , 2018) refiere que la autonomía se puede vislumbrar como un

“(...) proceso que requiere la capacidad de autorregularse y tomar decisiones, de actuar con normas, valores y principios interiorizados y como comportamiento habitual estable y relativamente independientes de las demandas y presiones del entorno físico, psicológico o social (...)” (p.125). Cuando esta dimensión no alcanza los niveles óptimos en la vida de una persona, puede generar baja asertividad, no expresar opiniones y preferencias, moverse en la vida desde una actitud sumisa y complaciente, así como, mostrar indecisión (Ryff, 1995),

Un factor importante a considerar es que, aunque el nivel de autonomía es medio, el conjunto de los 6 ámbitos del Bienestar Psicológico, permiten que los estudiantes que laboran como docentes logren un Bienestar Psicológico general Alto, por lo que podemos apreciar como el ser humano utiliza sus propios recursos para resguardar su bienestar general.

Cabe resaltar que esta investigación está enfocada en solo una fracción del conjunto de factores que integran al ser humano, y que cada ser humano y el entorno en el que se realice son diferentes, por lo que se sugiere para futuras investigaciones, abarcar un mayor número de factores y con ello poder avanzar en cuanto al análisis global de la población guatemalteca de una forma integral.

Capítulo IV

4. Conclusiones y recomendaciones

4.01. Conclusiones

- De acuerdo con los datos obtenidos de este estudio con respecto al sexo, no se observaron diferencias significativas en el Bienestar Psicológico, debido a que el entorno de los participantes crea un sistema de apoyo que complementa y facilita el balance entre el trabajo y el estudio tanto en hombres como en mujeres, situación que los coloca en igualdad de condiciones.
- Con respecto a los datos obtenidos en el estudio del Bienestar Psicológico general de la muestra de estudiantes es de nivel alto, esto debido a que las seis dimensiones se centran en lograr un balance y con ello crear de manera integral una estabilidad que le permite al ser humano un desarrollo óptimo ante las vicisitudes de la vida
- En cuanto a los datos obtenidos en el estudio del nivel de autonomía en los estudiantes, se determinó que se encuentran en un nivel medio, esto se debió a características culturales en las cuales el sistema de apoyo familiar es tan fuerte que no permite a la persona desarrollar por completo su autonomía.
- Se determinó que los datos obtenidos en la investigación de Bienestar Psicológico, hacen notar la capacidad de adaptación del ser humano ante los obstáculos de la vida diaria, y como las ideas preconcebidas culturalmente pueden ser un factor fundamental ante el desarrollo personal.

4.02. Recomendaciones

- Es necesario realizar el estudio del Bienestar Psicológico con respecto al sexo en un ambiente en el cual las condiciones ambientales sean distintas y en donde el porcentaje de hombres sea mayor que el de mujeres, en donde la muestra pueda ser de diferentes localidades, tomando en cuenta aspectos como la edad y el nivel socioeconómico, así como características culturales, para poder determinar si estos factores influyen en los niveles de Bienestar Psicológico y con ello crean una diferencia entre hombres y mujeres.
- Se considera necesario evaluar por separado cada una de las dimensiones del Bienestar Psicológico y con ello determinar si existe una dimensión dominante para obtener un nivel óptimo en la puntuación general.
- Se sugiere realizar el estudio de autonomía en una muestra en la cual las relaciones familiares sean inexistentes o complicadas, como personas en resguardo del estado, para poder determinar si al no contar con el apoyo emocional y económico de la familia su autonomía se ve más desarrollada que las personas con un sistema de apoyo sólido.
- Desarrollar un estudio cuali-cuantitativo en donde se profundice en el sistema de creencias e ideologías de los participantes y su influencia en los resultados del Bienestar Psicológico y sus seis dimensiones, y con ello crear una correlación entre ideología y nivel de Bienestar Psicológico.

Referencias

Almendro, M. (2018). *PSICOLOGIA Y PSICOTERAPIA TRANSPERSONAL*. Barcelona:

KAIROS.

Ancer , L., Meza , C., Pompa , E., Torres , F., & Landero, R. (2017). RELACIÓN ENTRE LOS

NIVELES DE AUTOESTIMA Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES. *Enseñanza e*

Investigación en Psicología, 91-101.

André, C., & Lelord, F. (2015). *La autoestima: Gustarse a sí mismo para mejor vivir con los*

demás. Kairos .

Arias Montoya , L., Portillal, L., & Villa Montoya , C. (2018). El desarrollo personal en el

proceso de crecimiento individual. *Scientia et Technica*, 117-119.

Barra, E. (2016). Bienestar psicológico y orientación de rol sexual en estudiantes universitarios.

Terapia Psicológica, 119-125.

Blanco, A., & Diaz, D. (2017). EL BIENESTAR SOCIAL: SU CONCEPTO Y MEDICIÓN.

Psicothema.

Carr, A. (2017). *PSICOLOGIA POSITIVA: LA CIENCIA DE LA FELICIDAD*. PAIDOS

IBERICA.

Carver, C., & Sheier, M. (2015). *Teorías de la personalidad*. México: Pearson Educación.

Casullo, M. M., & Castro Solano, A. (2016). Evaluacion del bienestar psicologico en estudiantes

adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*, 18, 37-68.

- Chan , R., & Joseph, S. (2015). Dimensions of personality, domains of aspiration, and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 347-354.
- CIOMS. (2016). *Pautas éticas*. OMS.
- Coolican, H. (2015). *MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN Y ESTADÍSTICA EN PSICOLOGÍA*. Manual Moderno .
- Csikszentmihalyi, M. (2016). *Fluir (Flow): Una psicología de la felicidad*. Kairos.
- Cuadra , H., & Florenzano, R. (2016). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología*.
- Cuadra L., H., & Florenzano U, R. (2018). El bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 83-97.
- Del Valle , M. V., Hormaechea, F., & Utquijo , S. (2015). El Bienestar Psicológico: Diferencias según sexo en estudiantes. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento* , 6-13.
- Dianer, E., Dianer , M., & Dianer, C. (2018). Factors Predicting the Subjective Well-Being of Nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 851-864.
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D. (2016). ADAPTACIÓN ESPAÑOLA DE LAS ESCALAS DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF. *Psicothema*.
- Diener, E. (2015). Assessing subjective well-being progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 103-157.
- Duarte, K. (2015). ¿Juventud o Juventudes? Acerca de cómo mirar y remirar a las juventudes de nuestro continente. *Última Década*.

- Fabry, J. (2015). *Señales Del Camino Hacia El Sentido*. Ediciones Lag.
- Frankl, V. (2015). *El hombre en busca de sentido*. Harder Editorial.
- Fredrickson, B. (2015). *Vida positiva: cómo superar las emociones negativas y prosperar*. Bogotá, Colombia: Grupo Editorial Norma.
- García, J. (2018). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud & Sociedad*.
- Goleman, D. (2016). *Inteligencia Social*. Kairos .
- González Arriatia López Fuentes , N. I., & Piña Juárez , K. K. (30 de 03 de 2017). Bienestar Psicológico y Resiliencia en Jóvenes Universitarios. Estado de México , México .
- Héctor , E., Millet, B., & Ruiz , L. (2016). *La motivación: piedra angular de la orientación vocacional*. La Caracola Editores.
- Holahan, C. (2017). *Psicología ambiental un enfoque general*. Noriega Editores .
- Horley, J. (1985). Affective and Cognitive Components of Global Subjective Well-Being Measures. *Social Indicators Research*, 189-197.
- Husserl, E. (2000). *IDEAS RELATIVAS A UNA FENOMENOLOGIA PURA Y UNA FILOSOFIA FENOMENOLOGICA*. México : Fondo de cultura economica.
- Jiménez, R. E. (2017). APROXIMACIÓN A LA TEORÍA DEL BIENESTAR. *Scientia et Technica*, 305-310.
- Keyes, C., Ryff, C., & Shmotkin, D. (2018). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1007- 1022.

- Lukas, E. (2015). *LOGOTERAPIA: LA BUSQUEDA DEL SENTIDO*. Mexico : Paidós.
- Lupano Perugini, M. L., & Castro Solano, A. (2015). psicología positiva: analisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas* , 43-56.
- Maslow, A. (2008). *LA PERSONALIDAD CREADORA*. Barcelona : Kairos .
- Maslow, A. (2016). *El hombre autorrealizado hacia una psicología del ser*. Barcelona: Kairos.
- Mingote, J. C. (2016). *El bienestar- malestar de los jovenes*. Madrid, España: Diaz de Santos.
- Morris, R. B. (2015). *Aprendizaje formativo y crecimiento personal*. Habana: Educacion cubana.
- Mousalli-Kayat, G. (2015). *Métodos y Diseños de Investigación Cuantitativa*. Merida.
- Olvera, D. F. (2015). Resiliencia nómica. mejor ambiente educativo familiar, escolar y comunitario. *INSTITUTO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN PARA EL DESARROLLO*,.
- OMS. (2008). *Organizacion Mundial de la Salud* . Obtenido de <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>
- Papalia, F. (2018). *Desarrollo Humano*. Mc Graw Hill .
- Pereyra, M. (2015). *Relaciones humanas positivas: el arte de llevarse bien con los demás*. México: Gema editore .
- Perez Islas , J., & Valdez Gonzalez, M. (2019). *TEORIAS SOBRE LA JUVENTUD: LAS MIRADAS DE LOS CLASICOS*. MIGUEL ANGEL PORRUA. GRUPO EDITORIAL.
- Plasencia, M. L. (2016). Construcción de soluciones: Diferencias y similitudes entre hombres y mujeres jóvenes. *Enseñanza e investigación en Psicología*.

- Plata, A. M. (2018). Identificación y Validación del Significado del Bienestar Subjetivo en México: Fundamentos para el Desarrollo de un Instrumento de Medición. *Revista Interamericana de psicología/Interamerican Journal of Psychology*.
- Powel, J. (2015). *La felicidad es una tarea interior*. México: Diana.
- Psicólogos, C. d. (2004). *Código de Ética*. Guatemala.
- Rice, P. (1997). *Desarrollo Humano Estudio del Ciclo Vital*. México : Pearson.
- Rodríguez , A. J., & Zehag, M. (2019). *AUTONOMÍA PERSONAL Y SALUD INFANTIL*. S.A. EDITEX.
- Rogers, C. (2015). *EL PROCESO DE CONVERTIRSE EN PERSONA*. Paidos Iberica.
- Romero , A., Brustad, R., & Garcia , A. (2017). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*.
- Rosa , Y., Negrón, N., Maldonado , Y., Quiñonez , A., & Toledo, N. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido. *Avances en Psicología Latinoamericana / Bogotá (Colombia)*.
- Ryan, R., Huta, V., & Deci, E. (2018). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 139-170.
- Ryf, C. (2016). Eudaimonic well-being and health: Mapping consequences of self-realization. *American Psychological Association*.
- Ryff, c. (1995). The structure og psychological well-being revised, Jurnal of Personality and social psychology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69. Obtenido de scrib.

- Sampieri, R. H. (2014). *Metodología de la investigación*. Mexico: McGraw-Hill.
- Sánchez, R., Retana, B., & Carrasco, E. (2018). Evaluación Psicológica del Entendimiento Emocional: Diferencias y Similitudes entre hombres y mujeres. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 193-216.
- Seligman, M. E. (2016). *Floreecer. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Océano exprés.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2015). Introducción a la Psicología Positiva. *Flow and the Foundations of Positive Psychology*, 279-298.
- Sheldon, K., & King, L. (2016). why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 216.
- Smith, S. (2007). *Spinoza y el libro de la vida*. Madrid, España : Editorial Biblioteca Nueva.
- Solano, A. C. (2010). *Fundamentos de Psicología Positiva*. Buenos Aires: Paidós.
- Solano, a. C. (2010). *Fundamentos de la Psicología*. Buenos Aires : Editorial Paidos.
- Souto, S. (2017). Juventud, teoría e historia. *Historia Actual Online*.
- Vargas, A. T. (2012). *PSICOLOGIA POSITIVA.: DEFINICION, LOS PILARES DE LA FELICIDAD, BENEFICIOS DE LAS EMOCIONES POSITIVAS*. Tillas.
- Vásquez, C., Hervás, G., Rahona, J., & Gómez, D. (2019). Bienestar psicologico y salud: aportaciones desde la psicología positiva. *Revista Interamericana de psicología/Interamerican Journal of Psychology*.
- Vázquez, C., & Hervás, G. (2015). *La ciencia del bienestar*. España : Alianza Editorial.

Verdugo, V. C. (2016). *Sustentabilidad y psicología positiva: Una visión optimista de las conductas proambientales y prosociales*. El Manual Moderno.

Xirau, R. (2017). *Introducción a la Filosofía*. México: UNAM.

Zubieta, E., & Delfino, G. (2019). SATISFACCIÓN CON LA VIDA, BIENESTAR PSICOLÓGICO Y BIENESTAR SOCIAL. *Anuario de Investigaciones*, 277-283.

Anexos.

**Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario Metropolitano -CUM-
Escuela de Ciencias Psicológicas**



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Me gustaría invitarle a participar en un estudio perteneciente a la Escuela de Ciencias Psicológicas de la estudiante Ana Belem Lara Jiménez, quien cursa la Licenciatura en Psicología, de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Como parte del proceso de investigación con fines de graduación, avalado por CIEPs.

El tema de investigación de tesis es **“Bienestar Psicológico en Estudiantes Universitarios que laboran como docentes en la Escuela Oficial Urbana Mixta No. 114 Mateo Flores JM de la Ciudad de Guatemala.”**

La cual pretende comparar el bienestar psicológico entre hombres y mujeres quienes son estudiantes universitarios y laboran en la Escuela Mateo Flores como docentes. Por otro lado, se pretende sentar un precedente sobre la importancia del bienestar psicológico en hombres y mujeres, los cuales tratan con la población guatemalteca.

Todo esto se llevará a cabo a través de la técnica de muestreo no probabilístico, esta investigación es de índole cuantitativa con un diseño comparativo no experimental.

Para la recolección de datos de los estudiantes se utilizará la Escala de Bienestar Psicológico de (Ryff, 1995) adaptada por Van Dierendonck 2004 y traducida al español por (Díaz, y otros, 2016). La Sub escala de autonomía de Carol Ryff adaptada por Van Dierendonck 2004 y traducida al español por (Díaz, y otros, 2016).

Los datos recopilados serán capturados en el paquete estadístico SPSS; con la finalidad de efectuar el análisis de comparación. Para ello se trabajará con estadística paramétrica, específicamente con la prueba t de Student para grupos independientes con la finalidad de conocer las diferencias en cuanto al género de los participantes.

Como participante tiene derecho a solicitar los resultados obtenidos. Puede escribir a: Ana Belem Lara Jiménez, al correo electrónico: analara616@gmail.com. Se le informará sobre el tiempo estipulado para la publicación global.

Declaración de consentimiento: después de la lectura de la información que se me ha proporcionado, comprendo el objetivo de la investigación, que puedo retirarme en el momento que lo considere conveniente.

Yo (Nombre y Apellido): _____, mayor
de edad con DPI: _____.

- He leído la hoja en relación al estudio arriba citado.
- He tenido la oportunidad de comentar los detalles del mismo con el investigador
_____.(nombre)
- He recibido suficiente información sobre el estudio.
- He comprendido por completo el propósito del estudio.
- Actualmente soy estudiante universitario.

Estoy de acuerdo en tomar parte en esta investigación tal y como se me ha explicado, y
entiendo que puedo retirarme del mismo:

- En el momento que lo desee.
- Sin tener que dar explicaciones.

Presto libremente mi conformidad para participar en el estudio.

En el día ____ de _____ del _____.

Firma del Estudiante: _____

Confirmando que he explicado la naturaleza de este estudio al participante arriba citado.

Firma del profesional. _____

Fecha: _____

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

Evaluador: _____

Fecha: _____

Nombre y Apellido	Género	Edad	Fecha de Nacimiento	Nivel de Instrucción

INSTRUCCIONES

Aquí encontrará 39 afirmaciones. Su tarea es indicar su nivel de acuerdo con cada afirmación, utilizando una escala donde 1 totalmente en desacuerdo, 2 en desacuerdo, 3 algunas veces de acuerdo, 4 frecuentemente de acuerdo, 5 de acuerdo y 6 totalmente de acuerdo. Por favor, lea atentamente cada afirmación y complete en el espacio correspondiente.

Recuerde que no hay ni buenos ni malos resultados en esta prueba, por lo tanto seleccione el número que mejor le describe para cada afirmación. Los resultados son anónimos, así que por favor conteste de la manera más honesta posible. Intente contestar a todas las afirmaciones, y en caso de que tenga alguna duda consúltelo con el evaluador.

N°	ÍTEMS	1 Totalmente en Desacuerdo	2 En Desacuerdo	3 Algunas veces de Acuerdo	4 Frecuentemente de Acuerdo	5 De Acuerdo	6 Totalmente De Acuerdo
1.	Quando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2.	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a						

	las opiniones de la mayoría de la gente.						
4.	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5.	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6.	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7.	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8.	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9.	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10.	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
11.	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
12.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
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 estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
16.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
17.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
18.	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de 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.	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
22.	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						

23.	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
24.	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
25.	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.						
26.	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
27.	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
28.	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.						
29.	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.						
30.	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.						
31.	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y 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.	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.						
35.	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
36.	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
37.	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
38.	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
39.	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						
Sumatoria:							
Puntuación Total:							

Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario Metropolitano -CUM-
Escuela de Ciencias Psicológicas



CUESTIONARIO.

1. ¿Nombre y apellido?

2. ¿Edad?

3. ¿Género con el que se identifica?

Femenino Masculino

4. ¿Fecha de nacimiento?

5. ¿Universidad a la que pertenece?

6. ¿Facultad/Escuela a la que pertenece?

7. ¿Semestre que cursa?

Universidad de San Carlos de Guatemala
 Centro Universitario Metropolitano -CUM-
 Escuela de Ciencias Psicológicas



Sub escala de autonomía de Carol Ryff.

N°	ÍTEMS	1 Totalmente en Desacuerdo	2 En Desacuerdo	3 Algunas veces de Acuerdo	4 Frecuentemente de Acuerdo	5 De Acuerdo	6 Totalmente De Acuerdo
1	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
2	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
3	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
4	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
5	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						

6	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
7	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
8	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.						
	Sumatoria.						
Puntuación total.							

Foto aérea de la Escuela Oficial Urbana Mixta No. 114 Mateo Flores JM de la Ciudad de Guatemala

