

**BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA
UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR, VALLEDUPAR**

LAURA HERRERA MENESES

**UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR
FACULTAD DE DERECHO, CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
VALLEDUPAR**

2022

**BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA
UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR, VALLEDUPAR**

LAURA HERRERA MENESES

Trabajo presentado como requisito para optar al grado de Psicólogo

Asesora

**Lorena Cudris Torres
Psicóloga**

**UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR
FACULTAD DE DERECHO, CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
VALLEDUPAR**

2022

DEDICATORIA

Este trabajo lo dedico primordialmente a Dios, que me ha permitido hacer realidad este sueño, por darme sabiduría, fuerza, y guiarme en todo este proceso de mi carrera. A mis padres; por su amor, consejos, dedicación, esfuerzo y por ser mi apoyo incondicional para lograr esta meta. A mi abuela hermosa, por ser un pilar fundamental e impulsar este sueño. A mi amiga: Magalys Orellano, por ser mi equipo a lo largo de estos años, y motivarme siempre a seguir; gracias a ello logramos llegar al final de este proceso juntas. Por último, a cada una de esas personas especiales que me han acompañado a través de todo este proceso y que han aportado de manera significativa a mi formación como profesional y personal. Con amor, Laura.

AGRADECIMIENTOS

Primeramente, quiero enunciar mi agradecimiento a la Dra. Lorena Cudris, por el apoyo dedicado a este trabajo y su orientación en cada proceso. Asimismo, agradezco a los docentes que han sido parte fundamental de mi camino universitario y por todo el conocimiento transmitido para hoy poder estar aquí. También, a mis padres, Luz Marina y Ubaldo por todo el esfuerzo, amor, oraciones y ser mi apoyo para cumplir todos mis objetivos profesionales. Gracias, a los compañeros y ahora amigos por el tiempo compartido, por las traspasadas, y cada momento vivido que hace de esta experiencia inolvidable. Por último, quiero agradecer a Dios ser el patrocinador de mis sueños. Sin su ayuda, gracia, misericordia, y sabiduría, este sueño no hubiese sido posible.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	8
ABSTRACT	9
INTRODUCCIÓN.....	10
CAPÍTULO I EL PROBLEMA	12
1. Planteamiento del Problema	12
1.1. Pregunta de investigación.....	14
2. Objetivos de la investigación.....	14
2.1. General	14
2.1.1. Específicos.....	14
3. Justificación	14
3.1. Delimitación del problema	15
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL.....	16
4. Antecedentes de la investigación.....	16
4.1. Antecedentes Internacionales	16
4.2. Antecedentes nacionales	17
4.3. Antecedentes regionales/locales.....	19
5. Bases teóricas	20
5.1. Psicología positiva.....	20
5.2. Bienestar Psicológico	24
5.3. Dimensiones de bienestar psicológico	25
5.3.1. Escala de bienestar Psicológico subjetivo:	26
5.3.1.1. Subescala de bienestar Psicológico material.....	27
5.3.1.2. Subescala Bienestar Laboral	27
5.3.1.3. Subescala Relaciones Con La Pareja	27
6. Bases Legales	¡Error! Marcador no definido.
7. Sistema de variable.....	28

7.1. Bienestar psicológico	28
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO	28
8. Enfoque.....	28
9. Diseño y Corte	28
10. Tipo de Investigación.....	29
11. Población, muestra y muestreo	29
12. Técnicas e Instrumentos.....	31
12.1. Escala de Bienestar psicológico de Sánchez (1998).....	32
12.1.1. Validez.....	33
12.1.2. Confiabilidad.	33
12.1.3. Confiabilidad y Validez del Instrumento.....	33
13. Técnica de análisis de datos	34
14. Consideraciones Éticas	37
CAPÍTULO IV RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	38
15. Análisis de los datos	38
16. Discusión de los resultados.....	43
Conclusiones	44
17. Recomendaciones	45
Referencias Bibliográficas.....	46
Anexos	53

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Operacionalización de la variable bienestar psicológico.....	36
Tabla 2. Forma de calificar y baremación.	40

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Género.....	44
Figura 2. Edades de los encuestados.....	44
Figura 3. Subescala de Bienestar Psicológico Subjetivo.....	43
Figura 4. Subescala de Bienestar Material.....	46
Figura 5. Subescala de Bienestar Laboral.....	46
Figura 6. Subescala de Relaciones con la Pareja.....	47
Figura 7. Total Escala Bienestar Psicológico.....	48

RESUMEN

El bienestar psicológico tiende a estar asociado con la salud mental y la percepción que atribuye la persona a su propio estado de bienestar, en ese sentido, el objetivo general de este proyecto de grado, se centró en determinar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de prácticas profesionales de psicología de la Universidad Popular del Cesar, Valledupar a través de la escala de Bienestar Psicológico (EB), para dar cumplimiento a este propósito, se direccionó desde una metodología de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y diseño no experimental de corte transversal, utilizando como instrumento de recolección de datos la Escala de Bienestar Psicológico EBP de Sánchez (1998) que se le aplicó a una muestra de 52 estudiantes. Los resultados permiten indicar que la mayoría es mujer (88,5%) y solo un 11,5% es hombre, el rango etario fluctúa entre los 20 a 39 años, con una mayor concentración entre los 20 a 24 (84,6%). Respecto al bienestar psicológico, se halló que la dimensión la dimensión relaciones de pareja fue baja en el 91%, seguido de las dimensiones bienestar laboral, material y bienestar psicológico subjetivo en las que predominó una puntuación media o moderada en más del 50%, lo que finalmente, permitió concluir que el bienestar psicológico es bajo en el 62% , lo que significa que los estudiantes que participaron tienen pensamientos negativos ante acontecimientos personales, laborales, materiales y en sus relaciones de parejas, por lo que se encuentran insatisfechos ante sus logros actuales.

Palabras clave: bienestar, psicológico, subjetivo, estudiantes.

ABSTRACT

Psychological well-being tends to be associated with mental health and the perception that the person attributes to their own state of well-being, in that sense, the general objective of this degree project, focused on determining the level of psychological well-being of students of professional practices of psychology of the Popular University of Cesar, Valledupar through the Psychological Well-being (EB) scale, to fulfill this purpose, was directed from a quantitative approach methodology, descriptive type and non-experimental cross-sectional design, using as a data collection instrument the EBP Psychological Well-being Scale of Sánchez (1998) that was applied to a sample of 52 students. The results indicate that the majority is female (88.5%) and only 11.5% is male, the age range fluctuates between 20 and 39 years, with a higher concentration between 20 and 24 (84.6%). Regarding psychological well-being, it was found that the dimension of the couple relationships dimension was low in 91%, followed by the dimensions work, material well-being and subjective psychological well-being in which a medium or moderate score prevailed in more than 50%, which finally allowed to conclude that psychological well-being is low in 62%, which means that the students who participated have negative thoughts about personal, work, material events and in their relationships, so they are dissatisfied with their current achievements.

Keywords: well-being, psychological, subjective, students.

INTRODUCCIÓN

El bienestar psicológico se encuentra relacionado de manera directa con la salud mental de los individuos, con los hábitos que tengan, la percepción sobre sí mismo y la ausencia de síntomas clínicos que puedan impactar en las áreas de ajuste de la persona en su área laboral, efectivo, familiar o personal, es un aspecto gran relevancia para mantener una adecuada salud mental y que debe considerarse en todas las poblaciones, adolescentes, jóvenes y adultos. Ramos-Narváez *et al.*, (2020), indican que el bienestar psicológico es subjetivo porque se cimienta por medio del desarrollo mental del individuo, su facultad para relacionarse con su entorno y el nivel de crecimiento personal, de este modo, surge del nivel de funcionamiento general del individuo, por lo que es importante conocer la influencia que ejercen los distintos entornos o contextos que rodean al individuo sobre ese bienestar subjetivo.

En la actualidad, los adolescentes y jóvenes, suelen presentar las mayores alteraciones psicológicas, (UNICEF, 2021) indica que, en esta población, un 27% ha manifestado sintomatologías asociadas con la ansiedad y un 15% síntomas de depresión, para el 30% la principal razón de la alteración emocional es la condición socioeconómica. Según este reporte, el 46% de las personas jóvenes expresa tener menos motivación para efectuar actividades que habitualmente disfrutaba, el 43% se siente pesimista frente al futuro y 1 de cada 3 individuos que representa un 73%, ha sentido tener la necesidad de solicitar ayuda con relación a su bienestar físico y mental.

La (OPS, 2020) sustenta que las enfermedades mentales son consideradas una epidemia silenciosa en las américas, se determina por múltiples factores sociales, psicológicos y biológicos, mismamente, indicadores de pobreza y condiciones de vida afectan la percepción del bienestar que tiene el individuo; en países latinoamericanos, el 17% de los jóvenes padece algún trastorno psicológico. Esto indica una necesidad creciente en salud mental, dado que muchos individuos están accediendo a centro de salud por atención psicológica por situaciones de aislamiento, la pérdida de ingresos y los cambios en los comportamientos habituales están agravando la situación en bienestar mental e incrementando la aparición de trastornos psicológicos.

En este punto, es claro que el bienestar psicológico es un constructo que tiene un impacto significativo en el desarrollo personal, para forjar un adecuado equilibrio psicológico, emocional, físico y social, es un componente esencial en la calidad de vida de las personas, además de su papel fundamental en aspectos relacionados con las relaciones interpersonales de los individuos. Actualmente, se vive en una sociedad dinámica que requiere de la adaptación constante del individuo a las situaciones que se le presenten, cuando no existe ajustes adecuados a las demandas externas se pueden ver afectadas áreas personales, sociales y psicológicas en el individuo, el bienestar psicológico favorece la adaptación, afrontamiento a situaciones difíciles, mantener una actitud optimista y positiva, estar motivados y ser felices pese a las situaciones de la vida.

El bienestar psicológico incrementa las fortalezas y las emociones positivas de las personas, tiene un impacto importante en la salud mental, por lo que puede prevenir e intervenir en aspectos como la recuperación de condiciones físicas, fomentar el bienestar y equilibrio mental que es crucial para un bienestar general apropiado. Es un tema que trata sobre la felicidad personal, el sentirse bien consigo mismo y el estilo de vida actual, implica contar con garantías de espacios seguros y saludables tanto en términos físicos como mentales.

Teniendo en cuenta lo anteriormente expresado, es importante precisar que este estudio se desarrolla con el objetivo de determinar el bienestar psicológico en estudiantes practicantes de psicología de la Universidad Popular del Cesar, por lo que en los siguientes apartados se precisan las manifestaciones del problema, las razones que justifican el desarrollo de este proyecto, así como los objetivos a los que se les dan cumplimiento, los distintos antecedentes empíricos y fundamentos teóricos que permiten ampliar el panorama de la variable bienestar psicológico, así como el marco metodológico y los resultados que se han obtenido.

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1. Planteamiento del Problema

En los últimos años, distintas investigaciones científicas han comprobado que el bienestar psicológico (BP) del alumnado universitario es muy transcendental para enfrentar adecuadamente las situaciones demandantes que se le presenten al transcurrir la vida universitaria, y sobre todo el reto que representan los últimos semestres, debido a que aumenta las actividades escolares por las que debe responder el estudiante. De lo contrario, tal como refiere Ross, et. Al, (2019) puede verse afectado su BP en el ámbito social, escolar, personal, familiar y a nivel económico, hasta el punto de incidir en el estado de bienestar de un sujeto, ocasionando estrés, deterioro emocional, bajo desempeño escolar, disminución en la motivación, entre otras afecciones físicas y mentales que influyen negativamente en el nivel de BP.

Contextualizando la problemática en el ámbito internacional, es preciso traer a colación un estudio llevado a cabo por Khalil et al., (2020) donde se investigó las consecuencias de los problemas para regular las emociones, sobre el nivel de bienestar psicológico, con lo que los autores pudieron demostrar que cuando existe una mayor capacidad para regular las emociones, los individuos se ven capaces de conseguir un mejor nivel de bienestar psicológico. Estrada y Mamani (2020) por su parte, indican que entre alguno de los aspectos que puede determinar el tener o no un bienestar psicológico positivo, es la resiliencia, pues, aquellos individuos que cuentan con un nivel de bienestar psicológico apropiado podrán tener una mayor capacidad para adaptarse a situaciones adversas en la vida.

Además, según la investigación elaborada por Esteban *et al.*, (2017) hay una asociación de forma directa y sumamente importante, entre el bienestar psicológico y el desempeño académico, por lo tanto, cuando un individuo tiene un nivel elevado de bienestar psicológico, podrá tener un mayor éxito académico, lo que demuestra que la variable de bienestar psicológico es tan significativa, que favorece distintos aspectos de la vida.

En el ámbito colombiano, según Gutiérrez et al., (2018) existen algunos aspectos que también pueden ser determinantes en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios como el florecimiento, los rasgos de personalidad y el contexto social, por lo que, especialmente, algunos elementos como la afabilidad, la apertura mental, el tesón y la

energía, influyen en un BP positivo, de la misma manera, Estrada et al., (2018) expresan que algunos malestares como el agotamiento académico en estudiantes universitarios, puede tener consecuencias de impacto sobre el bienestar psicológico.

Partiendo del planteamiento anterior se lleva a cabo esta investigación sobre el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de prácticas profesionales de psicología en la Universidad Popular del Cesar sede Valledupar, debido a que se presume estrés, ansiedad, dificultad para conciliar el sueño, cansancio físico y mental; lo cual, puede estar ocurriendo por el aumento en la actividades y responsabilidades académicas, puesto que en los últimos semestres la exigencia es mayor en cuanto a la realización de las prácticas profesionales, la elaboración del proyecto de grado y responder al horario de clase.

Asimismo, el poco tiempo para dar cumplimiento a los trabajos, realizar exámenes, asistir a reuniones virtuales y presenciales, realizar actividad física, compartir con los familiares y amigos, sumándole a esto, la mala organización del tiempo. Por otra parte, los problemas familiares, malos hábitos alimenticios, poco descanso, bajos recursos económicos, que no le permite al universitario contar con los dispositivos tecnológicos, así como los inconvenientes con la conectividad y el mal servicio de energía eléctrica. De continuar esta situación puede ocasionar que los estudiantes presenten afectaciones a nivel físico como: dolores de cabeza, dolencias musculares sobre todo en el cuello y la espalda, sobrepeso, aumenta el riesgo de enfermedades gastrointestinales, cardiovasculares, hipertensión arterial, entre otras afecciones físicas.

Del mismo modo, a nivel psicológico los estudiantes pueden presentar: estado de ánimo emocional bajo, preocupación excesiva, falta de motivación para realizar las actividades, irritabilidad entre otras; por lo anterior, se sugiere implementar estrategias que motiven a los estudiantes a adoptar hábitos de estudios como que favorezcan su bienestar, al respecto, Mondragón et al., (2017) precisan algunos como gestionar el tiempo, entrenar habilidades cognitivas como la atención, memoria, concentración, comprensión de la lectura, realizar apuntes de las clases, técnicas de redacción, trabajar en el autoconcepto, tener motivantes, adecuadas relaciones interpersonales y trabajo en equipo.

También se recomienda realizar campañas de psicoeducación sobre las consecuencias del estrés cómo afecta el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, asimismo por parte de la universidad fortalecer los se puede evidenciar que es importante fortalecer programas interventivos que apoyen a los estudiantes con respecto a las necesidades y

condiciones de cada uno, lo cual puede producir un mejor aprovechamiento académico y prevenir malestares en la salud mental y física (Pérez et al., 2010).

1.1.Pregunta de investigación

¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de prácticas profesionales de Psicología de la Universidad Popular Del Cesar, Valledupar?

2. Objetivos de la investigación

2.1.General

Determinar el nivel bienestar psicológico de los estudiantes de prácticas profesionales de psicología de la Universidad Popular del Cesar, Valledupar a través de la escala de Bienestar Psicológico (EB).

2.1.1. Específicos.

- Caracterizar socio demográficamente por género y edad a los estudiantes de prácticas profesionales de noveno semestre psicología de la Universidad Popular del Cesar, Valledupar.
- Describir el bienestar psicológico subjetivo, material, laboral y las relaciones con la pareja de los estudiantes de prácticas profesionales de noveno semestre de psicología de la Universidad Popular del Cesar, Valledupar.
- Identificar el bienestar psicológico predominante de los estudiantes de prácticas profesionales de noveno semestre de psicología de la Universidad Popular del Cesar, Valledupar.

3. Justificación

De acuerdo con la problemática planteada se considera importante desarrollar esta indagación, dado que se halló en diferentes estudios que el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios se ve impactado por diversas situaciones de cambio en su vida personal, entorno y ámbito académico que influyen negativamente en su salud mental y como consecuencia en su salud física, lo cual se verá reflejado en su desempeño académico.

Por otra parte, la razón que motivó a llevar a cabo esta investigación es dada a que los estudiantes en el transcurso de su vida universitaria enfrentan múltiples desafíos que inciden en su bienestar psicológico, lo que se transforma en un componente de riesgo si no se cuenta con una adecuada capacidad de afrontamiento para adaptarse a los distintos cambios, generando comportamientos negativos en su formación académica, salud mental y física. En este orden de ideas, la finalidad de este trabajo de grado es poder determinar el nivel de bienestar psicológico que puedan presentar los estudiantes universitarios.

Debido a que en el ámbito regional se encontraron pocas investigaciones relacionadas al bienestar psicológico y a nivel local no se encontraron, se considera una contribución significativa a la sociedad de la costa caribe el poder conocer si en esta población se presenta tal problemática, como también dar a conocer los beneficios que tiene en el ámbito académico tener bienestar psicológico. Para esta investigación se beneficiarán en primer lugar, el alumnado de noveno semestre del programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar sede Valledupar, quienes serán la población objeto de estudio y, en segundo lugar, la población en general a nivel local por las contribuciones del estudio.

Por consiguiente, según el aporte de la investigación de Álvarez (2007) indica que hay una asociación entre el nivel de complejidad en el proceso para adaptarse y permanecer los universitarios en el contexto académico y los factores que predominan en el ámbito escolar como el autoconcepto, autoestima, dinámica familiar, inteligencia emocional y el bienestar psicológico y que cuya relación es clara en otras realidades, además de que es un problema que cada día aumenta. En consideración a lo expresado, se espera que los aportes teóricos de este trabajo sirvan como base para complementar las teorías existentes al bienestar psicológico, como también aportar a futuras investigaciones a nivel regional y local.

3.1.Delimitación del problema

El presente proyecto de grado se desarrolla en la Universidad Popular del Cesar en la sede Valledupar, con los estudiantes de noveno semestre de psicología, dentro del período académico 2022-1 a 2022-2, se pretende medir el nivel de bienestar psicológico, el cual está direccionado al enfoque disciplinar de psicología clínica.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

4. Antecedentes de la investigación

En este apartado se exponen las distintas investigaciones consultadas, desarrolladas con anterioridad por otros estudiosos que también tuvieron el interés por estudiar el constructo de Bienestar Psicológico objeto de estudio, desarrollados en los contextos internacional, nacional y local.

4.1. Antecedentes Internacionales

En el contexto internacional, se parte del estudio realizado en Lima, Perú, por Ruiz (2019), que tuvo por objetivo estudiar el bienestar psicológico en un grupo de 113 estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana, se utilizó como instrumento la escala de bienestar psicológica de Ryff en esta investigación cuantitativa. Dentro de sus resultados, se encontró que predomina un nivel de BP bajo, del mismo modo, en algunas dimensiones como la autoaceptación estuvo en una puntuación normal, la autonomía fue baja al igual que el dominio del entorno y propósito de la vida, por lo tanto, se pudo concluir que existe una necesidad de implementar programas de intervención que potencien aquellos aspectos en los que el alumnado tuvo calificaciones bajas.

De igual manera, en Sonora, México, Barrera y Vinet (2017), realizaron un estudio con el objetivo de determinar el nivel de relación que existe entre el bienestar psicológico, el tener éxito en los estudios y el rendimiento académico, esta investigación fue cuantitativa y contó con la participación de una muestra de 383 alumnos universitarios, a los que se les administró la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Dentro de sus hallazgos se evidenció que la muestra obtuvo un elevado nivel de BP, principalmente, en las dimensiones propósito en la vida y dominio del entorno, por lo que concluyeron que tener metas claras y saber gestionar el espacio que les rodea, es elemental para la satisfacción con la vida, favoreciendo el bienestar psicológico.

En Asunción, Paraguay, Cárdenas et al., (2019), realizaron una investigación que tuvo por objetivo correlacionar el rendimiento académico y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios de la carrera de medicina pertenecientes a la Universidad Nacional de Asunción (UNA), presentado a la universidad anteriormente mencionada. La metodología utilizada fue cuantitativa y de tipo correlacional, en la cual participaron 170 individuos de la carrera de medicina y cirugía de segundo y tercer semestre, quienes

respondieron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados principales, indicaron que hay una asociación significativa entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico, dado que, aquellos individuos que cuentan con un grado de bienestar psicológico entre moderado y alto, suelen tener un mejor desempeño académico.

Finalmente, es preciso señalar la relevancia de realizar la revisión de estos antecedentes ya que en ellos queda en evidencia la importancia de estudiar la variable de bienestar psicológico, por lo cual estos estudios tienen concordancia en sus resultados de comprender la correlación que existe entre el bienestar psicológico y las esferas de desarrollo en los seres humanos como lo son la academia, el desarrollo físico, familiar y psicológico. Sin embargo, difieren frente a la postura de los autores los cuales abordan sus conceptos y comparten la definición desde puntos de vista de los campos de acción y enfoques de la psicología. Se considera la utilidad de estos estudios porque nos permite conocer las posturas de conocimiento a nivel internacional y las fuentes de conocimiento con las que se cuenta en materia de investigaciones relacionadas a la variable de bienestar psicológico.

4.2. Antecedentes nacionales

A continuación, se realiza la descripción de los hallazgos relacionados a los antecedentes nacionales de la variable bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

En Cúcuta, Colombia, García et al., (2020) llevaron a cabo una investigación en estudiantes que practican y no practican danza folklórica, con el propósito de comparar las dimensiones del bienestar psicológico en función a las que establece la Escala de Ryff. La investigación tuvo una metodología de enfoque cuantitativo, diseño no experimental y alcance comparativo, contando con la participación de un total de 40 estudiantes, 20 que practicaban danza y 20 que no pertenecían al grupo de danza. Los resultados principales del estudio indicaron que aquellos estudiantes que practicaban danza, presentaron un mejor nivel de bienestar psicológico, que aquellos que no realizan actividades de danza, por lo que los investigadores pudieron deducir que el practicar actividades como la danza, puede fortalecer el nivel de bienestar psicológico de una persona.

En este mismo contexto, Cúcuta, Colombia, Ruiz et al., (2020) desarrollaron una investigación con el propósito de conocer el nivel de afectación en el bienestar psicológico de los estudiantes, en el marco del aislamiento preventivo por la pandemia de Covid-19, reflexionando sobre los procesos mentales que pueden alterar el BP de los individuos. La metodología de estudio fue cuantitativa, de diseño no experimental y tipo correlacional,

usando como instrumento de medición la Escala de bienestar psicológico de Ryff. Encontraron que el BP en un 71,9% de los participantes fue alto, en el 25,4% de los estudiantes fue moderado, mientras que en un 1,6% fue bajo, además, indican que la relación entre el bienestar psicológico, el semestre académico y el sexo, son bajas, por lo tanto, el aislamiento no tuvo ninguna influencia sobre estos aspectos.

En Barranquilla, Atlántico, Ebratt *et al.*, (2019) se centraron en comprender como se construye el sentido de bienestar personal en los ámbitos relacionales los adolescentes con ideas suicida. La metodología utilizada fue de enfoque mixto y de diseño secuencial descriptivo, se contó con la participación de 27 personas de ambos sexos y que tenían entre 12 y 16 años, se precisa que se usó la escala de bienestar psicológico BIPSI y la escala de evaluación del riesgo suicida ERS, además, se usaron técnicas cualitativas como la entrevista semiestructurada. Los resultados sugieren que, en el valor global del bienestar psicológico, un 61% de los adolescentes obtuvo puntuaciones entre el indicador mínimo, además de que en el riesgo suicida el 63% tuvo calificaciones que indican un riesgo alto, principalmente, en las mujeres, por lo que pudieron concluir que el riesgo de ideación suicida afecta de manera significativa sobre el bienestar psicológico de los individuos.

En Floridablanca, Niño & Peña (2019) llevaron a cabo una investigación titulada Bienestar Psicológico de las personas que trabajan y estudian en la universidad autónoma de Bucaramanga UNAB. Esta investigación tuvo por objetivo describir el BP de los individuos que trabajan y estudian en la UNAB, por lo que se empleó una metodología cuantitativa, descriptiva de diseño no experimental y corte transversal, teniendo una muestra de 100 participantes, de los cuales, 63 fue hombre y 37 mujer y a los que se les aplicó la escala de Ryff.

En ese sentido, los resultados del estudio precisaron que en general, el nivel de bienestar de los individuos les ayuda a orientarse y dotar de sentido a sus metas y proyectos de vida y aspiraciones en general, pues, en las dimensiones como dominio del entorno, autonomía, autoaceptación, crecimiento personal y propósito en la vida, las calificaciones fueron moderadas, sin embargo, en las relaciones interpersonales existe una dificultad dado que las puntuaciones son bajas.

Finalmente, es necesario señalar la importancia de realizar la revisión de antecedentes cuando se hace investigación ya que permite conocer la importancia del bienestar psicológico en el contexto nacional. Los antecedentes revisados convergen en la

importancia del estudio de la variable objeto de estudio como indicador para evaluar los constructos psicológicos que permita conocer su influencia en los comportamientos de los estudiantes, por otro lado, difieren los estudios en el interés de conocer a mayor profundidad las necesidades específicas de cada grupo poblacional y la incidencia en variables como suicidio, agresión entre otras. Se considera la utilidad de estos estudios para conocer las posturas de conocimiento a nivel nacional y las fuentes de conocimiento con las que se cuenta en materia de investigaciones relacionadas a la variable de bienestar psicológico.

4.3. Antecedentes regionales/locales

A continuación, se realiza la descripción de los hallazgos relacionados a los antecedentes locales/regionales de la variable bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

En Santa Marta, Navarro y Rodríguez (2020) desarrollaron una investigación titulada bienestar subjetivo en adultos jóvenes colombianos presentados a la Universidad Cooperativa de Colombia para obtener el título de psicólogo. El propósito de dicho estudio, se centró en conocer el bienestar subjetivo en jóvenes, empleando una metodología cuantitativa de tipo descriptiva y corte transversal, en una muestra de 50 adultos jóvenes de Santa Marta y Valledupar, mismos que tenían entre los 17y 38 años y a los que se les aplicó la encuesta de bienestar y emociones Colombia y la escala SPANE de experiencias positivas y negativas. Los resultados indicaron que el 90% expresa afectos positivos con respecto a su vida, destacando experiencias agradables y felices, mientras que, en las vivencias negativas, el 62% relacionó el enfado, por lo que pudieron afirmar con esto, que las experiencias de los individuos inciden de forma significativa en el bienestar subjetivo.

En Barranquilla, Bahamón et al. (2020) realizaron un estudio con el propósito de diseñar y validar la escala de bienestar psicológico para adolescentes BIPSI, para lo cual, utilizaron una muestra de 733 adolescentes que tenían entre 12 y 18 años, de los cuales, el 62,8% fue mujer y el 37,2% hombre. Como resultados obtuvieron que existe una relación significativa entre las subescalas del instrumento, evidenciando que tiene índices de bondad adecuados y ajustes aceptables que le permiten medir de forma idónea el bienestar psicológico en adolescentes colombianos.

Finalmente, es necesario señalar la importancia de realizar la revisión de antecedentes cuando se hace investigación, puesto que, permite conocer y estudiar la variable de bienestar psicológico en el contexto local. Los antecedentes revisados convergen

en la importancia de conocer cómo los estudiantes perciben el bienestar psicológico de sus necesidades académicas, sociales y familiares. Se considera que la utilidad de estos estudios es conocer las posturas de conocimiento a nivel local en materia de investigaciones relacionadas a la variable de bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Cabe resaltar que dentro de la investigación se encontró dos antecedentes regionales de la variable de bienestar psicológico, por lo tanto, dentro de los antecedentes nacionales se incluyó uno para completar los nueve antecedentes estipulados por cada variable.

5. Bases teóricas

En este apartado se hace referencia a los constructos teóricos desarrollados por los autores de la temática bienestar psicológico, para ello se contrastan las opiniones, se hace inferencia y por último se fija posición como investigadores. El constructo de bienestar psicológico ha sido ampliamente abordado por distintos modelos teóricos, sin embargo, una postura a tener en cuenta en la comprensión de esta variable, es la de la psicología positiva, por lo que, el desarrollo de este apartado se realiza teniendo en cuenta primero cómo surge esta corriente y sus principales aportes al bienestar psicológico, para luego continuar con aspectos relacionados a la variable, sus dimensiones e indicadores.

5.1. Psicología positiva

La psicología positiva es concebida como aquella corriente que estudia las condiciones y procesos que aportan en el avance, desarrollo o funcionamiento adecuado de las personas, grupos e instituciones (Gable y Haidt, 2005; citado en Lupano y Castro, 2010), considera las perspectivas científicas respecto a que la vida sea digna de ser vivida (Lupano y Castro, 2010). Su origen, tal y como indican Lupano y Castro (2010), en un consenso de los principales expositores de esta corriente, dada desde el año 1998, con el discurso inaugural de Martín Seligman que, para entonces, era el presidente de la Asociación Americana de Psicología, surge tras un encuentro con Csikszentmihalyi, en el que se percata que la psicología se había centrado principalmente, en el estudio de la enfermedad en deterioro de los elementos positivos, es decir, orientándose en reparar los elementos negativos de la persona, pero no en el desarrollo de fortalezas y emociones positivas que promuevan el bienestar general.

Respecto al contexto en el que surge la psicología positiva, como se indicaba anteriormente, la psicología para la época, se hallaba orientada a la sanación y reparación de aspectos negativos anterior a la segunda guerra mundial, la ciencia de la psicología está

centrada en tres misiones fundamentales, que era curar la enfermedad o patología mental, conseguir que las personas fueran más plenas y productivas e identificar y promover los talentos, tras la guerra, los psicólogos se enfocaron netamente en cumplir la primer misión proporcionando sólo el tratamiento de las enfermedades (Mariñelarena-Dondena, 2012).

Csikszentmihalyi relata que durante la segunda guerra mundial muchos adultos que eran prósperos, que tenían confianza en su potencial, se volvieron decaídos y tristes; puesto que, se quedaron sin su sustento, riqueza, con las ciudades destruidas, se convirtieron en cascarones vacíos, sin motivación alguna, no obstante, varios conservaron su valor y objetivos, aunque, estuvieran pasando por el peor momento de sus vidas, su entereza era ejemplo para que otros conservaran el ánimo y la esperanza; estos no eran los individuos de los que uno espera esa fuerza; dado que, no eran los más astutos, los mejores académicos o los más admirados, por ello, a este autor le surge el siguiente interrogante ¿Qué fuente de fortaleza estaban utilizando estos sujetos? (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

En este marco contextual, de lo sucedido tras la guerra, es que surge la psicología positiva como un intento de continuar con esas misiones planteadas, pero olvidadas, a lo que Seligman (2003; citado en Lupano y Castro 2010), señala que la psicología no puede ser solo estudiar el daño y la debilidad, sino que también debe abordar elementos como la virtud o la fortaleza, dado que el tratamiento no trata solo de arreglar el daño, sino de también alimentar aquellos aspectos positivos de los individuos. Desde este punto, la psicología positiva tiene como objetivo promover una transformación en la orientación de la psicología, en forma, que únicamente no se ocupe de subsanar las difíciles situaciones de la vida, sino también construir atributos positivos.

En este punto, cabe resaltar que también, entre los orígenes de la psicología positiva, se basa en fundamentos de la psicología humanista representada por autores como Rogers, Maslow o Erich Fromm, sin embargo, tal y como indica Seligman y Csikszentmihalyi (2000) infortunadamente, la psicología humanista no se ha cimentado en un fundamento empírico sólido, sino que ha implementado movimientos de autoayuda que pueden ser percibidos como poco confiables, por lo que, en la búsqueda de lo mejor del ser humano y de fortalecer su potencial, la psicología positiva se diferencia del enfoque humanista en que no confía en utopías, espejismos, fe o autoengaños, sino que adopta un método científico que amplió el campo tradicional alejándose de mecanismos de autoayudas o espirituales.

El campo de la psicología positiva a nivel subjetivo, consiste de las vivencias subjetivas valoradas por el individuo como el bienestar, contienda y satisfacción, la felicidad, la esperanza y el optimismo, puntualiza a nivel individual, en rasgos propios de la persona como su capacidad para amar, su vocación, coraje, habilidades, sensibilidad, perseverancia, originalidad, espiritualidad y sabiduría, mientras que en un nivel colectivo, se centra en las virtudes ciudadanas y la institución que moviliza a las personas hacia un mejor civismo, actitudes de responsabilidad, educación, moderación, altruismo, ética de trabajo y tolerancia (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

En esta misma línea, considerando los inicios de la psicología positiva y que surge en un contexto de cambiar el enfoque que estaba llevando la psicología, cabe precisar que los principales autores que han aportado al surgimiento y desarrollo de esta corriente científica, han sido personajes como Seligman, que inició con sus investigaciones desde los 60s y se le considera el principal exponente, Csikszentmihalyi, Clifton, con estudios sobre lo que hace más fuertes, felices y resilientes a las personas, Peterson, que consideraba al individuo como constructor de su propia felicidad y Fredrickson, que fundamentó la teoría de las emociones positivas para ampliar y construir (Universidad Tecmilenio, 2021).

Respecto a lo anterior, Seligman (2005; citado en Mariñelarena-Dondena, 2012), también puntualiza que la psicología positiva es una ciencia emergente en la que también se consideran trabajos de autores como Rogers, Maslow, Jahoda, Erickson, Villant, Ryff y Singer. Cabe resaltar también el aporte de autores como Maslow y Rogers, que fundamentan la psicología positiva con su modelo centrado en la persona y su bienestar, haciendo énfasis en un sentido de la fortaleza, en lugar de la debilidad (Calviño, *et al.*, 2021). En el presente estudio, interesa ahondar principalmente, en la postura de Ryff, desde sus aportes para la psicología positiva y el bienestar psicológico.

Hervás (2009), hace una compilación de aspectos que incluye la psicología positiva, resaltando algunos elementos como la exploración de emociones positivas, las fortalezas humanas y el estudio del bienestar, como se indicaba con anterioridad, para esta investigación interesa principalmente, esta variable, el bienestar, que es considerado un área de gran impacto social y tiene un papel relevante en el origen de lo que el ser humano considera felicidad. Entre los antecedentes de este constructo, se resalta el trabajo de Jahoda (1958; citado en Hervás, 2009), que incluye el concepto de salud mental y propone un modelo que fue incluido en las características que ayudarían a definir un estado mental

positivo, este modelo que se menciona, valió de inspiración para un modelo más recientes desarrollado por Carol Ryff, que plantea el bienestar como el reflejo de un funcionamiento psicológico óptimo.

Desde el modelo de Carol Ryff, como indica Hervás (2009), se sugiere que el balance entre emociones negativas y positivas, puede ser independiente al bienestar, es decir, que una persona pueda sentir tener un bienestar psicológico pleno y aun así tener emociones negativas frecuentes y pocas emociones positivas a causa de las circunstancias que esté atravesando. Desde este punto Ryff, plantea seis dimensiones primordiales que deslindan el bienestar, precisando dos extremos, por un lado, el funcionamiento óptimo y por el otro, el funcionamiento deficitario, de este modo, uno de los factores que ha dictaminado el éxito de la propuesta de este modelo, es que la autora diseñó un cuestionario que permite valorar las seis dimensiones o áreas de bienestar que son las relaciones positivas, la autoaceptación, el dominio del entorno, crecimiento personal, autonomía y propósito en la vida.

El modelo de bienestar Psicológico propuesto por Ryff establece un constructo multidimensional en el cual constituye diversas dimensiones que determinan el concepto como lo son las relaciones positivas, la autoaceptación, el dominio del entorno, crecimiento personal, autonomía y propósito en la vida. Este modelo se direcciona hacia la comprensión de aspectos internos del individuo que determinan la valoración que éste realiza sobre la vida y sus experiencias, incidiendo en su desarrollo y el placer o satisfacción sobre las condiciones de vida y las circunstancias, de esta forma, este constructo aporta significativamente en la salud mental concebida favoreciendo el crecimiento continuo del individuo (Ryff y Keyes, 2001).

Según Ryff y Keyes (2001), la felicidad se entiende como un esfuerzo del ser humano por perfeccionarse y desarrollar su potencial, lo cual se relaciona con el propósito de la vida que ayuda a darle sentido. Esto significa enfrentar desafíos y esforzarse por superarlos con la finalidad de conseguir los objetivos propuestos; sin embargo, en la comprensión de la felicidad, es importante señalar que los cambios en las dimensiones (como autonomía, aceptación, propósito de vida y dominación ambiental) y cómo puede afectar o minimizar la felicidad. Puede mejorar la felicidad y reflejar la mejor función mental. Utiliza términos hedonistas para enunciar la proporción entre las emociones positivas y negativas que pueden existir de forma independiente, es decir, una persona puede tener una sensación de bienestar psicológico y experimentar emociones negativas

dependiendo de la situación. Hay pocas emociones positivas. Por otro lado, se enfoca en desarrollar la calidad de vida de las personas, relaciones y situaciones.

Además del modelo de Ryff, también se resalta el modelo de dimensiones del bienestar de Keyes (citado en Hevás, 2009), que considera principalmente tres hábitos para operativizar la salud mental positiva que son el bienestar subjetivo, el bienestar psicológico y el bienestar social. Este modelo también se menciona dado que, Ryff y Keyes realizan contribuciones que aportan al modelo inicial de Ryff. Esta propuesta es significativa debido que propicia ampliar el panorama del bienestar, más allá de la persona y su entorno.

5.2. Bienestar Psicológico

Es conveniente describir las definiciones de algunos autores que han trabajado el bienestar psicológico dado que en esta investigación se aplicará el instrumento que permita recolectar la información sobre este tema. Al respecto Díaz et al. (2006) definieron el bienestar psicológico desde la concepción de las capacidades del individuo y su crecimiento personal, conceptuadas como los indicadores primordiales del crecimiento positivo. En este sentido los autores hacen referencia al desarrollo de las capacidades individuales para alcanzar objetivos propuestos, generando así el verdadero potencial y crecimiento de las personas.

Por su parte, (Sánchez 1998, citado por Millan y D'Aubetterre, 2011), comprende el bienestar psicológico como aquel que dota de sentido la vida, que se relaciona con el nivel de felicidad y satisfacción de la persona, estado sujeto a la percepción positiva y a la facultad del individuo para reflexionar sobre la vida y la intensidad y frecuencia con la que experimenta emociones positivas. De lo anterior el autor hace referencia que el bienestar psicológico es la felicidad que una persona puede sentir al estar satisfecho con su vida personal en las diferentes áreas.

Por su parte, García et al., (2000), sostienen que el BP es una construcción que denota el sentir positivo de la persona y el pensamiento constructivo que el ser humano hace sobre sí mismo, por lo tanto, cuenta con una naturaleza subjetiva vivencial y que está asociado de forma directa con elementos particulares como el funcionamiento psíquico, social y físico. De lo anterior, el autor hace referencia a que dicho concepto nace del balance entre el sentir positivo, el cual está relacionado con los logros alcanzados; asociadas al presente y del pensamiento que ha construido la persona de sí mismo, mediante las experiencias vividas a lo largo de su vida (elementos estables).

De igual forma, García et al., (2000) plantean que el bienestar cuenta con compendios reactivos y temporales, que están vinculados a la esfera emocional, del mismo modo precisa que tiene elementos invariables, que son un manifiesto de lo valorativo y lo cognitivo vinculados estrechamente entre sí, y que se influyen por los rasgos de la personalidad, siendo así un sistema de interacciones complejas, que se dan de las condiciones medioambientales dando una mayor importancia a las que son estables.

En este contexto Díaz et al. (2006), Hacen énfasis de su definición que el bienestar psicológico es el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, mientras (Sánchez 1998, citado por Millán y D'Aubeterre, 2011), considera al bienestar psicológico a aquel sentido de la felicidad que es una percepción subjetiva sobre la satisfacción con la vida y, finalmente García et al., (2000), se refieren al constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo.

Por último, se puede señalar que el bienestar psicológico es el desarrollo del potencial y crecimiento personal con pensamientos positivos, generando satisfacción y felicidad. En ese orden de ideas se fija posición con Sánchez (1998), porque este autor en su clasificación permite mayor especificación y comprensión de las dimensiones de esta variable.

5.3. Dimensiones de bienestar psicológico

Ryff (1989a, 1989b) (citado por Díaz et al., 2006) propuso un modelo multidimensional de bienestar psicológico conformado por seis dimensiones, descritas a continuación:

Autoaceptación: es uno de los elementos fundamentales del bienestar, al respecto, indican que los individuos buscan sentirse bien consigo mismos, por lo que deben ser conscientes de sus limitaciones y tener actitudes positivas para sí mismos, lo cual es sustancial para que se dé un funcionamiento psicológico positivo.

Relaciones positivas: las personas necesitan sostener relaciones sociales estables y constantes, contar con amigos en los que puedan depositar su confianza, en ese sentido, indican que la facultad para amar es un componente elemental de bienestar y que es consecuente con la salud mental, de este modo, algunos elementos que pueden impactar en esta dimensión puede ser el aislamiento social, el poco apoyo social o la soledad, aumentando el riesgo de desarrollar enfermedades tanto físicas como mentales.

Autonomía: respecto a esto, Ryff y Keyes (1995) precisan que, para mantener una propia individualidad en los distintos ambientes sociales, los individuos requieren de asentar sus propias convicciones, de tener capacidad de autodeterminación para sostener su independencia y autoridad personal, por lo tanto, los individuos con autonomía podrán resistir mayormente la presión social y ser capaz de regular su comportamiento (Ryff y Singer, 2002).

Dominio del entorno: es la capacidad personal para decidir y diseñar entornos favorables para satisfacer las necesidades y deseos propios, es una de las características del funcionamiento positivo, por lo que aquellas personas que tienen una amplia facultad para dominar su entorno cuentan con habilidades como el control, capacidad de influencia sobre el contexto en el que se desenvuelven, pueden delimitar sus metas y definir propósitos y objetivos que les ayuden a dotar de sentido su vida.

Propósito en la vida: la gente necesita delimitar sus metas, trazar una serie de objetivos y propósito que les ayude a darle sentido a su vida, por lo tanto, requieren de un propósito en la vida.

Crecimiento personal: explica que se necesita empeño y dedicación para poder desarrollar las potencialidades, continuar creciendo como personas y llevar al máximo las capacidades personales.

Por último, en la escala de bienestar psicológico se han diferenciado cuatro subescalas:

Dimensiones de Bienestar Psicológico

Sánchez (1998) en su manual “Escala de Bienestar Psicológico” para una mayor especificación ha diferenciado 4 subescalas, que se describen a continuación:

5.3.1. Escala de bienestar Psicológico subjetivo:

Gran parte de los autores diferencian entre la satisfacción por la vida y el afecto positivo y negativo, como elementos del bienestar psicológico, de este modo, en este estudio también se distingue de estos componentes, por lo que se debe precisar que la escala de bienestar psicológico debe hacer referencia a la felicidad, mientras que aquello que se concibe como afecto, concierne a la afectividad negativa y positiva. Dicha distinción está

fundamentada en el estudio de Argyle et al., (1989) y Furnham y Brewin (1990) que indican que hay unas medidas psicométricas validas para determinar la infelicidad y el afecto negativo, de este modo, la escala de bienestar subjetivo hace referencia al bienestar o a la felicidad, es decir a la percepción subjetiva que tiene la persona sobre su bienestar. En este sentido, el autor hace referencia que el bienestar es la felicidad que una persona experimenta cuando tiene efectos positivos y está satisfecho con su vida.

5.3.1.1.Subescala de bienestar Psicológico material.

La subescala de bienestar material está fundamentada principalmente en los ingresos económicos, los bienes y patrimonios materiales que se pueden cuantificar y otros índices similares, de este modo, en el cuestionario de bienestar subjetivo incluye 10 reactivos relacionados con la percepción subjetiva de cada persona, pero no según índices externos, al realizarlo así, conserva una coherencia total con los ítems relacionados al bienestar psicológico. El autor hace referencia a que cada persona tiene una percepción del bienestar que le generan los bienes materiales y las condiciones en las que vive.

5.3.1.2.Subescala Bienestar Laboral

El bienestar laboral tiene una relación con el nivel de satisfacción general, Argyle (1992; como se citó en Sánchez, 2013) precisa que está unida a elementos como la familia y el matrimonio, por lo que también Benin y Nierstedt (1985) describen que si la felicidad matrimonial es la más grande fuente de felicidad, entonces la insatisfacción laboral es la causa mayor de infelicidad, considerando estos datos, Argyle (1992) pudo concluir que la satisfacción laboral es una fuente significativa que puede causar preocupaciones e insatisfacción. Teniendo en cuenta esto, se puede afirmar que la satisfacción laboral es un elemento importante para conseguir un bienestar positivo.

5.3.1.3.Subescala Relaciones Con La Pareja

Gran parte de los estudios sobre las relaciones con la pareja, reflejan que es un componente primordial para el bienestar general de felicidad, por lo que las indagaciones al respecto se centran en el concepto de ajuste conyugal, en este orden de ideas, el autor considera la importancia que tiene las relaciones satisfactorias con la pareja y su influencia en el bienestar en general.

6. Sistema de variable

6.1. Bienestar psicológico

Sánchez (1998, citado por Millán y D'Aubeterre, 2011), comprende el bienestar psicológico como aquel que proporciona sentido de felicidad, por lo que este sujeto a una percepción subjetiva, de este modo, es la habilidad que tiene la persona para reflexionar sobre su nivel de satisfacción con la vida y sobre la frecuencia en la que experimenta emociones positivas y la intensidad con la que suceden las mismas.

Ryff y Keyes (1995) relacionan el bienestar psicológico con la condición mental y emocional que establece la forma en que un individuo es mentalmente adecuado en relación con su modelo individual y se adapta a las demandas intrínsecas y extrínsecas del entorno físico y social. Además, vincula la felicidad a las creencias que guían la actividad humana y el significado que atribuye a las experiencias pasadas. De manera relacionada, reconocer la experiencia emocional y cognitiva de una manera gratificante puede conducir al bienestar al evitar algunas estimaciones inexactas y permitir la adaptación indulgente a diferentes situaciones.

CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO

7. Enfoque

El presente proyecto de grado está fundamentado en un enfoque cuantitativo, dado que este se utiliza primordialmente en aquellos estudios que abordan muestras grandes de individuo usando estrategias de muestro probabilísticos, también se caracterizan por el uso de cuestionarios para evaluar las variables de manera objetiva, por lo que se orienta a la consecución de datos que puedan ser medibles y cuantificables de forma estadística. (Martínez, 2012). En otras palabras, este enfoque se orienta al análisis de la información recolectada, utilizando la estadística para la interpretación de los datos relacionados con el objeto de estudio.

8. Diseño y Corte

El presente trabajo de investigación se encuadra en el diseño no experimental, porque se llevaba a cabo sin que el investigador manipula las variables, puesto que se observa el fenómeno a estudiar tal y como se presenta en su contexto natural, lo que facilita analizarlo. En esa misma línea, cuenta con un corte transversal o transeccional, dado que, analiza los

datos de las variables en un único periodo de tiempo; por lo tanto, no requiere evaluar la evolución del objeto de estudio.

Es importante precisar que, desde la perspectiva de Hernández et al. (2010) los estudios no experimentales son aquellos en los que no existe una manipulación deliberada de las variables, solamente se hace una observación del fenómeno en su contexto natural, se analiza sin ningún tipo de intervención sobre el ambiente, mientras que respecto al corte transeccional o transversal refieren que se es aquel en el que la recolección de la información se realiza en un momento y tiempo único.

9. Tipo de Investigación

Esta investigación es de tipo descriptiva, para lo que se considera lo expresado por Hernández et al., (2014) que explica que este tipo de estudios buscan precisar las características, propiedades y perfiles de las personas, comunidades, grupos o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis, es decir, pretende medir la información de forma independiente sin que se realice relación alguna sobre las variables, únicamente se describen tal y como suceden en el contexto natural, sin buscar hacer relaciones o establecer causas de porque se comportan de alguna manera.

10. Población, muestra y muestreo

La población según Pimienta y De la Orden (2017) “es el conjunto de elementos que son parte del fenómeno o problemática a estudiar, que poseen características similares y observables en lugar y tiempo determinado” (p. 84). En este caso se tuvo como objeto poblacional a los estudiantes de prácticas profesionales I de psicología de la Universidad Popular del Cesar de Valledupar que está conformada por 107 estudiantes de noveno semestre.

Por su parte, una muestra se define como la porción seleccionada de la población a partir de la cual se obtiene efectivamente información sobre los desarrollos de la investigación y sobre la cual se medirán y observarán las variables objeto de estudio (Bernal, 2010). Para esta investigación se contó con una muestra probabilística. Según Lerma (2009) la define como aquella en la que cada componente de la población, cuenta con la probabilidad de ser incluida en el estudio.

De esta manera, se puede comprender que la muestra es la selección de un subgrupo delimitado de la población que sea representativo, con la finalidad de construir o probar

teorías que expliquen a la población o fenómeno. Para Hernández et al.2010 “El interés es que la muestra sea estadísticamente representativa” (p.173). Por lo tanto, para que la muestra sea representativa debe reunir con las características de la población que son de vital importancia para la investigación. Es así, que la muestra hallada mediante la siguiente fórmula permite representar la población total de los practicantes del programa de psicología de la universidad popular del Cesar en Valledupar.

Para obtener el tamaño de la muestra se utilizó la siguiente fórmula:

Muestra Aleatoria Simple (M.A.S)

N: Número total de practicantes de noveno semestre de psicología = 107 personas.

n: Total de practicantes de noveno semestre de psicología con los cuales se realizará la investigación =

e: Margen de error en la investigación = $5 = (0,05)^2 = (0,0025)$

α : Nivel de confianza = $95\% (1,96)^2 = (3,8416)$

1 y 4: son constantes

$$n = \frac{N}{1 + \frac{4(e)^2(N-1)}{Za^2}}$$

Sustituyendo se tiene:

$$n = \frac{107}{1 + \frac{4(0,0025)^2(106)}{3,8416}}$$

$$n = \frac{107}{1 + \frac{(0,01)(106)}{3,8416}}$$

$$n = \frac{107}{1 + 0,2759266972}$$

$$n = \frac{107}{1,2759266972}$$

$$n = 83.860616942 \approx 83$$

Por su parte, el muestreo es una estrategia aplicada para seleccionar las unidades de análisis o elementos sujeto de investigación que van a representar la población y que será usado para hacer generalizaciones (Espinoza, 2016). En este orden de ideas, cabe resaltar que se aplica la técnica de muestreo aleatorio simple; al respecto, Bernal (2010) precisa que el muestreo aleatorio simple se emplea cuando cualquier elemento de la población tiene la probabilidad de ser objeto de medición, es decir, la misma posibilidad de ser seleccionados.

De lo anterior mencionado, para esta investigación se toma en cuenta una muestra de 83 del total de los practicantes de noveno semestre del programa de psicología de la universidad popular del Cesar en Valledupar, de los cuales, 52 estudiantes participaron en el estudio de manera voluntaria.

11. Técnicas e Instrumentos

Las técnicas de recolección de datos, le permite al investigador obtener información relacionada con la variable o variables objeto de estudio, por lo tanto, para la recolección de los datos, deberá seleccionar las técnicas e instrumentos, de acuerdo a las características del estudio que se pretende realizar para obtener dicha información. Según Arias (2006), se comprende por técnicas e instrumentos de recolección de datos, aquellos procedimientos que se emplean para recabar la información, además, precisa que los instrumentos son cualquier recurso que se utilice para registrar o almacenar los datos. Para esta investigación se utilizó la técnica de encuesta y los instrumentos de recolección de datos son los siguientes:

Cuestionario

Según Pimienta y De la Orden (2017) es un compendio de preguntas ordenadas con el propósito de conseguir la información sobre el tema o fenómeno de estudio, son la base para realizar encuestas o entrevistas. Además, debe ser congruente con la hipótesis de investigación, en este caso se utilizan preguntas cerradas que permitan al investigador indagar en aspectos específicos de manera rigurosa dándole exactitud al manejo de los datos, en cuanto al estudio de la variable bienestar psicológico.

11.1. Escala de Bienestar psicológico de Sánchez (1998)

La escala de Bienestar Psicológico (EBP) fue diseñada por José Sánchez Cánovas, está constituida por 65 reactivos que se valoran de 1 a 5, que fueron redactados por el equipo del investigador, considerando medidas del bienestar psicológico como la dimensión psicológica y el bienestar material. Consta de 10 ítems que hacen referencia al bienestar laboral y 15 referidos a las relaciones de pareja, por lo que distingue de cuatro subescalas principales que son: el bienestar subjetivo, bienestar laboral, bienestar material y relaciones de pareja.

Las cuatro subescalas cuentan con una estructura similar, esto relacionado al modo de preguntas, la forma en que se presenta y el sistema de corrección y puntuación, es una escala diseñada para ser autoaplicable, y que puede ser empleada de forma colectiva e individual, no tienen tiempo límite para ser empleados, sin embargo, la duración puede para contestarse puede estar entre los 20 y 25 minutos Sánchez (1998).

Tabla 1.

Operacionalización de la variable Bienestar Psicológico.

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE BIENESTAR PSICOLÓGICO				
VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	VALORACIÓN
Bienestar Psicológico	Bienestar Psicológico Subjetivo	Felicidad	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29 y 30 (cuestionario 1)	1. Nunca
		Satisfacción de la vida		2. Algunas veces
		Afecto positivo y negativo		3. Bastantes Veces
	Bienestar Material	Ingresos Económicos	31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39 y 40. (cuestionario 1)	4. Casi siempre
		Posesiones Materiales		5. Siempre
	Bienestar Laboral	Satisfacción laboral	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. (cuestionario 2)	1. Nunca
Insatisfacción Laboral		2. Raras Veces		
				3. Algunas Veces
				4. Con Frecuencia
				5. Casi Siempre

	Relaciones con la pareja	Establecimiento de relaciones satisfactorias	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 (cuestionario 3)	1. Totalmente en desacuerdo.
		Ajuste conyugal		2. Moderadamente en desacuerdo.
				3. En parte de acuerdo y en parte en desacuerdo.
				4. Moderadamente de acuerdo.
				5. Totalmente de acuerdo.

Fuente: Elaboración propia (2021)

11.1.1. Validez.

El instrumento en su versión original obtuvo un indicador de validez concurrente significativa, alta u positiva con un valor de 0,899, el cuestionario de satisfacción con la vida fue moderada de 0,451, los cuestionarios de bienestar sostuvieron entonces estas dos variables, la satisfacción con la vida y la felicidad, teniendo una validez de constructo adecuado, además de una validez de contenido que se ajusta a lo que se suele comprender por bienestar psicológico Sánchez (1998).

11.1.2. Confiabilidad.

La EBP de Sánchez reporta consistencia interna a través del Alfa de Cronbach (α) de 0.941 para la escala combinada (65 ítems) y de 0.886 para la escala ponderada (24 ítems). Estos resultados cumplen con el valor mínimo esperado ($\alpha=0.70$) Sánchez (1998).

11.1.3. Confiabilidad y Validez del Instrumento.

El EBP contiene cuatro dimensiones claves con diferentes ítems cada una de ellas: Bienestar subjetivo con 30 ítems, bienestar material con 10 ítems, bienestar laboral con 10 ítems y relación con la pareja con 15 ítems.

La confiabilidad de la dimensión: en cuanto a la consistencia interna para cada una de las subescalas reporta: en Bienestar Subjetivo un $\alpha = 0.935$; para la subescala de Bienestar Laboral de 0.873; para la subescala de Bienestar Material de 0.907; para la subescala de Bienestar en las Relaciones con la Pareja de 0.870. Estos valores posibilitan determinar la fiabilidad de cada una de las subescalas y además muestra el grado de precisión con el que fueron medidas cada una de las variables de la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) Sánchez (1998).

12. Técnica de análisis de datos

Al momento de cuantificar los resultados de la recolección de los datos se realizará como está especificado en el manual de aplicación del instrumento EBP. Como se presenta en las siguientes tablas:

Tabla 2.

Forma de calificar y baremación.

El instrumento de Bienestar psicológico se califica de la siguiente manera:

RESUMEN DE PUNTUACIONES		
PD= Suma de los valores marcados con x		
	PD	P Centil
1	Bienestar subjetivo (Ítem 1 a 30 del cuestionario 1)	<input type="text"/>
	Bienestar material (Ítem 31 a 40 del cuestionario 1)	<input type="text"/>
2	Bienestar laboral (Ítem 1 a 10 del cuestionario 2)	<input type="text"/>
3	Relaciones con la pareja (Ítem 1 a 15 del cuestionario 3)	<input type="text"/>
	TOTAL, ESCALA (Suma de las casillas precedentes)	<input type="text"/>

ESCALA PONDERADA (Ítem en casillas sombreadas)

Baremación.

Tabla 18.1. Bienestar Material: Muestra general

Centiles	MUESTRA GENERAL N = 1.885	VARONES N = 743	MUJERES N = 1.142	Centiles
99	50	49-50	50	99
98	-	49	-	98
97	49	48	49	97
96	48	47	48	96
95	46-47	45-46	47	95
90	44-45	43-44	45-46	90
85	43	42	44	85
80	41-42	40-41	42-43	80
75	40	39	41	75
70	38-39	38	39-40	70
65	37	37	38	65
60	36	35-36	36-37	60
55	35	34	35	55
50	33-34	33	34	50
45	32	32	33	45
40	30-31	30-31	31-32	40
35	29	29	29-30	35
30	27-28	27-28	28	30
25	26	26	26-27	25
20	24-25	24-25	24-25	20
15	23	22-23	23	15
10	21-22	21	20-22	10
5	19-20	19-20	19	5
4	18	18	18	4
3	17	17	16-17	3
2	15-16	16	14-15	2
1	10-14	10-15	10-13	1
Media	33,485	33,118	33,723	Media
D. Típica	8,901	8,720	9,017	D. Típica

Tabla 17.1. Bienestar Psicológico Subjetivo: Muestra general

Centiles	MUESTRA GENERAL N = 1.885	VARONES N = 743	MUJERES N = 1.142	Centiles
99	141-150	142-150	141-150	99
98	139-140	139-141	139-140	98
97	137-138	138	137-138	97
96	136	136-137	136	96
95	132-135	133-135	131-135	95
90	127-131	128-132	126-130	90
85	123-126	125-127	123-125	85
80	120-122	121-124	119-122	80
75	117-119	118-120	116-118	75
70	114-116	115-117	113-115	70
65	111-113	113-114	111-112	65
60	109-110	110-112	108-110	60
55	107-108	108-109	105-107	55
50	103-106	105-107	101-104	50
45	100-102	103-104	99-100	45
40	98-99	99-102	97-98	40
35	94-97	96-98	94-96	35
30	91-93	91-95	90-93	30
25	87-90	89-90	87-89	25
20	83-86	84-88	82-86	20
15	80-82	81-83	77-81	15
10	71-79	72-80	71-76	10
5	65-70	64-71	65-70	5
4	62-64	62-63	62-64	4
3	59-61	60-61	58-61	3
2	56-58	58-59	51-57	2
1	32-55	48-57	32-50	1
Media	102,890	104,306	101,968	Media
D. Típica	20,743	20,688	20,736	D. Típica

Tabla 19.1. Bienestar Laboral: Muestra general

Centiles	MUESTRA GENERAL N = 1.317	VARONES N = 505	MUJERES N = 812	Centiles
99	49-50	49-50	49-50	99
98	48	48	48	98
97	-	-	47	97
96	47	-	-	96
95	46	47	46	95
90	43-45	45-46	43-45	90
85	42	43-44	41-42	85
80	40-41	41-42	39-40	80
75	39	40	38	75
70	37-38	39	36-37	70
65	36	38	35	65
60	35	37	34	60
55	34	36	32-33	55
50	33	35	31	50
45	32	34	30	45
40	31	33	29	40
35	30	32	28	35
30	28-29	30-31	27	30
25	26-27	28-29	25-26	25
20	25	26-27	24	20
15	23-24	24-25	22-23	15
10	20-22	21-23	19-21	10
5	18-19	19-20	17-18	5
4	16-17	17-18	15-16	4
3	14-15	15-16	12-14	3
2	11-12	12-14	0-11	2
1	10	11	-	1
Media	32,762	34,463	31,656	Media
D. Típica	9,256	8,767	9,479	D. Típica

Tabla 20.1. Relaciones con la Pareja: Muestra general

Centiles	MUESTRA GENERAL N = 625	VARONES N = 227	MUJERES N = 398	Centiles
99	75	74-75	75	99
98	-	-	-	98
97	74	-	74	97
96	73	73	73	96
95	72	72	72	95
90	70-71	70-71	70-71	90
85	69	69	68-69	85
80	67-68	68	65-67	80
75	65-66	67	64	75
70	63-64	65-66	62-63	70
65	62	64	61	65
60	60-61	62-63	60	60
55	59	61	59	55
50	58	59-60	57-58	50
45	57	58	56	45
40	55-56	57	54-55	40
35	54	56	52-53	35
30	52-53	54-55	50-51	30
25	50-51	52-53	48-49	25
20	47-49	50-51	46-47	20
15	45-46	46-49	43-45	15
10	41-44	44-45	41-42	10
5	39-40	42-43	38-40	5
4	38	41	36-37	4
3	36-37	39-40	34-35	3
2	32-35	38	30-33	2
1	20-31	33-37	20-29	1
Media	57,592	59,308	56,613	Media
D. Típica	10,495	9,558	10,885	D. Típica

Fuente: Tomado del manual de EBP- Escala de Bienestar Psicológico.

13. Consideraciones Éticas

Esta investigación se rigió por la ley 1090 de 2006, Congreso de la Colombia (2006). La cual reglamenta el ejercicio de la psicología en Colombia, y dicta el código deontológico y bioético, orientados por el artículo 2, que estipula los principios generales por los cuales los psicólogos deben regirse, dentro de ellos se destaca el principio de responsabilidad, confidencialidad y bienestar del usuario, asimismo, el artículo 10 que trata de los deberes y obligaciones del profesional.

De igual manera, se tiene en cuenta el principio de no maleficencia mencionado en el artículo 13 de la presente ley, que hace referencia a la obligación moral de no hacer daño a la integridad de las personas, además, el principio de beneficencia que consiste en generar condiciones que favorezcan el bienestar de los clientes y sociedad en general y también, el principio de autonomía precisa que existe una obligación moral en la que se debe tener en cuenta la libertad de cada sujeto y la sociedad en general, donde se debe garantizar que se proporcione la información suficiente sobre los procedimientos a llevar a cabo y que el individuo pueda tomar una decisión libre de aceptarlos o rechazarlos (Trujillo, 2018).

Teniendo en cuenta lo anterior, para la aplicación del instrumento de bienestar psicológico se busca la autorización de los estudiantes de prácticas profesionales de psicología, igualmente, se garantiza que los datos recabados serán manejados con absoluta confidencialidad siendo de uso exclusivo para el ejercicio académico, para esto se realizó un documento de consentimiento informado. (Ver anexo 3)

Se puede decir que el consentimiento informado es indispensable para para el curso de las investigaciones en el campo de la psicología, al respecto, Carreño (2016) explica que se puede concebir como un documento legal orientado a respetar la dignidad humana y a proteger los derechos de los participantes, su capacidad de elección y salvaguardar el bienestar de los participantes, de este modo, debe incluir el propósito del estudio, indicar los riesgos y beneficios, de tal forma que el sujeto pueda decidir a sabiendas y de forma voluntaria, si desea o no ser participe del estudio.

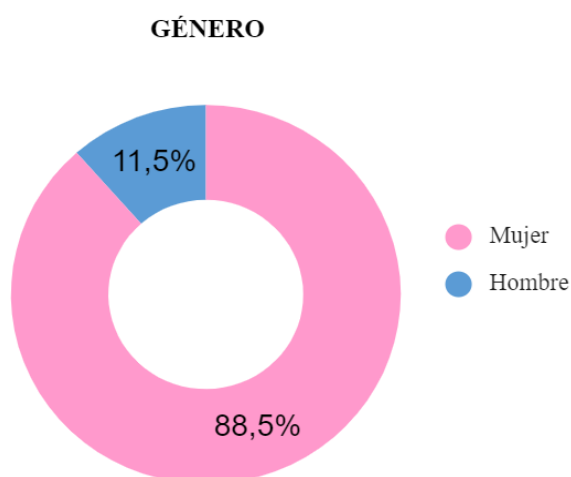
CAPÍTULO IV RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

14. Análisis de los datos

En este apartado se muestran los resultados de la investigación, producto de la aplicación del instrumento de recolección de datos. Estos, se presentan por objetivos y en figuras para su mejor comprensión. De este modo, en cuanto a las características sociodemográficas de la población objeto de estudio, A continuación, se tiene los siguientes elementos.

Figura 1.

Género

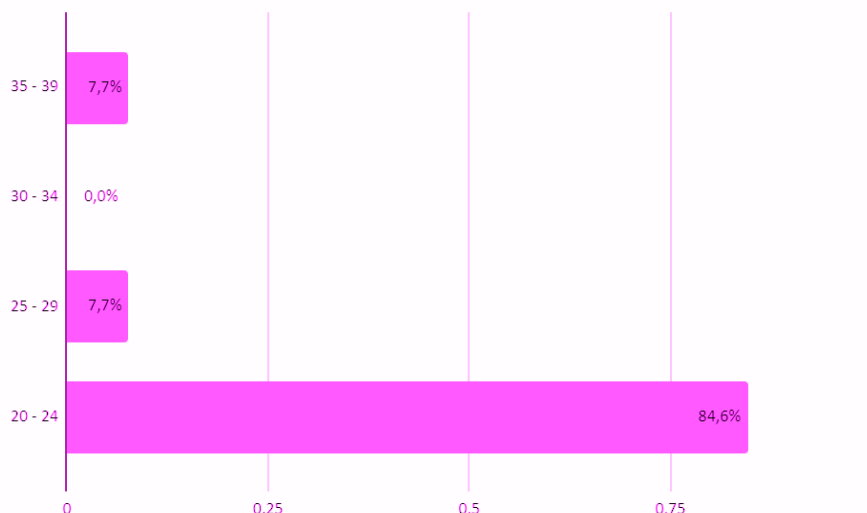


Fuente: elaboración propia (2022)

En la figura 1, se pueden observar los resultados obtenidos en relación con el género de los encuestados: el 88,5% son femenino y el 11,5 % masculino.

Figura 2.

Edad de los encuestados



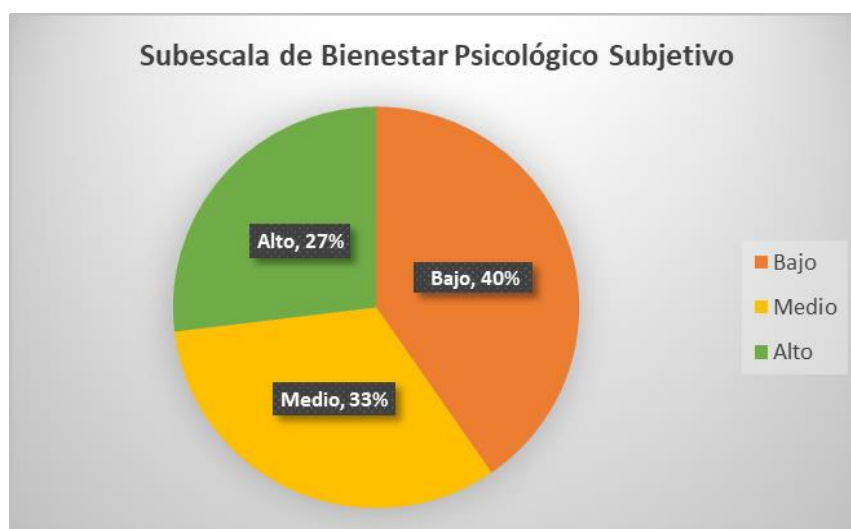
Fuente: elaboración propia (2022)

En la figura 2 se muestra que el 84,6% de los estudiantes encuestados de prácticas profesionales de noveno y décimo semestre tienen edades comprendidas entre los 20 a 24 años, el 7,7% entre los 25 a 29 y el mismo porcentaje entre los 35 a 39.

Del mismo modo, se muestran los hallazgos obtenidos para cada Subescala del instrumento aplicado, a través de gráficas para dar respuestas a los objetivos planteados en esta investigación.

Figura 3.

Subescala de Bienestar Psicológico Subjetivo.

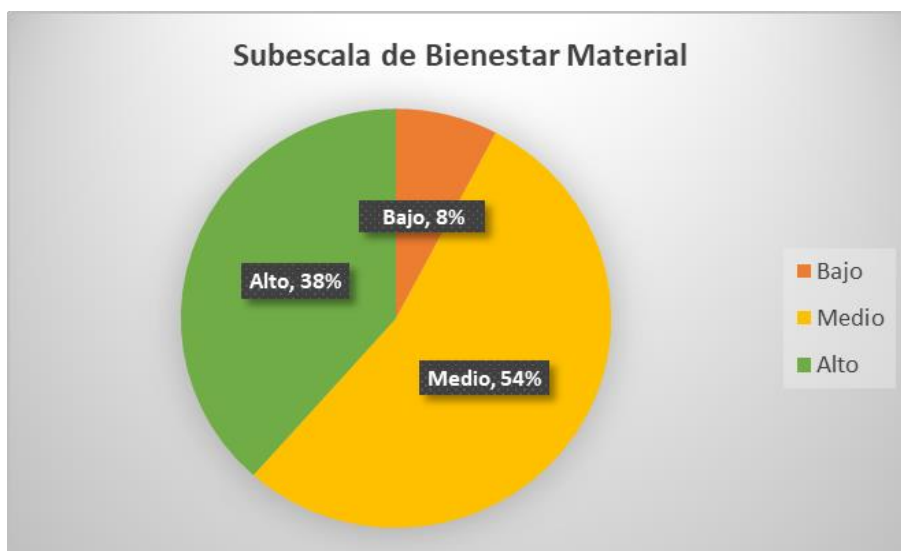


Fuente: elaboración propia (2022)

Los datos de la figura 3, muestran que los evaluados en lo referente al bienestar psicológico subjetivo, se ubican en un mayor porcentaje, 40%, en la categoría bajo, seguido de un 33% de éstos en un nivel medio y la menor representación, con 27% en alto. Esta distribución de los sujetos evaluados da entender que, en su mayoría, 40%, se caracterizan porque no tienen pensamientos positivos y no se sienten satisfechos respecto a su crecimiento personal, en contraste con el 27% que opta por pensar de manera positiva en su crecimiento personal, generando satisfacción y felicidad.

Figura 4.

Subescala de Bienestar Material.

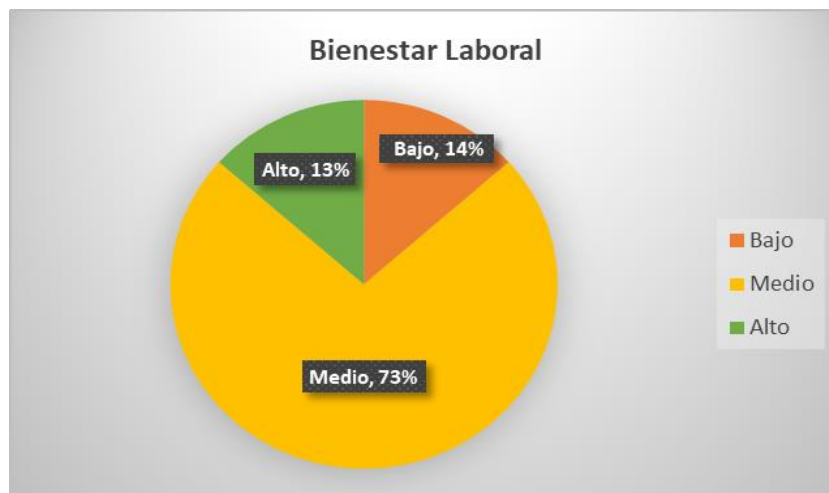


Fuente: elaboración propia (2022)

En la figura 4, se evidencia en cuanto a la Subescala de bienestar material, que un 54% se ubican en la categoría medio, seguido de un 38% éstos en un nivel alto y en menor representación con 8% en bajo. Estos resultados muestran que el 54% se caracteriza por sentir que los bienes materiales o ingresos económicos que poseen, son suficientes para vivir bien. Lo contrario, con el 8% que piensan que las posesiones económicas que tienen no son suficientes para tener una vida placentera.

Figura 5.

Subescala de Bienestar Laboral.

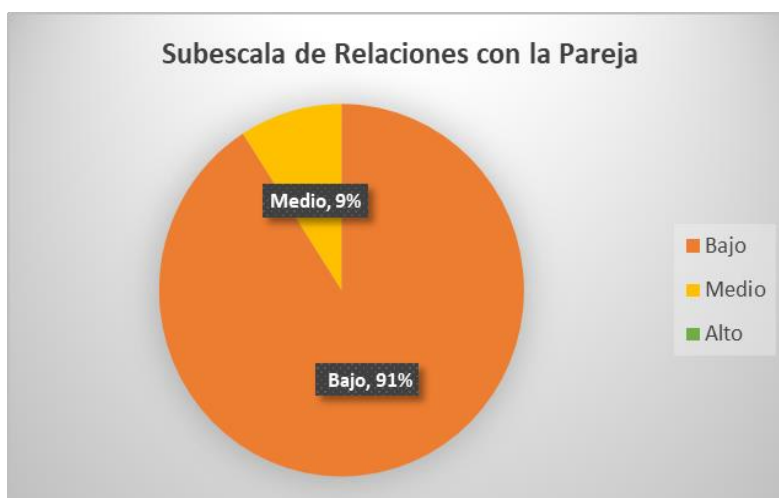


Fuente: elaboración propia. (2022)

En esa figura se puede observar que el 73% de los evaluados se ubican en la categoría medio, mientras que el 14% en la categoría baja y en menor proporción con 13% en alto. De acuerdo a los resultados obtenidos se infiere que el 73% de los estudiantes de prácticas se caracterizan por sentir satisfacción laboral, de acuerdo al puesto de trabajo que tiene y al salario, además esta dimensión está relacionada con la satisfacción en general del trabajador, incluyendo la familia, en contraposición con el 14% en la categoría baja que siente insatisfacción laboral relacionada por un salario muy bajo, las exigencias excesivas laborales, estrés y en el caso de la mujeres; no consiguen el trabajo que desean, no es igual su puesto de trabajo que al de los hombre y las posibilidades de ascenso son pocas en comparación al género masculino.

Figura 6.

Subescala de Relaciones con la Pareja.

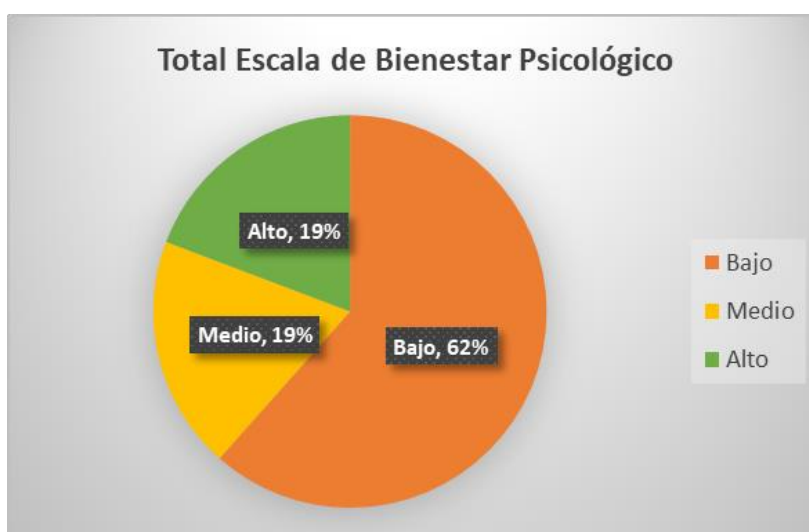


Fuente: elaboración propia. (2022)

En los datos de la figura 6, muestran que los encuestados en los concerniente a las relaciones con la pareja, se ubica con mayor porcentaje, 91%, en la categoría bajo, un 9% en un nivel medio y un 0% en la menor representación en alto. Los resultados dan a entender que, en su mayoría, 91% se caracteriza por no tener relaciones satisfactorias con la pareja, no sentir felicidad y tener problemas en los ajustes conyugales, en ciertas etapas concretas.

Figura 7.

Total, Escala de Bienestar Psicológico.



Fuente: elaboración propia. (2022)

En la figura 7, se presenta el resultado total de la Escala de Bienestar psicológico, en el cual, los evaluados con un porcentaje mayor de 62% se ubican en la categoría bajo, asimismo, un 19 % en alto y en menor representación, con 19% en medio. Esta distribución muestra que un 60% de los participantes, se caracterizan por no sentir las emociones de manera positiva, sus pensamientos son negativos ante acciones de crecimiento personal, es decir no se sienten satisfecho con lo que son y lo que han logrado. Al contrario, con el 19% que elige sentirse positivo respecto a los logros alcanzados, de la persona que ha construido mediante las experiencias vividas, esto hace que vivan satisfechos y felices.

15. Discusión de los resultados

En lo referente a las variables sociodemográficas, se encontró que la población en su mayoría, 88,5% está conformada por el género femenino, y en menor representación con un 11,5 % masculino. Estos datos son similares a los encontrados por Coppari1 (2012), puesto que, en su estudio el 69,4% para el femenino y 36,6% masculino, en definitiva, se puede expresar que existe similitud en los resultados respecto al género. Por el contrario, en el estudio desarrollado por Yataco (2019), los hombres conformaban la mayor parte de la población con el 87,3% y las mujeres con 12,7%.

En relación con la edad, el 84,6% de los estudiantes encuestados de prácticas profesionales de noveno semestre tienen edades comprendidas entre los 20 a 24 años, el 7,7% entre los 25 a 29 y el mismo porcentaje entre los 35 a 39. Estos datos tienen similitud con los de la población de Yataco (2019), debido a que la edad promedio de la presente investigación y el rango de edades en su estudio está entre 16 a 29 años. Por su parte, en el estudio realizado por Pillado y Almagiá (2019), el rango etario es entre 18 y 30 años (promedio de 21 años).

Por otra parte, los datos encontrados en lo referente al bienestar psicológico subjetivo, en su mayoría los sujetos se ubicaron en el nivel bajo, 40%, lo cual concuerda con la investigación de Yataco (2019), en donde, los evaluados con un mayor porcentaje de 30.4 % se encuentran en el nivel bajo. No obstante, este estudio no coincide con el realizado por Maldonado (2018), porque, gran parte de la población se ubicó en el nivel alto con un 46,3%. Lo anterior, muestra que la mayoría de los encuestados de este trabajo, no

experimentarían emociones positivas al empelar una autoevaluación, por lo que concluye que están en una situación favorable. (García-Viniegras y González 2000, citado por Yataco, 2019).

De igual forma, en cuanto al bienestar material, en esta investigación la mayor parte de la población se ubica en un nivel medio con el 54%, lo cual, coincide con el estudio realizado por Coppari1 (2012), que la mayoría de los participantes se encuentra en un nivel medio con el 68%. Asimismo, respecto al bienestar laboral, gran parte de la población evaluada en este estudio se ubicó en el nivel medio con el 73%, por ello, difiere con el trabajo de Maldonado (2018) porque, en él la mayor parte de la población se ubicó en el nivel bajo con el 38.8%. De acuerdo a la subescala de relaciones con la pareja, la población evaluada se ubicó en un nivel bajo con un 91%, lo cual concuerda con la investigación de Yataco (2019), al ser el nivel bajo el de mayor representación con un 46%.

Por otra parte, en lo que hace referencia al bienestar psicológico de la mayoría de la población de este estudio, se ubicó en un nivel bajo con un el 62%, el cual, no coincide con la investigación de Castillo (2018), puesto que, gran parte de sus participantes se ubicó en el nivel medio con el 74%. Según lo anterior, se puede apreciar que la población participante, no está satisfecha o se siente infeliz respecto a su propia vida, esto trayendo a colación lo expresado por Sánchez (1998, como se citó en Millán y D'Aubeterre, 2011) que indica se toman en cuenta cuatro aspectos globales, que son el bienestar laboral, la percepción subjetiva de bienestar, bienestar económico y bienestar en la relación de pareja.

Conclusiones

Partiendo de los objetivos propuestos en este proyecto de grado, se considera oportuno mencionar las siguientes conclusiones.

Respecto a caracterizar socio demográficamente a la población estudiada, se puede concluir, que, en la Universidad Popular del Cesar, Valledupar, el grupo de practicantes de psicología, está compuesto por más estudiantes del género femenino que masculino, y sus edades oscilan entre 20 a los 36 años.

En cuanto a describir el bienestar psicológico subjetivo y material de la población objeto de estudio, se concluye que, los evaluados presentaron bajos niveles de bienestar subjetivo, lo cual indica, que no poseen pensamientos positivos con relación a su crecimiento

personal, es decir, no se sienten satisfecho con los logros obtenidos hasta el momento. Así mismo, respecto al bienestar material los participantes se encuentran en un nivel medio, esto evidencia, que están satisfechos con los ingresos económicos que poseen, sienten que son suficientes para llevar una vida digna.

En relación con identificar el bienestar psicológico laboral y las relaciones con la pareja de los estudiantes de prácticas profesionales de psicología, se puede inferir, que los practicantes mostraron un nivel medio de bienestar psicológico laboral, lo cual señala, que se sienten satisfechos con su puesto de trabajo, funciones del cargo, remuneración, compañeros de labores y otros aspectos relevantes en ámbito laboral. Por otro lado, se presentaron bajos niveles en las relaciones con la pareja, esto da a entender, que los evaluados no sienten felicidad con su cónyuge, no tienen relaciones satisfactorias con su pareja; lo anterior, influye de forma significativa en el bienestar psicológico general de los estudiantes.

Finalmente, lo que se refiere a determinar el bienestar psicológico de los estudiantes de prácticas profesionales de psicología, se puede deducir, que los evaluados presentaron en mayor proporción niveles bajos de bienestar psicológico, lo cual significa, que sus pensamientos son negativos ante muchos acontecimientos en su vida personal, laboral, material y en la relaciones con su pareja, es decir, no se sienten satisfecho con lo que son, con lo que poseen y con las metas alcanzadas hasta el momento.

16. Recomendaciones

Partiendo de los hallazgos afines con esta investigación, se considera pertinente realizar algunas recomendaciones, con el fin de mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes de prácticas profesionales de psicología.

Al Programa de Psicología

Realizar anualmente, la aplicación de la escala de Bienestar psicológico (EBP) y/u otro instrumento, con el fin de conocer el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de prácticas profesionales de psicología y en general del programa. Además, diseñar estrategias al inicio de cada semestre, en apoyo con el equipo de docentes para fortalecer y mitigar las debilidades encontradas en los estudiantes.

A los Estudiantes de Prácticas Profesionales

Tener mayor participación en las diferentes investigaciones realizadas por los estudiantes y docentes, como también, mostrar una mejor disposición diligenciado los instrumentos en el tiempo requerido, porque se realizan para el beneficio de su desempeño académico.

A Futuras Investigaciones

Indagar si hay relación en la variable de estudio y el rendimiento académico, asimismo, ampliar la muestra con todos los estudiantes de psicología para hallar si hay diferencia con otros grupos por semestre y continuar investigando sobre la variable Bienestar Psicológico, porque a nivel local fueron pocas las investigaciones encontradas.

Referencias Bibliográficas

- Álvarez, Y. (2007). *Actitudes hacia las matemáticas de los estudiantes de ingeniería de las universidades venezolanas. Tesis para optar al grado de doctor en docencia e investigación. Málaga. Venezuela. Revista de pedagogía*, 31(89), 225-249.
- Arias, G. (2006). El proyecto de la Investigación. *Introducción a la metodología científica*. Quinta edición. Editorial Episteme, c.a Venezuela. Recuperado de:
file:///C:/Users/CPE/Downloads/Fidias_G_Arias_El_Proyecto_de_Investigac.pdf
- Bahamón A., Alarcón V., Cudris T., & Cabezas C., (2020) A scale for adolescent psychological well-being assessment (BIPSI). Design and validation. AVFT Archivos Venezolanos de *Farmacología y Terapéutica* Volumen 39, número 3. Universidad Simón Bolívar, Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales, Barranquilla, Colombia.
https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_3_2020/17_diseno.pdf
- Barrera-Herrera, A., & Vinet, E. V. (2017). Adulthood emergent and cultural characteristics of the stage in university students in Chile. *Terapia psicológica*, 35(1), 47-56.

- Bernal, C. (2010). *Metodología de la Investigación*. Administración, Economía, Humanidades y Ciencias Sociales. Tercera ed. Colombia.: PEARSON EDUCACIÓN, Colombia.
- Calviño, M., Valentín, R. A., Muzio, P. A., Ruso, R. C., Rius, L. F., Morey, A. G., & Martínez, N. Z. (2021). *Alternativas cubanas en Psicología*. Revista Cuatrimestral de la Red cubana de Psicología, 9 (25), 84-98.
- Cárdenas, S., Bourdier, A., Insfrán, T., & Romero, S. (2019). Correlación entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico de estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Asunción, Paraguay. *Discover Medicine*, 3(2), 37-44.
- Carreño-Dueñas JA. (2016). Consentimiento informado en investigación clínica: un proceso dinámico. pp. 232-243. DOI: 10.5294/pebi.2016.20.2.8
- Congreso de la Colombia (2006). *Ley 1090 del 6 de septiembre de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. (Colombia)*.
- Coppari1, N. (2012). Nivel De Bienestar Psicológico De Estudiantes De Secundaria De Dos Instituciones Educativas (Pública Y Privada) De Asunción. *Revista de Investigación Científica en Psicología*.
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/eureka/v9n1/a06.pdf>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Espinoza, E. (2016) *Universo, muestra y muestreo*. [Presentación de PowerPoint].
Docplayer.<https://docplayer.es/52806331-Dra-eleonora-espinoza-uic-noviembre-2016.html>
- Esteban, R. F. C., Hernández, R. M., & Quispe, J. A. (2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista internacional de investigación en ciencias sociales*, 13(2), 133-146.
- Estrada Araoz, E. G. Mamani Uchasara, H. J. (2020). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de educación superior pedagógica. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 56–68. <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.491>

- Estrada López, H. H., De la cruz Almanza, S. A., Bahamón, M. J., Perez Maldonado, J., & Caceres Martelo, A. M. (2018). Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista espacios*, Vol.39, 1-17.
<https://www.revistaespacios.com/a18v39n15/a18v39n15p07.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para la infancia. (2021). El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes. UNICEF: <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>
- García Monsalve, L. R., Gutiérrez Romero, D., & Peña Villamizar, C. A. (2020). *Bienestar psicológico de estudiantes que practican y no practican la danza folklórica en la Universidad Simón Bolívar sede Cúcuta*. [Trabajo de investigación como requisito para optar el título de Psicólogo]. Universidad Simón Bolívar.
- Gutiérrez Angarita, A. C., Contreras Santamaría, C. V., Bautista Sandoval, M., & Camargo, E. D. (2018). *Relación entre rasgos de personalidad, florecimiento, bienestar psicológico y social en universitarios de Cúcuta*. [Trabajo de investigación como requisito para optar el título de Psicólogo]. Universidad Simón Bolívar.
- Hernández, S., Fernández, C., & Baptista, L. (2010). *Metodología de la Investigación*. Quinta edición. Editorial McGraw-Hill. México. Recuperado de:
<https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>
- Hernández, S., Fernández, C., & Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación*. Sexta edición. Editorial McGraw-Hill. México. Recuperado de:
<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Hervás, G., (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 23-41.
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066003.pdf>
- Khalil Y., Del Valle M. V., Zamora E. V. y Urquijo S. (2020). Dificultades de regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos*, Vol. 24, Nro. 1 69-83.
http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/5361/Dificultades_regulacion_Khalil_otros.pdf?sequence=1

- Lerma González, H. D. (2009). *Metodología de la investigación: propuesta, anteproyecto y proyecto* (4a ed.). Ecoe Ediciones. <https://elibro.net/es/lc/biblioup/titulos/69092>
- Lupano, M., y Castro, A. (2010). *Psicología positiva: análisis desde su surgimiento*. Revista Ciencias Psicológicas. Vol 4 (1), pp. 43-56.
<http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf>
- Maldonado Picón, R. L. (2018). *Inteligencia Emocional y Bienestar Psicológico en Estudiantes de Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional Huacho 2017*. [Tesis para obtener el Título de Licenciada en Psicología]. Universidad San Pedro.
- Mariñelarena-Dondena, L. (2012). Surgimiento y desarrollo de la Psicología Positiva. Análisis desde una historiografía crítica. *Psicodebate*, 12, 9-22.
- Millan, A. & D´Aubetterre, M. (2011). Validación de la Escala de Bienestar Psicológico en una muestra multiocupacional venezolana. *Revista CES Psicología*, 4(2), 52-71.
- Mondragón Albarrán, Carmen Marlene, Cardoso Jiménez, Daniel, & Bobadilla Beltrán, Salvador. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, 2016. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 8(15), 661-685. <https://doi.org/10.23913/ride.v8i15.315>
- Navarro V., & Rodríguez T., (2020) *Bienestar subjetivo en adultos jóvenes colombianos*. Universidad Cooperativa De Colombia. (Tesis de pregrado) Facultad de Psicología. Santa Marta-Magdalena.
https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/18129/1/2020_bienestar_Jovenes.pdf
- Niño Basto, L. Y., & Peña Gallo, A. C. (2019). *Bienestar psicológico de las personas que trabajan y estudian en la Universidad Autónoma de Bucaramanga UNAB*. Repositorio Universidad Autónoma De Bucaramanga
https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/11649/2019_Tesis_Leydi_Yulied_Ni%C3%B1o_Basto.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

- Olivier, P. R., Guzmán, J. I. N., Jiménez, I. M., Sinoga, M. M. L., & Sedeño, M. A. G. (2016). Bienestar psicológico en personas con alta capacidad intelectual. *European Journal of Education and Psychology*, 9(2), 72-78.
- Organización Panamericana de la Salud (2020). No hay salud sin salud mental. OPS: <https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental>
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorel, G. (2012). *Desarrollo Humano*. Mc Graw Hill Education.
- Pérez Basilio, M. A. (2017). Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en trabajadores de empresas industriales del Distrito de Los Olivos
- Pérez Padilla, M. D. L. L., Ponce Rojo, A., Hernández Contreras, J., & Márquez Muñoz, B. A. (2010). Salud mental y bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de primer ingreso de la Región Altos Norte de Jalisco.
- Pérez Vera, C. G., Cuartas Castrillón, D. A., & Suárez González, J. M. (2020). Actitud ante la actividad física y del deporte en estudiantes universitarios.
- Pillado, C. E., & Almagiá, E. B. (2019). Autoeficacia, apoyo social y bienestar psicológico en estudiantes universitarios asmáticos. *Revista de Psicología*, 14(28), 141-147.
- Pimienta Prieto, J. H., & De la Orden Hoz, A. (2017). *Metodología de la investigación*. Editorial: PEARSON.
- Ramos-Narváez, D., Coral-Bolaños, J., Villota-López, K., Cabrera-Gómez, C., Herrera-Santacruz, J., y Ivera-Porras, D. (2020). *Salud laboral en administrativos de Educación Superior: Relación entre bienestar psicológico y satisfacción laboral*. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, vol. 39, núm. 2, pp. 237-245. <https://www.redalyc.org/journal/559/55969799016/html/>
- Rivas-Tovar, L. A. (2017). *Elaboración de tesis: estructura y metodología*. Edition: Primera) Publisher: Editorial Trillas.
- Ross, G., Salgado, K., Fernández, M., y López, M. (2019). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Educación y Ciencia*, 8(51), 58-63.

- Ruiz Condori, K. E. (2019). *Bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana. [Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología]*. Universidad Inca Garcilaso De La Vega.
- Ruiz D., Blanco G., Araque C., Milagros M., y Arenas V. (2020) Características del bienestar psicológico en jóvenes universitarios en el marco aislamiento preventivo por COVID-19. *Gac Méd Caracas*; 128. DOI: 10.47307/GMC.2020. 128. s2.22
- Ryff, C. & Singer, B. H. (2001). *Emotion, social relationships and health*. New York: Oxford University Press.
- Ryff, C. Keyes. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C., Keyes, C. (2002) Bienestar Psicológico. *Revista Scielo*. URL: <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v5n2/v5n2a04.pdf>
- Sánchez. J. (1998). *EBP: Escala de Bienestar Psicológico*. Madrid: TEA.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.
- Silvera T., Olivella L., Bahamón A., Gil Á., (2020) Psychological wellness programs, strategies and protocols implemented in young university students. *AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. Volumen 39, número 3, Fundación Universitaria Área Andina, Colombia. https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_3_2020/15_programas.pdf
- Trujillo, S. (2018). *Ética: código deontológico en psicología*. <https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/1471/107%20%C3%89TICA-%20%C3%93DIGO%20DEONTOL%C3%93GICO%20EN%20PSICOLOG%C3%8DA.pdf?sequence=1>
- Universidad Tecmilenio. (2021). 6 autores de psicología positiva que debes conocer. <https://vive.tecmilenio.mx/blog/6-autores-psicologia-positiva-que-debes-de-conocer>

Véliz Burgos, A., Peña Testa, C., Fierro Burgos, Y., & Reyes Lobos, J. L. (2018). *Nivel de bienestar psicológico y sedentarismo en estudiantes universitarios chilenos.*

Yataco Apaza, J. P. (2019). Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una universidad privada de Lima Sur.

Anexos

Anexo 1. Validez de criterio (concurrente)

Matriz de correlaciones

	AFP	AFN	BPSICOL	BIENMAT	BLABOR	SATISFAC	OXFORD
AFP	1,000						
AFN	-0,425	1,000					
BPSICOL	0,657	-0,471	1,000				
BIENMAT	0,375	-0,323	0,548	1,000			
BLABOR	0,282	-0,243	0,341	0,300	1,000		
SATISFAC	0,324	-0,387	0,500	0,489	0,304	1,000	
OXFORD	0,648	-0,438	0,906	0,528	0,304	0,519	1,000

N = 668

De esta misma muestra, excluidos aquellos sujetos que no cumplimentaron el cuestionario de Relaciones con la Pareja por no pertenecer a las dos categorías primeras de estado civil, las correlaciones son las siguientes:

17

	AFP	AFN	BPSICOL	BIENMAT	RPAREJA	BLABOR	SATISFAC	OXFORD
AFP	1,000							
AFN	-0,463	1,000						
BPSICOL	0,660	-0,474	1,000					
BIENMAT	0,373	-0,304	0,539	1,000				
RPAREJA	0,320	-0,331	0,339	0,210	1,000			
BLABOR	0,373	-0,329	0,432	0,338	0,250	1,000		
SATISFAC	0,318	-0,360	0,451	0,443	0,316	0,337	1,000	
OXFORD	0,648	-0,441	0,899	0,512	0,296	0,377	0,478	1,000

Nº de Observaciones: 426

Correlación y regresión múltiples

El conjunto predictor estuvo constituido por todas las variables de bienestar y el criterio por el Cuestionario de Felicidad de Oxford. Los resultados fueron los siguientes:

Var. Dependiente: Oxford N = 426 R múltiple: 0,900 R² = 0,810 R² ajustada: 0,808

Nuestro conjunto predictor explica el 80,8% del criterio.

	Variable	Coefficiente estándar	Error estándar	Coefficiente	Tolerancia	T p (2 colas)
Constante	4,889	1,932	0,000	0,000	2,530	0,012
B. Psicológico	0,644	0,020	0,888	0,605	32,520	0,000
B. Material	0,060	0,037	0,041	0,695	1,601	0,110
R. Pareja	-0,011	0,027	-0,009	0,871	-0,404	0,687
B. Laboral	-0,027	0,037	-0,017	0,787	-0,728	0,467

Análisis de varianza

Fuente	Suma de Cuadrados	GL	Cuadrados mínimos	F	p
Regresión	58780,298	4	14695,074	448,773	0,000
Residual	13785,646	421	32,745		

Aplicado un stepwise, el conjunto predictor fue el siguiente:

R = 0,900 R² = 0,810 R² ajustada = 0,809

	Variable	Coefficiente estándar	Error estándar	Coefficiente	Tolerancia	T p (2 colas)
Constante	4,213	1,667	0,000	0,000	2,527	0,012
B. Psicológico	0,637	0,018	0,879	0,709	34,893	0,000
B. Material	0,055	0,037	0,038	0,709	1,503	0,134

Análisis de varianza

Fuente	Suma de Cuadrados	GL	Cuadrados mínimos	F	p
Regresión	58754,965	2	29377,483	899,768	0,000
Residual	13810,978	423	32,650		

Anexo 2. Validez del constructo.

Validez de constructo

Es lógico pensar que, aun cuando entre la salud psíquica y la somática exista cierta relación, constituyan dos vertientes de la salud claramente distinguibles. Para comprobar esta hipótesis se aplicaron diversos análisis factoriales. En primer lugar analizamos las variables psicológicas y las diversas subescalas del Inventario de Síntomas. Otro análisis exploraba las mismas variables psicológicas y la Escala Total del Inventario de Síntomas. En un tercer análisis se incluyó además el Cuestionario de Salud de Goldberg. Los resultados fueron los siguientes:

Primera submuestra: N = 426

EIGENVALUES

1	2	3	4	5
4,989	2,097	0,917	0,862	0,796

SATURACIONES DE LOS COMPONENTES (Matriz no rotada)

	I	II
BPSICOL	0,811	0,370
OXFORD	0,777	0,394
AFP	0,720	0,236
PSIC	-0,677	0,225
AFN	-0,667	-0,094
BIENMAT	0,580	0,348
SATISFAC	0,547	0,363
DOLOR	-0,539	0,558
RPAREJA	0,537	-0,059
BLABOR	0,523	0,275
SGENERAL	0,517	-0,387
RESPIR	-0,377	0,562
MOTOR	-0,481	0,561
GENIT	-0,421	0,515
Varianza	4,989	2,097
% Varianza	35,635	14,978

Anexo 3. Consentimiento Informado.

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

La presente investigación es conducida por LAURA HERRERA MENESES, de la Universidad Popular del Cesar. El objetivo principal de este estudio es: Determinar el bienestar psicológico de los estudiantes de prácticas profesionales de psicología de la Universidad Popular del Cesar, Valledupar.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas de los instrumentos; Escala de Bienestar psicológico (EBP). Esto tomará aproximadamente 20 a 25 minutos de su tiempo. También se tomará un registro audiovisual del diligenciamiento de los instrumentos, que una vez se cuente con su autorización y se utilizarán algunas de las imágenes para la producción de un documental como resultado y parte de la investigación para ser publicado con fines académicos.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a los cuestionarios y a la encuesta serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las encuestas, las grabaciones se destruirán o eliminarán.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la encuesta le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Laura Herrera Meneses. He sido informado (a) sobre el objetivo del estudio.

Me han indicado también que tendré que responder preguntas en una encuesta, lo cual tomará aproximadamente 20 a 25 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar al investigador al teléfono 3153980573

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar al investigador a los teléfonos antes mencionados.

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha

(En letras de imprenta).