



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,  
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS  
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Título:**

**Bienestar psicológico en los estudiantes de la carrera de psicopedagogía  
de la Universidad Nacional de Chimborazo**

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciatura en Psicología  
Educativa, Orientación Vocacional y Familiar**

**Autoras:**

**Ortiz Merino Glenda Meliza  
Toabanda Guamushi Adriana Jazmín**

**Tutor:**

**Dr. Vicente Ureña Torres Mgs.**

**Riobamba, Ecuador. 2022**

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

La responsabilidad del contenido, ideas, resultados y conclusiones del presente trabajo de investigación, previo a la obtención del título de Licenciadas en Psicología Educativa, Orientación Vocacional y Familiar con el tema: **“BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO”**. Corresponde exclusivamente a Glenda Meliza Ortiz Merino con C.I. 0202385100 y Adriana Jazmín Toabanda Guamushi con C.I. 065004078-5, al tutor del proyecto Dr. Vicente Ramón Ureña Torres con C.I. 0602176646, y el patrimonio intelectual de la misma a la Universidad Nacional de Chimborazo



---

**Ortiz Glenda**  
**C.I. 020238510-0**



---

**Adriana Toabanda**  
**C.I. 065004078-5**



Dirección  
Académica  
VICERRECTORADO ACADÉMICO



UNACH-RGF-01-04-08.11  
VERSIÓN 01: 06-09-2021

## DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR

En la Ciudad de Riobamba, a los 16 días del mes de Marzo de 2022, luego de haber revisado el Informe Final del Trabajo de Investigación presentado por las estudiantes Ortiz Merino Glenda Meliza con CC: **020238510-0**, y Toabanda Guamushi Adriana Jazmín con CC: **065004078-5**, de la Carrera de **Psicología Educativa** y dando cumplimiento a los criterios metodológicos exigidos, se emite el **ACTA FAVORABLE DEL INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN** titulado "**BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**", por lo tanto se autoriza la presentación del mismo para los trámites pertinentes.

Dr. Vicente Ureña Torres Mgs.  
**TUTOR**

**DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR Y MIEMBROS DEL  
TRIBUNAL**

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación **BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**, presentado por Glenda Meliza Ortiz Merino con cédula de identidad número 0202385100 y Adriana Jazmín Toabanda Guamushi con cédula de identidad número 065004078-5, bajo la tutoría del Dr. Vicente Ramón Ureña Torres; certificamos que recomendamos la **APROBACIÓN** de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba, 13 de 05 de 2022.

Dr. Marco Vinicio Paredes Robalino  
**Presidente del tribunal**

Dr. Claudio Eduardo Maldonado Gavilánez  
**Miembro del Tribunal**

Dra. Patricia Cecilia Bravo Mancero  
**Miembro del Tribunal**

Dr. Vicente Ureña Torres  
**Tutor**



Dirección  
Académica  
VICERRECTORADO ACADÉMICO

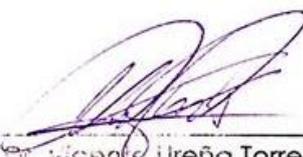


UNACH-RGF-01-04-08.15  
VERSIÓN 01: 06-09-2021

## CERTIFICACIÓN

Que, Ortiz Merino Glenda Meliza con CC: **020238510-0**, y Toabanda Guamushi Adriana Jazmín con CC: **065004078-5**, estudiantes de la Carrera **de Psicología Educativa**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS** ; han trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado " **BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO** ", cumple con el **9 %**, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **OURIGINAL (URKUND)** , porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 16 de Marzo de 2022



Dr. Vicente Ureña Torres Mgs.  
**TUTOR**

## **DEDICATORIA**

A Dios, por estar con nosotros en cada paso que damos, bendiciéndonos y dándonos fuerzas para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados que poseemos.

A nuestros padres, por su amor, trabajo, sacrificio, paciencia, compañía, aliento y por siempre permitirnos ser mejores personas cada día, son nuestro pilar fundamental y apoyo incondicional en nuestra formación académica, nos han dado todo lo que somos como personas; valores, principios, perseverancia y empeño, y todo ello de una manera desinteresada.

A nuestros hermanos, por estar con nosotros en todo momento, por ser la razón de sentirnos orgullosas de culminar esta meta y confiar siempre en nosotros.

E hijo, por ser fuente de fortaleza, inspiración y motivación, para poder superarme cada día más y así luchar para que la vida nos conceda un futuro mejor.

Finalmente, y no menos importante a nuestros demás familiares y amigos por apoyarnos cuando más los necesitamos, por extendernos su mano en momentos difíciles y por el amor brindado cada día. Hemos aprendido y aprendemos continuamente de todos ustedes tanto profesional como personalmente.

*Glenda Ortiz  
Adriana Toabanda*

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Nacional de Chimborazo, a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías, en especial a la carrera de Psicología Educativa, por habernos dado la oportunidad de prosperar como personas y ayudarnos a llegar al punto en el que nos encontramos.

A nuestros docentes al compartir sus valiosos conocimientos que nos permitieron crecer día a día como profesionales, gracias a cada una de ustedes por su paciencia, dedicación, apoyo incondicional y amistad.

Finalmente queremos expresar nuestro agradecimiento al Dr. Vicente Ureña T., principal colaborador durante todo este proceso, quien con su dirección, conocimiento, enseñanza y colaboración permitió el desarrollo de este proyecto.

*Glenda Ortiz  
Adriana Toabanda*

## ÍNDICE GENERAL

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR	
ACEPTACIÓN O VEREDICTO DE LA INVESTIGACIÓN POR LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	
CERTIFICADO DEL PLAGIO	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE CUADROS	
ÍNDICE DE GRÁFICOS	
RESUMEN	
ABSTRACT	
CAPÍTULO I.....	14
1. INTRODUCCIÓN.....	14
1.1 El Problema de Investigación .....	15
1.2 Justificación.....	17
1.3 OBJETIVOS: .....	18
1.3.1 Objetivo General.....	18
1.3.2 Objetivos Específicos.....	18
CAPÍTULO II .....	19
2. MARCO TEÓRICO .....	19
2.1 Antecedentes de investigaciones anteriores .....	19
2.1.1 A Nivel Internacional.....	19
2.1.2 A Nivel Nacional .....	19
2.1.3 A Nivel Local.....	20
2.3 Bienestar Psicológico .....	21
2.3.1 Conceptualizaciones de bienestar.....	21
2.3.2 Conceptualizaciones de Bienestar psicológico .....	22
2.3.3 Dimensiones del Bienestar psicológico (modelo del BP) .....	23
2.3.4. Bienestar psicológico según el sexo (hombres-mujeres) .....	29
CAPÍTULO III.....	30
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	30
3.1 Enfoque de investigación.....	30

3.1.1	Enfoque cuantitativo .....	30
3.2	Diseño de investigación .....	30
3.3	Tipos de investigación .....	30
3.3.1	Por el nivel o alcance .....	30
3.3.2	Por el objetivo .....	30
3.3.3	Por el lugar .....	30
3.4	Tipos de estudio .....	31
3.4.1	Transversal .....	31
3.5	Unidad de análisis.....	31
3.5.1	Población de estudio .....	31
3.5.2	Tamaño de muestra .....	31
3.6	Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	31
3.7	Técnicas de análisis e interpretación de la información.....	31
CAPÍTULO IV.....		33
4.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	33
4.1	Resultados de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff.....	33
4.2	Dimensiones de bienestar psicológico que predominan.....	42
4.3	Bienestar psicológico por sexo a nivel de cada dimensión (Hombres-Mujeres)	43
CAPÍTULO V .....		45
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....		45
5.1	Conclusiones .....	45
5.2	Recomendaciones .....	46
6. BIBLIOGRAFÍA.....		47
7. ANEXOS .....		50
Anexo 1. Escala de bienestar psicológico .....		50
Anexo 2. Aplicación de la escala de bienestar psicológico .....		51
Anexo 3. Interpretación de la escala de bienestar psicológico .....		52

## ÍNDICE DE CUADROS

<b>Cuadro 1 :</b> Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	31
<b>Cuadro 2 :</b> Autoaceptación.....	33
<b>Cuadro 3:</b> Relaciones Positivas.....	34
<b>Cuadro 4:</b> Autonomía.....	36
<b>Cuadro 5:</b> Dominio del entorno .....	37
<b>Cuadro 6:</b> Propósito de la vida.....	39
<b>Cuadro 7:</b> Crecimiento personal .....	40
<b>Cuadro 8:</b> Predominio de las dimensiones.....	42
<b>Cuadro 9:</b> Bienestar psicológico por sexo (Hombres-Mujeres).....	43

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1:</b> Autoaceptación.....	33
<b>Gráfico 2:</b> Relaciones Positivas.....	35
<b>Gráfico 3:</b> Autonomía.....	36
<b>Gráfico 4:</b> Dominio del entorno .....	38
<b>Gráfico 5:</b> Propósito de vida.....	39
<b>Gráfico 6:</b> Crecimiento personal .....	41
<b>Gráfico 7:</b> Predominio de las dimensiones .....	42
<b>Gráfico 8:</b> Bienestar psicológico por sexo (Hombres-Mujeres).....	44

## **RESUMEN**

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar las dimensiones de bienestar psicológico de los estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo. El bienestar psicológico está conectado a la salud mental, que se caracteriza por una condición de completo bienestar físico, mental y social. Se asocia a la prevención de trastornos mentales, el tratamiento y la rehabilitación de los individuos afectados por dichos trastornos. Es la capacidad de mantener relaciones racionalistas y cambiantes con el mundo, que permitan solucionar las dificultades internas del individuo y las de éste con el entorno social. Metodológicamente la investigación tuvo un enfoque cuantitativo, no experimental, correlacional, básica, de campo y transversal. La población correspondió a los estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo, la muestra fue no probabilística e intencional conformada por estudiantes de cuarto, quinto y sexto semestre de la carrera de Psicopedagogía; la técnica fue el Test psicométrico y el instrumento la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff que contiene 39 ítems distribuidos en 6 dimensiones, mediante la cual se pudo obtener los datos que permitieron generar el análisis de los resultados. Llegando a la conclusión que las mujeres puntuaron más alto en autoaceptación, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal; mientras que los hombres en relaciones positivas, esto puede deberse a que la cultura se modifica e influye en los roles sexuales, estas desigualdades tienden a desaparecer, principalmente en la población de estudiantes universitarios con la que se ha trabajado.

**Palabras claves:** Bienestar psicológico - dimensiones - estudiantes

## ABSTRACT

The aim of this research was to determine the dimensions of psychological well-being of the students of the Psycho pedagogy Career at Universidad Nacional de Chimborazo. Psychological well-being is connected to mental health, which is characterized by a condition of complete physical, mental and social well-being. It is associated with the prevention of mental disorders, treatment and rehabilitation of individuals affected by these disorders. It is the ability to maintain rationalistic and changing relationships with the world, which allows solving the internal difficulties of individuals and their social environment. Methodologically, the research had a quantitative, non-experimental, correlational, basic, field and cross-sectional approach. The population corresponded to the students from Universidad Nacional de Chimborazo, the sample was non-probabilistic and intentional, it was made up by the students in the fourth, fifth and sixth semesters of the Psycho pedagogy career; the technique was the psychometric test and the instrument was the Carol Ryff psychological well-being scale that contains 39 items distributed in 6 dimensions, through which the data that allowed generating the analysis of the results could be obtained. Concluding that women scored higher in self-acceptance, autonomy, mastery of the environment, life purpose and personal growth; while men in positive relationships, this may be due to the fact that culture is modified and influences sexual roles, these inequalities tend to disappear, mainly in the population of university students with whom we have worked.

**Keywords:** Psychological well-being - dimensions - students



Firmado electrónicamente por:  
WASHINGTON  
GEOVANNY ARMAS  
PESANTEZ

Reviewed by:  
Mgs. Geovanny Armas Pesántez  
**PROFESSOR OF ENGLISH**  
C.C. 0602773301

# CAPÍTULO I

## 1. INTRODUCCIÓN

El bienestar psicológico ha tenido gran relevancia en las diferentes disciplinas y campos de la psicología, mantiene relación con la felicidad, calidad de vida y salud mental, también en las distintas variables personales y contextuales asociadas. En la psicología la definición de este concepto procede de los modelos de desarrollo, del ciclo vital, de los modelos motivacionales y de la psicología positiva (Caiza, 2019). Podemos aludir que el bienestar psicológico tiene participación en la resiliencia, alcanzando la realización personal, mayor nivel de salud mental y física, además éste produce un resultado positivo en la salud y prevención de psicopatologías y enfermedades en general.

El objetivo de la investigación fue, determinar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo, ya que a lo largo del recorrido académico se viven diversas circunstancias de cambio en relación consigo mismo y al entorno, que incurren en la disponibilidad de recursos para revolver las circunstancias de la vida universitaria con éxito.

Para Rosales (2018) el bienestar psicológico es de gran importancia, ya que trata aspectos sociales, subjetivos y psicológicos del diario vivir. Han nacido varias interrogantes sobre cómo identificar si una persona se siente bien, conserva un bienestar psicológico óptimo y una percepción positiva sobre la calidad de vida; estos elementos dependerán de factores como la edad, género, contexto y la etapa de desarrollo en el que se halla cada persona, además es el estado en el que el individuo es capaz de desarrollar sus habilidades, trabajar de forma productiva y contribuir en su comunidad. Ello involucra sentirse bien, enfrentar los problemas cotidianos, llevar una vida variada y fecunda, así como un buen manejo social, inclusive ser capaz de trascender a sí mismo y beneficiar con su existencia al entorno.

Para la realización de esta investigación la metodología fue cuantitativo, no experimental, correlacional, básica, de campo y transversal; la población corresponde a los estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía; el instrumento fue la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff contiene 39 ítems distribuidos en 6 dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.

El presente trabajo de investigación está compuesto de la siguiente manera:

**CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**, se refiere al planteamiento y formación de problema, justificación, objetivo general y específicos.

**CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO**, se desarrolla la fundamentación teórica de la variable como: Antecedentes de la investigación (A nivel internacional, nacional y local), Bienestar psicológico (conceptualizaciones de bienestar y conceptualizaciones del bienestar psicológico), Dimensiones del Bienestar Psicológico y Bienestar psicológico según el sexo (hombres-mujeres).

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA, consta de enfoque, diseño, y tipo de investigación, tipo de estudio, unidad de análisis, técnicas e instrumentos de recolección de datos y técnicas de análisis e interpretación de datos.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN, se describe el análisis e interpretación de la información derivada de los instrumentos de recolección, representadas en cuadros y gráficos estadísticos.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES, se establece conclusiones relacionadas con cada objetivo y recomendaciones a cada conclusión realizada. Finalmente se presentan los referentes bibliográficos determinados y los anexos que integran y dan factibilidad a la investigación.

### **1.1 El Problema de Investigación**

El bienestar psicológico es significativo en distintos ámbitos de la vida, como en el caso de la educación superior de los jóvenes universitarios. Se reconoce que “los primeros años de vida universitaria representan un reto importante a las capacidades y habilidades adquiridas, pudiendo constituir una fuente de estrés y malestar emocional. También se ha encontrado que las circunstancias de cambio que se experimentan en el primer año de universidad, así como el desajuste entre las expectativas y la realidad en los estudiantes con respecto al ámbito universitario afectan el nivel de bienestar”. Por ello, como plantea esta investigación conocer la relación de bienestar psicológico, semestre de estudios y género de estudiantes, así como las diferencias al interior de estos grupos en una muestra de universitarios cobraría importancia (Campos, 2018).

Es bien sabido que todas las personas a nivel mundial deben poseer bienestar psicológico para encontrarse en un buen estado emocional y físico, es por esto que (Herrera et al., 2018) manifiesta en su estudio realizado a nivel mundial sobre el bienestar psicológico y la salud mental, un 70% y 80% de los jóvenes y adultos poseen un buen bienestar psicológico y salud mental mientras tanto el porcentaje faltante son quienes tienen deficiencia en el mismo y solo el 3% son tratados con la finalidad de mejorarla, mientras que los demás no reciben atención.

Para Delgado & Tejada (2020) en su estudio realizado sobre bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Latinoamérica, menciona que esta comunidad tiene diversos factores que los influye como los cambios drásticos, consumo de sustancias, estrés académico y presión familiar, entre otros por tanto el porcentaje de bienestar psicológico a nivel latinoamericano varía entre un 50 y 60 % del total de la población, los cuales no reciben atención para su estabilidad emocional a menos que el caso se agrave y se convirtieran en trastornos o traumas.

En el Ecuador las investigaciones que aborden este tema son limitadas, sin embargo a nivel de universidades (Mejía & Moscoso, 2019) en su investigación realizada en la ciudad de Cuenca menciona que el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios, el total de la población varía dependiendo del sexo, es decir del 100% de la población de mujeres, el 36% tiene dificultades en el mismo, de igual manera del 100% de población de hombres

el 28 % presenta falencias, es así como concluyen que las mujeres se ven más afectadas ya que presentan diversos factores que las incomodan lo cual dificulta su bienestar.

He ahí la importancia de estudiar dicha problemática ya que los estudiantes universitarios que poseen un nivel adecuado de bienestar psicológico se sienten satisfechos en su ámbito educativo, en su desarrollo personal y profesional para que no solo puedan tener un trabajo sino también para el logro de sus metas. El estudiante vive numerosas situaciones de cambio que se relacionan a su personalidad y al entorno, teniendo influencia en como utilizan los recursos que dispone para afrontar las situaciones que se les presentan (Basualdo, 2017).

## 1.2 Justificación

Al ser seres proactivos necesitamos bienestar físico como psicológico para encontrarnos en óptimas condiciones y realizar cualquier actividad, es por esto que fue importante realizar esta investigación en la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo teniendo en cuenta que el bienestar psicológico está vinculado con la adecuada práctica personal y el progreso óptimo ya que a lo largo de su recorrido académica el estudiante experimenta diversos ambientes de cambio en relación a sí mismo y al ambiente, que afectan su disponibilidad de recursos para enfrentar las circunstancias de la vida universitaria con éxito.

En la actualidad los estudiantes emplean la mayoría de sus recursos y estrategias para hacer frente a los nuevos desafíos que conlleva la educación. De tal manera, que es necesario enfatizar la pertinencia del bienestar psicológico puesto que esto implica salud emocional óptima, implica que logras comprender, superar y controlar estas dificultades. Una persona con buena salud emocional es responsable de sus pensamientos, sentimientos, emociones, rutinas y comportamientos, capaz de hacer frente al estrés y a diversas contrariedades que son parte de la vida.

Esta investigación a nivel teórico y científico ayuda a fortalecer el campo de la psicología atribuyendo que el bienestar psicológico es parte de la salud mental en todos los seres humanos y en especial en el grupo de estudio, por esta razón se brindará mayor conocimiento sobre la temática tratada, la cual se evidencia en las siguientes páginas de esta investigación, mediante esto incrementaremos el conocimiento teórico, corroboraremos conceptos y bases teóricas con la finalidad de formular otras preguntas para abrir nuevas rutas de investigación y así servir como base a posteriores estudios sobre el bienestar psicológico que posee la población universitaria.

Esta investigación es factible, debido a que es parte de la vida diaria en la sociedad y al estar involucrados en ella nos incentiva a investigar como el bienestar psicológico y sus dimensiones generan cambios en los estudiantes universitarios. Sin embargo, es necesario recalcar que, si hay un nivel adecuado de este, se generará satisfacción con la gestión de la universidad, que son apoyados en su mejora personal y profesional para que no solo obtengan un trabajo sino también logren sus metas.

Debemos tener en cuenta que los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo fueron los beneficiarios directos de este estudio y los indirectos somos todos aquellos quienes nos encontramos dentro de la comunidad educativa, familia y personas más cercanas.

### **1.3 OBJETIVOS:**

#### ***1.3.1 Objetivo General***

- Determinar las dimensiones de bienestar psicológico de los estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

#### ***1.3.2 Objetivos Específicos***

- Establecer las dimensiones de bienestar psicológico que predominan en los estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.
- Comparar el bienestar psicológico por sexo a nivel de cada dimensión en los estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Antecedentes de investigaciones anteriores

##### 2.1.1 A Nivel Internacional

En la investigación desarrollada en México por (Ross et al., 2019), titulada “BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS LATINOAMERICANOS”, tuvo como objetivo: Describir el grado de bienestar psicológico en estudiantes universitarios del programa de Psicología, mediante la administración de un instrumento enfocado a la medición de la variable estudiada, con el fin de detectar áreas débiles y fuertes en su bienestar psicológico y exponer las habilidades que pueden desarrollar para una mejora en su calidad de vida; su metodología fue de corte cuantitativo, lo que refiere a un conjunto de procesos que es secuencial y probatorio, las etapas que lo conforman precede a la siguiente y no se puede eludir pasos; su conclusión fue, los jóvenes universitarios del programa de psicología, de acuerdo a las dimensiones valoradas expresan un bienestar psicológico dentro de los rangos medio y alto, con un menor porcentaje de estudiantes en una puntuación baja. Sin embargo, aunque no cuenten con niveles bajos dentro de la medición del bienestar en la mayoría de la muestra, existen estudiantes que manifiestan una dificultad en su habilidad para crear y mantener relaciones con otras personas, así también el lograr adaptarse a cualquier situación sin ningún tipo de problema, lo anterior, es una oportunidad que se debe valorar para trabajar en ello.

En la investigación desarrollada en Colombia por (Niño & Peña, 2019), titulada “BIENESTAR PSICOLOGICO DE LAS PERSONAS QUE TRABAJAN Y ESTUDIAN EN LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA UNAB”, tuvo como objetivo: Describir el bienestar psicológico en personas que estudian y trabajan de la Universidad Autónoma de Bucaramanga UNAB mediante la escala de bienestar psicológico de Ryff para dar a conocer unos lineamientos con el fin de mejorar la calidad de vida de estas personas; su metodología fue cuantitativo, con alcance descriptivo de corte transversal; su conclusión fue, la condición de trabajar y estudiar al mismo tiempo, en la revisión bibliográfica se encontró que esta, afectaba el bienestar, debido a las circunstancias que conlleva, como los estándares de vida, en la manera que los sujetos tienen que organizar su tiempo entre el trabajo y el estudio, dejando a un lado su contexto familiar, social y afectivo, en cambio, en los resultados del presente estudio se evidenció que la población presenta un nivel de bienestar psicológico alto, con una puntuación promedio de 165.9, que les permite alcanzar una vida satisfactoria, logrando con esfuerzo y superación metas valiosas, a pesar de las adversidades de la vida.

##### 2.1.2 A Nivel Nacional

En la investigación desarrollada en Ambato-Ecuador por (Lascano, 2019), titulada “BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RASGOS DE PERSONALIDAD EN ESTUDIANTES”,

tuvo como objetivo: Determinar la relación entre el bienestar psicológico y los rasgos de personalidad; su metodología fue correlacional, ya que busca una relación entre dos variables y el efecto que ellas ejercen en la población, también se consideró de tipo cuantitativo, ya que se utiliza resultados numéricos obtenidos de la aplicación de reactivos psicológicos; sus conclusiones fueron, en cuanto a correlación la dimensión de bienestar psicológico (dominio del entorno) se relaciona significativamente con el rasgo de personalidad referente a sensibilidad, también se encontró que los estudiantes manifiestan en su mayoría un elevado y alto nivel general de bienestar psicológico, finalmente en relación a la dimensión con mayor nivel de bienestar psicológico corresponde a propósito de vida y la que menor elevado nivel de bienestar posee atañe a relaciones positivas.

En la investigación desarrollada en Cuenca-Ecuador por (Mejía & Moscoso, 2019), titulada “EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”, tuvo como objetivo: determinar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca; su metodología fue cuantitativa con un diseño no experimental de corte transversal y un alcance descriptivo; sus conclusiones fueron, a nivel general, los estudiantes presentan una tendencia moderada en el nivel de Bienestar Psicológico; a nivel de cada dimensión, según el sexo, la dimensión de bienestar predominante en los hombres resultó ser la de Autoaceptación, mientras que en las mujeres es Propósito de vida. En cuanto a edad, se determina que, a mayor edad, existe una tendencia baja en el nivel de Bienestar Psicológico en cuánto a la dimensión de Relaciones Positivas. Finalmente, según las diferentes carreras los estudiantes de psicología clínica presentan un dominio en la dimensión de propósito de vida, los de Social en Autoaceptación y los de Educativa un predominio en Crecimiento Personal, no obstante, ninguna de estas diferencias resultó estadísticamente significativa.

### ***2.1.3 A Nivel Local***

En la investigación desarrollada en Riobamba-Ecuador por (Chinlle, 2021), titulada “LA ASERCIÓN DE PAREJA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.”, tuvo como objetivo: Determinar la relación entre las sub escalas de la Aserción de pareja y los grados de Bienestar Psicológico de los estudiantes de tercero, cuarto y quinto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo; su metodología fue cuantitativo, se realizó una recolección y análisis de datos numéricos que permitieron responder a las preguntas de investigación y revelar sus resultados e impactos en el proceso de interpretación; entre su conclusiones se encontró que se analizó la existencia de una correlación entre la Aserción de Pareja con de Bienestar Psicológico de los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo. Al existir una mala aserción en pareja, el bienestar psicológico de los estudiantes es bajo, afectando su calidad de vida, ya que se evidencian la carencia de autoestima, autonomía y empatía, sin embargo, presentan ansiedad, síntomas de superioridad, sumisión y la falta de respeto a las opiniones y pensamientos de los demás.

En la investigación desarrollada en Riobamba-Ecuador por (Gunsha & Sáez, 2020), titulada “EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y EL CONSUMO DE ALCOHOL DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “RIOBAMBA”, tuvo como objetivo: determinar el bienestar psicológico y su incidencia en la decisión de consumir alcohol de los estudiantes del segundo de BGU de la Unidad Educativa “Riobamba”; su metodología fue cuantitativa, el diseño fue no experimental, el tipo de investigación por el nivel o alcance fue correlacional; por el objetivo fue básica, por el lugar de campo; el tipo de estudio fue transaccional o transversal; en su conclusión se encontró que entre las variables bienestar psicológico y consumo de alcohol, existe una correlación positiva moderada de 0,49 por tanto, se determinó que cuando el estudiante presenta un adecuado bienestar psicológico disminuye su consumo de alcohol como mecanismo para sentirse bien consigo mismo.

## **2.3 Bienestar Psicológico**

### ***2.3.1 Conceptualizaciones de bienestar***

El concepto de bienestar ha sido definido por varios autores, entre ellos está (Blanch, Sahún, Cantera & Cervantes, 2010, citados por Niño & Peña, 2019), quienes describen como un conjunto de juicios de valor, así como de reacciones de carácter emocional referentes al nivel de agrado, positivismo y satisfacción, resultado de las experiencias de vida.

Por otro lado, la (Real Academia Española [RAE] 2009, citado por Niño & Peña, 2019, p.30) lo precisa como un “estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica”, no obstante, esta explicación es inconcreta, ya que, al referirse a bienestar psicológico en su mayoría se debe a la experiencia individual de cada persona.

El bienestar está ligado con la felicidad, la satisfacción y la realización personal, así como a las emociones, las relaciones positivas, el compromiso y los logros. Por ello, la (Organización Mundial de la Salud [OMS] 2001, citado por Zapata, 2017), determina al bienestar cuando “el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”. Es decir, que se involucra el progreso tanto individual como social, el sentido de pertenencia y la seguridad (felicidad y trascendencia).

Según (Maslow, 1991, citado por Arriaga, 2018), señala que el bienestar es el fruto de la satisfacción, el cumplimiento de las necesidades (fisiológica, de seguridad, de amor, de afiliación, de autorrealización y de trascendencia) y aspiraciones propias, que se cumplen por medio de varias conductas encaminadas a efectuarse de forma adaptativa o desadaptativa.

Para Delgado & Tejada, (2020) caracteriza el bienestar como la presentación agradable de las capacidades mentales, que se confirma en las actividades productivas, conexiones sociales satisfactorias, capacidad de ajustarse a los cambios y afrontar las aflicciones. También se divide en bienestar subjetivo (valoración que hace el individuo de

su vida), psicológico (armonía entre lo que se ha logrado y lo que se quiere lograr), y social (evaluación del contexto y desempeño dentro de la sociedad).

### **2.3.2 Conceptualizaciones de Bienestar psicológico**

Como indica la (OMS, 2012, citado por Martínez, 2017) el bienestar psicológico está conectado a la salud mental, que se caracteriza por una condición de completo bienestar físico, mental y social, y no solo de carencia de padecimientos o enfermedades. Se asocia al desarrollo del bienestar, la prevención de trastornos mentales, tratamiento y rehabilitación de los individuos afectados por dichos trastornos.

Por otra parte Villaverde (2020) une la idea de bienestar al de felicidad, caracterizándole como el nivel de valoración de la vida, realizado por un individuo, pensando en la plenitud, ausencia de depresión y la vivencia de emociones positivas.

En el campo de la Salud Mental, el Bienestar Psicológico se caracteriza como “la capacidad de mantener relaciones racionalistas y cambiantes con el mundo, que permitan solucionar las dificultades internas del individuo y las de éste con el entorno social (Mejía & Moscoso, 2019).

Según Mendiola (2019) Desde la perspectiva psicológica, el bienestar no solo comprende la falta de síntomas negativos como la ansiedad, depresión o que las emociones positivas sean más notables que las negativas, sino que además incluye que el individuo se califique y se considere a si mismo, que tenga suficiente confianza, que tenga buenas relaciones con los demás o que se sienta cómodo con la ayuda social. También, que confíe en que controla sus circunstancias actuales, que se sienta independiente y acoplado en su entorno, que atribuya significado y razón a su vida, que confíe que se está relacionando como persona. Bajo esta misma línea, Ryff en 1989 hace referencia a que el bienestar psicológico ha sido considerado como la carencia de cualquier malestar o problema mental, sin considerar la autorrealización, el ciclo vital, el funcionamiento mental óptimo y el significado de la vida.

La psicóloga (Carol Ryff, 1989, citado por Yataco, 2019), alude el bienestar psicológico como un esfuerzo por perfeccionar las propias y verdaderas capacidades, por lo que la vida procura la importancia de uno mismo, en el desarrollo personal y en el cumplimiento de objetivos significativos para el individuo; contemplando como tarea focal de los individuos, percibir y capitalizar sus dones, considerando además la obligación del individuo de encontrar el significado de su realidad aún a pesar de los factores reales desfavorables que surgen a lo largo de la vida cotidiana.

Las personas con alto nivel de bienestar psicológico reconocen y se sienten felices de los aspectos generales de sí mismos, tanto a nivel mental como físico, cooperan con los demás, capaces de interactuar, relacionarse con ellos, hacer elogios y ocuparse de los problemas que se presenten, manteniéndose alejados de los conflictos interpersonales. Un bajo nivel de bienestar psicológico tiene mayor posibilidad de presentar lapsos de ansiedad,

depresión, estrés, no se sienten hábiles y piensan que la mayoría de las acciones que ejecutan tienen errores, de esta manera no existe una autoaceptación de sí mismos y como resultado presentan un inadecuado bienestar psicológico (Yataco, 2019).

### **2.3.3 Dimensiones del Bienestar psicológico (modelo del BP)**

La psicóloga Carol Ryff en 1989 desarrollo un modelo multidimensional que explica el bienestar psicológico con varios elementos que lo conforman: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal. Se cree que estas dimensiones son generadoras de la salud mental. Esta autora también construyó una escala para la medición de bienestar psicológico en el cual la suman de los niveles de cada área da como resultado un nivel general de bienestar (Yataco, 2019).

#### **2.3.3.1 Autoaceptación**

Según (Lluch 2002, citado por Campos, 2018) Ha caracterizado la idea como “percibir y tolerar errores, impedimentos, desperfectos, cualidades, habilidades y virtudes, gustos o inclinaciones; autocriticar los aspectos individuales con los que se está en desacuerdo, investigar características del propio yo, pensar en uno mismo y tomar conciencia de sus expresiones de calidez (tanto positivos como negativos)”.

Se asocia al reconocimiento de uno mismo, tanto en circunstancias pasadas como presentes, superando cualquier realidad que pueda causar malestar en sus rutinas diarias. Señala la relevancia de sentir los propios sentimientos y sensaciones (esfera emocional, cognitiva y física) del aquí y el ahora como características de las experiencias (Lascano, 2019).

La autoaceptación es un ciclo en el que los individuos abandonan sus ‘máscaras o fachadas’ y logran un reconocimiento sin restricciones al tolerar abiertamente los sentimientos y sensaciones en lugar de rechazarlos. Además, está relacionada con la integridad del yo, la ausencia de autoaceptación provocaría tristeza y disminución del bienestar (Erikson, 1959-1980, citado por Ramos, 2019).

Apreciarse a sí mismo tal y como es, independientemente de los impactos o impedimentos que son parte del ser humano; aceptar y disfrutar del hogar y condiciones en que se viven, sin inferir conformismo. Así la autoaceptación se establece a partir de la valoración positiva de uno mismo y la del pasado (Ryff & Keyes, 1995, citado por Arriaga, 2018) comprobando el presente y el futuro con extraordinario reconocimiento e idealismo

Se caracteriza la autoaceptación como algo más amplio que la conceptualización del autoestima. Ya que se trata de una autoevaluación extensa que incorpora el conocimiento y aprobación de las cualidades y los defectos individuales (Ryff y Singer, 1998, citado por Pérez, 2017).

Para (Ryff, 1989, citado por Niño & Peña, 2019) determina las particularidades que establecen a los individuos con un alta o una baja autoaceptación. Tener alta autoaceptación

implica poseer circunstancias positivas hacia uno mismo; del mismo modo uno se conoce y se reconoce tal y como es, con sus virtudes y sus culpas, y se encuentra tranquilo con sus vivencias trascendentales, por otro lado, las personas con baja autoaceptación se perciben agobiadas con ciertas cualidades individuales específicas, sensaciones de decepción consigo mismo, desilusión con sus antecedentes y quieren ser diferentes.

### **2.3.3.2 Relaciones Positivas**

Campos, (2018) menciona que las relaciones positivas con los demás son la base del desarrollo. Hay dos tipos de relaciones: La primera es auto-extensión y cree que el individuo tiene la capacidad de involucrarse físicamente con los demás, evitando habladurías y la intromisión en las relaciones. El segundo tipo se señala como compasión, el cual consiste en expresar respeto y afecto por la condición humana.

Capacidad de una persona para conectar con los demás y mantener vínculos estrechos con sus similares, a través de una percepción empática que propician un nivel más amistoso y acogedor, propiciando el reconocimiento y la responsabilidad social (Lascano, 2019).

Dentro de las relaciones positivas es importante mantener conexiones sociales estables y tener amigos en los que se pueda confiar. La habilidad para amar y un sentimiento maduro es una parte esencial del bienestar y de la salud mental (Martínez, 2017).

Para Barrera (2018) Las relaciones positivas con los demás incluye: conexiones interpersonales cálidas y de confianza, la habilidad de amar, de tener inclinaciones a la empatía y cariño por todas las personas, aptitud para formar amistades y vincularse perfectamente con los demás, de formar alianzas estrechas con los demás (intimidad) y una dirección hacia ellos (generatividad).

Las relaciones positivas están vinculadas con la propuesta de Allport en 1961, quien planteo que la adaptación social es una cualidad de la personalidad madura. Las relaciones sociales son un elemento preventivo de la salud física y el bienestar psicológico ya que ayuda a los individuos a evaluar y reaccionar con más eficacia al estrés, mitigando la intranquilidad psicológica que fueron creados por los eventos angustiosos (Lakey y Cohen, 2000, citado por Ramos, 2019).

Por otra parte Arriaga (2018) plantea que el ciclo vital familiar, es fundamental para precisar las relaciones positivas, ya que los vínculos afectivos primeros se establecen con los padres, luego con los hermanos y por consiguiente con los demás familiares; por lo tanto, en las dos etapas iniciales del ciclo familiar, la tarea principal es separarse del grupo de inicio y más tarde estructurar las conexiones externas que permitan la mejora de las habilidades interactivas y hacia el final de los estudios medios e inicio de una profesión, los adultos jóvenes deben afrontar temas como: amistad, confianza, traición, perdón, desagravio y gratitud.

Según (Erikson, 1963, citado por Pérez, 2017) a partir de su hipótesis del desarrollo psicosocial, demostró que, en la etapa de desarrollo adulto, es importante establecer vínculos estrechos con nuestro medio y ser un guía para la nueva generación.

Relaciones positivas con los demás, involucra el desarrollo de la personalidad, calidez y confianza con los demás. Los individuos con puntuaciones altas poseen habilidades de autorrealización y son empáticos. Los individuos con puntuaciones bajas poseen escasas relaciones cordiales con los demás, se les problematiza ser cálidos, tienden a no ser empáticos, la mayoría de las veces se desvinculan y se sienten decepcionados en sus relaciones interpersonales (Mansilla, 2020).

### **2.3.3.3 Autonomía**

Para (Maslow, 1970, citado por Campos, 2018) los individuos que han logrado la autorrealización son independientes ya que tienen firmeza a la 'enculturación', es decir, sienten distanciamiento a la cultura en la que se hallan inmersos y les gusta mucho ser dirigidos por sus propias normas. Aquellas personas reconocen aspectos habituales de la cultura como la vestimenta, el idioma, la alimentación y otros, pero pueden excluirse de ellas si no las consideran importantes.

Para Lascano (2019) es la habilidad de una persona para oponerse a las circunstancias que no se relacionan a sus propias cualidades y normas internas, pasando por alto la presión social y la forma en que puede invadir su razonamiento individual y conducta poco común.

Evalúa la habilidad del individuo para mantener su propia singularidad en diversos entornos sociales. Es normal que los individuos con grados significativos de independencia quieran oponerse a la presión social y autogestionar mejor su conducta (Martínez, 2017).

Por otra parte Barrera (2018) alude así a un locus interno de evaluación, según el cual el individuo se valora a sí mismo mediante sus propias normas, por lo que no se afianza a las dudas, convicciones y leyes, lo que proporciona un sentimiento de independencia de los principios que rigen la vida.

La autonomía sugiere mantener la seguridad en uno mismo y la independencia para actuar según las propias normas Ryff y Singer en 2006. En ese sentido, incorpora pensamientos de Maslow en 1968 y Rogers en 1992 ya que ambos señalan que los individuos deciden por sí mismos. El primero piensa que esto sucede en la búsqueda por lograr la legitimidad, averiguando como dirigirse más por sus propias pautas que por acuerdos sociales, y el segundo recalca el transcurso de autoconocimiento, que hace, que los individuos abandonen las máscaras o caretas que anteriormente requerían para satisfacer a los demás (Ramos, 2019).

Para Arriaga (2018), menciona que poseer conciencia y conocimiento sobre uno mismo, produce la habilidad de apartar opiniones y supuestos externos que pueden controlar el curso de la vida (control del efecto Pigmalión), así como, crear una proyección de metas y objetivos que alimenten la importancia de la existencia (autodisciplina), y conservar la

relación entre la razón y el corazón que posibilita tomar buenas decisiones (autocontrol), así como la capacidad de proteger y comunicar lo que se necesita y se espera en el momento, con el respeto mutuo (asertividad), y la virtud de ser libre con los propios sentimientos y con los de los demás (interdependencia), dan como resultado una autonomía personal.

Autonomía alta: libertad, capacidad de adaptación a la presión social, pensar y actuar de manera determinada, equilibrio de emociones, pensamientos y conductas. Autonomía baja: inquietud por la valoración de los demás sobre las acciones, inestabilidad en la toma de decisiones (Rosales, 2018).

#### **2.3.3.4 Dominio del entorno**

Esta dimensión se caracteriza como (Chávez, 2008; Ryff et al., 2006, citado por Campos, 2018) el logro de un sentimiento de dominio y habilidad para lidiar en su contexto. Dominar una serie de actividades externas, facultad para utilizar las oportunidades que ofrece el medio; y la capacidad para favorecer contextos adecuados para las necesidades y valores individuales.

Es la capacidad que tiene un individuo para establecer o elegir condiciones positivas, dándole así la sensación de dominio sobre el entorno que le rodea. Una parte importante de este aspecto es el optimismo, ya que, al utilizarla, permite predecir oportunidades en todo tipo de ocasiones o eventos, y al fomentar esta impresión de control sobre el mundo, impulsa a la persona a cumplir con sus propios anhelos y requerimientos (Lascano, 2019).

En cuanto al ‘dominio del entorno’, refleja los pensamientos de Allport en 1961 sobre la personalidad madura, sugiere que los individuos que se acercan a su medio de modo reflexivo y reaccionan a las circunstancias se elevan por encima de su distinción. Para Ryff y Singer en 1996, sugieren que las personas participan efectivamente en la elección, así como en el establecimiento de condiciones que son apropiadas a través de ejercicios físicos y/o mentales, lo que estaría conectado a la apreciación de autoeficacia. Esta dimensión es vista como un mediador significativo de los hábitos abrumadores de la vida. En ese sentido, Rodríguez y Quiñones en el 2012 indican que los sujetos que pueden reconocer oportunidades en las circunstancias que enfrentan, estarían más de afín con el dominio del entorno (Ramos, 2019).

Esta dimensión, se incluye especialmente el área individual, el cual es la región que engloba al individuo y en la que no puede entrar otra persona sin aprobación, este puede cambiar en su forma, tamaño y enfoque, según las discrepancias individuales, las convicciones y la facilidad de los vínculos personales (Holahand, 2007, coitado por Arriaga, 2018) ya que el espacio propio tiene una referencia excepcional que se encuentra en la distancia entre dos o más sujetos y que se implican continuamente con el espacio y lugar en el que se relacionan.

Según Pérez (2017) la dimensión del dominio del entorno tiene como referencias peculiaridades de la salud mental propuesta por Jahoda en 1958, como la habilidad particular

para escoger o producir áreas psíquicamente satisfactorias para cada individuo. Así mismo, las teorías del desarrollo presentan la capacidad de afrontar y percibir circunstancias complejas mediante el trabajo físico y mental, especialmente en la adultez media Ryff y Singer en 1998.

Niveles significativos en esta dimensión aluden a la capacidad del individuo para adaptarse e impactar en un clima poco amigable. Los niveles bajos demuestran una deficiencia específica en nuestra capacidad de adaptación a sucesos angustiantes, si la adaptación a circunstancias demandantes es problemática, será consideradamente más complejo y decepcionante impactar el entorno (Tumi, 2021).

### **2.3.3.5 Propósito de vida**

El propósito de vida se halla en las cualidades que se originan en la consciencia moral y cuando se hacen propios son vistas como existenciales, este proceso persiste con la toma de decisiones y finaliza con la acción. A diferencia del éxito que radica en el cumplimiento de un objetivo, el propósito de vida es el reconocimiento de algo estimado por el individuo, sin importar que el objetivo se cumpla (Hengler, 2009, citado por Campos, 2018).

Esta dimensión muestra ser un indicador significativo de salud mental, el cual se trata de estar centrado en la satisfacción de los objetivos, tanto a corto como a largo plazo, teniendo intereses individuales positivos, sentido de dirección para el sujeto, dándole la habilidad para hallar una buena razón de existencia, involucrando una apropiada fase de madurez y transformación al cambio con el fin de lograr todos los planes propuestos (Lascano, 2019).

Según Barrera (2018) comprende convicciones que proporcionan la sensación de motivación y significado en la vida, así como la necesidad de tener objetivos, propósitos y un sentido de dirección, lo que suma a la sensación de que la existencia es significativa.

Según (Frankl, 1991, citado por Ramos, 2019), subrayo que es un impulso esencial que resulta de las motivaciones intuitivas de los individuos para dar sentido a su existencia, es un ciclo único y específico.

Para (Frankl, 2013, citado por Arriaga, 2018) alude a cinco componentes que favorecen al propósito de vida, empezando con un procedimiento de *autodistanciamiento* (que refiere a la capacidad de salir de uno mismo y auto examinarse desde una perspectiva externa), luego realizar una *elección* (de los resultados potenciales que existen), destacar la *unicidad* (determina que cada individuo es extraordinario e irreplicable y nadie puede suplantar a alguien), asumir la *responsabilidad* (de la vida en la que se tiene más oportunidad de decisión), y por último la *autotrascendencia* (capacidad de ir más allá de uno mismo y amar a los demás), ya que el propósito de vida llega al hombre cuando emerge del egocentrismo.

El propósito de vida se refleja mediante metas concretas y prácticas, que le dan significado a las experiencias pasadas y futuras. Se acentúa que los objetivos deben ser claros, exactos y alcanzables (Merino, 2019).

El propósito de vida está claramente consolidado con el paradigma existencial, básicamente con la búsqueda del sentido de vivir. La logoterapia propuso al propósito de vida como un elemento principal para el bienestar. Es esencial tener un propósito de vida, el cual posibilita vencer la agonía del no ser (Pérez, 2017).

Es vital que la vida de un individuo tenga dirección e importancia. necesitan vivir según lo indicado por los objetivos y las metas. A decir verdad, las personas que puntúan alto en este aspecto persiguen sueños, objetivos, destinos y sienten que su vida se dirige a algún sitio; asimismo, piensan que su presente y su pasado no carecen de significado, sino que tienen convicciones que dan importancia a su vida. Por el contrario, las personas con puntuaciones bajas sienten que su vida no tiene importancia y que no van a ninguna parte, no tienen convicciones que creen significado en su vida, tampoco tienen muchos objetivos (Farias, 2021).

### **2.3.3.6 Crecimiento personal**

El crecimiento personal (Rogers, 1961, citado por Campos, 2018) se ve como un proceso de cambios constantes para el individuo, en el cual la persona está abierto a la experiencia y puede pensar en sí mismo, sin mantenerse alejado de los efectos negativos. Otras perspectivas que se suman al significado de crecimiento personal son las distintas fases del desarrollo psicosocial de Erikson, donde surgen varios desafíos que luego de confrontarlos adecuadamente se logra el crecimiento.

Según Lascano (2019) el crecimiento personal es la autoexploración de capacidades, aptitudes y oportunidades que se aprovechan conjuntamente a través un autoanálisis práctico, con el propósito de mejorarlas y conseguir un constante desarrollo personal.

El crecimiento personal está relacionada a vivir nuevas experiencias y a la autorrealización, se percibe como un proceso en el transcurso de la vida y no como un destino (Ryff y Singer, 2006, citado por Ramos, 2019).

Según Intelema (2021) el crecimiento personal tiene que ver con aquellas actividades que favorecen las aptitudes, el potencial, el trabajo, la conciencia y la capacidad del individuo para alcanzar sus sueños y crear bienestar. Por lo tanto, es la forma de trabajar en ti mismo y tus posibilidades a lo largo de la vida cotidiana. Nuestra adultez está definida por las experiencias vividas en nuestro medio familiar, entorno y educación. No obstante, a medida que la vida avanza, nuestras inspiraciones para la superación personal se ven impulsadas por nuestro anhelo de satisfacer necesidades específicas, como se muestra en la Jerarquía de necesidades de Maslow.

Para Borger & Morote (2021) El alto crecimiento personal se caracteriza por el afán y el trabajo por mejorar y ganar constantemente habilidades y capacidades, así como por

tener la sensación de ampliar el potencial de uno mismo. Por otro lado, el baja crecimiento personal alude a la sensación de estancamiento a nivel individual y a la sensación de no poder fomentar nuevas habilidades o capacidades.

#### **2.3.4. Bienestar psicológico según el sexo (hombres-mujeres)**

Las investigaciones que se realizaron en función del sexo varían en cuanto a las dimensiones del constructo que se enfatizan en hombres y mujeres. Por lo tanto, hasta la fecha no hay evidencias decisivas sobre las contradicciones de bienestar psicológico en función del sexo. Una cuestión que podría estar relacionada a esta singularidad, es la variedad de muestras utilizadas en las investigaciones.

Según Sánchez (2019) El modelo de Ryff no ofrece muchas ideas sobre las contradicciones entre hombres y mujeres, y los resultados experimentales son contradictorios. Ryff en 1989 comprobó que las mujeres (de cualquier edad) marcaban más alto que los hombres en Relaciones Positivas y Crecimiento Personal, por lo tanto, en las otras cuatro dimensiones las discrepancias no fueron relevantes. Ryff y Keyes en 1995 observaron que las mujeres puntuaban más alto en Relaciones Positivas, Propósito de Vida y Autonomía.

Para (Zubieta, Fernández y Sosa, 2012, citado por del Valle et al., 2017 ) valoraron a 947 personas de diferentes ciudades argentinas y hallaron contradicciones estadísticamente significativas con relación al sexo para las dimensiones de autoaceptación, autonomía (puntuaciones altas en hombres), relaciones positivas y crecimiento personal (puntuaciones altas en mujeres). Para dominio del entorno y propósito de vida, no muestran diferencias. En resumen, los autores mantienen que sus resultados confirman la disposición de las mujeres hacia cualidades más expresivas, sociales y colectivas, mientras que los hombres resaltan como fuente de su bienestar la autoaceptación y la autonomía.

Para (García-Alandete, 2013, citado por Campos, 2018) las diferencias con respecto al sexo en el bienestar psicológico mediante la escala de Ryff con una muestra de 180 estudiantes universitarios españoles siendo 42 hombres y 139 mujeres. Las mujeres lograron puntuaciones elevadas en crecimiento personal con relación a los hombres. En cuanto al sexo, se propone que esta diferencia se debe a las distintas orientaciones axiológicas de hombres y mujeres. En las mujeres se establecería la importancia del bienestar y la armonía con los otros, mientras que, en los hombres la búsqueda de objetivos, metas individuales, dominio sobre las personas y los recursos.

La cultura se modifica e influye en los roles sexuales, es decir, en la antigüedad las mujeres eran frecuentemente instruidas para efectuar roles más expresivos, colectivos, sociales, de auto trascendencia y bienestar con los demás, mientras que los hombres eran animados a responder a rasgos más libres, independientes, de perfeccionismo y auto engrandecimiento. Hoy por hoy, estas desigualdades tienden a desaparecer, los modelos de formación de hombres y mujeres ya no exponen disconformidad, principalmente en la población de estudiantes universitarios con la que se ha trabajado (del Valle et al., 2017).

## CAPÍTULO III

### 3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1 Enfoque de investigación

##### 3.1.1 Enfoque cuantitativo

La investigación que se realizó fue de corte cuantitativo, porque los datos se recogieron a través de técnicas e instrumentos establecidos, siendo analizados e interpretados mediante procedimientos matemáticos y/o estadísticos, además fueron incorporados en tablas o estadígrafos de representación gráfica.

#### 3.2 Diseño de investigación

En su diseño fue un estudio no experimental, ya que se realizó sin manipular en forma deliberada ninguna variable, sino más bien como se presentaron en su contexto real o empírico y en un tiempo determinado. Se basó en categorías, dimensiones e indicadores de la variable de estudio. La recolección de datos a través de las técnicas e instrumentos permitió analizarlos e interpretarlos para establecer las conclusiones y resultados del estudio.

#### 3.3 Tipos de investigación

##### 3.3.1 Por el nivel o alcance

###### 3.3.1.1 Correlacional

Porque tuvo como objetivo medir el grado de relación que existió entre dos o más conceptos (dimensiones y sexo), en un contexto en particular, sin necesidad de incluir variables externas para llegar a conclusiones relevantes.

##### 3.3.2 Por el objetivo

###### 3.3.2.1 Básica

Esta investigación permite el desarrollo de la ciencia y el logro del conocimiento científico, lo que le interesa es determinar un fenómeno o problema para descubrirlo, analizarlo y plantear alternativas de solución al problema investigado.

##### 3.3.3 Por el lugar

###### 3.3.3.1 De campo

Porque la información se obtuvo directamente en el lugar de los hechos es decir en la Universidad Nacional de Chimborazo con los estudiantes de cuarto, quinto y sexto semestre de la carrera de Psicopedagogía, en la cual quedó inmersa la investigación y se identificó el problema, permitiéndonos estar seguros de las condiciones reales en las que se adquirió los datos.

### 3.4 Tipos de estudio

#### 3.4.1 Transversal

Debido a que se aplicó el instrumento una sola vez y se realizó en un periodo determinado de tiempo.

### 3.5 Unidad de análisis

#### 3.5.1 Población de estudio

La población de estudio lo constituyeron los estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

#### 3.5.2 Tamaño de muestra

La muestra fue no probabilística e intencional por parte de las investigadoras y se la determinó en 105 estudiantes, de cuarto, quinto y sexto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

### 3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

**Cuadro 1 : Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

VARIABLES	TÉCNICAS	INSTRUMENTO	DESCRIPCIÓN
<b>BIENESTAR PSICOLÓGICO</b>	Psicométrica	Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff	La escala de Bienestar Psicológico de Ryff consta de 39 ítems distribuidos en 6 dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal.

**Realizado por:** Ortiz Glenda – Toabanda Adriana, 2022

### 3.7 Técnicas de análisis e interpretación de la información

Se utilizó las técnicas que nos sugieren la estadística en el procesamiento de los datos de información obtenida, se complementó con la elaboración y registro en estadígrafos de representación gráfica como son: cuadros (tablas) y gráficos (barras), a partir del análisis y cumplimiento de actividades como:

- Codificación de la información donde se realizó un primer ordenamiento de sus indicadores con sus respectivas categorías y objetivos
- El diseño, elaboración y aplicación de las encuestas
- Revisión y aprobación por parte del tutor

- Aplicación de los instrumentos
- Tabulación y representación gráfica de los resultados
- Análisis e interpretación de los resultados obtenidos
- Determinación de conclusiones y recomendaciones.

**CAPÍTULO IV**  
**4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

**4.1 Resultados de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff**

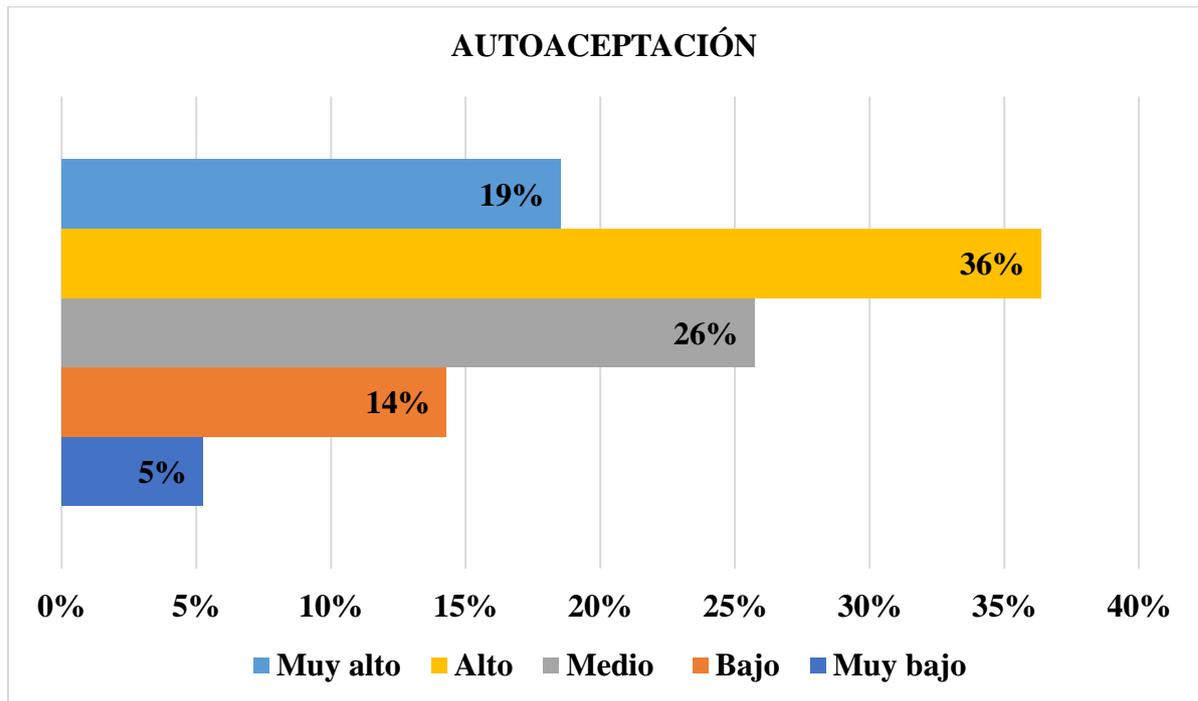
**Cuadro 2 : Autoaceptación**

INDICADORES	P1	P7	P13	P19	P25	P31	PROMEDIO	%
Muy bajo	4	2	5	1	19	2	6	5%
Bajo	7	7	23	3	41	9	15	14%
Medio	37	22	29	23	30	21	27	26%
Alto	39	47	30	57	11	45	38	36%
Muy alto	18	27	18	21	4	28	19	19%
<b>TOTAL</b>							<b>105</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Test de Bienestar psicológico aplicado a estudiantes de cuarto, quinto y sexto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

**Realizado por:** Ortiz Glenda – Toabanda Adriana, 2022

**Gráfico 1: Autoaceptación**



**Fuente:** Cuadro 2

**Realizado por:** Ortiz Glenda – Toabanda Adriana, 2022

**Análisis**

Con relación a la dimensión de autoaceptación con un total de 105 (100%) estudiantes, se obtuvo los siguientes resultados: En el nivel muy alto 19 estudiantes

interpretan el (19%); en el nivel alto 38 estudiantes comprenden el (26%); en el nivel medio 27 estudiantes perciben el (26%); en el nivel bajo 15 estudiantes representan el (14%); y en el nivel muy bajo 6 estudiantes simbolizan el (5%).

### Interpretación

En la investigación realizada podemos observar que los estudiantes de cuarto, quinto y sexto semestre de la carrera de Psicopedagogía se encuentran con un gran porcentaje en el nivel alto, esto quiere decir que los estudiantes adquirieron una actitud positiva hacia uno mismo, reconociendo y aceptando los aspectos del yo, incluyendo cualidades positivas y negativas, percibiendo la vida pasada de modo positivo; es la aprobación interna y externa de las propias características, rasgos, habilidades y capacidades con las que se cuentan. Sin embargo, existen un porcentaje que se encuentran en un nivel muy bajo de esta dimensión, lo que significa que estos estudiantes suelen renegar de sus características personales, entienden que les hace falta algo y por ello están incompletos, lo que resulta en su infelicidad.

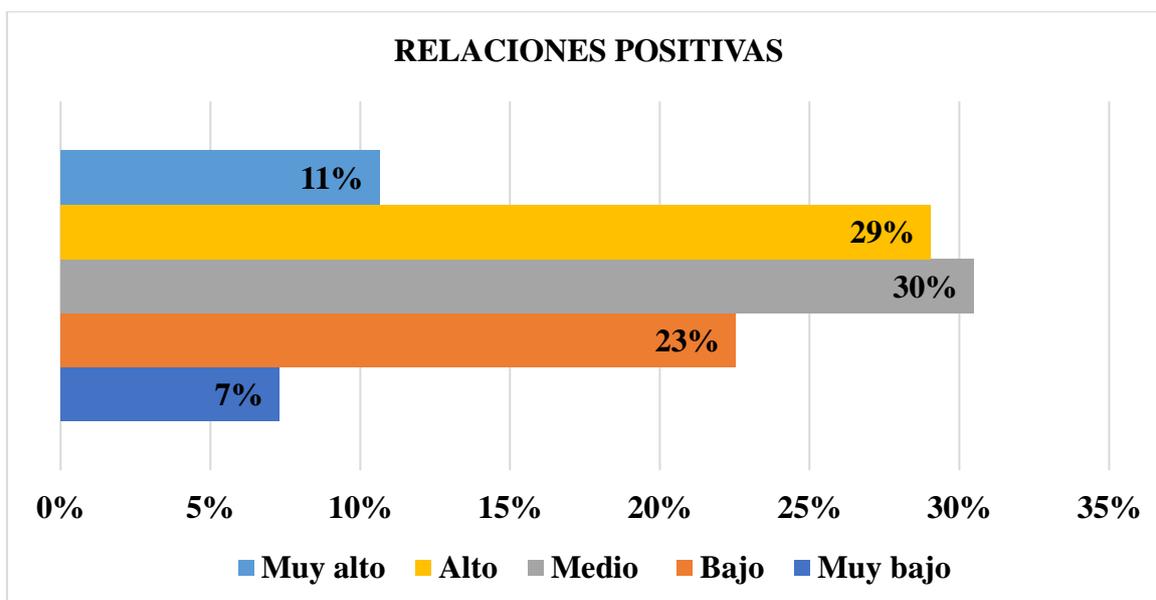
**Cuadro 3: Relaciones Positivas**

INDICADORES	P2	P8	P14	P20	P26	P32	PROMEDIO	%
Muy bajo	18	13	2	2	10	1	8	7%
Bajo	37	36	10	19	34	6	24	23%
Medio	29	33	30	38	32	30	32	30%
Alto	17	21	47	34	22	42	30	29%
Muy alto	4	2	16	12	7	26	11	11%
<b>TOTAL</b>							<b>105</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Test de Bienestar psicológico aplicado a estudiantes de cuarto, quinto y sexto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

**Realizado por:** Ortiz Glenda – Toabanda Adriana, 2022

**Gráfico 2: Relaciones Positivas**



**Fuente:** Cuadro 3

**Realizado por:** Ortiz Glenda – Toabanda Adriana, 2022

#### **Análisis:**

Considerando la totalidad de la muestra seleccionada, en el nivel muy alto 11 estudiantes representan el (11%); en el nivel alto 30 estudiantes simbolizan el (29%); en el nivel medio 32 estudiantes alcanzan el (30%); en el nivel bajo 24 estudiantes obtienen el (23%); y en el nivel muy bajo 8 estudiantes interpretan el (7%).

#### **Interpretación:**

Mediante la investigación realizada podemos observar que los estudiantes de cuarto, quinto y sexto semestre de la carrera de Psicopedagogía se encuentran con un gran porcentaje en el nivel medio, lo que evidencia que los estudiantes están desarrollando relaciones interpersonales cálidas, satisfactorias y confiables, preocupándose por el bienestar de los demás, capacidad para tener un fuerte sentido de empatía, afecto, intimidad y comprensión de la reciprocidad que se da en las relaciones humanas. Además, existen un porcentaje de estudiantes que se encuentran en un nivel muy bajo de esta dimensión, lo que significa que las relaciones son negativas (angustiantes, estresantes o desafortunadas) estarán sin una de las principales fuentes de refuerzo evaluando su vida con una baja calidad y bienestar.

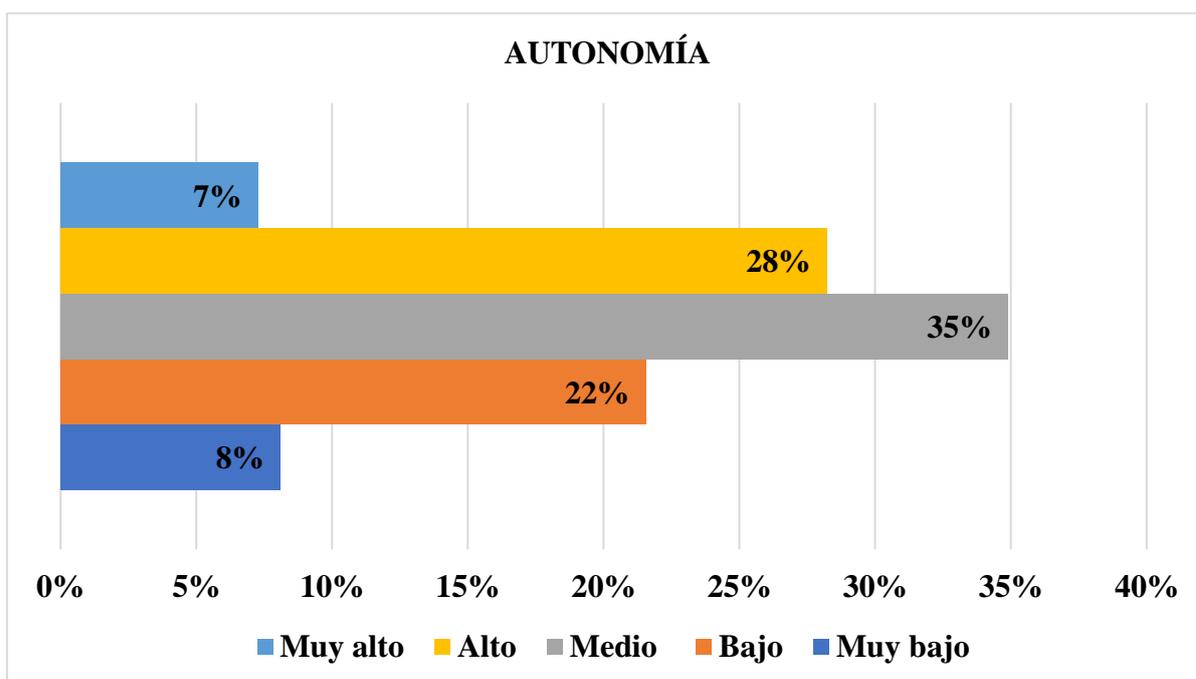
**Cuadro 4: Autonomía**

INDICADORES	P3	P4	P9	P10	P15	P21	P27	P33	PROMEDIO	%
Muy bajo	4	13	19	7	10	1	7	7	8	8%
Bajo	13	32	32	14	27	6	27	30	23	22%
Medio	38	42	31	26	43	30	43	40	37	35%
Alto	34	15	19	41	24	54	25	25	29	28%
Muy alto	16	3	4	17	1	14	3	3	8	7%
<b>TOTAL</b>									<b>105</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Test de Bienestar psicológico aplicado a estudiantes de cuarto, quinto y sexto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

**Realizado por:** Ortiz Glenda – Toabanda Adriana, 2022

**Gráfico 3: Autonomía**



**Fuente:** Cuadro 4

**Realizado por:** Ortiz Glenda – Toabanda Adriana, 2022

**Análisis:**

Teniendo en cuenta la totalidad de estudiantes, se consiguió los siguientes resultados: En el nivel muy alto 8 estudiantes equivalen el (7%); en el nivel alto 29 estudiantes logran el (28%); en el nivel medio 37 estudiantes alcanzan el (35%); en el nivel bajo 23 estudiantes interpretan el (22%); y en el nivel muy bajo 8 estudiantes representan el (8%).

**Interpretación:**

De acuerdo con la investigación realizada podemos observar que los estudiantes de cuarto, quinto y sexto semestre de la carrera de Psicopedagogía se encuentran con un gran porcentaje en el nivel medio, lo que significa que están desarrollando autodeterminación, capacidad de resistir a las presiones sociales, habilidad para regular intensamente la conducta y evaluarse mediante estándares personales. También, existen un porcentaje de estudiantes que se encuentran en un nivel muy bajo de esta dimensión, lo cual hace referencia a que viven la vida no según su autodeterminación si no obedeciendo las leyes impuestas por otros, sean estos individuos, sociedad o algún tipo de poder. Pude ser que lo hagan sea en contra de su voluntad o con algún margen de indiferencia.

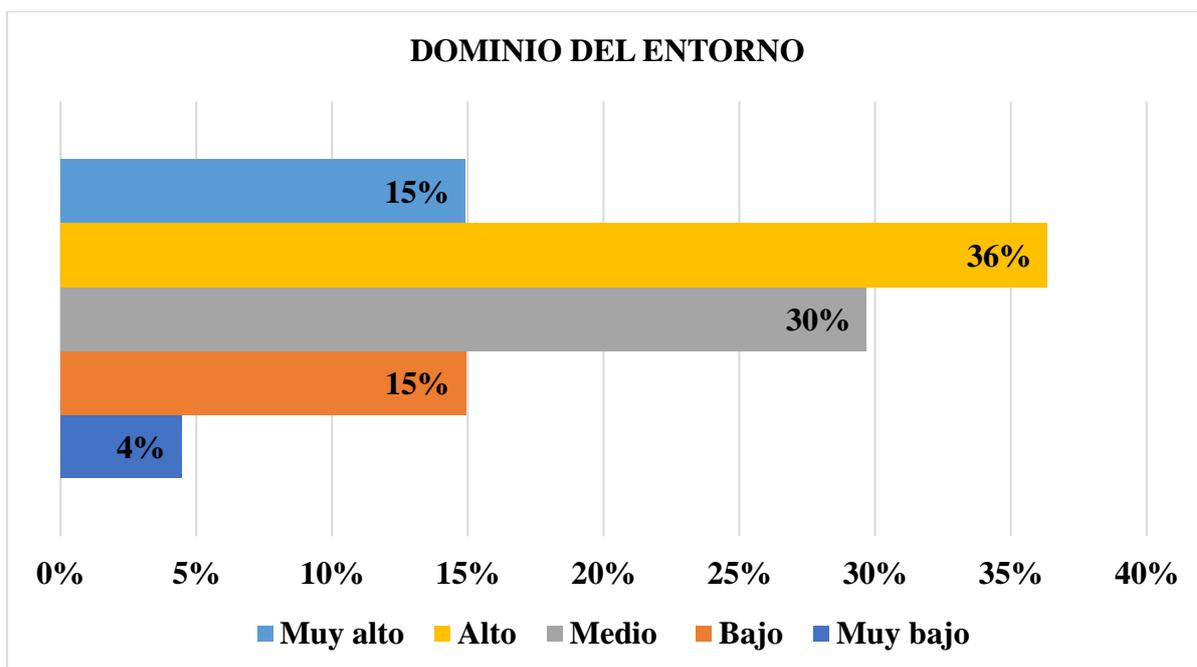
**Cuadro 5: Dominio del entorno**

<b>INDICADORES</b>	<b>P5</b>	<b>P11</b>	<b>P16</b>	<b>P2 2</b>	<b>P2 8</b>	<b>P3 9</b>	<b>PROMEDI O</b>	<b>%</b>
Muy bajo	17	1	2	4	3	1	5	4%
Bajo	36	13	3	31	5	6	15	15%
Medio	31	40	12	52	26	26	32	30%
Alto	17	40	66	15	51	40	38	36%
Muy alto	4	11	22	3	20	32	15	15%
<b>TOTAL</b>							<b>105</b>	<b>100 %</b>

**Fuente:** Test de Bienestar psicológico aplicado a estudiantes de cuarto, quinto y sexto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

**Realizado por:** Ortiz Glenda – Toabanda Adriana, 2022

**Gráfico 4: Dominio del entorno**



**Fuente:** Cuadro 5

**Realizado por:** Ortiz Glenda – Toabanda Adriana, 2022

#### **Análisis:**

En esta dimensión se alcanzó los siguientes resultados: En el nivel muy alto 15 estudiantes interpretan el (15%); en el nivel alto 38 estudiantes logran el (36%); en el nivel medio 32 estudiantes simbolizan el (30%); en el nivel bajo 15 estudiantes representan el (15%); y en el nivel muy bajo 5 estudiantes alcanzan el (4%).

#### **Interpretación:**

Por medio de la investigación realizada podemos observar que los estudiantes de cuarto, quinto y sexto semestre de la carrera de Psicopedagogía se encuentran con un gran porcentaje en el nivel alto, lo que significa que tienen la habilidad para escoger o generar situaciones satisfactorias para sus necesidades y deseos, es una cualidad de funcionamiento positivo, brinda seguridad, estabilidad y posibilidades de desarrollo, su manejo responsable permite fluir respetando el entorno propio y de otros. De igual manera, existen un porcentaje de estudiantes que se encuentran en un nivel muy bajo de esta dimensión, las personas con bajo dominio del entorno tienen problemas para manejar los asuntos de la vida diaria, se sienten incapaces de mejorar o cambiar su entorno, no son conscientes de las oportunidades ni las aprovechan y piensan que no tienen ningún control sobre su ambiente.

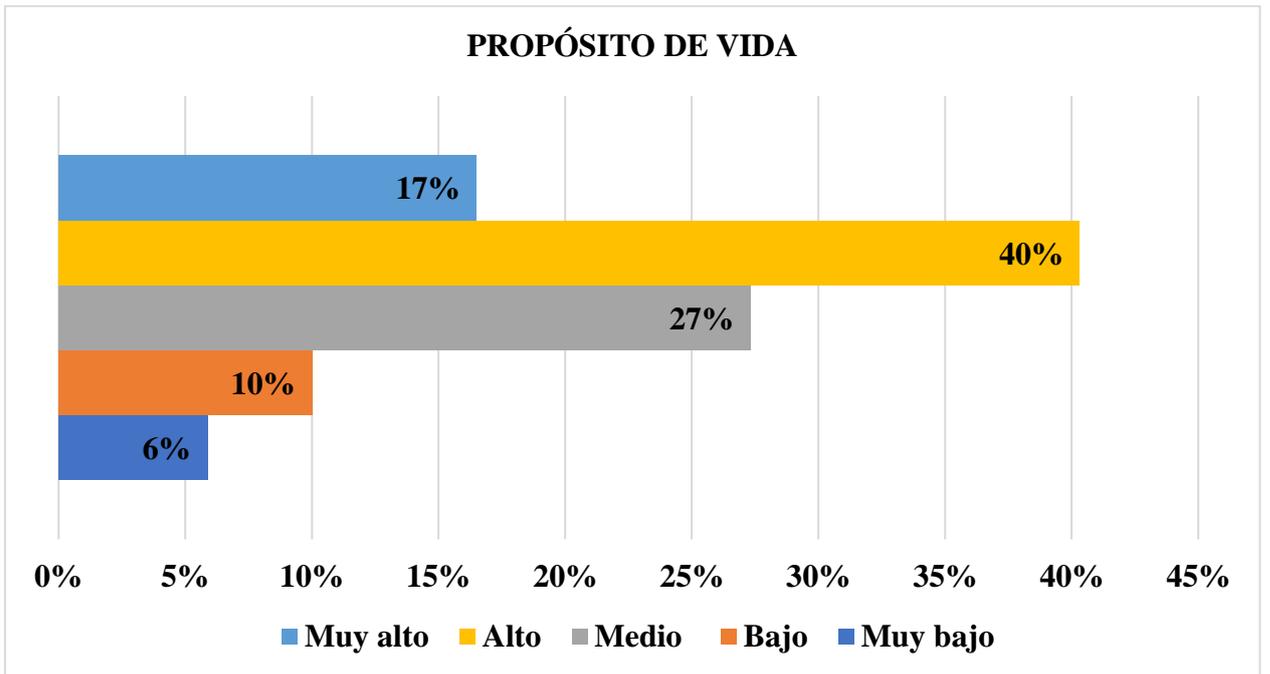
**Cuadro 6: Propósito de vida**

INDICADORES	P6	P12	P17	P18	P23	P29	PROMEDIO	%
Muy bajo	4	3	3	4	3	20	6	6%
Bajo	8	5	3	4	4	39	11	10%
Medio	26	23	36	34	20	33	29	27%
Alto	42	56	47	53	46	10	42	40%
Muy alto	25	18	16	10	32	3	17	17%
<b>TOTAL</b>							<b>105</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Test de Bienestar psicológico aplicado a estudiantes de cuarto, quinto y sexto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

**Realizado por:** Ortiz Glenda – Toabanda Adriana, 2022

**Gráfico 5: Propósito de vida**



**Fuente:** Cuadro 6

**Realizado por:** Ortiz Glenda – Toabanda Adriana, 2022

**Análisis:**

La dimensión de propósito de vida del total de estudiantes obtuvo los siguientes resultados: En el nivel muy alto 17 estudiantes simbolizan el (17%); en el nivel alto 42

estudiantes representan el (40%); en el nivel medio 29 estudiantes alcanzan el (27%); en el nivel bajo 11 estudiantes denotan el (10%); y en el nivel muy bajo 6 estudiantes equivalen el (6%).

### **Interpretación:**

En la investigación realizada podemos observar que los estudiantes de cuarto, quinto y sexto semestre de la carrera de Psicopedagogía se encuentran con un gran porcentaje en el nivel alto, es tener metas y proyectos que les permita dar a su vida un cierto sentido, que den significado a las experiencias del pasado y las que se darán en el futuro, este no solo surge en ausencia de dificultades si no que puede surgir ante circunstancias críticas que cuestionen su existencia. También existen un porcentaje de estudiantes que se encuentran en un nivel muy bajo de esta dimensión, lo que indica que han perdido el significado del sentido de su vida, tienen pocas metas y sentimiento de dirección, no ven el valor de su vida pasada ni conservan creencias importantes para su futuro.

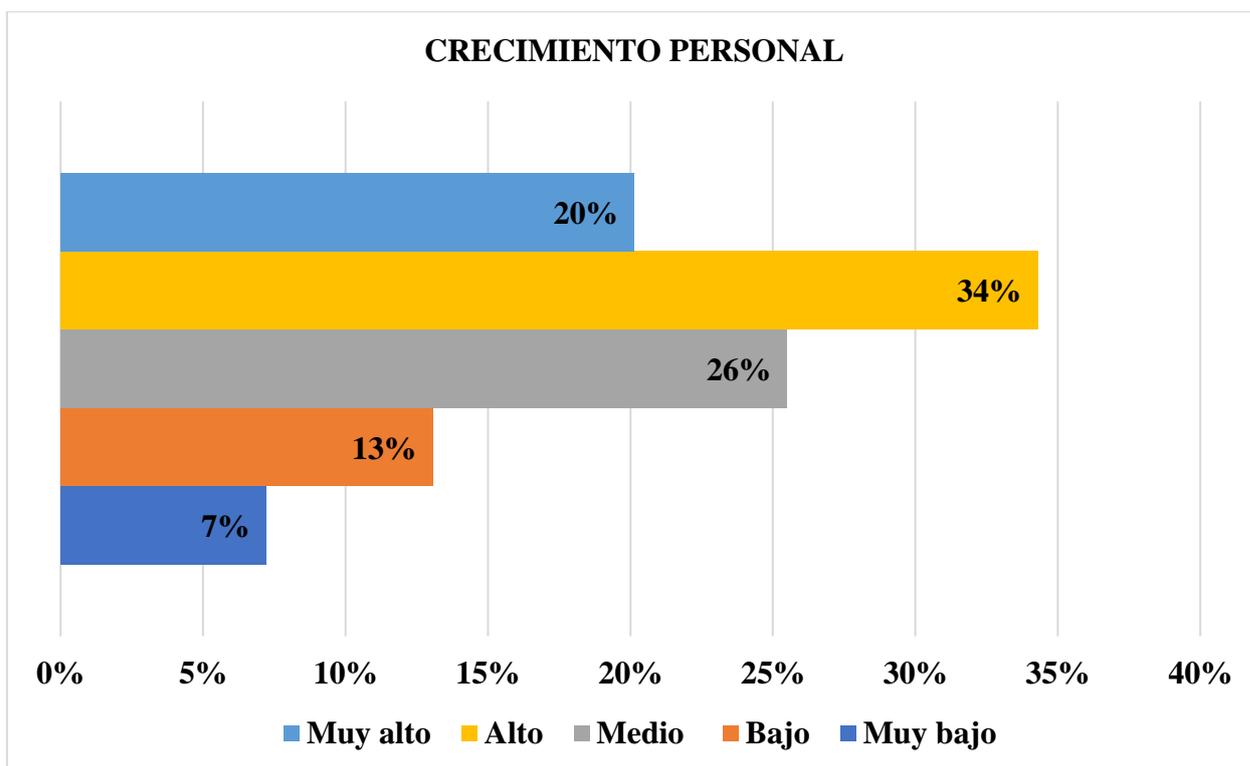
**Cuadro 7: Crecimiento personal**

<b>INDICADORES</b>	<b>P24</b>	<b>P30</b>	<b>P34</b>	<b>P35</b>	<b>P36</b>	<b>P37</b>	<b>P38</b>	<b>PROMEDIO</b>	<b>%</b>
Muy bajo	0	21	10	3	12	4	3	7	7%
Bajo	1	28	30	2	31	2	2	14	13%
Medio	11	35	50	23	30	20	17	27	26%
Alto	50	18	12	48	21	55	48	36	34%
Muy alto	43	3	3	29	11	24	35	21	20%
<b>TOTAL</b>								<b>105</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Test de Bienestar psicológico aplicado a estudiantes de cuarto, quinto y sexto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

**Realizado por:** Ortiz Glenda – Toabanda Adriana, 2022

**Gráfico 6: Crecimiento personal**



**Fuente:** Cuadro 7

**Realizado por:** Ortiz Glenda – Toabanda Adriana, 2022

### **Análisis:**

En correspondencia a esta dimensión se adquirió los siguientes resultados: En el nivel muy alto 21 estudiantes alcanzan el (20%); en el nivel alto 36 estudiantes atribuyen el (34%); en el nivel medio 27 estudiantes consiguen el (26%); en el nivel bajo 14 estudiantes representan el (13%); y en el nivel muy bajo 7 estudiantes equivalen el (7%).

### **Interpretación:**

Mediante la investigación realizada podemos observar que los estudiantes de cuarto, quinto y sexto semestre de la carrera de Psicopedagogía se encuentran con un gran porcentaje en el nivel alto, lo que evidencia que tienen un sentimiento de desarrollo continuo, una sensación de crecimiento y expansión; y una apertura hacia nuevas experiencias. Lo que crea un sentimiento de estar desarrollando el potencial individual, ver mejoras en la conducta a lo largo del tiempo, los cambios y progresos reflejan un mayor autoconocimiento. Además, existen un porcentaje de estudiantes que se encuentran en un nivel muy bajo de esta dimensión, tienen la sensación de estar atascadas, no tienen una sensación de estar mejorando con el tiempo, se sienten aburridos, desmotivados y con poco interés en la vida, son incapaces de desarrollar nuevas actitudes, habilidades, creencias y comportamientos.

## 4.2 Dimensiones de bienestar psicológico que predominan

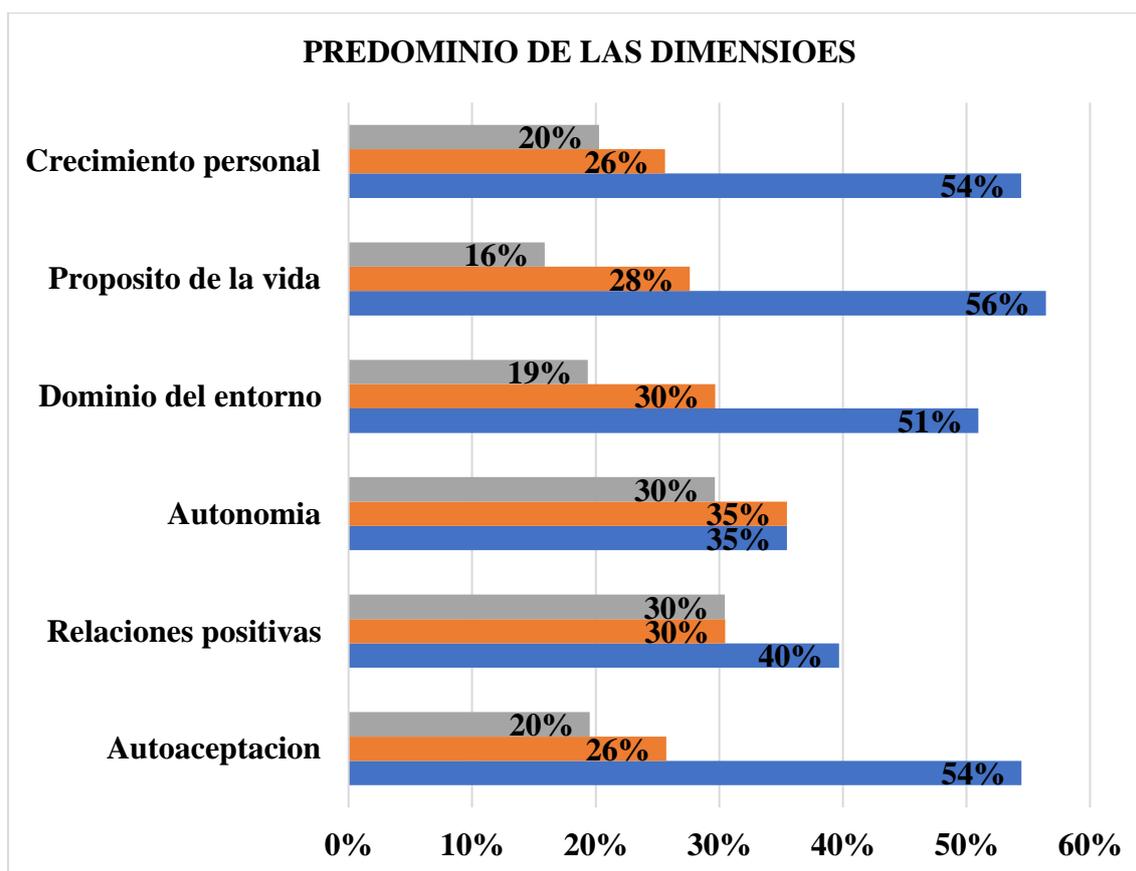
**Cuadro 8: Predominio de las dimensiones**

NIVEL / TENDENCIAS	Autoaceptación		Relaciones positivas		Autonomía		Dominio del entorno		Propósito de la vida		Crecimiento personal	
	Fre	%	Fre	%	Fre	%	Fre	%	Fre	%	Fre	%
Alta	57	54%	42	40%	37	35%	54	51%	59	56%	57	54%
Media	27	26%	32	30%	37	35%	31	30%	29	28%	27	26%
Baja	21	20%	31	30%	31	30%	20	19%	17	16%	21	20%
<b>TOTAL</b>	<b>105</b>	<b>100%</b>	<b>105</b>	<b>100%</b>	<b>105</b>	<b>100%</b>	<b>105</b>	<b>100%</b>	<b>105</b>	<b>100%</b>	<b>105</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Test de Bienestar psicológico aplicado a estudiantes de cuarto, quinto y sexto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

**Realizado por:** Ortiz Glenda – Toabanda Adriana, 2022

**Gráfico 7: Predominio de las dimensiones**



**Fuente:** Cuadro 8

**Realizado por:** Ortiz Glenda – Toabanda Adriana, 2022

### **Análisis:**

Con relación al predominio de las dimensiones del bienestar psicológico con un total de 105 (100%) estudiantes, se obtuvo los siguientes resultados: propósito de vida (56%), autoaceptación (54%), crecimiento personal (54%), dominio del entorno (51%), relaciones positivas (40%) y autonomía (35%)

### **Interpretación:**

Mediante esta investigación se puede evidenciar que la dimensión de bienestar psicológico que más predomina es el propósito de vida, es decir que la vida tenga un sentido y un propósito, las personas necesitan marcarse metas y definir una serie de objetivos que les permita dotar a su vida de sentido, entonces se puede asegurar que quienes puntúan alto en esta dimensión persigue metas, sueños u objetivos, tienen la sensación de que su vida se dirige hacia alguna parte, sienten que su presente y pasado tienen significado y mantienen creencias que dan sentido a su vida. Por otro lado, la dimensión que menos predomina es autonomía, consiste en tener la sensación de poder elegir por ti mismo, tomar tus propias decisiones para ti y para tu vida, incluso si van en contra de la opinión mayoritaria, mantener tu independencia personal y convicciones, entonces se puede afirmar que quienes puntúan bajo en esta dimensión están preocupadas por las evaluaciones, expectativas de los demás y se dejan influir o guiar por ellas, toman sus decisiones en base a las opiniones de los demás y se conforman ante la presión social, actuando y pensando en base a lo que los demás esperan de ellos.

### **4.3 Bienestar psicológico por sexo a nivel de cada dimensión (Hombres-Mujeres)**

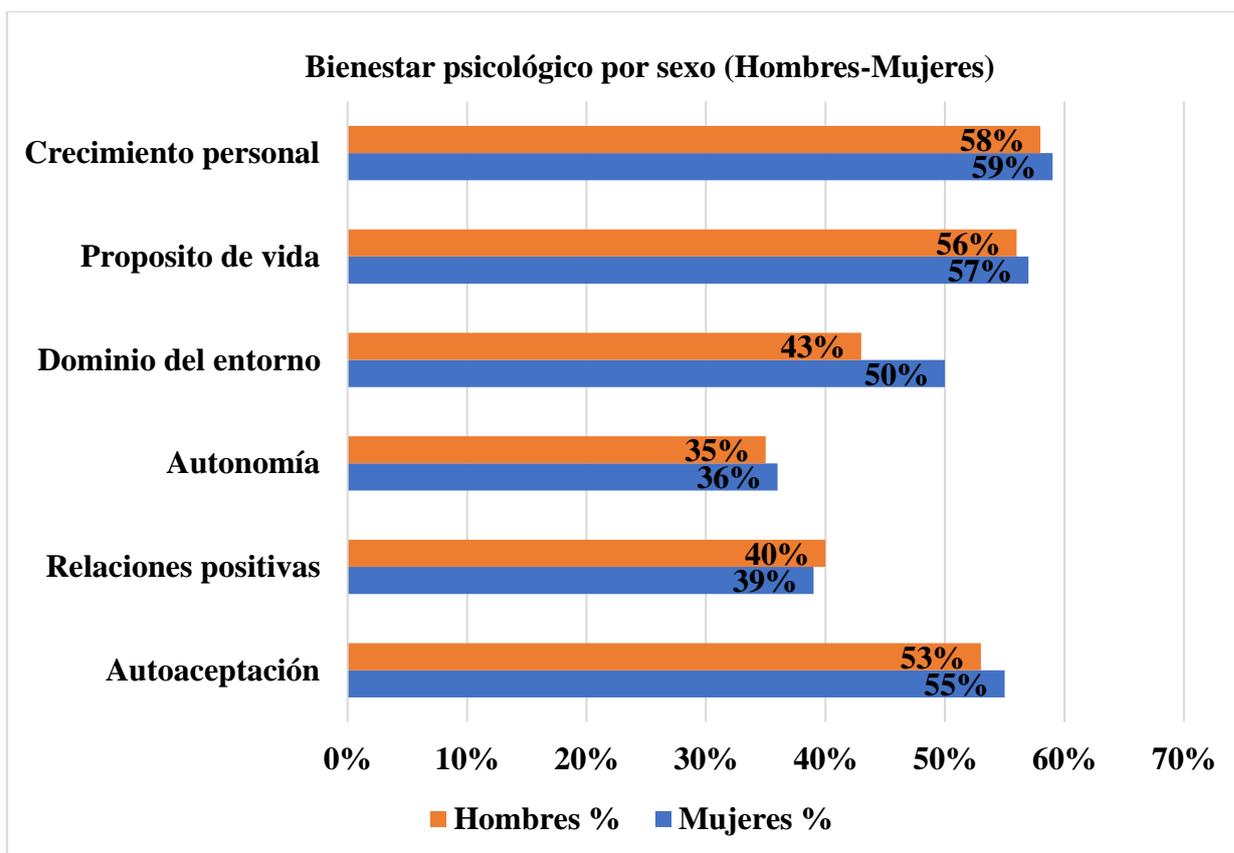
**Cuadro 9: Bienestar psicológico por sexo (Hombres-Mujeres)**

<b>Dimensiones</b>	<b>Mujeres</b>		<b>Hombres</b>	
	<b>Fre</b>	<b>%</b>	<b>Fre</b>	<b>%</b>
Autoaceptación	42	55%	15	53%
Relaciones positivas	30	39%	12	40%
Autonomía	28	36%	10	35%
Dominio del entorno	38	50%	14	43%
Propósito de vida	43	57%	16	56%
Crecimiento personal	45	59%	17	58%

**Fuente:** Test de Bienestar psicológico aplicado a estudiantes de cuarto, quinto y sexto semestre de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

**Realizado por:** Ortiz Glenda – Toabanda Adriana, 2022

**Gráfico 8: Bienestar psicológico por sexo (Hombres-Mujeres)**



**Fuente:** Cuadro 9

**Realizado por:** Ortiz Glenda – Toabanda Adriana, 2022

### **Análisis:**

Con relación a la comparación del bienestar psicológico por sexo (Hombre-Mujer) a nivel de cada dimensión, con un total de 105 (100%) estudiantes, se obtuvo los siguientes resultados: auto-aceptación (53%H-55%M), relaciones positivas (40%H-39%M), autonomía (35H-36%M), dominio del entorno (43%H-50%M), propósito de vida (56%H-57%M) y crecimiento personal (58%H-59%M).

### **Interpretación:**

Mediante la investigación realizada, las mujeres puntuaron más alto que los hombres en casi todas las dimensiones, con excepción en relaciones positivas, cabe recalcar que dichas diferencias observadas fueron pequeñas, evidenciando que la cultura cambia e interviene en los roles sexuales. En la antigüedad las mujeres eran frecuentemente instruidas para efectuar roles más expresivos, colectivos, sociales, de auto trascendencia y bienestar con los demás, mientras que los hombres eran animados a responder a rasgos más libres, independientes, de perfeccionismo y auto engrandecimiento. Hoy por hoy, estas desigualdades tienden a desaparecer, los modelos de formación de hombres y mujeres ya no exponen disconformidad, principalmente en la población de estudiantes universitarios con la que se ha trabajado.

## CAPÍTULO V

### 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Conclusiones

- Una vez establecidas las dimensiones de bienestar psicológico, se pudo concluir que los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo tienen mayor predominio en: la dimensión de propósito de vida con 56% lo que quiere decir que tienen metas y proyectos que les permite dar a su vida un cierto sentido; segundo lugar la dimensión de autoaceptación con 54% lo cual significa que ellos reconocen y aceptan los aspectos del yo, incluyendo cualidades positivas y negativas; tercer lugar la dimensión de crecimiento personal con 54% aquí ellos tienen un sentimiento de desarrollo continuo, una apertura hacia nuevas experiencias y desarrollan el potencial individual; un cuarto lugar la dimensión de dominio del entorno con 51% en este apartado tienen la habilidad para escoger o generar situaciones satisfactorias para sus necesidades y deseos; en quinto lugar la dimensión de relaciones positivas con 40% se establece la capacidad de lograr relaciones interpersonales cálidas, satisfactorias y confiables; finalmente se encuentra la dimensión de autonomía con 35% está les permite poseer autodeterminación, capacidad de resistir a las presiones sociales, habilidad para regular la conducta y evaluarse mediante estándares personales.

- Al haber hecho la comparación del bienestar psicológico por sexo a nivel de cada dimensión en los estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo se pudo concluir que las mujeres puntuaron más alto en las dimensiones de autoaceptación, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal; mientras que los hombres en relaciones positivas, cabe recalcar que las diferencias observadas fueron pequeñas, esto puede deberse a que la cultura se modifica e influye en los roles sexuales, es decir, estas desigualdades tienden a desaparecer, los modelos de formación de hombres y mujeres ya no exponen disconformidad, principalmente en la población de estudiantes universitarios con la que se ha trabajado.

## 5.2 Recomendaciones

- Desarrollar programas de habilidades sociales entre los estudiantes de los diferentes semestres para evaluar a profundidad diversos aspectos emocionales, conductuales y cognitivos ya que mediante la misma, se podría potenciar las carencias existentes en las diferentes dimensiones (autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal) con la intención de generar y motivar la participación en actividades curriculares y extracurriculares, lo que permite mejorar el bienestar psicológico del estudiante universitario.
- Trabajar en programas de intervención para promover un adecuado bienestar psicológico sin distinción sexual ya que los estudiantes no estarían determinados por su pertenencia a uno u otro sexo, sino, por el desarrollo de sus diversas potencialidades que posibiliten su autorrealización, las relaciones sociales y las propias capacidades individuales, motivando así, a la eliminación de pensamientos negativos y desadaptativos en hombres y mujeres, obteniendo mejores resultados en cada una de las dimensiones, disminuyendo la aparición de patologías y trastornos.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

- Arriaga, N. (2018). "BIENESTAR. <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/94984/Bienestar%20psicol%C3%B3gico%20en%20j%C3%B3venes%20estudiantes%20del%20nivel%20superior.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Barrera, L., Sotelo, M., Hernández, R., & Aceves, J. (2018). *document*. <https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/42/33>
- Basualdo, M. (2017). *¿Cuál es la importancia del bienestar psicológico en los estudiantes universitarios?*
- Borger, N., & Morote, F. (2021). *Universidad Católica de Santa María Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales y Humanidades Escuela Profesional de Psicología Tesis presentada por las Bachilleres*. <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/10687/76.0439.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Caiza, D. (2019). A. *PRELIMINARES DERECHOS DE LA AUTORA*. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/18653/1/T-UCE-0007-CPS-132.pdf>
- Campos, D. (2018). *FACULTAD DE PSICOLOGIA*. <https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1624/tesis%20DANIEL%20CAMPOS%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Chinlle, E. (2021). *UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO*. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/7777/1/UNACH-EC-FCEHT-TG-P.EDUC-2021-000057.pdf>
- del Valle, M., Hormaechea, F., & Urquijo, S. (2017). *333443343003*. <https://www.redalyc.org/pdf/3334/333443343003.pdf>
- Delgado, A., & Tejada, M. (2020). *ANYI MISHEL DELGADO AHUANARI MARIA CAMILA TEJEDA GORDON TUTORA: MARTA MARTIN CARBONELL REPUBLICA DE COLOMBIA UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA FACULTAD DE PSICOLOGIA PROYECTO DE GRADO 2020*. [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/16343/1/2020\\_estudiantes\\_psicologico\\_bienestar.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/16343/1/2020_estudiantes_psicologico_bienestar.pdf)
- Farias, I. (2021, September 29). *Las 6 dimensiones del Modelo de bienestar de Carol Ryff*. <https://www.psicoactiva.com/blog/corrientes-psicologicas/modelo-de-bienestar-de-carol-ryff/>
- Gunsha, M., & Sáez, J. (2020). *UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA ORIENTACIÓN VOCACIONAL Y FAMILIAR Trabajo de investigación*. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/7657/1/UNACH-EC-FCEHT-TG-P.EDUC-2021-000042.pdf>

- Herrera, R., López, C., Gordón, P., Ortíz, W., & Gaibor, I. (2018). *Satisfacción con la Vida, Bienestar Psicológico y Social como Predictores de la Salud Mental en Ecuatorianos*. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/actualidades/article/view/31989>
- Intelema. (2021, May 14). *¿Qué significa el crecimiento personal? Descubre su significado y beneficios*. <https://www.intelema.es/blog/que-significa-el-crecimiento-personal/>
- Lascano, F. (2019). *UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA*. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/29301/2/TESIS-FINAL-PRESENTAR.pdf>
- Mansilla, J. (2020). *CUERPO DIRECTIVO Editor OBU-CHILE*. <http://revistainclusiones.org/pdf25/29%20VOL%207%20NUM%20OCTDIC%20ESPECIAL2020%20REVISINCLUSIII.pdf>
- Martínez, M. (2017). *“BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE PRIMERO Y SEGUNDO AÑO QUE TIENEN MASCOTAS COMPARADO CON ESTUDIANTES QUE NO TIENEN.” CAMPUS CENTRAL*. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2016/05/42/Martinez-Marlyn.pdf>
- Mejía, C., & Moscoso, G. (2019). *UNIVERSIDAD DE CUENCA*. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/31849/3/Trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n.pdf>
- Mendiola, C. (2019). *Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología*. [https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10631/Mendiola\\_Relaci%C3%B3n\\_entre\\_la\\_inteligencia\\_emocional\\_y\\_bienestar.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10631/Mendiola_Relaci%C3%B3n_entre_la_inteligencia_emocional_y_bienestar.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Merino, F. (2019). *ESCUELA DE PSICOLOGÍA Tema*. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2730/1/76840.pdf>
- Niño, L., & Peña, A. (2019). *2019\_Tesis\_Leydi\_Yulied\_Niño\_Basto*. [https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/11649/2019\\_Tesis\\_Leydi\\_Yulied\\_Ni%C3%B1o\\_Basto.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/11649/2019_Tesis_Leydi_Yulied_Ni%C3%B1o_Basto.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Pérez, M. (2017). *FACULTAD DE HUMANIDADES*. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11339/P%C3%A9rez\\_BMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11339/P%C3%A9rez_BMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ramos, K. (2019). *Bienestar psicológico de las personas que buscan ayuda en centros de escucha de Lima Metropolitana*. [https://repositorio.uarm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12833/2051/Ramos%20Murga%20Rivas,%20Karina%20Araceli\\_Tesis\\_Licenciatura\\_2019.pdf;jsessionid=FA30B17F8101637FF6BFADE371DE5564?sequence=1](https://repositorio.uarm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12833/2051/Ramos%20Murga%20Rivas,%20Karina%20Araceli_Tesis_Licenciatura_2019.pdf;jsessionid=FA30B17F8101637FF6BFADE371DE5564?sequence=1)

- Rosales, N. (2018). *HUMANIDADES TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE*. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrkd/2018/05/22/Rosales-Nancy.pdf>
- Ross, G., Ortiz, K., Fernández, M., & López, M. (2019). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios. In *Revista Educación y Ciencia* (Vol. 8, Issue 51). [http://www.educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/492/pdf\\_85](http://www.educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/492/pdf_85)
- Sánchez, M. (2019). *UNIVERSIDAD PRIVADA "ANTONIO GUILLERMO URRELO" Facultad de Psicología EDUCACIÓN SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CAJAMARCA*. <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/939/TESIS.pdf?sequence=1&is>
- Tumi, Y. (2021). *UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA*. <http://repositorio.autonomaica.edu.pe/bitstream/autonomaica/1149/1/TESIS%20TUMI%20APAZA%2C%20YORDY%20YUBER.pdf>
- Villaverde, J. (2020). *"CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN SOCIOS LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: CALIDAD DE VIDA, RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO Presentado por: Tesis desarrollada para optar el título de licenciado en psicología*. <http://repositorio.autonomaica.edu.pe/bitstream/autonomaica/659/1/VILLAVERDE%20PEREZ%20JERSON%20LIDER.pdf>
- Yataco, J. (2019). *FACULTAD DE HUMANIDADES CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA TESIS "BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN*. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/707/Yataco%20Apaza%2c%20Jessica%20Paola.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Zapata, A. (2017). *FACULTAD DE LETRAS Y CIENCIAS HUMANAS*. [https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7712/ZAPATA\\_JARA\\_ADRIANA\\_BIENESTAR\\_PSICOLOGICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7712/ZAPATA_JARA_ADRIANA_BIENESTAR_PSICOLOGICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## 7. ANEXOS

### Anexo 1. Escala de bienestar psicológico

docs.google.com/forms/d/1STRXUx4\_VWbW4QYEPLeMtdAtevbWHS9xryv-lebZGs/edit

Aplicaciones Gmail Como dibujar una P... YouTube Maps Nueva pestaña Lista de lectura

## ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE CAROL RYFF

A continuación, se presentan 39 ítems. Le pedimos conteste con sinceridad cada uno de los ítems marcando con una (X) la opción que mejor describa lo que piense o sienta durante el último mes. (no hay respuesta correcta o incorrecta, todo sirve).

El presente cuestionario tiene como objetivo establecer el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Descripción (opcional)

Nombre: \*

Texto de respuesta corta

Edad

Texto de respuesta corta

docs.google.com/forms/d/1STRXUx4\_VWbW4QYEPLeMtdAtevbWHS9xryv-lebZGs/edit

Aplicaciones Gmail Como dibujar una P... YouTube Maps Nueva pestaña Lista de lectura

## CUESTIONARIO

Descripción (opcional)

1 Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas \*

Totalmente en desacuerdo

En desacuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

De acuerdo

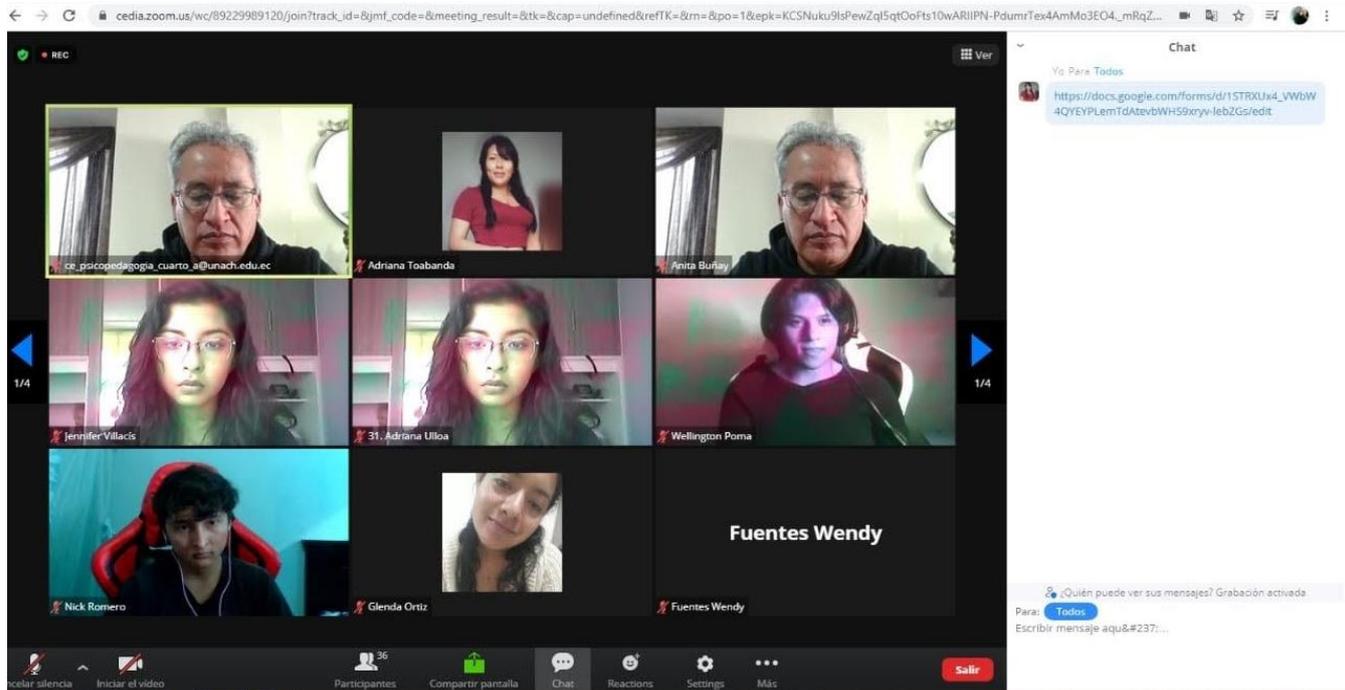
Totalmente de acuerdo

2 A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones \*

Totalmente en desacuerdo

En desacuerdo

## Anexo 2. Aplicación de la escala de bienestar psicológico



### Anexo 3. Interpretación de la escala de bienestar psicológico

