

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE PSICOLOGÍA



**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADAS EN
PSICOLOGÍA**

**“FELICIDAD Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO”**

Área de Investigación:

Ciencias Médicas - Psicología positiva y bienestar psicológico

Autor (es):

Br. Cigüeñas Valverde, Rosalva Karina

Br. Reyes García, Daniela Alexandra

Jurado Evaluador:

Presidente: Jaramillo Carrión, Carmen

Secretario: Lozano Graos, Geovanna

Vocal: Silva Ramos, Lidia

Asesor:

Borrego Rosas Carlos Esteban

Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6168-300X>

Trujillo – Perú

2022

Fecha de sustentación: 2022/12/06

**“Felicidad y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una
Universidad Privada de Trujillo”**

PRESENTACION

Estimados Señores Parte del Jurado Calificador:

Ciñéndonos a las normas estipuladas en el estatuto de Grados y Títulos de la Universidad Privada Antenor Orrego, Facultad de Medicina Humana Escuela Profesional de Psicología, tenemos el agrado de presentarles nuestra investigación con el fin de su evaluación ética y profesional, titulada Felicidad y Bienestar Psicológico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo con el objeto de lograr el título de Licenciadas en Psicología.

Este estudio tiene a manera de objeto principal determinar la relación entre la felicidad y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad, privada de Trujillo. Confiando en que se le brinde la valoración justa y mostrando interés a sus comentarios le estamos agradecidas por las sugerencias que propongan a nuestra investigación.

Trujillo, octubre del 2022

DEDICATORIA

A mi gran Dios, adorados padres, mi estimada hermana y mi querido esposo Maycoll;
quienes mantuvieron su confianza y orgullo siempre en mí.

Rosalva Cigüeñas.

DEDICATORIA

A mis apreciados padres, hermana y abuela; quienes me ofrecieron soporte emocional en el transcurso de mi vida y estudios universitarios; así como también a mis amigos más cercanos a los que aprecio.

Daniela Reyes.

AGRADECIMIENTO

A la escuela de Psicología, por brindarnos conocimientos y herramientas propicios para nuestro desarrollo profesional.

A nuestro asesor Carlos Borrego Rosas quien fue participe y orientador en el transcurso del desarrollo de nuestra indagación.

A nuestra carrera de psicología como tal, porque fue el pilar que nos motivó a seguir esforzándonos para culminar nuestra gran apreciada carrera profesional.

A la población participante, que nos brindó su apoyo durante el desarrollo de nuestra investigación.

Las autoras.

ÍNDICE

PRESENTACION.....	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO	vi
INDICE DE CONTENIDOS.....	vii
INDICE DE TABLAS.....	xi
RESUMEN	xiii
ABSTRACT	xiii
CAPITULO I	154
MARCO METODOLÓGICO.....	154
1.1 EL PROBLEMA.....	165
1.1.1. Delimitación del problema.....	165
1.1.2. Formulación del problema	198
1.1.3. Justificación del estudio.....	209
1.1.4. Limitaciones.....	20
1.2. OBJETIVOS	20
1.2.1. Objetivos generales.....	20
1.2.2. Objetivos específicos	20
1.3. HIPÓTESIS.....	21
1.3.1. Hipótesis generales	21
1.3.2. Hipótesis específicas.....	21

1.4. VARIABLES E INDICADORES.....	21
1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN.....	22
1.5.1. Tipo de investigación.....	22
1.5.2. Diseño de investigación.....	22
1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	243
1.6.1. Población.....	243
1.6.2. Muestra.....	254
1.6.2. Muestreo.....	276
1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	276
1.7. 1.Técnicas:.....	276
1.7. 2 instrumentos:.....	276
1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	29
1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO.....	30
CAPITULO II.....	332
MARCO REFERENCIAL TEÓRICO.....	332
2.1. Antecedentes.....	343
2.1.1. A nivel Internacional.....	343
2.1.2. A Nivel Nacional.....	354
2.1.3. A nivel Regional y local.....	365
2.2. Marco teórico.....	376
2.2.1. Felicidad.....	376

2.2.1.1. Teorías de la felicidad.....	387
2.2.1.2. Factores asociados	409
2.2.1.3. Características.....	409
2.2.1.4. Repercusiones positivas en estudiantes	41
2.2.1.5. Escala de Felicidad de Lima	4241
2.2.1.6. Dimensiones de la Escala de Felicidad de Lima.....	432
2.2.2. Bienestar Psicológico.....	454
2.2.2.1 Teorías del bienestar psicológico.....	45
2.2.2.2 Factores asociados	47
2.2.2.3 Características.....	47
2.2.2.4 Repercusiones positivas en estudiantes	49
2.2.2.5 Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.....	50
2.2.2.6 Dimensiones de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.....	50
2.3. Marco conceptual.....	543
2.3.1. Felicidad:.....	543
2.3.2 Bienestar psicológico.....	53
CAPÍTULO III.....	565
RESULTADOS.....	565
CAPITULO IV.....	688
ANÁLISIS DE RESULTADOS	688

CAPITULO V	777
CONCLUSIONES	777
RECOMENDACIONES	799
CAPITULO VI.....	80
REFERENCIAS.....	80
ANEXOS	888

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	243
<i>Distribución de la población de estudiantes de psicología del I al X ciclo en una universidad privada de Trujillo.</i>	
Tabla 2	25
<i>Distribución de la población por método estratificado en estudiantes de psicología del I al X ciclo en una universidad privada de Trujillo.</i>	
Tabla 3	56
<i>Distribución según nivel de felicidad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo</i>	
Tabla 4	57
<i>Distribución según el grado de bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo</i>	
Tabla 5	58
<i>Distribución según niveles de felicidad por dimensión en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo</i>	
Tabla 6	60
<i>Distribución según grado de bienestar psicológico por dimensión en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.</i>	
Tabla 7	62
<i>Correlación entre felicidad y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.</i>	
Tabla 8	63
<i>Correlación entre sentido positivo de la vida y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.</i>	
Tabla 9	64
<i>Correlación entre satisfacción con la vida y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.</i>	
Tabla 10	65
<i>Correlación entre realización personal y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.</i>	
Tabla 11	66
<i>Correlación entre e alegría de vivir y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.</i>	

RESUMEN

El estudio realizado es de tipo sustantivo y diseño descriptivo correlacional, el objetivo es determinar la relación entre la felicidad y el Bienestar Psicológico en los estudiantes de psicología de una universidad privada en la ciudad de Trujillo. La muestra comprendió 256 estudiantes del I al X ciclo. Los instrumentos fueron la Escala de Felicidad de Lima de Alarcón, (2006) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, (1995). Como resultado se acepta la hipótesis general que menciona que sí se presenta correlación altamente significativa $P < 0.01$ entre las variables de la población estudiada con un coeficiente de correlación de RHO Spearman (0.522). Además, se identifica que sobresale el nivel medio en las dimensiones de sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida y realización personal de la variable felicidad. Seguido de la predominancia del grado medio en todas las dimensiones en cuanto a la variable de bienestar psicológico.

Palabras clave: Felicidad, Bienestar Psicológico.

ABSTRACT

The study is of substantive type and correlational descriptive design, the objective is to determine the relationship between happiness and psychological well-being in psychology students of a private university in the city of Trujillo. The sample included 256 students from cycle I to X. The instruments were the Lima Happiness Scale of Alarcon, (2006) and the Ryff Psychological Well-being Scale, (1995). As a result, the general hypothesis that mentions that there is a highly significant correlation $P < 0.01$ between the variables of the population studied with a correlation coefficient of RHO Spearman (0.522) is accepted. In addition, it is identified that the average level stands out in the dimensions of positive meaning of life, satisfaction with life and personal fulfillment of the variable happiness. Followed by the predominance of the average degree in all dimensions in terms of the variable of psychological well-being.

Keywords: Happiness, Psychological well-being.

CAPITULO I
MARCO METODOLÓGICO

1.1 EL PROBLEMA

1.1.1. Delimitación del problema

La psicología positiva ha sido centrada en los últimos tiempos en alejarse del paradigma clásico de la patología mental y enfocarse en los aspectos positivos de las personas, dado que cada ser humano tiene fortalezas que pueden ser explotadas. Es así que la felicidad ha sido cada vez más estudiada como un elemento vital para el desarrollo humano, a la vez que la búsqueda del bienestar psicológico como la vivencia individual de las situaciones cotidianas.

De esta manera, se le denomina felicidad a la situación emocional favorable que los seres humanos obtienen cuando logran una satisfacción de sus objetivos alcanzados y deseos cumplidos; lo que se puede medir por la habilidad que tiene cada sujeto para brindar una solución a las diversas situaciones que atraviesa en su día a día. (Casado, F. 2017).

Asimismo, Alarcón (2006, 2009) propone el concepto de que la felicidad del individuo está inmersa en la unidad indivisible de lo objetivo y subjetivo, definiéndolo como un sentimiento de satisfacción que es duradero en el tiempo y el ser humano vivencia subjetivamente cuando obtiene un bien deseado.

La felicidad puede ser un estado emocional abstracto y subjetivo que se relaciona con experiencias de satisfacción vital, que se ven potenciados en gran medida por estados de bienestar psicológico donde influyen múltiples dimensiones del constructo individual de cada sujeto. Ambas variables, aunque están íntimamente relacionadas, constituyen distintas facetas del funcionamiento integral del ser humano y, por ende, deben ser estudiadas tanto a nivel individual como en conjunto para obtener resultados que nos muestran si realmente existe dicha relación entre ellas.

En una nota anunciada en el periódico La República (2014), Carlos Lemoine afirma que un 86% de los individuos de nacionalidad colombiana expresan ser felices, mientras que

sólo un 2% refieren ser infeliz. Además, los peruanos son felices en un 63% e infeliz 6% con un resultado de 57%, mientras que los estadounidenses son felices en un 55% e infeliz 15% con un resultado de 40% y los españoles son felices en un 52% e infeliz 14% con un resultado de 38%. Además, Clemente, Molero y Peña (2000) hicieron un estudio en individuos de edades de 18 a 65, lo cual mostró que el regocijo de los individuos que se reduce conforme a la edad es mayor.

En la investigación mencionada con anterioridad da cuenta que el nivel de felicidad fluctúa en cada país, pudiendo ser influido por el aspecto cultural, el modo de vida y la edad de los pobladores; teniendo todos ellos en común a la felicidad como aspecto primordial.

Por otro lado, el Bienestar Psicológico se podría conceptualizar como la vivencia individual que se va edificando por medio del desarrollo psicológico del individuo, junto a la habilidad de relacionarse de manera favorable e integrada con las vivencias que va adquiriendo e identificando; de la mano de un elemento motivacional interno del ser humano (Tello, J. 2018). Asimismo, Ryff (1989) definió el Bienestar Psicológico como el desenvolvimiento de las habilidades y el desenvolvimiento individual, en donde el ser humano pone en evidencia cualidades de acciones favorables.

En una investigación realizada por Massone y Urquijo (2014) que buscaba contrastar el Bienestar Psicológico en 367 estudiantes, de una universidad, de Argentina, en relación a la edad y el género haciendo uso la adaptación, de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, muestra comprendida por 72% damas y 28% caballeros con una media de 24,8 años se obtuvo como resultados que las féminas expresaron mayor autopercepción de Crecimiento Personal que los varones y los maduros más que lo jóvenes. Del mismo modo, en la investigación que realizó García (2017) en una población española conformada por 180 estudiantes (138 féminas, 76.7%; 42 varones, 23.3%) entre edades de 18 y 55, rigiéndose bajo las mismas características de edad y sexo, utilizando la misma adaptación de la Escala de

Bienestar Psicológico de Ryff; se obtuvo que los colaboradores adultos de 30 a 55 años de edad calificaron significativamente más alto que los jóvenes de edades comprendidas entre los 18 a 29 años en Autoaceptación, Dominio del Entorno, Crecimiento Personal y Propósito en la Vida; y las féminas considerablemente más elevado que los varones en Crecimiento Personal.

Con respecto a lo antes mencionado, se encuentra que las discrepancias relacionadas a la edad posiblemente estarían relacionadas con variaciones en la motivación en el transcurso de la vida; y en cuanto al sexo podría deberse a los distintos enfoques morales y éticos.

Por otro lado, la investigación de Santamaría (2020) quiso establecer los niveles de Bienestar Psicológico en 32 alumnos las edades de 19 y 35, que realizaban sus prácticas preprofesionales en psicología de una universidad particular de Chiclayo utilizando la escala de Bienestar Psicológico de Ryff aprobada en Perú. Con respecto a los niveles de Bienestar en relación a las dimensiones se alcanzaron altos niveles para 5 de ellas; no obstante, la dimensión autonomía, posee en el nivel medio mucho más porcentaje. En relación a las dimensiones de prácticas, se alcanzaron altos niveles para las 3 de las mismas. Y la totalidad de los habitantes exhibió un elevado nivel de Bienestar Psicológico.

De este estudio se infiere la importancia de mantener niveles adecuados de bienestar psicológico en todas las dimensiones que éste implica para poder desenvolverse adecuadamente en el campo laboral.

Abordar la felicidad y bienestar psicológico en alumnos universitarios resulta un asunto de predilección e importante para su investigación en el área de la psicología por ser un problema netamente de una persona y presente que afecta el desenvolvimiento y salud mental de la sociedad (Arriaga N. 2018). Más aun su implicancia en los mismos estudiantes de psicología que serán los futuros encargados de sobrellevar y mantener la salud mental de las futuras generaciones.

Por tal motivo, esta investigación presenta la necesidad de establecer el vínculo existente de los niveles de Felicidad y grado de Bienestar Psicológico en alumnos universitarios de psicología en una universidad privada de Trujillo; debido a que encontramos que los jóvenes presentan cierta inestabilidad emocional que puede afectar en cierto grado las variables planteadas con anterioridad.

1.1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre felicidad y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo?

1.1.3. Justificación del estudio

En el ámbito teórico nuestra investigación permitirá desarrollar el conocimiento sobre Felicidad y Bienestar Psicológico, así como establecer teorías en los alumnos de psicología de una universidad privada de Trujillo.

Por otro lado, es conveniente, debido a que la investigación se respalda en la problemática real del alumnado de psicología, ya que durante la trayectoria académica el estudiante vive numerosas situaciones de cambio en relación asimismo y al entorno, por lo que tiene que hacer uso de sus propios recursos para enfrentar las circunstancias que se le presenten en el día a día; ésta situación se ha visto acrecentada debido a la coyuntura mundial que se ha estado viviendo en estos últimos tiempos de pandemia. Por lo tanto, decidimos abordar estas variables (felicidad y bienestar psicológico) para determinar en qué grado y nivel se ha visto afectada cada una de estas variables anteriormente mencionadas.

Conjuntamente, es provechoso en la praxis debido a que conociendo la realidad estudiantil se podrán presentar talleres y charlas psicológicas sobre gestión y manejo emocional, salud mental, promoción del Bienestar Psicológico y Felicidad que le brinden a los estudiantes herramientas y mecanismo de acción frente posibles vicisitudes que se puedan presentar en práctica académica y profesional a futuro.

En última instancia, exhibe prominencia social porque a partir de esta investigación se identificará la relación entre el Bienestar Psicológico y Felicidad en los estudiantes universitarios; lo que permitirá que éstos puedan evaluar y reconocer su contexto y redireccionar su perspectiva hacia una mejor positiva que beneficie sus lazos interpersonales en las diferentes dimensiones de su vida; para a partir de esto tomar consciencia de cómo estas variables pueden influenciar en el desarrollo de las habilidades blandas, el estado de ánimo, la autoestima y el fortalecer la personalidad.

1.1.4. Limitaciones

Este estudio de investigación se centra en las propuestas teóricas de Alarcón (2006) para la felicidad y Ryff (1995) para Bienestar Psicológico.

Los resultados que se obtendrán en esta investigación no sólo lograran ser extendidos para individuos con características parecidas a la muestra de investigación; sino que también podrán ser extensivos para personas que decidan estudiar temas relacionados a las variables de nuestra investigación.

1.2. OBJETIVOS

1.2.1. Objetivos generales

- Determinar la relación entre la felicidad y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

1.2.2. Objetivos específicos

- Identificar los niveles de felicidad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.
- Identificar el grado de bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.
- Establecer la relación entre las dimensiones de Felicidad (sentido positivo, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir) y las dimensiones de Bienestar Psicológico (auto aceptación, relaciones positivas con otras personas autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal) en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

1.3. HIPÓTESIS

1.3.1. Hipótesis generales

Hi: Existe relación entre la felicidad y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

1.3.2. Hipótesis específicas

- Existe la relación entre las dimensiones de felicidad (sentido positivo, satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir) y las dimensiones de Bienestar Psicológico (auto aceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal) en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

1.4. VARIABLES E INDICADORES

Variable de estudio1: “Felicidad”

Instrumento: Escala de felicidad de Lima (Alarcón 2006).

Indicadores:

- Sentido positivo de la vida
- Satisfacción con la vida
- Realización personal
- Alegría de vivir

Variable de estudio 2: “Bienestar psicológico”

Instrumento: Adaptación de Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Pérez, 2017)

Indicadores:

- Autoaceptación
- Relaciones positivas con otras personas

- Autonomía
- Dominio del entorno
- Propósito en la vida
- Crecimiento personal

1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN

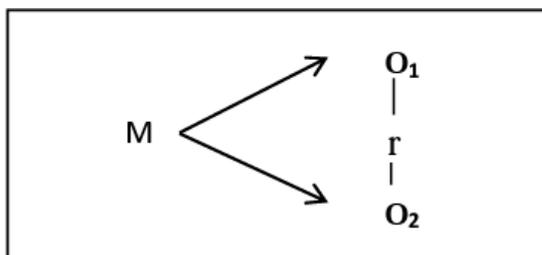
1.5.1. Tipo de investigación

Este estudio de investigación es sustantivo, por lo que pretende dar respuesta a dificultades teóricas o sustantivas y están orientadas a detallar, aclarar y hacer predicciones de la realidad; donde se indaga principios y leyes de manera general que permitan construir teorías probadas (Sánchez y Reyes 2015).

1.5.2. Diseño de investigación

Diseño descriptivo correlacional: Se refiere a la correspondencia que tienen dos o más variables en la misma unidad de estudio o sujetos de investigación. Sánchez y Reyes (2015).

Esquema:



Donde:

M: Población comprendida por alumnos de psicología de una universidad privada de Trujillo.

O1: Felicidad

O2: Bienestar Psicológico

R: Relación de las variables de estudio.

1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA

1.6.1. Población

Estuvo compuesta por 1449 alumnos de psicología de una Universidad Privada de Trujillo registrados a lo largo del semestre 2021-10

Tabla 1

Distribución de la población de estudiantes de psicología del I al X ciclo en una universidad privada de Trujillo.

Ciclo	N°	%
I	46	6.0
II	77	10.1
III	73	9.6
IV	99	13.0
V	78	10.2
VI	90	11.8
VII	70	9.2
VIII	95	12.5
IX	63	8.3
X	71	9.3
TOTAL	762	100.0

1.6.2. Muestra

Fue comprendida por 256 alumnados entre varones y féminas de distintas edades de la carrera profesional de psicología de I a X ciclo de una universidad Privada de Trujillo, matriculados durante el semestre 2021-10.

Con el propósito de adquirir la población muestral, se consideró un nivel de seguridad del 95% ($Z=1.96$) una inexactitud de muestreo de 5.0% ($e=0.05$) y una varianza máxima ($pq=0.25$) para que sólo de esta manera se permita certificar a la población muestral con respecto al tamaño de la población ($N=256$) cuya fórmula es la siguiente:

$$n = \frac{Z^2 P Q N}{E^2 (N - 1) + (Z^2 P Q)}$$

Donde:

n: Tamaño de la muestra

Z: Coeficiente para un nivel de confianza del 95%

P: Proporción de población que tienen las cualidades de interés

Q: Proporción de población sin las cualidades de interés = 1-P

E: Margen de error o nivel de precisión

N: Tamaño de la población

n: Tamaño de la muestra

$$n = \frac{1.96^2 * 0.25 * 762}{0.05^2 * (762 - 1) + (1.96^2 * 0,25)}$$

$$n = 255.62$$

$$n = 256$$

Una vez empleada la fórmula se obtuvo que la muestra general debe estar conformada por 256 alumnos de psicología del I al X ciclo, los cuales serán repartidos de la consecutiva manera.

Tabla 2

Distribución de la población por método estratificado en estudiantes de psicología del I al X ciclo en una universidad privada de Trujillo.

Ciclo	N°	N
I	46	15
II	77	26
III	73	25
IV	99	33
V	78	26
VI	90	30
VII	70	24
VIII	95	32
IX	63	21
X	71	24
TOTAL	762	256

Criterios de Inclusión

- Alumnos de psicología del I al X ciclo de una universidad privada de Trujillo.
- Alumnos de ambos sexos con edades entre los 18 a los 25 años.
- Alumnos con matrícula válida en el periodo 2021-20

Criterios de Exclusión

- Estudiantes de psicología que no brinden su consentimiento para la participación.
- Estudiantes que no llenen de manera adecuada los instrumentos o indiquen respuestas de tendencia.

1.6.2. Muestreo

El método de muestreo empleado corresponde al método de muestreo aleatorio estratificado de tipo probabilístico, donde la población general será distribuida en subconjuntos de forma heterogénea para luego extraer una muestra independiente de cada uno de los ciclos. Según Carlos Ochoa el muestreo estratificado es una técnica que concede la reducción de error en nuestras consideraciones siempre y cuando tengamos dicha adquisición prioritariamente sobre la existencia de equipos homogéneos en la población.

1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

1.7. 1. Técnicas:

En este estudio emplea la psicometría como base teórica y metódica para la medida de constructos psicosociales. Teniendo como objetivo principal la elaboración de técnicas de aplicación empírica que admitan elaborar instrumentos de medición e indicadores que posean gran nivel de validez y confiabilidad. Montero (2001).

1.7. 2 instrumentos:

Escala de Felicidad de Lima (Alarcón 2006):

Ricardo Alarcón propuso este instrumento en donde considero los niveles de felicidad por medio de cuatro subescalas: Realización personal, Alegría de vivir, Satisfacción con la vida y Sentido positivo de la vida.

Las siglas del nombre de este instrumento son “EFL” del autor Reynaldo Alarcón Napurí la prueba se administra individualmente/colectivamente con una duración de 10 min. La aplicación se realiza en jóvenes y adultos en donde su significación evalúa cuatro

dimensiones de la felicidad, teniendo una puntuación dependiendo de las cláusulas de cada dimensión. Se tienen que sumar los puntos basándose en las contestaciones que están presentes en escala Likert. Este instrumento consta de 27 cláusulas con un formato de reacción de una escala de clase Likert de cinco niveles que empieza desde 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo). Tal instrumento, para el transcurso de la creación, recolección de evidencias de validación y confiabilidad y de estructura interna, se aplicó a 709 alumnos de universidades de entidades públicas, así como también privadas de Lima, en donde las edades fueron de los 20 y 35 años. El autor halló un coeficiente de confiabilidad de alfa de Cronbach de 916. Para recolectar las pruebas de validez se desarrolló un análisis factorial de elementos primordiales donde se identificó 4 factores subyacentes (Realización personal, Alegría de vivir, Satisfacción con la vida y Sentido positivo de la vida), en donde el primer elemento manifiesta el 31.82% de la varianza mientras que todos los siguientes manifiestan el 49.79% de la varianza total.

Validez y confiabilidad:

Se estudió la validez de contenido a través del análisis de ítems considerando estadísticas descriptivas, conjuntamente se efectuó la validez por medio de la evaluación de cinco especialistas y se consiguieron los índices a través la V de Aiken $p > 0.80$ en 27 ítems.

La validez de constructo se logró mediante el análisis factorial confirmatorio que admitió comprobar la pertinencia del modelo teórico para exponer la felicidad comprendida por cuatro dimensiones de acuerdo a la teoría de Reynaldo Alarcón. La confiabilidad por consistencia interna fue conseguida por medio del coeficiente Alfa con un valor de 0.92 y Omega de McDonald logrando un valor de 0.94. Últimamente, se ejecutaron rangos percentiles para la interpretación de la escala con niveles: Bajo, Promedio y Alto. En resumen, la escala de felicidad EFL congrega apropiadas evidencias de validez y confiabilidad para su aplicación.

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Ryff 1995):

Las siglas del nombre de este instrumento son “EBP” de Ryff, establecido por Carol Ryff en el 1995 teniendo una adaptación y validez española por Díaz et al. (2006). Este instrumento procede de Estados Unidos y presenta como finalidad el establecer el nivel de Bienestar Psicológico por medio de esta prueba. Esta prueba consta de seis subescalas: Relaciones positivas, Dominio del entorno, Autoaceptación, Crecimiento personal, Propósito en la vida y Autonomía. Su aplicación es apta para jóvenes y adultos de sexo indistinto que tengan el nivel cultural adecuado para poder entender las cláusulas estipuladas en la prueba; teniendo una evaluación personal o grupal. El período de resolución es de alrededor de veinte minutos ya que cuenta con 39 cláusulas en general. Esta aplicación es adecuada para hombres y mujeres que sean jóvenes o adultos con un grado de alfabetización promedio.

La adaptación peruana del instrumento realizada por el autor Madelinne Pérez en 2017, contiene 35 ítems. Este instrumento se puede aplicar individualmente y colectivamente con una duración de 20 minutos como máximo. Está dirigido a adultos y adolescentes varones y mujeres, teniendo culturalmente un nivel mínimo para la comprensión de las indicaciones y enunciados del instrumento. La persona evaluada consta de indicaciones simples para resolver de forma correcta cada pregunta. Se presentan preguntas sobre la manera en cómo el individuo se comporta, siente y actúa. No hay respuestas acertadas o erradas. La persona evaluada puede decidir entre seis opciones de respuesta para cada clausula planteada sea “Totalmente desacuerdo”, “Poco de acuerdo”, “Moderadamente de acuerdo”, “Muy de acuerdo”, “Bastante de acuerdo” y “Totalmente de acuerdo”. Para corregir el instrumento se debe modificar las cláusulas: 17, 23, 15, 26 y 21. Guiándose de este modelo: (1=6) (2=5) (3=4) (4=3) (5=2) (6=1).

El análisis estadístico de este instrumento alcanzó una buena consistencia interna, con el valor del α de Cronbach mayores o iguales que 0,70. Del mismo modo, se encontraron

correlaciones altas de las dos adaptaciones en sus escalas: Relaciones positivas (0,98), Autoaceptación (0,94); Dominio (0,98); Autonomía (0,96); Propósito en la vida (0,98); Crecimiento personal (0,92); por lo tanto, se evidencia que la adaptación española incorpora adecuadamente los componentes teóricos primordiales de cada subescala. No obstante, el análisis factorial confirmatorio, no presentó un nivel satisfactorio de ajuste de acuerdo al modelo teórico diseñado; debido, a esto con el fin de optimizar la propiedad psicométrica se implementó una adaptación pequeña en la cual se aprecia α de Cronbach 0,84 a 0,70.

Validez y confiabilidad: Prueba original

La validez de la traducción traducida adaptada por Diaz et.al., (2006) obtuvo consistencia interna en donde los valores de Alpha de Cronbach fueron 0.70 en todas sus dimensiones, pero el análisis confirmatorio de la prueba adaptada española no evidenció el análisis factorial confirmatorio con buen ajuste.

Además, se realizó la correlación ítems test de Pearson con valores en sus reactivos mayores al 0.30, afirmando así que los ítems poseían validez en el contexto de personas de habla hispana.

Validez y confiabilidad: Versión Peruana

En la validación de la prueba adaptada, se constituyó la correspondencia reactivo-escala, siendo mayor la correspondencia de 710; se encontró 4 reactivos con bajas correlaciones (15, 21, 23 y 26), por lo cual se sugiere que sean eliminadas; por lo tanto, el producto final del instrumento fue de 35 ítems en la versión adaptada a Perú.

La confiabilidad de la escala adaptada se consiguió mediante “el cálculo del coeficiente de Alpha de Cronbach” por consistencia interna en el que se consiguieron de los coeficientes los resultados que fluctuaron entre 894 a 907 lo que indica un alto nivel de consistencia.

1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para recoger cierta información se comenzó con el envío de una solicitud de autorización al director de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego. Consecutivamente, se procedió a coordinar con los profesores de las asignaturas de línea de psicología los horarios en los que se ingresará a la plataforma zoom para solicitar el apoyo voluntario a los alumnos que conformen la muestra del estudio. Una vez que se ingresó a la clase virtual con la población, se procedió a recalcar la participación voluntaria y explicar los objetivos de la investigación; consecutivamente se procedió a enviar el link de Google forms, el cual contenía el protocolo de consentimiento informado; y las pruebas, estando en primer lugar la “EFL”, y en segundo lugar la “EBP” de Ryff. Finalmente, al concluir la aplicación, se comenzó a escoger los registros respondidos adecuadamente para posteriormente codificarlos.

1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Luego de haber sido realizada el uso de pruebas de recolección de datos a los estudiantes que constituyen la muestra se comenzó a efectuar el proceso de la información y al análisis de resultados aplicando técnicas como estadística descriptiva e inferencial. Para la estadística descriptiva se empleó el cálculo de las frecuencias simples y porcentuales correspondiente a los niveles de los puntajes de ambas variables y de sus dimensiones. Posteriormente se pasó a realizar el cálculo de la normalidad por medio de la prueba de Kolmogórov-Smirnov, encontrando que existe una diferencia altamente significativas de la distribución normal, lo cual no se cumple el supuesto de normalidad y se seleccionó la estadística no paramétrica para la contratación de las hipótesis. La estadística inferencial se realizó mediante la aplicación de la correlación por medio de Rho de Spearman, encontrando relaciones altamente significativas ($p < 01$) entre dimensiones y variables, además de estimando el tamaño del efecto, considerando el tamaño de efecto pequeño con valores entre

10 y 30; mediano entre 30 y 50; y grande para índices que superen el 50. Finalmente, los resultados fueron compilados y presentados según las normas APA.

CAPITULO II
MARCO REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. A nivel Internacional

Arias y Guamán (2017), en su estudio “Felicidad en alumnos de la escuela de Psicología en la Universidad de Cuenca”. Enfocándose en el estudio cuantitativo descriptivo. De muestreo de 535 alumnos de psicología, conformándose por 336 mujeres y 199 varones entre los 17 a 27 años. La prueba psicométrica aplicada fue “EFL de Alarcón”. Obteniendo conclusiones que los estudiantes de Psicología manifiestan una categoría de Felicidad promedio; y los que reflejaron un mayor nivel de Felicidad fueron mujeres, los de edad 23 y aquellos que estudian el tercer ciclo; con respecto al fase civil los ya desposados presentan más niveles de felicidad en contraste a los solteros que presentaron un grado menor de felicidad, los alumnos de otros lugares obtuvieron un mejor nivel y los alumnos de psicología educativa presenta un promedio de felicidad más elevada. La dimensión Alegría de Vivir de la EFL resalta más en los alumnos observados.

Arguelles et.al., (2019). La presente investigación titulada “bienestar psicológico en estudiantes universitarios” tiene como objetivo describir el grado de bienestar psicológico en universitarios” de la Licenciatura de Psicología del Instituto Tecnológico de Sonora. El estudio estuvo conformado por 120 estudiantes donde el 79.2% (95) de mujeres y el 20.8% (25) por hombres, con un rango de edad entre los 18 y 37 años. Se utilizó la escala de bienestar psicológico (EBP) en su adaptación por Díaz y colaboradores (2006). Los resultados revelaron un nivel medio en tres de las dimensiones evaluadas siendo éstas las relaciones positivas, autonomía y el dominio del entorno.

Menghi, Soledad, et. al., (2021) en su investigación titulada “felicidad subjetiva y bienestar psicológico en alumnos ingresantes en la carrera de psicología”, tuvo como objetivo indagar si el bienestar psicológico es un predictor significativo de la felicidad subjetiva de los ingresantes a la carrera de psicología. La muestra estuvo compuesta por 47 estudiantes de la

carrera de psicología, que se encontraban realizando el curso de ingreso, en una universidad privada de la provincia de Entre Ríos, Argentina. Se aplicó una encuesta ad hoc, una escala de felicidad subjetiva, y una escala de bienestar psicológico. Se realizaron análisis de regresión múltiple para observar si las dimensiones del bienestar psicológico explican la felicidad subjetiva. Se encontró que las dimensiones del bienestar psicológico que actúan como predictores significativos son autoaceptación, relaciones positivas con otros y autonomía, explicando un 46% de la felicidad subjetiva.

2.1.2. A Nivel Nacional

López (2017), en su indagación para adquirir la licenciatura en Psicología titulado “Nivel de Felicidad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima”, presento como objeto establecer el nivel de felicidad del alumnado de Psicología de una Universidad Privada de Lima. Su muestra se conformó por 116 alumnos en donde 83 son féminas y 33 varones de edad comprendiente entre 16 a 38 años que corresponden a Psicología. La investigación se enfocó en alcance descriptivo cuantitativo de diseño transversal no experimental. La prueba usada fue la EFL a En tanto a los elementos de la prueba se percibió puntuaciones menores se encontraron en la dimensión Sentido Positivo con la Vida con 18.97% de acuerdo al nivel Inferior y 18.10% en el nivel Muy Inferior.

Muratori, et. al., (2015), en su investigación “Felicidad y Bienestar Psicológico: Investigación Comparativa de Argentina y España”, presentó como objeto la asimilación de los niveles de felicidad y Bienestar Psicológico de argentinos y españoles que residen en sus países, estimando las variables socio-demográficas; se explora el efecto de intervención de la Felicidad en las diferencias del Bienestar Psicológico en función al país. Su muestra comprendió 162 españoles y 162 argentinos; empleando el instrumento de felicidad Subjetiva y de Bienestar Psicológico. Se aprecian niveles agradables de felicidad y Bienestar Psicológico. El análisis presenta que los españoles tienen mayor felicidad y los argentinos

mayor Bienestar Psicológico. Se hallaron discrepancias con respecto a edades, género, ocupación y estado civil. Las argentinas poseen mayor dominancia del entorno que los varones; y las españolas son distintas en cuanto a relaciones positivas. Los argentinos divorciados manifiestan mayor autonomía y desarrollo individual; en comparación a los convivientes; los españoles casados manifiestan mayor dominio y percepción del desarrollo individual que los solteros.

García (2017) El estudio mostró como objeto establecer el enlace entre Bienestar Psicológico y felicidad en sujetos ancianos que hayan sido violentadas alojados en establecimientos de Lima-Norte. La sistemática situada concierne a una investigación descriptiva correlacional. La localidad elegida comprendió a 173 personas mayores alojados en 5 establecimientos de Lima Norte, la cual 156 conformaron la muestra, alcanzando las razones de descarte. La información fue desarrollada estadísticamente con el programa SPSS de versión 22. Los logros como resultados indican una correlación directa significativa, por ambas variables investigadas, teniendo una positiva correlación ($p < 0.05$). La síntesis apreciada fue que las personas ancianas violentadas que muestran nivel mayor de Bienestar Psicológico logran mostrar un nivel apropiado de Felicidad, incluyendo el grado de criterios externos para conseguir esta correlación.

2.1.3. A nivel Regional y local

Mego (2020), en su estudio “satisfacción con la vida y Bienestar Psicológico en alumnos de psicología de una universidad privada de Trujillo”. Teniendo de objeto reconocer la influencia del Bienestar Psicológico sobre la vida y su satisfacción en 150 universitarios de psicología de 16 a 25 años. La investigación fue causal-correlacional, usándose 2 pruebas: La Escala para adultos de Bienestar Psicológico (BIEPS – A) (Casullo, 2002) y SWLS (Diener, 1985). Resultándose aceptada la hipótesis general ya que el Bienestar Psicológico influye en la satisfacción con la vida, interpretando al menos 30% de su variabilidad; la subescala de

control y auto aceptación influye en satisfacción por la vida, interpretando 67% de su variabilidad; la autonomía es influenciada moderadamente interpretando 36% de la variabilidad, de satisfacción con la vida; también, propósitos que interpretan 35% de su variabilidad; finalmente, lazos de sociabilidad se ven influenciados de manera pequeña en la satisfacción por la vida, interpretando 19% de su variabilidad.

2.2. Marco teórico

2.2.1. Felicidad

Bekhet, Zauszniewski y Nakhla (2008) definen a la Felicidad, como aquel afecto que la mayoría de personas desean obtener, siendo una cualidad construida socialmente, lo cual cambia de lugares y de un individuo a otro.

En inglés la palabra felicidad se refiere a conocimientos como regocijo, deleite o sentirse bien, por lo que desde la perspectiva hedónica se concibió a la palabra de bienestar personal como término científico para detallar la propia valoración que la persona realiza sobre sus vivencias (Oishi, 2012). Aquella estimación está constituida de elementos cognoscitivos (satisfacción y dominio de la vida) y elementos emocionales o afectivos, constituidos por la percepción individual y los afectos de la tristeza y felicidad (Oishi, Diener & Lucas, 2007).

Es importante para los ámbitos pertenecientes al bienestar universitario que sus alumnos se sientan satisfechos ante los distintos requerimientos que le concedan la autorrealización individual completa, lo que quiere decir que la felicidad se logra gracias a la construcción del potencial propio (Davey, 2017).

2.2.1.1. Teorías de la felicidad

Empíricamente, Diener et al., (1991, cit. Por Lyubomirsky et al., 2006) propusieron, recurriendo a la parte común de las personas que la palabra “felicidad” se use de forma indiferente con el de bienestar subjetivo, comprendido como un entendimiento cognoscitivo globalizado, efecto de la correlación del balance y la satisfacción de la vida procesado por continuidad de afecto efectivo y desfavorable, por eso en el presente estudio se manejarán los términos felicidad, satisfacción con la vida y bienestar subjetivo, por un todo aunque se suele usar instintivamente porque en realidad no son semejantes. La felicidad muestra un estado anímico.

Seligman (2002), en su obra “felicidad auténtica” propone una teoría de la Felicidad en donde diferencia sobre la Felicidad del momento con la que suele perdurar más tiempo. La primera mencionada es exacta de poca durabilidad, se enlaza con el contentamiento y muchas emociones más que aumentan a través de diversos motivos, como ingerir dulces como el chocolate, mirar series o películas graciosas, jugar partidos de tenis, apapachar a los hijos, y más, la felicidad que dura es fijo en la parte de emociones positivas/negativas los cuales podrían constituirse los componentes genéticos de la felicidad generalmente. En aquel libro señala las fórmulas de la Felicidad que dura como es de la suma de nuestro legado genético de nuestra circunstancia y de nuestra acción voluntaria. Propuso la fórmula de la felicidad:

$$F = R + C + V$$

Dan Weijers y Mohsen Joshanloo, ambos psicólogos, en Nueva Zelanda de la Universidad Victoria de Wellington, refieren sobre unas civilizaciones, la Felicidad es el objeto en consumación, entre tanto algunas o consideran que se asocian con efectos negativos, conforme a una investigación realizada lo cual hallaron en tanto a civilizaciones occidental y no occidental, algunos individuos son reacios a gozar de la felicidad por ser percibidos de manera codiciosa y aparente, por ejemplo: las personas que viven en oriente

medio, que consideraron que pueden padecer efectos negativos por su felicidad, lo cual los llevará a padecer consecuencias graves. En aquella investigación se resaltó que la felicidad está más apreciada en las civilizaciones del occidente que en las no la son (Bosch, 2019).

- Teoría Conductista:

El objetivo de investigación de esta teoría es solo el comportamiento que se observa del individuo poniendo como segundo la parte cognitiva, Skinner manifiesta que esta teoría influencia, cambia, moldea, controla y predice el comportamiento (Alarcón, 2009), ya que los procedimientos mentales que son internos no lo son naturalmente que se puede observar, es por ello no pueden ser parte del estudio científico, el área de la psicología debe limitarse a lo que se pueda observar, al comportamiento. Esta teoría manifiesta que para que un individuo obtenga felicidad debe relacionarse en distintos ambientes donde a través de su conducta pueda adquirir un refuerzo positivo, al hacer de estas conductas más cotidianas el individuo será aún mucho feliz, cuando se refiere sentir felicidad y alegría de una manera más consolidada y continuando en el tiempo se refiere a que día tras día, se viven esas emociones apetitosas cuando realizamos actividades, sentimientos de comodidad, y teniendo en cuenta de que eso no depende con exactitud del argumento de lo que se hace sino de la importancia reforzante que tiene lo que realizamos (Alarcón, 2009).

También, no solo relacionarse en distintas circunstancias no brindan un refuerzo positivo, sino que al mirar la conducta de otros individuos nos va a permitir imitar y atraer algunos valores que ayudaran a sentir felicidad.

- Enfoque Cognitivo:

La Psicología Positiva propone una visibilidad extensa de un individuo, así como el valor del aspecto sano, la fortaleza, competencias que proporcionan la adaptación del individuo, para que pase ello se ve comprometido el aspecto cognitivo, afectivo y social. La felicidad es definida en dos partes, el primero en sincrónico que quiere decir que es un estado

provisional que tiene el individuo en cuanto a su entorno y la segunda parte diacrónico señalando a la felicidad en un sentimiento muy general que accede distinguir de manera positiva las distintas circunstancias tanto en lo positivo como negativo, por lo que esto cambia de individuo en individuo (Cuadra y Lorenzano, 2003 citado por Kohler, 2004)

2.2.1.2. Factores asociados

Mauri (2015 p.5-6), En el estudio que realizó la Libertad y Felicidad estima que la felicidad posee 6 partes:

- Exterior: Hace referencia a la satisfacción que la persona presenta debido a ciertas situaciones que son beneficiosas para él.
- Interior o beatitud: Se refiere al estado de satisfacción individual e interno que no depende del ambiente externo en el que habita.
- Perfecta: Referente a la obtención completo del Bien impecable que, en sentido total y en nivel ilimitado sería la satisfacción adjudicable a Dios, y en sentido referente, sería la satisfacción del ser limitado.
- Imperfecta: Se considera a la parte de satisfacción referente a los anhelos que no son satisfechos de manera parcial o total.
- Objetiva: Hace alusión al objetivo que provoca la satisfacción (placer, plata, dominio, etc).
- Subjetiva: Referente hacia la gratificación que experimenta el ser humano cuando posee el objeto que le provoca satisfacción (dinero, poder, etc.)

2.2.1.3. Características

Alarcón (2006) expresó que un comportamiento de felicidad presenta las cualidades explicadas a continuación:

- La felicidad lleva se entiende como un estado de contento que vive una persona en la parte interna; el componente subjetivo hace peculiar la felicidad de los individuos.

- La satisfacción es un estado conductual que hace hincapié en su naturaleza temporal, ya que podría ser duradera o caducable.
- La satisfacción comprende la pertenencia de un objeto, lo que quiere decir que, este bien anhelado produce la felicidad del ser humano.
- Los bienes que provocan satisfacción son de características variadas (material, ético, estético, psicológico, social, etc.), a los que una persona le designa una determinada valoración, lo que significa que el objeto no presenta valor por sí mismo, y la pertenencia de este objeto no provoca en todas las ocasiones satisfacciones en todos los individuos.
- En determinadas sociedades culturales y en un tiempo concreto, los anhelos colectivos pueden coincidir en cuanto a aspiraciones de determinado objeto o bienes específicos.

Bormans (2014), en su investigación incluye resultados de diversos estudiosos de la felicidad, en los cuales se encuentra el Dr. Reynaldo Alarcón, quien determina que existen algunos factores de parte psicológica que pueden promover la felicidad, como la extroversión, donde se explica que los individuos extrovertidos presentan grados más elevados de felicidad que las personas introvertidas. Además, estipula que el individuo que siente satisfacción con su vida, se siente cómodo con quien es y lo que ha logrado a lo largo de ella, es la clave para la satisfacción. Algunas cualidades de los individuos felices son:

- Pensamiento positivo
- Autoestima elevada
- Agradecimiento
- Priorizar el tiempo antes que el dinero
- Plantearse objetivos
- Mostrar amabilidad
- Tener honestidad
- Alegrarse de los logros de su entorno

- Tener espontaneidad
- Habilidades de escucha
- No hacer juicios

2.2.1.4. Repercusiones positivas en estudiantes

- Alegrarse y gozar de lo que realizamos regula los altos niveles de cortisol y adrenalina que está relacionada con la ansiedad y estrés.
- Mantener un estado positivo en nuestra vida reduce los temores e inquietudes, lo que conlleva a equilibrar nuestros hábitos de sueño.
- Promueve la salud cardiovascular, logrando reducir la presión arterial, activa la circulación sanguínea y aumenta el oxígeno en la sangre.
- Un ser humano que experimenta felicidad puede transmitirlo a su medio ambiente, pudiendo llegar a crear lazos más poderosos con otros individuos y generando un ambiente favorable.
- Mantener una actitud optimista produce endorfinas que defienden nuestro cuerpo, y por lo tanto favorece el sistema inmunológico.
- Incrementa la seguridad y amor propio debido a los altos niveles de endorfinas que produce sensaciones de bienestar y goce.

2.2.1.5. Escala de Felicidad de Lima, Reynaldo Alarcón (2006) “EFL”

A fin de valorar la siguiente variable en estudio, usó EFL de Reynaldo Alarcón (2006), donde es posible lograr los NF de manera generalizada y por varias dimensiones. Su manejo se efectúa de modo individual y colectivo, con un espacio de 15 a 20 minutos. Fue validado en alumnos universitarios de todo Lima, compuesta de 27 cláusulas, teniendo como alternativa de respuesta de ejemplo Likert (Totalmente de acuerdo, Acuerdo, Ni de acuerdo ni Desacuerdo, Desacuerdo y Totalmente en Desacuerdo), donde comunican sobre las particularidades de la Felicidad por medio de la apreciación de 4 dimensiones. Para realizar la

puntuación se le brinda la parte extrema positiva 5 puntos y la parte extrema negativa 1 punto. Los ítems se redactaron de forma beneficiosa o no beneficiosa a la felicidad, las cuales se encuentran repartidas intercaladamente. La valoración final total es la sumatoria de todos los puntajes de las 27 cláusulas. La escala se compone los factores mencionados a continuación:

- Sentido Positivo de la vida (cláusulas: 02, 07, 11, 14, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 16).
- Satisfacción con la vida (cláusulas: 01, 03, 04, 05, 06, 10).
- Realización Personal (cláusulas: 08, 09, 21, 24, 25, 27).
- Alegría de Vivir (cláusulas: 12, 13, 15, 16).

2.2.1.6. Dimensiones de la Escala de Felicidad de Lima

- Sentido positivo de la vida:

Incluye el hecho de tener sentimientos de manera positiva hacia uno mismo, así como también a la vida, encontrándose libre del estado depresivo profundo. O, como lo manifiestan Havighurst, Neugarten y Tobin (1999), se inclina hacia a una evaluación de los afectos positivos frente a los niveles de actividades en el rol que se da en vida del día a día.

Los ítems se componen gracias a una carencia de estados como el depresivo, comportamiento pesimista e intranquilidades; si los individuos contestan con denegación a lo que expresan las frases dadas, esto presenta ciertos grados de felicidad en donde el individuo manifestará un comportamiento positivo hacia la vida, tener un sentimiento positivo y una inclinación a estar exento de estados como el depresivo intenso.

Rogers (1961) afirma que algunos jóvenes piensan que sus vidas no tienen sentido lógico o incurren en el abandono de los estudios universitarios debido a que desconocen que es viable existir como individuos doctrinas incorporadas a las pasiones. Con emociones revestidas de inteligencia y curiosidad. La vivencia de “falta de sentido” se debe al

incremento de aspectos importantes como el saber, la atención consciente y el esfuerzo racional.

- Satisfacción con la vida:

Expone una circunstancia subjetiva positiva de agrado de los individuos. Yuste, Rubio y Aleixandre (2004) afirman que no solo se somete a condiciones actuales, sino también a condiciones futuras. Esta dimensión es definida como una valoración propia del carácter de las vivencias individuales y se enlaza con la emocionalidad propia de felicidad o bienestar, debido a que se centra en la apreciación individual sobre la propia circunstancia en el entorno, iniciando por las metas personales, perspectivas, valores y conveniencias, en interacción con el entorno cultural (Pérez, 2013).

Los apartados de esta dimensión refieren que el individuo manifiesta alegría ya que ha obtenido y considera que se localiza en el lugar donde debe de encontrarse o estaría a un paso de conseguir su vida ideal.

Para Veenhoven (2009), la satisfacción con la vida es la apreciación total que se puede emplear como semejante a la felicidad total, teniendo en cuenta que en algunas ocasiones solo hace referencia al elemento cognoscitivo, en donde vendría empleada como semejante a la satisfacción. Respecto a su investigación, la medida de afectividades, apuntaría más a la felicidad placentera. No obstante, la medida favorable de afectividades es la que se suele utilizar en este enfoque como equivalente a la felicidad.

- Realización Personal:

Infiere la inclinación del individuo para ciertos objetivos que considera valiosa para su vida.

Los ítems deducen lo que se puede nombrar plena felicidad, y no etapas cortas de felicidad. Manifiestan autosuficiencias, estabilidades emocionales, sentir satisfacción por todo lo alcanzado y con la realización de los objetivos trazados.

Dongil y Cano (2020) expresan que los individuos somos capaces de mostrarnos contentos con muy poco, debido a que nuestro sentido de bienestar personal no depende fundamentalmente de los bienes que hemos adquirido o lo que hayamos logrado, sino que depende de la propia percepción y las metas que nos hayamos propuesto. Debido a esto es posible que consigamos la felicidad, aunque no seamos millonarios o famosos, aunque suframos engaños, tengamos sueños frustrados o no logremos lo que anhelamos.

- Alegría de Vivir:

Se manifiesta por las vivencias que da la vida de manera favorable y sentirse bien. Los ítems refieren a lo grandioso que es la vida y poder vivirla a la experiencia positiva y a sentirse bien.

Denomina a la alegría de vivir como la habilidad de sentir amor por la vida en su máxima expresión y de expresar esta emoción en nuestro accionar, es librarse de la carga de los anhelos, descubrir los simples goces que nos ofrece la vida y tomar en consideración los pequeños sucesos que realmente son importantes.

2.2.2. Bienestar Psicológico

El estudio del Bienestar Psicológico hace énfasis en el crecimiento personal de los individuos en la peculiaridad y formas de hacer frente a distintos desafíos fundamentales del trabajo, y valentía de obtener objetivos (Ryff, 1989). Según Ryan y Deci (2001), resaltan el desarrollo y las obtenciones de dichas virtudes que logran las personas para sentirse con vida y únicos, que les permite realizarse como seres humanos y no tanto a las acciones que aportan agrado o alejan el malestar. El Bienestar Psicológico se solía relacionar a los aspectos físicos, coeficiente intelectual o ámbitos económicos, sin embargo, hoy en día se le ataen aspectos relacionados a hábitos saludables y valoración individual; lo que abarca esferas sociales, psicológicas y subjetiva, como también a las conductas que llevan relación de manera general con la salud que inclinan a los individuos a desenvolverse positivamente.

2.2.2.1. Teorías del bienestar psicológico

- Eudaimonía aristotélica:

Como conceptualización sobre eudaimonía, es de mucha importancia hacia el sistema Aristotélico. Es un término en latín que representa la “felicidad”. Se dice que la eudaimonia es el bien supremo del individuo a lo que gran parte de los individuos anhelan. Aristóteles (Citado en Comisión Interuniversitaria de Galicia, 2001).

Partiendo sobre esto, a la eudaimonía se resalta como la felicidad que se basa en la floración del ser humano y no en el hedonismo que lleva como base los placeres del ser humano. Según Waterman (citado por Ryff, 1989) es importante esclarecer dicha diferencia griega de eudemonismo y hedonismo, debido a que uno se relaciona con los anhelos precisos y el siguiente con los anhelos no correctos.

El bienestar, en el enfoque aristotélico, no se relaciona al goce o a un estado pasivo, sino que es una acción que explora de manera predominante y muy activa la virtud, que debe de ser la mayor posible, depende así de la potencialidad de la persona (auto realización) y satisfacción de los requerimientos básicos como salud y alimento (Ryff, 2013).

Resumiendo, se puede decir que la eudaimonia, es el logro de un ideal con el objetivo de un notable perfeccionamiento a la cual el individuo aspira y que le da significado y direcciona la vida del individuo.

- La psicología humanista:

Se encuentran sus orígenes en Estados Unidos el año 1962, su objetivo fue desarrollar un nuevo punto de vista que sobrepase las disciplinas de causalidad/efecto y la delimitación de aquellos esquemas pertenecientes al psicoanálisis y el conductismo. Se enfoca en que la psicología utilice a modo de finalidad de investigación aquella parte subjetiva, así como también la vivencia interior de la persona como un ser individual, sin ser dividido; sino que lo analice como centro principal de investigación y se indague en las

pareas positivas y favorables de los seres humanos como el amor, su creatividad, su independencia y verlo como alguien auténtico (Riveros, 2014).

Smith, 1969 (Citado por Villegas, 1986) expresa de tal manera al enfoque humanista como aquella rama que se basa del ser humano. Fourcade, 1962 (Citado por Villegas, 1986) la delimita como una aproximación sobre el ser humano y su vivencia como tal en su totalidad. Una corriente científica y filosófica que entiende la psicología en su dimensión dinámica y social, enfocada en una óptica holística del individuo. Una agrupación de herramientas de cambio personal y social, un grupo de virtudes que respectan a los vínculos de la persona y de su medio con una moral implícita o explícita. Un movimiento del Potencial Humano.

- El modelo multidimensional del Bienestar Psicológico:

Ryff (1998) como señala su teoría del Bienestar Psicológico, propone distintos conceptos y manifiesta que el concepto de eudaimonía, palabra griega que significa bienestar, contiene aspectos de desarrollo individual, buscando la autorrealización a través del descubrimiento de la potencialidad humana y el desenvolvimiento de sus competencias. En otras palabras, el ser humano puede alcanzar el concepto de felicidad al lograr la autorrealización. Esta propuesta facilitó los estudios actuales, es decir, los conceptos acerca de Bienestar Psicológico que tenemos actualmente están más detallados.

En este modelo se aprecia al individuo de manera multidimensional, donde se hace más énfasis en factibilidad del dinamismo positivo donde interviene el desenvolvimiento de las potencialidades personales y el desarrollo del ser humano (Díaz y Sánchez, 2002). El nivel “potencialidad” de todas las sub dimensiones de este modelo no es similar en toda ocasión. Este enfoque acepta las dudas y desigualdades en el transcurso de maduración, debido a que el individuo puede identificar sus potencialidades en cada dimensión y al mismo tiempo fortalecer otras.

2.2.2.2. Factores asociados

Salvador (2016) presenta un estudio donde distingue dos componentes básicos relacionados al Bienestar Psicológico:

En primer lugar, los componentes cognitivos referentes al proceso de valoración mediado del cual tomaron en consideración los aspectos precisos de la realidad y, además, el total de vivencias del ser humano (p.33).

En segundo lugar, los componentes afectivos referentes a las vivencias de las diferentes emociones que vivencia la persona a través de su existencia como el temor, melancolía, alegrías, que podrán ser importantes en la conformación final del Bienestar Psicológico (p.34).

Vielma y Alonso (2010) agregan más componentes que podrían influir en el Bienestar Psicológico:

Componente socio cultural: El ser humano se encuentra dentro de un medio ambiente de relevancia, donde se identifica la raza, género y el estatus de ingresos económicos, el cual modifica su bienestar.

Influencia del sistema de creencias: Forma mental en donde el ser humano reconoce como propia, de tal forma que esta creencia le da un sentimiento gratificante sobre acontecimientos particulares.

Componente de la personalidad: Las peculiaridades a nivel psíquico y conductual del ser humano que influyen en su actuación frente a acontecimientos particulares.

Componentes biológicos: Las personas que por factores genéticos tienen cierta predisposición a padecer algún trastorno mental.

2.2.2.3. Características

Los jóvenes suelen evaluar constantemente la circunstancia por las que están atravesando, y de esta manera, el manejo y la competencia que experimentan dentro de las

labores que ejecutan diariamente, lo que resulta como consecuencia la creencia de triunfo, gratificación, serenidad y bienestar general. De esta manera, los jóvenes con más bienestar acostumbran tener distintas cualidades, mientras que los individuos con niveles más bajos de bienestar se muestran más renuentes en desventaja y predispuestos a experimentar algunos desajustes emocionales, por esto es posible desmenuzar las peculiaridades de los jóvenes (Alegre, 2014).

Las personas con Bienestar Psicológico poseen una impresión de su función y ajuste psicosocial en armonía con la expectativa anticipada, es decir, poseen lo que quieren poseer de otro modo cuando las expectativas resultan estrictas y demasiadas inaccesibles, pueden ser muy complicadas de lograr para la persona, por lo que como ya se esperaba, surgirán las derrotas con el paso del tiempo y la realidad se alejará notablemente de las expectativas planteadas con anterioridad (Byrne, 2000).

El Bienestar Psicológico es el fruto de una valoración intensa de los aspectos que abarcan diversas áreas de la vida, de tal manera que el bienestar no puede modificarse muy rápido, ya que esta se halla fortificada por convicciones, ideas, aseveraciones cognitivas. Por tal motivo el bienestar se entiende por una valoración total o general que no se limita a una ocasión particular, sino que es la valoración de un largo tiempo en el que la persona ha desarrollado labores académicas (Ryff, 1989).

El Bienestar Psicológico es propio de los individuos con una apropiada calidad de vida, es decir que piensan que los más importantes aspectos de su vida han podido ser satisfactorios, y que el medio social en el que se desarrollan les puede permitir cumplir sus otros aspectos, como por ejemplo la relación con sus vecinos, los medios de comunicación, la parte económica, la vinculación entre los miembros de la familia, etc., mediante esto se hace factible diferenciar particularidades donde se presente y no se presente Bienestar Psicológico (Byrne, 2000).

2.2.2.4. Repercusiones positivas en estudiantes

El Bienestar Psicológico tiene consecuencias beneficiosas en el ser humano, aparte de presentar una valoración y resultado de gratificación en las principales dimensiones de su vida, existe mayor probabilidad de que el individuo mayor calidad de vida y se sienta más feliz con ella. Varios jóvenes frecuentemente consideran a su vida sosa debido a las variaciones que atraviesan al pasar de un área a otra; por otro lado, los que han podido desarrollar buenas herramientas de afrontamiento acostumbran hacer frente a las dificultades agobiantes de una mejor manera y por lo tanto conservar estadios de felicidad más largos; no obstante, otros entienden el Bienestar Psicológico como una vivencia sin dolor ni enfermedades, pero no podría ser una conceptualización tan simple de delimitar (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999).

La primera repercusión favorable de Bienestar Psicológico sería la respuesta emocional saludable que resulta de esta y que se puede comparar con la respuesta negativa al brindar neurotransmisores y distintas sustancias químicas, las cuales provocan una sensación de tranquilidad para el cuerpo, disminuyendo las posibilidades de adolecer de enfermedades. Como mencionan otros investigadores, las personas experimentan situaciones positivas con más duración sufren menos malestares orgánicos, llegando a tener un estado más saludable que los individuos donde predominan las emociones negativas (Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985).

Ciertos individuos alcanzan mayor bienestar estancándose en las ganancias que obtuvieron en el pasado; en tanto otras personas lo hacen con los objetivos y metas que se plantean a futuro, tomándolo como su principal impulsor a lo largo de la vida (Vielma y Alonso, 2010).

Las personas con niveles más altos de bienestar acostumbran ser más hedónicas, es decir, se inclinan por las circunstancias positivas y gratificantes que los aproximan a la

satisfacción y evitan las situaciones que los inclinan a la aflicción y sufrimiento; por esto las pruebas que evalúan estas funciones acostumbran utilizar aseveraciones de satisfacción, felicidad y auto aceptación; debido a que las personas con Bienestar Psicológico acostumbran aceptarse, son objetivas y reconocen sus límites, beneficiándose de eso en vez de tener sensaciones negativas a consecuencia de las mismas (Vielma y Alonso, 2010).

2.2.2.5. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

La Escala Bienestar Psicológico lo produjo Carol Ryff en 1995, su verificación se realizó en 2004, así como su adaptación de la versión española por Díaz et al. (2006). La prueba presenta juicios peculiares en cuanto a la valoración sobre una óptima funcionalidad psicológica, a diferencia de la tradicional psicología clínica que se centraba en las patologías y los malestares. Esta prueba mide 6 dimensiones positivas del Bienestar Psicológico, que se construye en relación a los debates teóricos acerca de las exigencias completadas, motivos y cualidades que retratan a un individuo de salud mental integral. Por tal motivo esta prueba podría ser utilizada en los distintos ámbitos de la psicología.

Está compuesta por 39 cláusulas que se distribuyen en las siguientes dimensiones:

- 1º Dimensión: Autoaceptación contiene siete cláusulas.
- 2º Dimensión: Relaciones Positivas contiene siete cláusulas.
- 3º Dimensión: Autonomía contiene cinco cláusulas.
- 4º Dimensión: Dominio del Entorno contiene siete cláusulas.
- 5º Dimensión: Propósito en la vida contiene ocho cláusulas.
- 6º Dimensión: Crecimiento personal contiene cinco cláusulas

2.2.2.6. Dimensiones de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

- Autoaceptación:

Respecto a esta dimensión, la cultura griega estipulaba que adentro del criterio eudaimonía radicaba el reconocimiento de uno propio en actuar por encontrar de manera adecuada y especificado nuestra acción, motivación y emoción (Ryff y Singer, 2008).

La autoaceptación se define como algo mucho más amplio que el concepto de autoestima; ya que es una evaluación interna extensa que abarca el reconocimiento y aprobación de las virtudes y debilidades personales. El individuo busca sentirse cómodo con él mismo, identificando sus debilidades individuales. Preservar una actitud objetiva hacia uno propio es una característica principal de las acciones psicológicas favorables (Ryff y Singer, 1998).

- Relaciones positivas:

Erikson (1993) en su enfoque del crecimiento psicosocial, proponía lo siguiente: la etapa del crecimiento adulto es muy importante crear vínculos de unión con el medio que también son una guía para generaciones posteriores. Los seres humanos necesitan instaurar lazos colectivos y amistosos que puedan generar seguridad.

La relación positiva es un factor principal del bienestar, así como la parte psíquica (Ryff, 1989); por lo que, muchas investigaciones realizadas revelan que el aislamiento en la sociedad, aislamiento, y la carencia de apoyo en la sociedad están vinculados de manera directa con el peligro de contraer alguna enfermedad, y mengua los años de duración de la vida.

Entablar conexiones favorables con otros individuos, significa conservar relaciones sociales que tienen mucha importancia, vínculos en la sociedad, seguridad en su medio y poseer la habilidad de amar. De este modo, el aislamiento en la sociedad, el aislamiento y no tener el de apoyo social tienen consecuencias perjudiciales en el ámbito físico (Vielma y Alonso, 2010).

- Autonomía:

Con el objetivo de conservar la individualidad en distintas condiciones sociales, los individuos necesitan enfocarse en sus creencias, y preservar su potestad individual y autodeterminación. Los seres humanos autónomos presentan mayor habilidad para soportar las influencias sociales y regular de manera adecuada su comportamiento (Ryff y Singer, 1998).

Según Rogers (1961) la persona que se desenvuelve completamente en el locus que está dentro de evaluación, y no se basa en buscar la aceptación de otros, sino que se autoevalúa según sus propios estándares.

- El dominio del entorno:

Esta dimensión contiene como referencias peculiares de la salud psíquica presentados por Jahoda (1958) como la habilidad individual para escoger o producir lugares mentalmente adecuadas para los individuos. “Las teorías del desarrollo” destacan la habilidad de conducir y distinguir circunstancias complicadas por medio de la elaboración física y psíquica, especialmente en el adulto medio (Ryff y Singer, 1998).

La destreza propia para seleccionar o producir aspectos gratificantes para sus requerimientos y anhelos, es otra característica de la elaboración positiva. Las personas con grandes capacidades de control del medio poseen mayor habilidad de manejo del universo y mantiene la habilidad de aportar en el entorno del medio (Ryff, 1989).

- El propósito en la vida:

Se fundamenta en cuanto al paradigma existencial, principalmente se enfoca en buscar el sentido de vivir (Frankl, 1946). Estos enfoques se centran en buscar propósitos de la vida ante lo difícil o la aflicción, existen también muchos autores que dirigen esta teoría hacia un punto de vista más positivo.

Los individuos requieren plantearse objetivos, delimitar metas que los orienten a darle importancia a su vida. Requieren, por tal motivo, tener una importancia en su vida (Ryff,

1989). Podemos definirlo de la siguiente manera: el conocimiento de los propósitos y la importancia de la vida con respecto a las metas de manera consciente y prudente que le den sentido a las vivencias que ya pasaron y las que vendrán futuramente (Vielma y Alonso, 2010).

- El crecimiento personal:

Esta parte, tiene más cercanía con el concepto aristotélico de eudaimonia, por lo que tiene relación con la autorrealización de la persona. Comprende una acción sólida y de crecimiento constante de la capacidad personal (Ryff y Singer, 1998).

Erikson (1963), manifiesta objetivos dinámicos que expresa cada una de las etapas de la vida, como el ser productivo durante la edad adulta media.

Las acciones positivas efectivas necesitan de ciertas características ya dichas; así también la constancia por aumentar potenciales, por permanecer creciendo como ser humano y estimular sus habilidades (Keyes, Ryff, y Shmotkin, 2002). Se obtiene el crecimiento, así como maduración, para generar nuestra habilidad y consolidar nuestra competencia personal (Vielma y Alonso, 2010).

2.3. Marco conceptual

2.3.1. Felicidad:

Para Alarcón (2006), considera la F, como una etapa de regocijo que es moderadamente perdurable y que la persona vivencia de forma subjetiva en la adquisición de un bien codiciado. La felicidad podría ser aclarada y comprendida solo por el propio individuo quien es el que vive tal sentimiento.

2.3.2. Bienestar psicológico:

Ryff et al. (2006) definió el Bienestar Psicológico como crecimiento de habilidades personales, siendo una variable en la que se puede apreciar los resultados obtenidos con respecto a un estilo de vida adoptado.

CAPÍTULO III

RESULTADOS

:

Tabla 3

Distribución según nivel de felicidad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo

Nivel de Felicidad	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	87	34,0
Medio	95	37,1
Alto	74	28,9
Total	256	100,0

En la tabla 3 se valora que 34,0% se encuentra en un nivel bajo de felicidad.

Tabla 4

Distribución según el grado de bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo

Grado de Bienestar Psicológico	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	78	30,5
Medio	102	39,8
Alto	76	29,7
Total	256	100,0

En la tabla 4 se observa predominancia en el nivel bajo con un porcentaje de 30,5%.

Tabla 5

Distribución según niveles de felicidad por dimensión en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo

Dimensión	Estudiantes de Psicología	
<i>Sentido positivo de la vida</i>		
Nivel	N	%
Bajo	80	31,3
Medio	100	39,1
Alto	76	29,7
Total	256	100,0
<i>Satisfacción con la vida</i>		
Nivel	N	%
Bajo	91	35,5
Medio	113	44,1
Alto	52	20,3
Total	256	100,0
<i>Realización Personal</i>		
Nivel	N	%
Bajo	91	35,5
Medio	95	37,1
Alto	70	27,3
Total	256	100,0
<i>Alegría de vivir</i>		
Nivel	N	%

Bajo	103	40,2
Medio	91	35,5
Alto	62	24,2
Total	256	100,0

En la tabla 5 sobresale el nivel medio en cuanto a las dimensiones de sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida y realización personal con ciertos porcentajes que oscilan entre 44.1% y 37.1%. Seguido de la predominancia en el nivel bajo de la dimensión alegría de vivir con 40.2%.

Tabla 6

Distribución según grado de bienestar psicológico por dimensión en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo

Dimensión	Estudiantes de Psicología	
<i>Auto autoaceptación</i>		
Grado	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	81	31,6
Medio	113	44,1
Alto	62	24,2
Total	256	100,0
<i>Relaciones positivas</i>		
Grado	N	%
Bajo	88	34.4
Medio	96	37.5
Alto	72	28.1
Total	256	100.0
<i>Autonomía</i>		
Grado	N	%
Bajo	80	31.3
Medio	107	41.8
Alto	69	27.0
Total	256	100.0
<i>Dominio del entorno</i>		
Grado	N	%
Bajo	90	35.2
Medio	97	37.9
Alto	69	27.0
Total	256	100.0
<i>Propósito de la vida</i>		
Grado	N	%
Bajo	87	34.0
Medio	105	41.0

Alto	64	25.0
Total	256	100.0
<hr/> <i>Crecimiento Personal</i> <hr/>		
Grado	N	%
Bajo	82	32.0
Medio	108	42.2
Alto	66	25.8
Total	256	100.0

Con respecto a la tabla 6 se estima prevalencia en el grado medio en todas las dimensiones en cuanto a la variable de Bienestar Psicológico con rangos que fluctúan desde 37.5% y 44.1% respectivamente.

Tabla 7

Correlación entre felicidad y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo

		Bienestar Psicológico
	Rho	,522
Felicidad		
	Sig. (P)	,000**
	Significancia	Altamente significativo

Nota: Rho: Coeficiente de correlación de Spearman TE: Tamaño de efectop<0.1, p<0.5***

En la tabla 7 concibe conforme al coeficiente de correlación estadístico que realizó Spearman, se halla correlación positiva moderada altamente significativa ($p < 0.01$), de Felicidad y Bienestar Psicológico.

Tabla 8

Correlación entre sentido positivo de la vida y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo

<i>Dimensiones</i>	<i>Sentido Positivo de la vida</i>	
	Rho	Sig.(P)
Autoaceptación	-,133	,034
Relaciones Positivas	,057	,360
Autonomía	-,035	,574
Dominio del entorno	-,019	,757
Propósito en la vida	-,126	,044
Crecimiento personal	-,092	,144

Nota: Rho: Coeficiente de correlación de Spearman TE: Tamaño de efecto**p<0.01, p<0.05*

En la tabla 8 se demuestra la correlación de la dimensión sentido positivo de la vida de la variable Felicidad con las dimensiones de Bienestar Psicológico, en donde se obtuvo que el sentido positivo de la vida exhibe una relación significativa $p < 0.05$ con las dimensiones de autoaceptación y propósito en la vida; donde el estadístico Rho de Spearman encontró que en las dimensiones autoaceptación (133) y propósito en la vida (126) se hallan en una correlación inversa negativa muy baja. Por su parte, la dimensión de relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno y crecimiento personal no alcanzaron una significación de $p > 0,05$.

Tabla 9

Correlación entre satisfacción con la vida y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo

<i>Dimensiones</i>	<i>Satisfacción con la vida</i>	
	Rho	Sig.(P)
Auto aceptación	730	000**
Relaciones Positivas	624	000**
Autonomía	657	000**
Dominio del entorno	631	000**
Propósito en la vida	752	000**
Crecimiento personal	735	000**

Nota: Rho: Coeficiente de correlación de Spearman TE: Tamaño de efecto** $p<0.01$, $p<0.05$ *

En la tabla 9 explica la correlación de la dimensión satisfacción con la vida de la variable Felicidad con las dimensiones de Bienestar Psicológico, en donde se alcanzó que satisfacción con la vida evidencia una relación significativa alta $p<0.01$ con las dimensiones de autoaceptación relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal; en donde el estadístico Rho de Spearman señaló que en las dimensiones de autoaceptación (730), propósito en la vida (752) y crecimiento personal (735) se encuentran en una correlación positiva alta, y además las dimensiones de relaciones positivas (624), autonomía (657) y dominio del entorno (631) se ubican en una correlación positiva moderada.

Tabla 10

Correlación entre realización personal y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo

<i>Dimensiones</i>	<i>Realización Personal</i>	
	Rho	Sig.(P)
Auto aceptación	694	000**
Relaciones Positivas	598	000**
Autonomía	642	000**
Dominio del entorno	617	000**
Propósito en la vida	762	000**
Crecimiento personal	724	000**

Nota: Rho: Coeficiente de correlación de Spearman TE: Tamaño de efecto** $p < 0.01$, $p < 0.05$ *

En la tabla 10 se exhibe la correlación de la dimensión realización personal en cuanto a la variable Felicidad con las dimensiones de Bienestar Psicológico, en donde se consiguió que realización personal muestra una relación significativa alta $p < 0.01$ con las dimensiones de autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal; en donde el estadístico Rho de Spearman reveló que dichas dimensiones de propósito en la vida (762) y crecimiento personal (724) se encuentran en una correlación positiva alta, y asimismo las dimensiones de autoaceptación (694), relaciones positivas (598), autonomía (642) y dominio del entorno (617) se sitúan en una correlación positiva moderada.

Tabla 11

Correlación entre alegría de vivir y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una, universidad privada de Trujillo

<i>Dimensiones</i>	<i>Alegría de Vivir</i>	
	Rho	Sig.(P)
Auto aceptación	735	000**
Relaciones Positivas	620	000**
Autonomía	655	000**
Dominio del entorno	653	000**
Propósito en la vida	765	000**
Crecimiento personal	757	000**

Nota: Rho: Coeficiente de correlación de Spearman TE: Tamaño de efecto**p<0.01, p<0.05*

En la tabla 11 se presenta la correlación de la dimensión alegría de vivir de la variable Felicidad con las dimensiones de Bienestar Psicológico, en donde fue adquirido que alegría de vivir muestra una relación significativa alta $p < 0.01$ de las dimensiones de autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal; en donde el estadístico Rho de Spearman obtuvo que las dimensiones de autoaceptación (735), propósito en la vida (765) y crecimiento personal (757) se hallan en una correlación positiva alta, y asimismo las dimensiones de relaciones positivas (620), autonomía (655) y dominio del entorno (653) se sitúan en una correlación positiva moderada.

CAPITULO IV
ANÁLISIS DE RESULTADOS

En cuanto a la variable felicidad, se le denomina a la situación emocional favorable que los seres humanos obtienen cuando logran una satisfacción de sus objetivos alcanzados y deseos cumplidos; lo que se puede medir por la habilidad que tiene cada sujeto para brindar una solución a las diversas situaciones que atraviesa en su día a día (Casado, F. 2017).

Por su parte, el bienestar psicológico se podría conceptualizar como la vivencia individual que se va edificando por medio del desarrollo psicológico del individuo, junto a la habilidad de relacionarse de manera favorable e integrada con las vivencias que va adquiriendo e identificando; de la mano de un elemento motivacional interno del ser humano (Tello, J. 2018). Asimismo, Ryff (1989) conceptualizó Bienestar Psicológico como el desenvolvimiento de las habilidades y el desarrollo propio, en el cual el ser humano pone exhibe cualidades de acciones favorables.

El bienestar psicológico puede verse afectado por ámbitos como académico, social, familiar, personal, económico, entre otros; al punto de influir al estado de bienestar de una persona, causando estrés, bajo rendimiento, falta de motivación, etc. Lo podemos corroborar con el estudio de Arguelles et.al., (2019) que tuvo como objetivo describir el grado de bienestar psicológico en universitarios revelando como resultado un grado medio en tres de las dimensiones evaluadas, siendo éstas las relaciones positivas, autonomía y el dominio del entorno. Esto significa que estos estudiantes poseen la capacidad de entablar relaciones de calidad sin dificultad, adaptarse a distintos contextos en los que se encuentren y no presentar dificultad al momento de establecer normas y tomar decisiones de manera autónoma.

Moyano y Ramos (2007) consideran que el bienestar y la felicidad están ligados a la salud mental y física y que ambos tienen un efecto protector ante algunos trastornos psicológicos. Además, Lyubomirsky, King y Diener (2005) afirman que las personas que presentan elevados niveles de felicidad tienden a ser exitosos en diferentes ámbitos de su vida, como en las relaciones con otros y en el rendimiento académico y laboral. Esto lo

podemos corroborar con el estudio de Menghi, Soledad, et. al., (2021) que tuvo como objetivo principal observar la relación de estas variables hallándose que las dimensiones autoaceptación, las relaciones positivas, y la autonomía, del bienestar psicológico predicen significativamente la felicidad subjetiva de los estudiantes, siendo la autoaceptación la de mayor poder explicativo.

Y sobre el primero de los objetivos específicos, se busca explorar los niveles de la variable Felicidad en los alumnos universitarios, encontrando que la mayoría posee un nivel bajo con un porcentaje de 34,0%, es decir, los alumnos exhiben un nivel de felicidad bajo debido a que no alcanzan la autorrealización personal a causa de que muchos de ellos no tienen metas claras, no han logrado la independencia completa y no se sienten satisfechos con lo que están construyendo en su diario vivir.

Esto Es corroborado por Davey (2017) citado en Vargas & Callata (2021) quien menciona que es importante para los ámbitos pertenecientes al bienestar universitario que sus alumnos se sientan satisfechos ante los distintos requerimientos que le concedan la autorrealización individual completa, lo que quiere decir que la felicidad se logra gracias a la construcción del potencial propio. Además, López (2017) en su estudio denominado “Nivel de Felicidad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima” encontró que el resultado que arrojó fue que la parte predominante como nivel en los alumnos es el Normal 46.55%, a diferencia del 16.38% alcanzó el nivel de tipo Inferior y el 9.48% un nivel de tipo Muy Inferior. Por lo demostrado se asemeja a nuestra investigación en cuanto a resultados.

Arias y Guamán (2017), señalan que, en los estudiantes de felicidad, la mayoría reflejan que los niveles de felicidad se hallan en niveles promedio, siendo las féminas las que muestran mayores niveles de felicidad en contraste a los hombres.

En el segundo objetivo específico, respecto a la variable Bienestar Psicológico se comprueba que en los alumnos de psicología de una universidad privada de Trujillo se presenta predominancia en el nivel bajo con un porcentaje de 30,5%. Según manifiestan Ryan y Deci (2001) donde resaltan el desarrollo y la obtención de dichas virtudes que logran las personas para sentirse con vida y únicos, que les permite realizarse como seres humanos y no tanto a las acciones que aportan agrado o alejan el malestar.

Así mismo, Fernández (2017) menciona que el Bienestar Psicológico se solía relacionar a los aspectos físicos, coeficiente intelectual o ámbitos económicos, sin embargo, hoy en día se le atañen aspectos relacionados a hábitos saludables y valoración individual; lo que abarca esferas sociales, psicológicas y subjetiva, como también a las conductas que llevan relación de manera general con la salud que inclinan a los individuos a desenvolverse positivamente.

Por otro lado, se acepta la hipótesis general que menciona que, sí se presenta correlación entre la variable de felicidad y Bienestar Psicológico en estudiantes de psicología en una universidad de Trujillo, lo que quiere decir que tienen una correlación altamente significativa $P < 0.01$ con un coeficiente de correlación de RHO Spearman (0.522); es una correlación moderada positiva. Esto permite corroborar y aceptar la hipótesis general.

Esto lo menciona Empíricamente, Diener et al., (1991, cit. Por Lyubomirsky et al., 2006) propusieron, recurriendo a la parte común de las personas, que la palabra “felicidad” se use de forma indiferente con el de bienestar subjetivo, comprendido como un entendimiento cognoscitivo globalizado, efecto de la asociación entre el balance y la satisfacción de la vida procesado por la continuidad de afecto efectivo y desfavorable, por eso en el presente estudio se manejarán los términos felicidad, bienestar subjetivo y satisfacción con la vida, en un todo aunque se suele usar intuitivamente, porque en realidad no son similares.

La felicidad muestra un estado de ánimo. Además, esto es corroborado por García. (2017) quien hizo una investigación con el objeto de establecer una correlación entre Bienestar Psicológico y Felicidad, en donde los efectos logrados existieron de relación directa significativa entre ambas variables del estudio.

Estos efectos son similares a los de Muratori, et al. (2015) en su indagación titulada “Felicidad y Bienestar Psicológico: Investigación Comparativa de Argentina y España”, donde sus análisis manifestaron a la Felicidad como un intermediario entre país y Bienestar Psicológico, excepto en la influencia del ambiente.

García (2017) El estudio exhibió como objeto establecer el enlace entre Bienestar Psicológico y Felicidad en personas de la tercera edad violentadas alojados en establecimientos de Lima-Norte. La sistemática situada concierne a una investigación descriptiva correlacional. La localidad elegida comprendió a 173 personas mayores alojados en 5 establecimientos de Lima Norte, la cual 156 conformaron la muestra, alcanzando las razones de descarte. La información fue desarrollada estadísticamente con el programa SPSS de versión 22. Logrando resultados que indican que se encuentra correlación directa significativa sobre ambas variables investigadas, teniendo de esa manera una positiva correlación ($p < 0.05$). La conclusión apreciada se dio que las personas ancianas violentadas que muestran nivel mayor de Bienestar Psicológico logran mostrar un nivel apropiado de Felicidad, incluyendo el grado de criterios externos para conseguir esta correlación.

Esto induce a interpretar que la felicidad es un factor importante y desencadenante para mantener a los estudiantes en un buen estado de bienestar psicológico que influya en el desenvolvimiento personal, social y laboral; por lo tanto, se podría decir que, a mayor nivel felicidad, mayor bienestar psicológico y beneficio en la persona.

La población de estudiantes analizada presenta un grado bajo de bienestar psicológico debido a que aún no han llegado a desarrollar su potencial al máximo en las áreas de

crecimiento personal, afectivo, laboral y social, así como la estabilidad económica para poder tener una mejor calidad de vida para saciar sus requerimientos, esto último debido a que aún se encuentran estudiando y dependiendo económicamente de sus apoderados.

Se acepta parcialmente la hipótesis específica. Existe correlación entre la dimensión de sentido positivo de la vida y las dimensiones de Bienestar Psicológico (auto aceptación, relaciones positivas con otros individuos, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal) en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo. El estadístico de RHO Spearman no encontró correlación significativa $P > 0.05$ entre la dimensión sentido positivo de la vida y las dimensiones de bienestar psicológico.

Para Veenhoven (2009) la satisfacción con la vida es la apreciación total que se puede emplear como semejante a la felicidad total, teniendo en cuenta que en algunas ocasiones solo hace referencia al elemento cognoscitivo, en donde sería empleada como semejante a la satisfacción. Respecto a su investigación, la medida de afectividades, apuntaría más a la felicidad placentera. No obstante, la medida favorable de afectividades es la que se suele utilizar en este enfoque como equivalente a la felicidad (Carballeira Abella, González & Marrero, 2015).

Rogers (1981) afirma que algunos jóvenes piensan que sus vidas no tienen sentido lógico o incurren en el abandono de los estudios universitarios debido a que desconocen que es viable existir como individuos doctrinas incorporadas a las pasiones. Con emociones revestidas de inteligencia y curiosidad. La vivencia de “falta de sentido” se debe al incremento de aspectos importantes como el saber, la atención consciente y el esfuerzo racional.

De esto se puede deducir que los estudiantes universitarios no presentan unas metas claras con respecto a su futuro, que no aceptan su realidad y mantienen una vida superficial

basada en la vivencia del presente sin tomar en cuenta los resultados de su actuar o decisiones que puedan realizar de manera impulsiva ante tales circunstancias

Se acepta la hipótesis específica de que existe relación entre la dimensión de satisfacción con la vida y las dimensiones de bienestar psicológico (auto aceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal) en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, se visualizó que el estadístico de Rho Spearman encontró correlación altamente significativa $P < 0.01$. La correlación es de forma directa con una intensidad positiva moderada en todas las dimensiones.

Estos resultados son parecidos a los de Mego (2020) quién realizó una investigación que tenía como objeto establecer cuál es la correlación entre Bienestar Psicológico y satisfacción con la vida, encontró que existe una correlación positiva de intensidad moderada. Asimismo, se justifica mediante Yuste, Rubio y Aleixandre (2004) afirman que no solo se somete a condiciones actuales, sino también a condiciones futuras.

Esta dimensión es definida como una valoración propia del carácter de las vivencias individuales y se enlaza con la emocionalidad propia de felicidad o bienestar, debido a que se centra en la apreciación individual sobre la propia circunstancia en el entorno, iniciando por las metas personales, perspectivas, valores y conveniencias, en interacción con el entorno cultural (Pérez & Escoda, 2013).

De lo analizado se entiende, que los estudiantes lograron tener perspectivas positivas y satisfactorias que les brindan un bienestar psicológico, viéndose motivados a querer mantener y desarrollar relaciones duraderas con sus pares, lo que permite conseguir una óptima interacción y fortalecimiento de la mismas; llegando así a un nivel adecuado de satisfacción con su propia vida.

Se acepta la hipótesis específica de que se encuentra existente la relación entre la dimensión de realización personal y las dimensiones de Bienestar Psicológico (auto aceptación, relaciones positivas con otros individuos, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal) estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo. Se demuestra que la prueba de Rho Spearman descubrió correlación altamente significativa $P < 0.01$.

Esto lo abala Dongil y Cano (2020) expresan que los individuos somos capaces de mostrarnos contentos con muy poco, debido a que nuestro sentido de bienestar personal no depende fundamentalmente de los bienes que hemos adquirido o lo que hayamos logrado, sino que depende de la propia percepción y las metas que nos hayamos propuesto. Debido a esto es posible que consigamos la felicidad, aunque no seamos millonarios o famosos, aunque suframos engaños, tengamos sueños frustrados o no logremos lo que anhelamos.

Esto se puede explicar mediante la realización de cada estudiante universitario en la población investigada, la mayor parte tienden a resaltar logros, obtener resultados satisfactorios y sentirse autor realizados temporalmente durante su ciclo.

Se acepta la hipótesis específica de que existe relación entre la dimensión de alegría de vivir y las dimensiones de bienestar psicológico (auto aceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal) estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo. Se considera que la prueba de Rho Spearman reveló correlación altamente significativa $P < 0.01$.

Padilla (2017) denomina a la alegría de vivir como la habilidad de sentir amor por la vida en su máxima expresión y de expresar esta emoción en nuestro accionar, es librarse de la carga de los anhelos, descubrir los simples goces que nos ofrece la vida y tomar en consideración los pequeños sucesos que realmente son importantes. Alarcón (2009) define la

alegría de vivir como la manifestación de felicidad por medio del optimismo y alegría, es razonar de manera positiva en relación a lo que puede deparar el futuro.

Esto aclara que los jóvenes actualmente se sienten motivados y disfrutando plenamente cada día de su vida sin prejuicios y preocupaciones que puedan obstaculizar, generándose así un bienestar psicológico en cada uno de ellos.

Una vez analizados los resultados, se da respuesta al problema general de la presente investigación el cual tiene como resultado que sí existe correlación entre ambas variables de estudio por distintos factores de sentido positivo. El que se haya encontrado una relación podría deberse a las características intrínsecas de los estudiantes (conocimientos, adaptabilidad, autodeterminación, metas personales, etc.), que sumado a la percepción que tienen de su entorno y características personales (personalidad, carácter, temperamento, etc.) podrían influenciar a que la felicidad que desarrollan sea un punto de inicio para el desarrollo de su bienestar psicológico de manera general.

CAPITULO V
CONCLUSIONES

1. Existe relación altamente significativa $P < 0.01$ entre la felicidad y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.
2. El nivel de felicidad en estudiantes de psicología en una universidad de Trujillo es medio en el 37.5%.
3. El grado de Bienestar Psicológico en estudiantes de psicología en una universidad de Trujillo es medio en el 37.1%.
4. No existe relación significativa $P > 0.05$ entre la dimensión sentido positivo de la vida y las dimensiones de bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.
5. Existe relación altamente significativa $P < 0.01$ entre las dimensiones satisfacción con la vida, realización personal y alegría de vivir con el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

RECOMENDACIONES

1. Debido a la presencia de niveles bajos y medios en cuanto al Bienestar Psicológico y felicidad, se sugiere fortalecer las relaciones positivas entre el alumnado, por lo que es conveniente la aplicación de talleres con un enfoque referente a la psicología positiva que pueda brindarles herramientas necesarias para desarrollar los vínculos afectivos y un correcto dominio del entorno.
2. Se recomienda brindar charlas, capacitaciones y coaching a los estudiantes de psicología en temas relacionados con el empoderamiento y búsqueda del sentido positivo de la vida que les permita fortalecer su bienestar psicológico.
3. Se recomienda que el programa de tutoría y apoyo psicopedagógico que brinda la escuela de psicología identifique casos específicos de estudiantes que necesiten una intervención personalizada bajo un enfoque basado en la psicología positiva que le brinde al estudiante herramientas que le permitan regular su bienestar mental.
4. Se considera necesario replicar la investigación en otros grupos etarios con el propósito de comparar resultados y comprobar si con los pasos de los años el bienestar psicológico se incrementa o reduce.

CAPITULO VI

REFERENCIAS

- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una Escala Factorial para Medir la Felicidad. *Interamerican Journal of Psychology*. Vol. 40, N° 1. Pp. 99 – 106.
<https://www.redalyc.org/pdf/284/28440110.pdf>
- Alarcón, R. (2009). Psicología de la felicidad. Introducción a la psicología positiva. *Revista de Psicología* Vol. 28, N° 2. Pp. 411 – 414.
<https://www.redalyc.org/pdf/3378/337829515008.pdf>
- Alegre, A. (2014). Autoeficacia académica, autorregulación del aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes universitarios iniciales. *Propósitos y Representaciones*, 2(1), 79-120.
doi:<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2014.v2n1.54>
- Arias, M. y Guamán, A. (2017). Felicidad en estudiantes de la facultad de Psicología en la Universidad de Cuenca. Tesis de licenciatura. Universidad de Cuenca.
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/27796>
- Arriaga, N. (2018). Bienestar psicológico en jóvenes estudiantes del nivel superior. Tesis de Licenciatura. Universidad Autónoma del Estado de México.
<http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/94984/Bienestar%20psico%20en%20j%C3%B3venes%20estudiantes%20del%20nivel%20superior.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Bekhet, K.; Zauszniewskim J. y Nakhla, W. (2008). Happiness: theoretical and empirical considerations. *Nurs Forum* Vol 43, N° 1. Pp 12-23.
doi:10.1111/j.1744-6198.2008.00091.x.

- Bormans, L. (2014). El libro mundial de la felicidad. Editorial Nómada. Colombia.
https://books.google.com.pe/books/about/El_libro_mundial_de_la_felicidad.html?id=D-xYBQAAQBAJ&redir_esc=y
- Bosch Rabell, Magdalena (2019). La felicidad en Aristóteles: Fin, contemplación y deseo. SCIO. Revista de Filosofía, (16), 41-60. [Fecha de Consulta 13 de Mayo de 2020]. ISSN: 1887-9853. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7054426>
- Byrne, P. (2000) Stigma of Mental Illness and Ways of Diminishing It. Advances in Psychiatric Treatment, 6, 65-72. <http://dx.doi.org/10.1192/apt.6.1.65>
- Byrne, P. (2000) Stigma of Mental Illness and Ways of Diminishing It. Advances in Psychiatric Treatment, 6, 65-72. <http://dx.doi.org/10.1192/apt.6.1.65>
- Casado, F. (2017). *La Felicidad en Psicología*.
<https://www.psicologiaysaludsevilla.com/la-felicidad-en-psicologia/#:~:text=Para%20la%20psicolog%C3%ADa%2C%20la%20felicidad,que%20conforman%20su%20vida%20cotidiana.>
- Clemente, A.; Molero, R y González, F. (2000). Estudio de la satisfacción personal según la edad de las personas. Anales de Psicología, vol. 16, núm. 2, diciembre, 2000 Universidad de Murcia. <https://www.redalyc.org/pdf/167/16716208.pdf>
- Davey, K. (2017). Felicidad y Engagement en estudiantes-trabajadores de nivel superior en Lima. Revista De Investigación En Psicología, 20(2), 389–406.
<https://doi.org/10.15381/rinvp.v20i2.14049>
- Díaz, J., y Sánchez, M^a P. (2002). Relaciones entre estilos de personalidad y satisfacción autopercebida en diferentes áreas vitales. Psicothema, 14, 100-105.

- Dongil, E., & Cano, A. (2020). *Desarrollo Personal y Bienestar*. Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS). Obtenido de https://bemocion.sanidad.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_desarrollo_personal_y_bienestar.pdf.
- Eugenio, J. (2015). *Felicidad. Un estudio comparativo en estudiantes universitarios de Psicología y Administración de una Universidad Privada de Tarapoto*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Archivo digital. <https://www.grin.com/document/440979>
- García, J. (2017). “Bienestar Psicológico y Felicidad en adultos mayores víctimas de violencia albergados en Instituciones de Lima Norte, 2017”. *Tesis de licenciatura*. Universidad Cesar Vallejo, Lima. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/3259/Garcia_SJ_E.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Havighurst, R.J., Neugarten, B.L. y Tobin, S.S. (1964). Disengagement and patterns of aging. *The Gerontologist*, 4 (3), 24-24.
- Jahoda M: *Current Concepts of Positive Mental Health*. Basic Books, Nueva York, 1958.
- Kohler W. (2004). Aspects of International Fragmentation. *Review of International Economics*. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9396.2004.00482.x>
- Kyung-Min, K. Jung-Ha, L. (2012). 대학생의 낙관성과 행복추구경향이 심리적 안녕감에 미치는 영향. *대한가정학회지*. Vol 50. Pp 89-101. <https://www.koreascience.or.kr/article/JAKO201209640671515.page>

La República (22 de mayo, 2014). El “Felizómetro”, el dispositivo que mide la felicidad en una empresa. La república. <https://www.larepublica.co/alta-gerencia/el-felizometro-el-dispositivo-que-mide-la-felicidad-en-una-empresa-2124946>

López, L. (2017). *Niveles de felicidad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima*. [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Archivo digital: <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1835/TRAB.SU.F.PROF.%20LOREINE%20NICOLE%20ROC%C3%8DO%20DEL%20CIELO%20L%C3%93PEZ%20LASTRES.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Lyubomirsky, S. & Lepper, H. S. (2006). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155. doi:10.1007/s10902-010-9203-0

Massone, A. y Urquijo, S. (2014). Bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina, según la edad y el género. *Salud & Sociedad*, vol. 5, núm. 3, septiembre-diciembre, 2014, pp. 274-280. <https://www.redalyc.org/pdf/4397/439742476003.pdf>

Mauri, M. (2015). Tesis Básicas sobre la Felicidad y la Libertad. Universidad de Barcelona. <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/65911/1/Tesis%20b%C3%A1sicas%20sobre%20la%20felicidad%20y%20la%20libertad.pdf>

Mego, R. (2020). *Bienestar psicológico y satisfacción con la vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo*. [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio UPN.

https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/24754/T055_70990727_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Muratori, M., Zubieta, E., Ublillos, S., Gonzáles, J., & Bobowik, M. (2015). Felicidad y Bienestar Psicológico: Estudio Comparativo Entre Argentina y España. *PSIKHE*. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/psykhe/v24n2/art03.pdf>
- Oishi, S. (2012). *The psychological wealth of nations: Do happy people make a happy society?* Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- Oishi, S., Diener, E. & Lucas, R. E. (2007). The optimum level of well-being: Can people be too happy? *Perspectives on Psychological Science*, 2, 346-360. doi:10.1007/978-90-481-2350-6_8
- Pérez, M. (2017). *Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en trabajadores de empresas industriales del Distrito de Los Olivos*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11339/P%C3%A9rez_BMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pérez-Escoda, N. (2013). Variables predictivas de la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. En Cardona, C.; Chiner, E. y Giner, A. V. (Eds.) *Investigación e innovación educativa al servicio de Instituciones y comunidades globales, plurales y diversas*. AIDIPE. XVI Congreso Nacional/ II Internacional de Modelos de Investigación Educativa. pp. 1548-1552.
- Rogers, C. (1961). *El proceso de convertirse en persona: Mi técnica terapéutica*. Buenos Aires, Paidós.

- Rubio, R. y Aleixandre, M. (2004). La escala “Este”, un indicador objetivo de soledad en la tercera edad. *Geriatrka. Revista Iberoamericana de Geriatría y Gerontología*. Vol. 15, 2635.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Salvador, D. (2016). Bienestar psicológico y habilidades sociales en alumnos de primer grado de nivel secundaria de una institución educativa particular de Trujillo. Tesis de Licenciatura. Universidad Privada Antenor Orrego. <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/1971>
- Sánchez y Reyes (2015) Metodología y diseños de la investigación científica. Lima, Perú: Bussines Support Aneth SRL.
- Santamaría, L. (2020). Bienestar psicológico en estudiantes que realizan prácticas pre profesionales de psicología de una universidad particular de Chiclayo, Agosto-Diciembre 2018 (Tesis de pregrado, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo, Perú). <https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/2530?mode=full>
- Seligman, M. (2002). La auténtica felicidad. Barcelona: Vergara.
- Tello, J. (2018). Calidad de vida y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana. Tesis de licenciatura.

https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RUNF_df5d88122acf6b41327ca8810e059ccc

Vargas, K., & Callata, Z. (2021). En el contexto de la educación superior, la felicidad universitarios del antiplano. *Revista de comunicación en investigación y desarrollo*, 12, 111-119. doi:<https://doi.org/10.33595/2226-1478.12.2.493>.

Veenhoven, Ruut Medidas de la Felicidad Nacional Bruta Psychosocial Intervention, vol. 18, núm. 3, diciembre, 2009, pp. 279-299. <http://www.redalyc.org/pdf/1798/179814227007.pdf>

Vielma, J. y Alonso, L. (2010). “El bienestar psicológico subjetivo en estudiantes universitarios: La evaluación sistemática del flujo en la vida cotidiana” Manuscrito no publicado. Tesis doctoral en proceso.

Villegas, M. (1986). La psicología humanista: historia, concepto y método. *Anuario de Psicología*, 34, 7-46.

Zúñiga, M & Montero, E. (2007). “Teoría G: un futuro paradigma para el análisis de pruebas psicométricas”. *Actualidades en Psicología*, vol. 21, núm. 108, 2007, pp. 117-144. Instituto de Investigaciones Psicológicas Jan sosé, Costa Rica. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133212641006>

ANEXOS

ANEXO 01: Formato de consentimiento informado

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento manifiesto que se me ha brindado información para la participación en la investigación científica que se aplicará a los estudiantes universitarios de la escuela de Psicología.

Se me ha explicado que:

- El objetivo del estudio es Determinar la relación entre la felicidad y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.
- El procedimiento consiste en responder dos cuestionarios denominados escala de felicidad de Lima y escala de bienestar Psicológico.
- El tiempo de duración de mi participación es de 35 minutos por ambas escalas.
- Puedo recibir respuesta a cualquier pregunta o aclaración.
- Soy libre de rehusarme a participar en cualquier momento y dejar de participar en la investigación, sin que ello me perjudique.
- No se identificará mi identidad y se reservará la información que yo proporcione. Sólo será revelada la información que proporcione cuando haya riesgo o peligro para mi persona o para los demás o en caso de mandato judicial.
- Mi participación se realizará a través de una plataforma virtual, es decir de manera no presencial.
- Puedo contactarme con las autoras de la investigación Cigüeñas Valverde Rosalva y Reyes Garcia Daniela, mediante correo electrónico para presentar mis preguntas y recibir respuestas.

Finalmente, bajo estas condiciones **ACEPTO** ser participante de la investigación.

Trujillo..... de.....de 2021.

Rosalva cigüeñas Valverde
DNI N°: 76808281

Daniela Reyes García
DNI N°: 7270980

Firma del participante

ANEXO 02: Formato de Asentimiento informado

FORMATO DE ASENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento manifiesto que se me ha brindado información para la participación en la investigación científica que se aplicará a los estudiantes universitarios de la escuela de Psicología.

Se me ha explicado que:

- El objetivo del estudio es Determinar la relación entre la felicidad y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.
- El procedimiento consiste en responder dos cuestionarios denominados escala de felicidad de Lima y escala de bienestar Psicológico.
- El tiempo de duración de mi participación es de 35 minutos por ambas escalas.
- Puedo recibir respuesta a cualquier pregunta o aclaración.
- Soy libre de rehusarme a que mi menor hijo(a)/tutoriado(a) participe en cualquier momento y dejar de participar en la investigación, sin que ello lo(a) perjudique.
- No se identificará la identidad de mi menor hijo(a)/tutoriado(a) y se reservará la información que proporcione. Sólo será revelada la información que proporcione cuando haya riesgo o peligro para su persona o para los demás o en caso de mandato judicial.
- Puedo contactarme con las autoras de la investigación Cigüeñas Valverde Rosalva y Reyes Garcia Daniela, mediante correo electrónico para presentar mis preguntas y recibir respuestas.

Finalmente, bajo estas condiciones **ACEPTO** que mi menor hijo(a)/tutoriado(a) participe de la investigación.

DNI del Padre/tutor del estudiante: _____

Trujillo, dede 2021.

Rosalva cigüeñas Valverde

DNI N°: 76808281

Daniela Reyes García

DNI N°: 72709809

En caso de alguna duda o inquietud sobre la participación en el estudio puedo escribir a los correos electrónicos.

ESCALA DE FELICIDAD DE LIMA

Reynaldo Alarcón

Edad	Sexo	M	F
Ciclo			

A continuación, encontrará una serie de afirmaciones. Léalas cuidadosamente para indicar su grado de aceptación con una X. No hay respuesta buena ni mala.

Totalmente en desacuerdo	TD
En desacuerdo	D
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	N
De acuerdo	A
Totalmente de acuerdo	TA

N°	Enunciados	TD	D	N	A	TA
01	En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal					
02	Siento que mi vida está vacía					
03	Las condiciones de mi vida son excelentes					

04	Estoy satisfecho con mi vida					
05	La vida ha sido buena conmigo					
06	Me siento satisfecho con lo que soy					
07	Pienso que nunca seré feliz					
08	Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes					
09	Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada de mi vida					
10	Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar					
11	La mayoría del tiempo me siento feliz					
12	Es maravilloso vivir					
13	Por lo general me siento bien					
14	Me siento inútil					
15	Soy una persona optimista					

16	He experimentado la alegría de vivir					
17	La vida ha sido injusta conmigo					
18	Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad					
19	Me siento un fracasado					
20	La felicidad es para algunas personas, no para mí					
21	Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado					
22	Me siento triste por lo que soy					
23	Para mí, la vida es una cadena de sufrimientos					
24	Me considero una persona realizada					
25	Mi vida transcurre plácidamente					
26	Todavía no he encontrado sentido a mi existencia					

27	Creo que no me falta nada					
----	---------------------------	--	--	--	--	--

ANEXO 04: Escala de Bienestar Psicológico

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

EDAD:

SEXO: FEMENINO () MASCULINO ()

A continuación, se presenta algunos enunciados sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa. No existe respuesta correcta o incorrecta. Responda con sinceridad. Su respuesta puede determinarlo marcando una equis (x).

Ítems	Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
5. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
6. Si me sintiera infeliz con mi						

situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						
7. Reconozco que tengo defectos						
8. Reconozco que tengo virtudes						
9. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
10. Sostengo mis decisiones hasta el final						
11. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
13. Puedo confiar en mis amigos						
14. Cuando cumpla una meta, me planteo otra						
15. Mis relaciones amicales son duraderas						
16. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí						

mismo que cambiaría						
17. Comprendo con facilidad como la gente se siente						
18. Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles						
19. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí						
20. Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo.						
21. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
22. En general, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo						
23. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros tienen						

24. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
25. Tengo la capacidad de construir mi propio destino						
26. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo						
27. Mis amigos pueden confiar en mí						
28. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
29. Tomo acciones ante las metas que me planteo						
30. Me gusta la mayor parte de los						

aspectos de mi personalidad						
31. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
32. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
33. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
34. Es importante tener amigos						
35. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						

ANEXO 5: Pruebas de normalidad de la felicidad

Prueba de normalidad del Kolmogorov Smirnov (k-s) en las dimensiones de la variable felicidad.

Felicidad	
Dimensión	K-S
Sentido positivo de la vida	,000
Satisfacción con la vida	,000
Realización Personal	,000
Alegría de vivir	,000

Se halló normalidad en todas las dimensiones de la variable felicidad con respecto a los datos de la población de estudiantes de psicología de una universidad privada en Trujillo, por lo tanto se hará uso la prueba no paramétrica Rho de Spearman.

ANEXO 6: Pruebas de normalidad del bienestar psicológico

Prueba de normalidad del Kolmogorov Smirnov (k-s) en las dimensiones de la variable bienestar psicológico.

Bienestar Psicológico	
Dimensión	K-S
Autoaceptación	,000
Relaciones Positivas	,000
Autonomía	,000
Dominio del entorno	,000
Propósito de la vida	,000
Crecimiento Personal	,000

Se halló normalidad en todas las dimensiones de la variable bienestar psicológico con respecto a los datos de la población de estudiantes de psicología de una universidad privada en Trujillo, por lo tanto, se hará uso la prueba no paramétrica Rho de Spearman.

ANEXO 7: Confiabilidad de la felicidad

Prueba de confiabilidad Alfa de Cronbach en la variable felicidad.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0.902	27

Los valores de consistencia interna de la variable felicidad indican una buena consistencia interna de 0.90 respectivamente.

ANEXO 8: Confiabilidad de la felicidad por dimensión

Prueba de confiabilidad Alfa de Cronbach en las dimensiones de la variable felicidad.

Dimensión	Confiabilidad
Sentido positivo de la vida	,888
Satisfacción con la vida	,873
Realización Personal	,887
Alegría de vivir	,867

Los valores de consistencia interna de las dimensiones de la variable felicidad indican una buena consistencia interna con rangos que oscilan entre ,863 y ,887 respectivamente.

ANEXO 9: Confiabilidad del bienestar psicológico

Prueba de confiabilidad Alfa de Cronbach en la variable bienestar psicológico.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0.974	35

Los valores de consistencia interna de la variable bienestar psicológica indican una buena consistencia interna de 0.97 respectivamente.

ANEXO 10: Confiabilidad del bienestar psicológico por dimensión

Prueba de confiabilidad Alfa de Cronbach en las dimensiones de la variable bienestar psicológico.

Dimensión	Confiabilidad
Autoaceptación	,855
Relaciones Positivas	,776
Autonomía	,829
Dominio del entorno	,883
Propósito de la vida	,936
Crecimiento Personal	,872

Los valores de consistencia interna de las dimensiones de la variable bienestar psicológico indican una buena consistencia interna con rangos que oscilan entre ,855 y ,936 respectivamente.

ANEXO 11: Validez de la felicidad

Correlación ítem-test en el instrumento Escala de Felicidad de Lima en estudiantes de psicología de una universidad privada e Trujillo.

SENTIDO POSITIVO EN LA VIDA		SATISFACCIÓN CON LA VIDA		REALIZACIÓN PERSONAL		ALEGRÍA DE VIVIR	
ITEM 2	,473	ITEM 1	,641	ITEM 8	,676	12	ITEM ,509
ITEM 7	,521	ITEM 3	,635	ITEM 9	,609	13	ITEM ,600
ITEM 11	,598	ITEM 4	,694	ITEM	,639	15	ITEM ,601
ITEM 14	-,298	ITEM 5	,551	ITEM	,709	16	ITEM ,551
ITEM 16	,551	ITEM 6	,580	ITEM	,691		
ITEM 17	,595	ITEM	,646	ITEM	,692		
ITEM 18	,464						
ITEM 19	,591						
ITEM 20	,601						
ITEM 22	,524						
ITEM 23	,581						

En el anexo 11 se exhiben los índices de homogeneidad correlación ítem-test de las dimensiones de la variable felicidad donde se observa que el ítem 14 no alcanzó la validez necesaria de 0.20, por lo tanto, se optó por eliminar dicho reactivo. Se encontró que los demás ítems alcanzaron un valor $p < 0.01$ con rangos que oscilan entre -,298 y ,709.

ANEXO 12: Validez del bienestar psicológico

Correlación ítem-test en el instrumento Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

AUTOACEPTACIÓN		RELACIONES POSITIVAS		AUTONOMÍA		DOMINIO DEL ENTORNO		PROPÓSITO DE LA VIDA		CRECIMIENT
ITEM 1	,765	ITEM 2	,652	ITEM 3	,728	ITEM 6	,705	ITEM 9	,801	ITEM 4
ITEM 7	,452	ITEM 13	,685	ITEM 5	,791	ITEM 19	,750	ITEM 12	,853	ITEM 21
ITEM 8	,751	ITEM 16	,205	ITEM 10	,727	ITEM 26	,769	ITEM 14	,869	ITEM 24
ITEM 11	,797	ITEM 18	,786	ITEM 15	,662	ITEM 29	,864	ITEM 20	,736	ITEM 30
ITEM 17	,663	ITEM 23	,701	ITEM 27	,627	ITEM 32	,824	ITEM 22	,827	
ITEM 25	,761	ITEM 31	,817					ITEM 28	,666	
ITEM 34	,626							ITEM 33	,806	
								ITEM 35	,804	

En el anexo 12 se evidenció que los ítems de las dimensiones de las variables de bienestar psicológico alcanzaron un valor $p < 0.01$ con rangos que oscilan entre ,205 y ,869