

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONOR ORREGO

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA



TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO(A) EN PSICOLOGÍA

“Bienestar psicológico en los practicantes pre profesionales de la carrera profesional de Psicología de dos universidades privadas de Piura”

Área de Investigación:

Psicología Positiva

Autor(es):

Br. Guzmán Álvarez, Omayra Jazmín

Br. Requena Rosillo, Mervi Maria

Jurado Evaluador:

Presidente: Paredes Gamarra, Yelitza Priscilla

Secretario: Cruz Cedillo, Aura Violeta

Vocal: Vélez Sancarranco, Miguel Alberto

Asesor:

Marcos Salazar Yeslui Carol

Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7070-823X>

Piura – Perú

2021

Fecha de sustentación: 2021/08/09

**“BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS PRACTICANTES PRE
PROFESIONALES DE LA CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
DE DOS UNIVERSIDADES PRIVADAS DE PIURA”**

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado calificador

De acuerdo a los lineamientos actuales señalados por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Privada Antenor, Facultad de Medicina Humana, Escuela Profesional de Psicología, someto a vuestro criterio profesional la evaluación de la presente investigación denominada: “Bienestar psicológico en los practicantes pre profesionales de la carrera profesional de Psicología de dos universidades privadas de Piura” , elaborado con el propósito de obtener el título de Licenciadas en Psicología.

Teniendo la convicción de que se le otorgará el valor justo y mostrando apertura a sus observaciones, se agradece por anticipado las sugerencias y apreciaciones que se brinden en el presente trabajo de investigación.

Br. Omayra Jazmín Guzmán Álvarez

Br. Mervi María Requena Rosillo

DEDICATORIAS

A Dios, quién es mi fortaleza espiritual en momentos de adversidad y por su infinita misericordia de protegerme, guiándome a hacer el bien con mis acciones.

A mis padres Ivón y Ronald por el apoyo que me han brindado para continuar con todas mis metas propuestas. Han sido y serán mi fuente de inspiración y ejemplo de perseverancia. Mis agradecimientos serán eternos.

A mis abuelos José e Irma, a mi familia, hermana y a la memoria de Joel A., por sus oraciones, fuerza de motivación y sus enseñanzas de vida que seguirán contribuyendo para ser un profesional con calidad humana y valores.

Br. Omayra Jazmín Guzmán Álvarez

A Dios, por ser el forjador de mi camino y quién ante cada dificultad guía mis pasos para no rendirme.

A mis padres, por el apoyo continuo que me han brindado para lograr mis objetivos.

Br. Mervi Maria Requena Rosillo

AGRADECIMIENTOS

A Dios, porque ante él nos encomendamos en cada paso que hemos dado en nuestra vida personal y profesional.

A las autoridades de la Escuela de Psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego y la Universidad César Vallejo; quienes nos abrieron las puertas de su institución y nos brindaron con amabilidad las facilidades para realizar nuestro estudio; a los estudiantes pre profesionales de psicología quienes participaron en el desarrollo de esta investigación.

A nuestra asesora Mg. Yeslui Carol Marcos Salazar; quién aceptó ser nuestra guía intelectual en nuestra investigación; por su predisposición al impartirnos sus conocimientos y experiencia profesional que nos llevó a la culminación de este trabajo de investigación.

A mis docentes y compañeros de clase; por las experiencias vividas durante nuestra etapa universitaria que quedarán en nuestro recuerdo de vida. Y con quienes mañana más tarde seremos colegas.

Finalmente, a todas las personas que estuvieron brindándonos el apoyo incondicional desde estudiantes para el logro de nuestras metas propuestas, por la confianza en nuestro esfuerzo y por hacernos ver la valentía que necesitábamos en momentos de dificultad.

ÍNDICE DE CONTENIDO

CAPÍTULO I	1
1.1 EL PROBLEMA:.....	2
1.1.1. Delimitación del problema.....	2
1.1.2. Formulación del problema	6
1.1.3. Justificación del estudio:.....	6
1.1.4. Limitaciones:.....	7
1.2. OBJETIVOS.....	8
1.2.1. Objetivos generales	8
1.2.2. Objetivos específicos	8
1.3 HIPÓTESIS.....	8
1.3.1. Hipótesis general	8
1.3.2. Hipótesis específicas	8
1.4 VARIABLE E INDICADORES	9
1.5 DISEÑO DE EJECUCIÓN.....	10
1.5.1 Tipo de Investigación	10
1.5.2 Diseño de investigación	10
1.6 POBLACIÓN Y MUESTRA	11
1.6.1. Población:.....	11
1.6.2. Muestra:.....	12
1.6.3 MUESTREO	12
1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	12
1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	13
1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO	14

CAPÍTULO II	15
2.1. ANTECEDENTES.....	16
2.1.1. A nivel Internacional	16
2.1.2. A Nivel Nacional	17
2.2. MARCO TEÓRICO	19
2.2.1 Bienestar psicológico.....	19
2.2.2. Evolución del bienestar psicológico	22
2.2.3. Componentes del bienestar psicológico	24
2.2.4. Características del bienestar psicológico.....	26
2.2.5 Teoría del bienestar psicológico	27
2.2.6. Relación del bienestar psicológico con la vida universitaria	28
2.2.7. Efectos del estrés en el bienestar psicológico de los practicantes pre profesionales	29
2.2.8. El impacto del bienestar psicológico en el rendimiento académico	32
2.2.9. Factores que influyen en el bienestar psicológico	33
2.2.10. Hábitos relacionados al bienestar psicológico	36
2.3. MARCO CONCEPTUAL	37
2.3.1. Bienestar Psicológico	37
CAPÍTULO III	38
CAPÍTULO IV	57
CAPÍTULO V.....	64
5.1 Conclusiones	65
5. 2 Recomendaciones:	66
CAPÍTULO VI.....	68
REFERENCIAS	69

6.1 ANEXOS 78

ANEXO A..... 78

ANEXO B..... 79

ANEXO C 86

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Niveles de Bienestar Psicológico de los practicantes de la Universidad Privada 1 y Universidad Privada 2	39
Tabla 2. Niveles de Bienestar Psicológico componente Autodominio de los practicantes de Psicología de la Universidad Privada 1 y Universidad Privada 2	41
Tabla 3. Niveles de Bienestar Psicológico componente Autoaceptación de los practicantes de Psicología de la Universidad Privada 1 y Universidad Privada 2	43
Tabla 4. Niveles de Bienestar Psicológico componente Control del entorno de los practicantes de Psicología de la Universidad Privada 1 y Universidad Privada 2	45
Tabla 5. Niveles de Bienestar Psicológico componente Relaciones positivas de los practicantes de Psicología de la Universidad Privada 1 y Universidad Privada 2	47
Tabla 6. Niveles de Bienestar Psicológico componente Propósito en la vida de los practicantes de Psicología de la Universidad Privada 1 y Universidad Privada 2	49
Tabla 7. Niveles de Bienestar Psicológico componente Crecimiento personal de los practicantes de Psicología de la Universidad Privada 1 y Universidad Privada 2	51
Tabla 8. Prueba de homogeneidad de los resultados de bienestar psicológico de los practicantes de la carrera de Psicología de la Universidad Privada 1 y Universidad Privada 2	53
Tabla 9. Comparación del Bienestar Psicológico en los practicantes de Psicología de la Universidad Privada 1 y Universidad Privada 2	54

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Niveles de Bienestar Psicológico de los practicantes de la Universidad Privada 1 y Universidad Privada 2	40
Gráfico 2. Niveles de Bienestar Psicológico según el componente Autodominio de los practicantes de Psicología de la Universidad Privada 1 y Universidad Privada 2	42
Gráfico 3. Niveles de Bienestar Psicológico componente Autoaceptación de los practicantes de Psicología de la Universidad Privada 1 y Universidad Privada 2	44
Gráfico 4. Niveles de Bienestar Psicológico componente Control del entorno de los practicantes de Psicología de la Universidad Privada 1 y Universidad Privada 2	46
Gráfico 5. Niveles de Bienestar Psicológico componente Relaciones positivas de los practicantes de Psicología de la Universidad Privada 1 y Universidad Privada 2	48
Gráfico 6. Niveles de Bienestar Psicológico componente Propósito en la vida de los practicantes de Psicología de la Universidad Privada 1 y Universidad Privada 2	50
Gráfico 7. Niveles de Bienestar Psicológico dimensión Crecimiento personal de los practicantes de Psicología de la Universidad Privada 1 y Universidad Privada 2	52

RESUMEN

La presente investigación está orientada a establecer la diferencia en los niveles de bienestar psicológico de los practicantes pre profesionales de la carrera de psicología de dos universidades privadas de Piura. La población estuvo constituida por 87 practicantes pre profesionales de la carrera de Psicología en dos universidades privadas de Piura. El tipo de investigación fue sustantiva y el diseño utilizado fue no experimental transversal, descriptivo – comparativo. La prueba psicológica empleada fue la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff. Se concluyó que no hubo diferencias que representen una significatividad estadística en los resultados en el nivel de bienestar psicológico general y por componentes, a excepción del componente control del entorno, obteniendo una significatividad de 0.043, lo cual está relacionado con el buen manejo de oportunidades y situaciones para satisfacer las necesidades que presenten.

Palabras clave: Bienestar psicológico, practicantes pre profesionales, universidades privadas, control del entorno.

ABSTRAC

The present investigation is oriented to establish the difference in the levels of psychological well-being of the pre-professional practitioners of the psychology career of two private universities in Piura. The population consisted of 87 pre-professional psychology practitioners at two private universities in Piura. The type of research was substantive and the design used was non-experimental, cross-sectional, descriptive - comparative. The psychological test used was the Carol Ryff Psychological Well-being Scale. It was concluded that there were no differences that represent a statistical significance in the results in the level of general psychological well-being and by components, with the exception of the component control of the environment, obtaining a significance of 0.043, which is related to the good management of opportunities and situations to meet the needs they present.

Keywords: Psychological well-being, pre-professional practitioners, private universities, environmental control.

CAPÍTULO I

MARCO METODOLÓGICO

1.1 EL PROBLEMA:

1.1.1. Delimitación del problema

Durante todas las etapas de su vida, el ser humano se desenvuelve en diversos contextos, dentro de los cuales necesita recursos personales para adaptarse y hacer frente a las situaciones adversas, las cuales son desencadenantes de estrés, ansiedad, sobrecarga emocional, afectando directamente en la salud mental de las personas (Martínez, 2014).

Al analizar el curso histórico de la problemática de salud mental y las dificultades que presentan las personas cuando se pierde el bienestar psicológico, existe un conjunto de datos que es importante analizar para contextualizar este fenómeno.

En cada etapa de transición, las personas pueden presentar vulnerabilidad psicológica al no contar con los recursos adecuados para desenvolverse en el medio, esta situación afecta a la población de todas las edades, sin embargo, es aún mayor en jóvenes que no terminan de descubrir que herramientas poseen y cómo lidiar con los cambios y dificultades de su vida cotidiana. Siendo uno de los cambios más importantes la elección de una carrera universitaria, la cual a largo plazo contribuirá al desarrollo de su identidad personal y profesional.

Ahora bien, al inicio y en el transcurso de la vida universitaria, los jóvenes manifiestan inmadurez emocional, ansiedad e inseguridad, entre otras; tanto por las responsabilidades académicas y por el nuevo entorno social en el que se encuentran. La presencia de comportamientos, actitudes y emociones desadaptativas afectaría en las actividades académicas de los jóvenes y en la estabilidad emocional, más aún en aquellos que cursan carreras de ciencias de la salud. Esto se explica que, durante los

últimos años de su formación profesional, brindarán un servicio frecuente y directo orientado a la salud de otras personas, es así que se considera de vital importancia el nivel de bienestar psicológico que posean y fortalezcan durante la etapa universitaria (Pérez et al., 2011).

A nivel de toda Latinoamérica, existen dificultades en el abordaje de la salud mental, siendo solo 8 países los que cuentan con leyes específicas referente a ello, destinando los recursos económicos en un aproximado de 1 a 5% para la atención de la población (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2013).

En el Perú, según el reporte del Ministerio de Salud (MINSA, 2019), los centros de salud comunitarios a nivel nacional atendieron 1 259 263 casos de salud mental, presentando mayor frecuencia los cuadros de ansiedad, depresión, estrés; así como otros desórdenes mentales. Entre los cuales destacan la depresión y ansiedad en jóvenes y adultos. La demanda de atención en la salud mental ha estado presente desde años atrás, el Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado- Hideyo Noguchi” (INSM “HD-HN”, 2018) afirma que, durante dicho periodo, se atendieron 5,200 casos, entre ellos el 30% correspondió a crisis depresivas de jóvenes y adultos, el 20% a crisis psicóticas, y la mitad de la cifra general, enfatizando en jóvenes y adultos tempranos, que acudieron por abuso de sustancias, alcohol y videojuegos.

En este mismo sentido y en función a los datos mencionados, el MINSA (2019) plantea en los próximos años implementar centros de salud comunitarios en la región de Piura para brindar servicios que estén al alcance de la población.

Continuando con la descripción de la problemática, el medio escrito, El Comercio (2016) señala que, el Perú posee deficientes niveles de bienestar y salud, enfatizando a Lima Metropolitana con un porcentaje de 25.54%, Callao con 26.98% e Ica con 32.55%. Sin embargo, en las demás regiones se refleja un nivel medio. Las estadísticas obtenidas son el resultado de la interacción de tres dimensiones importantes, una de ellas es la satisfacción de los individuos, además del cumplimiento de sus necesidades y finalmente la calidad de vida que presentan (D'Alessio et al., 2016).

A partir de los datos señalados, el problema de la salud mental es una situación latente y de prioridad para nuestro país, requiriéndose para ello no solo de políticas claras del gobierno y de las autoridades sino también de la necesidad de contar con recursos humanos capacitados y con un bienestar psicológico óptimo que les permita atender la demanda de atenciones psicológicas de la población. Estos recursos humanos requerirán en su formación de un conjunto de experiencias curriculares que los lleven a lograr un adecuado desempeño profesional y habilidades blandas (Raciti, 2015).

En este sentido, Sandoval et al. (2017), al referirse a las universidades señalan que en la actualidad cumplen una función educadora y a la vez facilitan los recursos a los universitarios para que durante las clases impartidas haya un ambiente adecuado propiciando el bienestar de los jóvenes, permitiéndoles desenvolverse en un medio que requiere el contacto directo con la comunidad.

Sin embargo, en algunos casos no se logra lo esperado y los jóvenes de los últimos ciclos de psicología presentan dificultades en adquirir las competencias necesarias y las conductas relacionadas al bienestar psicológico, debido a las exigencias académicas, mayor sobrecarga emocional y poca confianza respecto a sus conocimientos y habilidades para la atención psicológica, siendo también la inexperiencia en el campo de las prácticas, un factor que les genera inseguridad.

Entonces, la presencia de las exigencias académicas, las relaciones interpersonales deficientes, el estrés cotidiano, son factores que afectan significativamente el bienestar psicológico de este grupo, desencadenando dificultades en sus prácticas pre profesionales y posteriormente en su futuro rol como psicólogos (De la Rosa et al., 2015).

Es por ello, que se considera importante conocer cómo se presenta el bienestar psicológico en los jóvenes, fundamentalmente en aquellos que están en proceso de formación o próximos a culminar la carrera de psicología, específicamente como en el caso de la presente investigación en practicantes pre profesionales de los últimos ciclos de psicología que deberían poseer un adecuado nivel de bienestar y un comportamiento adaptativo requerido para el perfil profesional de esta carrera (Carranza et al., 2017).

Bajo la problemática mencionada, nace la necesidad de investigar sobre bienestar psicológico en practicantes pre profesionales de la carrera de Psicología de dos universidades privadas de Piura.

1.1.2. Formulación del problema

¿Qué diferencias existen en el nivel de bienestar psicológico de los practicantes pre profesionales de la carrera de Psicología de dos universidades privadas de Piura?

1.1.3. Justificación del estudio:

El presente estudio describe la situación actual respecto a la salud mental de los jóvenes, siendo motivo de interés y abordaje, debido a la influencia que tiene en los diversos contextos de los estudiantes universitarios, como en el área personal, familiar, escolar, afectivo - sexual y laboral.

Por lo señalado se considera conveniente dado que, permite determinar el nivel de bienestar psicológico de futuros profesionales en salud mental y así mismo conocer si poseen las aptitudes necesarias para desempeñar la labor de un psicólogo en el futuro.

Es relevante porque permitirá conocer acerca del nivel de bienestar psicológico en los jóvenes, con la finalidad de realizar una adecuada labor en la sociedad. Así también, al develar la situación actual de los practicantes, esto servirá de apoyo psicopedagógico a los docentes de psicología, quienes podrían implementar un plan de mejora con los criterios señalados en el presente estudio, para fortalecer el equilibrio mental, implementando las estrategias que les ayudará a los practicantes a abordar eficazmente los diferentes casos de personas que requerirán su apoyo emocional en el ejercicio de su futura labor.

El estudio tiene una implicancia práctica, debido a que incentiva a las futuras investigaciones a crear e implementar medidas de prevención y programas de

promoción que promuevan en los jóvenes, el desarrollo y fortalecimiento de las variantes que integran el bienestar psicológico.

La investigación tiene un valor teórico, porque emplea un constructo apoyado en una teoría, a partir de la cual se recaba información importante acerca de la variable de estudio. Dicha información servirá de apoyo a futuros estudios que tomen como referencia la variable y la población, para crear o ampliar teorías que contribuyan al aporte científico.

Se considera que tiene utilidad metodológica porque facilitará la creación de instrumentos posteriores, los cuales van a ayudar a recolectar datos específicos sobre otras variables relacionadas directamente al bienestar psicológico que sean importantes explorar en la población de estudio.

1.1.4. Limitaciones:

- Los resultados obtenidos solo pueden generalizarse a poblaciones con características similares o parecidas debido a que se utilizó un grupo limitado de estudiantes de psicología.

- Dificultad para que las personas colaboren con la toma de las pruebas, dadas las múltiples actividades que desarrollaban en sus centros de formación, generando que el estudio se dilate más de lo necesario.

1.2. OBJETIVOS

1.2.1. Objetivo general

Establecer la diferencia en los niveles de bienestar psicológico de los practicantes pre profesionales de la carrera de psicología de dos universidades privadas de Piura.

1.2.2. Objetivos específicos

- Identificar los niveles de bienestar psicológico en los practicantes pre profesionales de la carrera de psicología según la universidad de origen.
- Establecer la diferencia de los componentes (autoaceptación, relaciones positivas, crecimiento personal, propósito en la vida, control del entorno y autodominio) del bienestar psicológico en los practicantes pre profesionales de la carrera de psicología según la universidad de origen.

1.3 HIPÓTESIS

1.3.1. Hipótesis general

H1: Existen diferencias significativas en los niveles de bienestar psicológico de los practicantes pre profesionales de la carrera de psicología de dos universidades privadas de Piura.

1.3.2. Hipótesis específicas

H1: Existen diferencias significativas en los componentes (autoaceptación, relaciones positivas, crecimiento personal, propósito en la vida, control del entorno y autodominio) del bienestar psicológico en los practicantes pre profesionales de la carrera de psicología según la universidad de origen.

1.4 VARIABLE E INDICADORES

El bienestar psicológico es la consecuencia de la valoración de una persona, considerando la forma de cómo ha vivido, en la cual intervienen diversos factores personales internos y externos que influyen en la conducta, pensamientos, valoraciones y otros aspectos en general del sujeto (Ryff, 1989a).

Ryff (1989b) plantea seis componentes como parte del bienestar psicológico, el primero fue autoaceptación, el cual se define como el grado de aceptación y valoración de uno mismo, aceptando las limitaciones como oportunidades de mejora. La autoaceptación tiene como indicadores: el conocimiento de uno mismo y autoestima.

El segundo componente que consideró fue relaciones positivas, la autora menciona que son aquellas que se entablan de manera interpersonal y se caracterizan por estar basadas en la seguridad y la manifestación de emociones positivas.

Dentro de las relaciones positivas se encuentran los indicadores: confianza, empatía y capacidad de afecto.

El componente propósito en la vida se refiere a los objetivos trazados que incentivan a un sujeto a desarrollar capacidades a fin de mejorar su plan de vida. Los indicadores de dicho componente son: motivación para actuar, sensación de llevar un rumbo y objetivos en la vida.

El siguiente componente de la teoría de Ryff es crecimiento personal, el cual se define como el proceso que se logra a través de los sucesos que generan aprendizajes positivos en el sujeto. Dentro del crecimiento personal se encuentran como indicadores, la capacidad de apreciar las mejoras personales, la apertura a nuevas experiencias y el desarrollo continuo.

También se considera el componente autodominio. Se refiere al autocontrol de la conducta y la capacidad de regular las emociones. La independencia, la determinación y la reflexión acerca del propio comportamiento, forman parte de los indicadores del autodominio.

Como último componente, la autora planteó el control del entorno, definida como el manejo de los factores del entorno, usando las capacidades y habilidades, para generar oportunidades de aprendizaje. El control de actividades, la capacidad de elegir un contexto, la sensación de control y competencia y aprovechar las oportunidades son indicadores para medir el control del entorno.

1.5 DISEÑO DE EJECUCIÓN

1.5.1 Tipo de Investigación

La presente investigación es de tipo sustantiva.

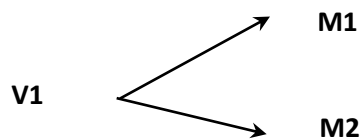
Según Sánchez y Reyes (2006), se considera de este tipo, porque busca dar respuesta a los problemas relacionados con la variable de estudio, utilizando constructos y principios teóricos ya establecidos para organizar una teoría que brinde nuevos aportes en relación a los temas pertenecientes a la psicología positiva: bienestar psicológico.

1.5.2 Diseño de investigación

El estudio tiene un diseño no experimental transversal, descriptivo – comparativo porque se recolecta información para observar y medir la variable de estudio, sin manipularla o introducir cambios en ella. Además, de acuerdo a la ocurrencia de los hechos y registros se circunscribe a un momento puntual y específico (Polit y Hungler, 1985).

Este estudio busca analizar y describir el nivel de bienestar psicológico en los practicantes pre profesionales de la carrera de Psicología de dos universidades privadas de Piura (Sánchez y Reyes, 2006); permitiendo contrastar los resultados obtenidos de ambas poblaciones, en función de diferencias y similitudes (Hernández et al., 2010).

Así mismo, pertenece a un enfoque cuantitativo porque se requerirá un análisis estadístico para recolectar los datos, a fin de contrastar la teoría planteada en la presente pesquisa (Hernández et al., 2010).



V1= Variable – Bienestar Psicológico

M1= Muestra 1 (universidad privada 1)

M2= Muestra 2 (universidad privada 2).

1.6 POBLACIÓN Y MUESTRA

1.6.1. Población:

En la investigación se consideró a los practicantes pre profesionales de la carrera de Psicología de los dos últimos ciclos de la universidad privada 1 de Piura, con una población total de 65 practicantes. Mientras que, la universidad privada 2 de Piura, se encuentra un total de 22 practicantes pre profesionales.

1.6.2. Muestra:

La muestra total está conformada por 87 practicantes de ambas universidades.

Se utilizó el universo muestral, debido a que la muestra es el total de practicantes de los dos últimos ciclos, considerando a todos para obtener la información más completa sobre la variable. En poblaciones pequeñas no sería prudente ni técnicamente adecuado utilizar una muestra, dada la poca cantidad que ya representa en sí mismo la población.

1.6.3 MUESTREO

No se empleó ningún tipo de muestreo dado que se utilizó toda la población denominada también universo muestral, porque se empleó toda la población de los dos últimos ciclos de prácticas pre profesionales.

1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Las técnicas son el conjunto de métodos y recursos empleados para obtener la información relacionada a la variable de estudio.

En la presente pesquisa se utilizará como técnica, una evaluación psicométrica, la cual tiene como fin medir el Bienestar psicológico.

El instrumento empleado fue la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff (1989). Dicho instrumento, fue adaptado por Cruz Akemy Chang Pardo Figueroa, en la ciudad de Trujillo (2016), en practicantes pre profesionales de una universidad privada.

La confiabilidad del instrumento se logró a través de un índice de consistencia interna: alfa de Cronbach. Según Chang (2016) indicó que: “En la escala general se obtiene un nivel de confiabilidad de 0.943. En la escala de cada componente, como la de relaciones positivas hay un coeficiente alfa de Cronbach de 0.819; mientras que en

la escala de autodominio se obtuvo un coeficiente de alfa de Cronbach de 0.707, en la escala de control del entorno existe un valor de fiabilidad de 0.530, en el componente de crecimiento personal se alcanzó un coeficiente de fiabilidad de 0.788, en el componente de propósito en la vida se alcanzó una fiabilidad de 0.756; en la escala de autoaceptación se logró una fiabilidad de 0.818”.

El instrumento está dirigido a adultos a partir de los 18 años, su aplicación de este instrumento es de forma colectiva o individual. La duración de la prueba es de 25 minutos.

La finalidad del cuestionario de Bienestar psicológico es medir el nivel de bienestar psicológico y sus componentes, con el objetivo de ser tomado en cuenta por los profesionales de la salud para la correcta orientación y abordaje en el enfoque de la psicología positiva.

1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

El proceso para recolectar la información requerida, se inició elaborando un documento de permiso para la aplicación del instrumento a los practicantes pre profesionales de Psicología de ambas universidades. Dicha solicitud se presentó a los coordinadores de ambas universidades privadas.

Posterior a la recepción y aceptación de la solicitud en ambas universidades, se inició la coordinación con los docentes de las aulas donde se encontraron los jóvenes.

Se ingresó a las aulas, y se informó del objetivo de la aplicación y los aspectos relacionados a la importancia de su participación.

ASPECTOS ÉTICOS:

Durante la visita a las universidades, se les explicó el objetivo de la aplicación a los estudiantes. Así mismo, se les otorgó en la fecha de aplicación, la libertad para que expresaran su voluntad de participar mediante un consentimiento informado.

Durante la aplicación no se empleó ningún medio como herramienta de coacción u otros que dañen la integridad o libertad de los jóvenes.

La prueba que se aplicó fue en modalidad anónima, solo se consideró importante el llenado de datos específicos como: la institución de estudios, sexo y edad.

1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Según la estadística inferencial se procedió a elaborar la base de datos y analizarlos en función a los estadísticos T Student, para la comparación de muestras. Asimismo, se utilizó estadística descriptiva para hallar la media aritmética, desviación estándar y varianza.

Todos estos datos estadísticos fueron obtenidos a partir de la utilización del Paquete estadístico SPSS versión 25.

CAPÍTULO II

MARCO REFERENCIAL

TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. A nivel Internacional

Arriaga, N. (2018) México, realizó una investigación: “Bienestar psicológico en jóvenes estudiantes del nivel superior”, el objetivo fue comparar el nivel de bienestar psicológico en los jóvenes en relación al sexo. El diseño de la investigación fue descriptiva comparativa, cuya muestra estuvo constituida por 134 universitarios pertenecientes a la Universidad Autónoma del Estado de México, siendo 67 participantes del sexo masculino y 67 participantes del sexo femenino. El estudio concluyó que no existen diferencias significativas en relación al sexo, sin embargo, presentan desacuerdos en componentes como: autonomía, autoaceptación y relaciones positivas. Mientras que el puntaje en el componente satisfacción con la vida, es similar en ambos sexos.

Sandoval, S., Dorner, A. y Veliz, A. (2017) Chile, efectuaron una investigación: “Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de salud según el sexo”, cuyo objetivo fue determinar el nivel de bienestar psicológico de estudiantes de ambos sexos del área de salud en una universidad estatal en el sur de Chile. La investigación tuvo un diseño descriptivo comparativo. Participaron 190 estudiantes del género masculino y femenino. Se empleó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989). En dicho estudio se obtuvo como conclusión que un 40.6% de los universitarios presentan promedios altos en la dimensión: propósito en la vida. Sin embargo, el 41.7% de los participantes presentaron déficit en la dimensión de relaciones positivas con el entorno, el 26.6% presenta dificultades en la dimensión autonomía y el 25.3%, bajo nivel de crecimiento personal.

Casanova, C. y González, M. (2016) Cuba, llevaron a cabo la investigación: “Estudios de bienestar en la comunidad universitaria de la residencia estudiantil en la Universidad de Cienfuegos”, se buscó identificar los niveles de bienestar psicológico en los universitarios. El diseño fue descriptivo simple y fueron 50 educandos quienes conformaron la muestra. El instrumento empleado fue el cuestionario de bienestar subjetivo (CAVIAR). El resultado evidencia la presencia de emociones tales como celos, tristeza, miedo y otros factores que pueden interferir en el bienestar psicológico, los cuales podrían constituir elementos de riesgo en el rendimiento académico de los educandos.

2.1.2. A Nivel Nacional

Santamaría, L. (2020) Chiclayo, desarrolló un estudio denominado: “Bienestar psicológico en estudiantes que realizan prácticas pre profesionales de Psicología de una universidad particular de Chiclayo, agosto - diciembre 2018”. El propósito estuvo orientado a determinar los niveles de bienestar psicológico en un grupo de practicantes de Psicología durante el periodo agosto - diciembre (2018). Fue de tipo descriptivo simple. La población considerada para la investigación estuvo conformada por 32 practicantes de Psicología, a quienes se les aplicó la Escala de Bienestar Psicológico (Ryff). Se concluyó que la mayoría de las dimensiones presentan puntajes óptimos, sin embargo, en la dimensión autonomía se refleja un puntaje medio.

Ruiz, K. (2019) Lima, investigó acerca del “Bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana”, cuya finalidad fue determinar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de 7mo y 8vo ciclo de la carrera de psicología, se utilizó un diseño descriptivo comparativo para una muestra de 113 estudiantes de 7mo y 8vo ciclo, de los cuales 87 fueron mujeres y 26 varones, a quienes se les administró la Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff. Los resultados fueron que un 94.69% obtuvieron un nivel “Bajo”. En las dimensiones se obtuvieron puntajes deficientes, a excepción de la dimensión Autoaceptación, en donde obtuvieron puntajes adecuados.

Núñez Del Prado, L. (2018) Lima, efectuó un estudio denominado: “El bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018”. Su propósito fue determinar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes del 3er y 4to ciclo. El diseño de la investigación fue descriptivo comparativo, siendo 80 estudiantes de ambos ciclos, del sexo femenino y masculino. Para la recolección de datos se usó la Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff (1989). En la investigación, se concluyó que el 45% de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera de psicología poseen un nivel promedio. Dicho resultado comprende un indicador favorable, debido a que se demuestra un nivel de bienestar adecuado, destacando el factor de crecimiento personal con un puntaje de 46% en un nivel alto.

Rivera, M. (2017) Lima, realizó una investigación denominada: “Bienestar Psicológico en estudiantes ingresantes a una facultad de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos”, el cual tuvo como finalidad identificar el bienestar psicológico en los estudiantes ingresantes a una facultad. El diseño utilizado fue descriptivo. La muestra empleada se conformó por 85 estudiantes, el 60% fueron mujeres y el 40% varones. Se les aplicó la Escala de bienestar psicológico de Ryff. En la investigación efectuada se concluye que en los estudiantes ingresantes predomina un nivel moderado (bienestar psicológico en un 71%), así mismo se halló que en este nivel se puntúan la dimensión de autoaceptación con el 85%, mientras la dimensión de autonomía se encuentra con el 84%, la dimensión de dominio del entorno presenta el 65% en el mismo nivel, la dimensión de propósito de vida con el 75% y crecimiento personal con el 72% en el nivel moderado de bienestar psicológico; sin embargo, se encontró un nivel bajo de 48% en la dimensión de relaciones positivas.

2.1.3 A Nivel Regional y Local

No se hallaron estudios regionales y locales que se ajusten a la presente investigación.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1 Bienestar psicológico

El bienestar psicológico es la consecuencia de la valoración de una persona considerando la forma de cómo ha vivido, en la cual intervienen diversos factores personales internos y externos que influyen en la conducta, pensamientos, valoraciones y otros aspectos en general del sujeto (Ryff, 1989).

Ryff y Keyes (1995) formulan el bienestar como un intento constante por lograr la realización personal. Asimismo, mencionan que ser feliz surge como efecto de “la vida bien vivida”. Para lo cual debe prevalecer aspectos relacionados a la autonomía, crecimiento como persona, aceptarse uno mismo y el propósito en la vida. Ryff, considera a la variable de estudio como un grupo de dimensiones que contiene variantes no solo psicológicas sino también sociales y subjetivas, que van a influir en cómo se desenvuelve un sujeto en un medio.

Taylor (como se citó en Leal y Silva, 2010) lo considera como un sentido de plenitud en las esferas de la vida de un sujeto, quien a partir de esto manifestará un comportamiento positivo, siendo en su mayoría sociable, mostrando iniciativa, amor por los demás, felicidad, predisposición a lograr las metas, entre otros.

El bienestar psicológico se ha enfocado en el funcionamiento positivo, el cual comprende el crecimiento como persona y el desarrollo de capacidades.

Ryff, postuló seis componentes que forman el todo de su teoría, siendo el primero, la autoaceptación. Esta primera variante, representa la actitud que la persona tiene sobre sí misma, en referencia a sus cualidades, aspectos de su personalidad, limitaciones, etc.

Para Carol Ryff, las relaciones interpersonales, constituyen lazos genuinos que se establecen con los demás, considera importante el apoyo social, el tiempo compartido en intereses comunes, etc. Así mismo, es relevante para la autora, el propósito de vida que tenga cada sujeto, que es lo que desea lograr y que plan de acción ejecutará para obtener aquello que anhela. Se toma importancia al pasado y

presente, debido a que de estos dependerán las ideas y esquemas que forma un sujeto de manera mental sobre aquello que obtendrá.

También menciona el crecimiento personal, como resultado de poner en manifiesto las cualidades, capacidades y aptitudes personales para lograr las metas. El crecimiento personal dependerá de aquello que cada individuo se haya propuesto.

Todos estos componentes, toman un papel fundamental en el funcionamiento positivo de una persona, sin embargo, la autonomía, es un aspecto relevante, entendido como el grado de individualidad que posee el ser humano para tomar sus propias decisiones y ejercer un rol activo en base a sus principios personales. Se menciona como último componente, el dominio del entorno, definido como el control adecuado que tiene cada sujeto acerca de su propio medio y su interacción con el mismo.

La forma en cómo los seres humanos perciben y ponen en marcha su vida, depende del bienestar psicológico que posean. Cabe destacar que uno de los componentes que propone Ryff, es el crecimiento personal y la satisfacción. Ambos influyen en el estado y bienestar emocional. Un sujeto estable emocionalmente, que ha obtenido logros personales, los cuales se ajustan a su óptica personal de realización y crecimiento, se sentirá satisfecho, por ende, evidenciará una actitud positiva, mejora en las relaciones sociales y deseos de seguir concretando objetivos.

Lo señalado anteriormente, genera la idea de reflexionar sobre la duración y cómo se mantiene el bienestar psicológico en el tiempo.

Diener et al. (2003) plantean que la cognición presenta mayor relevancia y prevalece en el tiempo, a diferencia de la afectividad, debido a que los seres humanos

para formar esquemas, construir juicios y pensamientos, deben pasar por experiencias que sirvan de aprendizaje a su vida y que consideren importantes para su crecimiento personal. Sin embargo, las emociones y el afecto, no son las mismas en el tiempo, son cambiantes. Por ello ante situaciones similares el ser humano no expresa la misma emoción en la misma intensidad o magnitud.

Dichos autores también establecen como medianamente estable el componente de la satisfacción, porque consideran que el individuo al atravesar diversas experiencias, realiza una autoevaluación y reflexiona sobre su vida, a partir de ello decide mantener actitudes y afectos ligados a la satisfacción.

En caso contrario, emprende un nuevo trayecto orientado a la obtención de nuevos proyectos que le propicien satisfacción.

El bienestar psicológico, se ha investigado bajo dos enfoques: por un lado el enfoque hedónico, referido a la búsqueda de sensaciones positivas y placenteras, rechazando las emociones que alteran el equilibrio y la felicidad, como por ejemplo el dolor (Ryff, 1989). A partir de ello, reconoce los estímulos generadores de placer o desagrado; en consecuencia, surge el constructo de bienestar subjetivo, el cual se relaciona directamente con la felicidad del ser humano (Ryan y Deci, 2001). El segundo enfoque, denominado eudaimónico, concibe al bienestar como el desarrollo continuo de las capacidades de un ser humano, considerando como prioridad el desarrollo personal del individuo y el grado de funcionalidad en los diferentes contextos de su vida.

2.2.2. Evolución del bienestar psicológico

La definición del constructo de estudio está relacionada a la manifestación de experiencias y emociones positivas que conllevan a un adecuado funcionamiento

psicológico (Campos, 2018). La psicología positiva, ha considerado importante llevar a cabo estudios constantes sobre este tema. En el siglo anterior, la psicología se ocupaba de indagar aspectos relacionados a las enfermedades, existía variedad de estudios en psicopatología (Ryan y Deci, 2001).

Con el transcurso de los años, el concepto fue evolucionando, y se comprendió que el concepto de salud y bienestar, en tres niveles están relacionados entre sí. Para lograr un adecuado bienestar es importante que los individuos experimenten emociones positivas como satisfacción y mantengan adecuados vínculos con los demás, asimismo es necesario que sus necesidades físicas se encuentren cubiertas y presenten una calidad de vida óptima (D' Alessio et al., 2016).

En el año 1980, Ryff originó un modelo que es tomado como precursor en la psicología positiva, dicho modelo hasta la actualidad es de gran apoyo, debido a la interacción de las dimensiones que plantea la autora (Núñez del Prado, 2019).

Ryff y Keyes (1995) deciden considerar dentro de sus estudios aspectos como: la autorrealización, además se centran en el ciclo de vida y también en el funcionamiento psicológico de cada individuo.

Finalizando el siglo XX, en Estados Unidos, Seligman, Diener y otros psicólogos se orientaron a investigar sobre el bienestar psicológico, enfatizando que el ser humano posee características positivas y negativas. Este hecho generó posteriormente el inicio del enfoque de la psicología positiva.

Reynaldo Alarcón fue el precursor de la psicología positiva en el Perú. Este autor le dio importancia al estudio de la felicidad y se interesó en impulsar el surgimiento de esta línea de investigación. Alarcón señala que la psicología positiva se dirige a estudiar la parte interna del ser humano, que es lo que siente con respecto a cómo vive, centrándose en aspectos positivos como la alegría, la gratitud y también la felicidad (Caycho, 2015).

La evolución del bienestar psicológico, generó que otros autores se interesen por la creación de instrumentos para poder medir los niveles de la variable, tal es el caso de Casullo y Castro (2000), quienes tomaron en cuenta los aportes a la psicología positiva de Ryff, para la creación de su escala BIEPS - A. Básicamente consideró las mismas dimensiones, centrándose en los vínculos sociales, las metas, la aceptación, y otros.

Diversos autores han contribuido al desarrollo constante del bienestar psicológico, lo cual ha servido para ayudar en programas de intervención, evaluación del bienestar en diferentes poblaciones de todo el país. En el transcurso de los años, se presume la implementación de nuevos instrumentos que permitan recabar información más profunda e importante en relación al bienestar (Núñez del Prado, 2019).

2.2.3. Componentes del bienestar psicológico

Andrews y Withey (como se citó en Casullo y Castro, 2000) plantean que, respecto este constructo se consideran aspectos cognitivos y afectivos. El componente afectivo se refiere a la sensación de agrado que mantiene un sujeto con lo que siente y

el estado de ánimo. Este componente puede ser inestable, es decir, con frecuencia es de corta duración y cambiante en los diferentes momentos de interacción del sujeto.

El componente cognitivo está relacionado con las ideas y el procesamiento de información que tiene una persona con respecto a la vida que lleva, es decir cuál es la percepción que posee acerca de las experiencias vivenciales pasadas y de las presentes. Diener et al. (2003) menciona que existen componentes que suelen tener mayor estabilidad que otros, en este caso, el componente cognitivo presenta menor invariabilidad que el componente afectivo, y se considera como un resultado de evaluación que hace una persona en relación a los logros que ha obtenido y sobre aquellas situaciones en las que ha fracasado. Ambos componentes (afectivo- cognitivo) se encuentran interrelacionados.

Casullo y Castro (2000) indican que también posee un componente social, que se refiere a la forma de cómo un individuo comprende y ejecuta las normas impartidas de su contexto social, así mismo se toma en consideración la actitud que presenta frente a los demás y la dinámica de integración que manifiesta con los grupos.

Rojas (2000) expresa su acuerdo con lo manifestado por Diener et al., (2003), señalando que los afectos se encuentran inmersos en el bienestar psicológico al expresar el ánimo positivo y el placer a la vida, también menciona la importancia de considerar las valoraciones - cogniciones relacionadas a la satisfacción y cómo influyen en la percepción que tiene un individuo de su propia vida (García y Gonzáles, 2000).

A pesar de las claras definiciones expuestas, Warr (1990) expresó que solo se puede considerar el componente afectivo dentro del bienestar psicológico, debido a que

lo afectos que puedan surgir en un sujeto son producto de dos ejes principales, denominados: activación y placer. En concordancia a lo referido, Diener et al. (2003) brindan la misma importancia al componente afectivo en el bienestar psicológico, sin embargo, a diferencia de Warr (1990), establece que los afectos interactúan de manera independiente, pueden ser positivos y otros negativos, presentándose en mayor medida los afectos positivos.

Con el transcurso de los años, diversos autores han expresado sus puntos de vista con respecto al término de bienestar psicológico y lo relacionado en torno a él. Veenhoven (1995) considera el componente cognitivo como eje principal para direccionar el bienestar psicológico, debido a que es perdurable en tiempo. A este punto de vista, se suman Ryff, Casullo y Castro (Rojas, 2000).

Los componentes del bienestar psicológico, deben interactuar entre sí para lograr un nivel adecuado. Diener et al. (2003) establecen que un nivel óptimo de bienestar psicológico depende del buen manejo de las expectativas de un sujeto y sus logros, es decir, un individuo que demuestra flexibilidad en las ideas y asume que durante la vida las metas pueden tener variaciones en tiempo o duración, tendrá mayor posibilidad de mantener bienestar psicológico, debido a que los niveles de frustración que manifieste hacia el incumplimiento de algunas expectativas serán menores.

2.2.4. Características del bienestar psicológico

Ryff (1989) menciona que los individuos que reflejan bienestar psicológico presentan las siguientes características:

Son personas que buscan desarrollar su propio potencial y fortalecer sus capacidades. Además, experimentan una sensación de satisfacción de sus propias vidas y la mayor parte del tiempo presentan emociones de connotación positiva.

Alarcón (como se citó en Caycho, 2013) no descarta la presencia de afectos negativos en estos sujetos, sin embargo, en los individuos que gozan de bienestar psicológico hay ausencia de estados profundos de depresión y angustia.

Seligman (como se citó en Caycho, 2013) indica que los sujetos con un nivel adecuado de bienestar psicológico consideran sus limitaciones, como oportunidades para ser mejores seres humanos, buscando trabajar en ellas para desarrollarse de manera óptima en los diferentes contextos de interacción, son capaces de identificar lo que desean en la vida y plantear sus propias metas, así mismo, evidencian individualidad en su comportamiento, y saben dirigir sus acciones hacia aquello que les permita obtener lo que anhelan. Estos individuos demuestran una actitud de optimismo, constantemente esperan respuestas positivas de la vida y afrontan los problemas evitando complicarse.

2.2.5 Teoría del bienestar psicológico

Modelo teórico de Ryff:

De acuerdo a la literatura revisada, Ryff elaboró un modelo respecto al bienestar psicológico, señaló que el grado óptimo de funcionalidad de un sujeto tiene un efecto positivo en el componente emotivo. En esta teoría, cada componente es un criterio del bienestar en el sujeto, más no un predictor de dicho estado y cada factor es un índice de bienestar en sí mismo y no un predictor de bienestar, a partir de ello se establecen

los efectos de presentar niveles adecuados o deficiente en cada componente (Díaz y Sánchez, 2018).

Rodríguez et al., (2015) afirman que: “El aporte del modelo teórico de Ryff fue la creación de una escala que evalúa los componentes, los cuales se relacionan con los indicadores de satisfacción vital y bienestar personal, así como indicadores de mejor salud física, menores niveles de estrés, menor riesgo cardiovascular y mejor sueño.

Según Ryff (1989), “operativizó un modelo multidimensional de bienestar psicológico integrado por los siguientes seis componentes: autoaceptación, autonomía, relaciones positivas con otras personas, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal” (p.33).

2.2.6. Relación del bienestar psicológico con la vida universitaria

El ser humano atraviesa desafíos en las diferentes fases de su vida y para afrontarlas dependerá de los recursos intrínsecos, competencias y habilidades que haya desarrollado. Una etapa importante es el inicio de la juventud en la que prevalece la ilusión por desarrollar un proyecto de vida respecto a los intereses que caracterizan a cada individuo, tal es el caso, de aquellos que mantienen la idea de iniciar una carrera universitaria.

Para aquellos que se inclinan por esta opción, llega a convertirse en un logro importante en su vida, marcando el inicio de nuevos retos y generando nuevas adaptaciones en todos los aspectos de su vida. Por ejemplo: la interacción con un nuevo entorno, gestión adecuada del tiempo, responsabilidad académica y financieras, entre otros. Por ende, requieren fortalecer sus capacidades para mantener el bienestar

y el equilibrio emocional; en su defecto podrían surgir dificultades que generen frustración durante esta etapa (Carranza et al., 2017).

Según lo mencionado anteriormente, el primer año de universidad es el que constituye un mayor proceso de ajuste para el estudiante. La red de apoyo del estudiante universitario es clave para la buena transición de la escuela a la universidad (Rodríguez et al., 2015).

Smith y Zhang (2009) refieren que en la etapa académica es esencial el respaldo y apoyo psicológico por parte de los padres, el haber adquirido o fortalecer hábitos de estudio, así mismo el acompañamiento por parte de los docentes en las actividades que ayuden a reforzar las habilidades y capacidades en los universitarios como, por ejemplo: capacitaciones, planes de consejería, talleres vivenciales y sesiones de tutorías, los cuales contribuyan al bienestar psicológico de los jóvenes.

Es importante que, para la población de estudio, las universidades identifiquen y evalúen aquellos aspectos socioemocionales, de personalidad y de vocación hacia la carrera con el objetivo de prepararlos adecuadamente hacia el desarrollo personal y profesional.

2.2.7. Efectos del estrés en el bienestar psicológico de los practicantes pre profesionales

Los estudiantes universitarios durante el transcurso de su formación profesional experimentan etapas, dentro de las cuales deben hacer uso de su capacidad de adaptación y otras habilidades que permitirán asumir el rol de estudiante de manera óptima (López, 2019).

Cuando un joven estudiante logra llegar con éxito a los últimos ciclos de una carrera profesional, es responsabilidad del centro de estudios y de los docentes a cargo, iniciar al estudiante en un escenario real de la vida profesional, lo que constituye las prácticas pre profesionales (López, 2019). Tal es el caso, de los practicantes pre profesionales de la carrera de Psicología, quienes potenciarán las competencias que lograron adquirir durante la formación académica de pre grado, siendo este proceso uno de los más importantes para fortalecer el compromiso, vocación y sentido de pertenencia hacia la carrera que están próximos a culminar.

Las prácticas pre profesionales en los jóvenes que estudian la carrera de Psicología suelen generar ansiedad y estrés, que al ser experimentados durante un tiempo prolongado se asocia a una sintomatología de tipo Burnout (López, 2015). También es frecuente que los practicantes pre profesionales de Psicología evidencien malestares de índole físico, como por ejemplo: dolores de cabeza, dolor muscular, vértigo, entre otros; además de ellos, pueden manifestar una conducta disminuida en responsabilidad y dificultades para solucionar problemas cotidianos. Esta problemática se suscita, debido a que los jóvenes que realizan prácticas pre profesionales en Psicología constantemente se encuentran interactuando con personas que presentan dificultades emocionales y ante ello, los practicantes deben demostrar empatía, mantener una conducta equilibrada, a pesar de las dificultades del entorno, demostrar autocontrol y otras presiones propias de la práctica pre profesional (López, 2015).

En este sentido, el estrés y la ansiedad en los practicantes pre profesionales de psicología se origina mayormente por su interacción con el entorno, donde interviene la

percepción del sujeto acerca de la situación estresante y los recursos que el mismo sujeto cree poseer para afrontar dicho acontecimiento.

Cuando un joven practicante pre profesional atraviesa situaciones de estrés en niveles reducidos y periodos cortos, puede desarrollar habilidades adaptativas y mejorar sus respuestas hacia los estímulos estresores que pueden presentarse a futuro, sin embargo, cuando estos niveles son altos y en periodos de largo plazo, se produce un estrés de tipo crónico, lo cual afecta significativamente el bienestar psicológico de estos jóvenes, generando efectos que resultan perjudiciales para la salud física y emocional. Esto desencadena la presencia de síndromes o alteraciones como el burnout y también estrés traumático de tipo secundario (Martínez, 2014)

En esta etapa, es útil la búsqueda de estrategias para afrontar dicha situación, es importante contar con el soporte psicopedagógico, redes de apoyo, organización y planificación académica, así como también el ejercicio regular y mantener pasatiempos o intereses que permitan disminuir los efectos del estrés, la ansiedad u otras alteraciones que pongan en riesgo el bienestar psicológico de los jóvenes universitarios (El-Ghoroury et al., 2012).

Con respecto al soporte psicopedagógico, es conveniente contar con docentes que demuestren compromiso y apoyo hacia sus alumnos, así como también las universidades deben brindar un servicio de salud mental (centros de consejería, consultorios de bienestar universitarios, etc.) a los jóvenes de pre grado para fortalecer sus capacidades y competencias, lo cual permitirá lograr el desarrollo integral de los practicantes pre profesionales (Schwitzer, 2008).

2.2.8. El impacto del bienestar psicológico en el rendimiento académico

Los centros educativos universitarios y el sistema impartido durante el siglo XXI, han evolucionado y atravesado diferentes retos y adversidades, como resultado de la globalización, la realidad psicosocial y socioeconómica.

Las universidades en el Perú también han afrontado dicha situación, lo que conlleva a la implementación de nuevas estrategias y métodos para adaptarse a las exigencias y por consiguiente lograr una enseñanza de calidad (Pardo, 2010).

En este proceso las universidades se han preocupado por mejorar los planes de estudio para los alumnos, los cuales están orientados a desarrollar las competencias y capacidades en los estudiantes de pre grado (Pardo, 2010).

Tal es el caso de las carreras de ciencias de la salud como Psicología, la cual desarrolla planes de estudio, no solo enfocados en el logro de capacidades cognitivas, sino también promueven el desarrollo de habilidades blandas que serán necesarias para su desempeño académico y profesional a futuro.

Los universitarios frecuentemente se encuentran expuestos a realizar sus actividades académicas bajo presión, como por ejemplo: demostrar puntualidad en las clases, entregar los trabajos en el tiempo establecido, colaborar activamente en reuniones de grupo, asistir a eventos o capacitaciones académicas, estudiar y aprobar satisfactoriamente las materias, etc.

En esta etapa, existen factores que van a determinar el rendimiento académico de los universitarios, los cuales son: la valoración y la percepción de sí mismo, vínculos

seguros y estables, habilidades socioemocionales y el bienestar psicológico (Arriaga, 2018).

Cuando los estudiantes universitarios logran las metas y objetivos que se plantean, se genera un aumento en el bienestar psicológico, debido a que desarrollan una percepción positiva respecto a sí mismos. Este efecto, a largo plazo crea una conducta positiva frente al rendimiento académico, sintiéndose satisfechos y bien consigo mismos (Correa et al., 2016).

En la vida universitaria, los docentes representan un pilar importante por el apoyo brindado a los alumnos, siendo motivadores para su aprendizaje y desarrollo de autonomía.

Tomando la teoría de Ryff y sus 6 componentes (Ryff, 1989), se destacan 3 de ellos: crecimiento personal, propósito de vida y autonomía, los cuales también predisponen a los universitarios a lograr un óptimo rendimiento académico, generando a largo plazo el éxito en la etapa académica (Correa et al., 2016).

2.2.9. Factores que influyen en el bienestar psicológico

Para determinar si una persona tiene bienestar psicológico, se toma en cuenta otros aspectos que tienen implicancia en la manifestación de este.

Entre los factores se encuentran:

Los factores personales que involucran a la familia y la personalidad del sujeto.

El grupo familiar primario representa un factor importante en la formación integral del sujeto. El nivel de bienestar psicológico dependerá en parte del

componente cognitivo que tengan instaurado los individuos, a partir de su historia de vida (Pérez et al., 2011).

En caso de las familias que han impartido estilos de crianza adecuados, con el afecto equilibrado y que han servido como soporte en el crecimiento de los jóvenes, se predice que hay mayores probabilidades de que un individuo haya desarrollado cogniciones apropiadas sobre sí mismo y sobre su vida. Se considera como un sujeto con autoestima equilibrada, a quien entabla relaciones interpersonales de manera satisfactoria, teniendo como modelo los vínculos establecidos durante el periodo de lactancia e infancia. En el caso de los jóvenes con las características descritas, la familia ha influido positivamente en el desarrollo y perduración del bienestar psicológico en el presente (Mayordomo et al., 2016).

Cabe mencionar, que la personalidad está ligada a la familia, por ende, es un factor personal que comprende un componente biológico y otro social: temperamento y carácter.

La personalidad de un joven, brinda pautas importantes sobre su grado de funcionalidad. Un sujeto emocionalmente estable, con un temperamento que no posea implicancias relacionadas a trastornos o alteraciones psíquicas y que forma parte de una familia funcional, tendrá más probabilidades de mantener bienestar psicológico. A diferencia de un sujeto que le ha sido difícil desenvolverse en un contexto familiar por diferentes sucesos: violencia, maltrato, abandono, figuras parentales rígidas o negligentes, estilos de crianzas ambivalentes o autoritarias, carencias afectivas, etc. Esto conlleva a pensar que el carácter de dicho joven influye de manera negativa en su bienestar.

La percepción de bienestar de un sujeto será influenciada por el contexto cultural en el que se ha desarrollado, así como los sistemas que se encuentren inmersos en este, por ejemplo: el hogar, la comunidad, el grupo de pares, la escuela, la personalidad (conjunto de creencias, pensamientos y actitudes que caracterizan a cada sistema), a partir de esto surgirán diversas concepciones de lo que es “estar bien” y “sentirse bien” (Vielma y Alonso, 2010).

Existen dos tendencias que involucran al bienestar psicológico, la primera es el colectivismo que señala a las normas y exigencias de una comunidad o sistema como agentes prevalecedores en el bienestar psicológico, es decir, que los esquemas o paradigmas sociales pueden interferir en que un sujeto manifieste su propia percepción de bienestar psicológico.

Por el contrario, la segunda tendencia denominada individualismo postula que la percepción y sensación de bienestar psicológico es determinada por el propio sujeto, descartando indicadores de egocentrismo y narcisismo.

Para encontrar un punto de equilibrio en ambas tendencias es indispensable poder implementar estrategias en las personas para garantizar que en el transcurso del desarrollo humano se internalice y se aplique el concepto de bienestar psicológico (Papalia et al., 2009).

Tomando en cuenta las pautas y estilos de crianza, se contribuirá a la formación de la personalidad en un sujeto, a partir de esto, Papalia et al. (2009) plantean que la manifestación de dos rasgos de personalidad como la felicidad y la extroversión son fundamentales en una persona que presenta un adecuado nivel de bienestar psicológico, debido a que presenta metas, un proyecto de vida, buenas relaciones

interpersonales, capacidad resiliente, actitud positiva y optimista ,independiente y estable emocionalmente, afrontamiento al estrés y flexibilidad (García y Gonzáles, 2000).

2.2.10. Hábitos relacionados al bienestar psicológico

En diversas investigaciones se plantean una serie de hábitos que facilitan el logro o desarrollo del bienestar en las personas.

Uno de ellos, es la aceptación, la cual está ligada a la autovaloración. Es necesario aceptar las fortalezas y limitaciones personales o amenazas del medio. Existen situaciones que no pueden ser modificadas, debido a esto se requiere que el sujeto emplee sus recursos personales para afrontarlas y considerarlas como oportunidades de mejora (Barrantes y Ureña, 2015).

Otro hábito a considerar, es el llevar a cabo actividades que agradan al estudiante. El joven posee intereses y gustos personales, a partir de esto, opta por aquellos que proporcionan gratificación en él. Dichas actividades pueden ser recreativas, académicas, deportivas, etc.

El grupo de pares es también una red de apoyo en las etapas de cada individuo, debido a que la interacción con un grupo que manifieste emociones y actitudes positivas, contribuirá al logro del crecimiento personal y bienestar en los estudiantes.

Se toma en cuenta, además, el afrontamiento a situaciones nuevas, el salir de la zona de confort y experimentar acontecimientos que resultan novedosos y a la vez generan ansiedad en los jóvenes. El lograr romper la barrera de lo cotidiano y predecible, ayuda a fortalecer los recursos intrínsecos de los sujetos, y por ende les genera bienestar y aprendizaje.

Meza (2011) plantea que, a medida que un sujeto presente inteligencia emocional en la vida cotidiana se promoverá el desarrollo de su bienestar psicológico. Un joven universitario que sabe reconocer y reflexionar sobre sus propias emociones, tiene mayor probabilidad de sentirse bien consigo mismo y con su entorno. Así mismo, le ayuda a comprender las emociones de los demás, favoreciendo las relaciones interpersonales.

La regulación de las emociones en las diferentes situaciones, resulta ser importante en el bienestar psicológico, porque al gestionar y controlar los sentimientos y emociones, se evitan los conflictos y los sentimientos negativos posteriores, como, por ejemplo: la culpabilidad, el rechazo o auto rechazo, ira, etc. (Goleman, 1995).

2.3. MARCO CONCEPTUAL

2.3.1. Bienestar Psicológico

El bienestar psicológico es la consecuencia de la valoración de una persona, considerando la forma de cómo ha vivido, en la cual intervienen diversos factores personales internos y externos que influyen en la conducta, pensamientos, valoraciones y otros aspectos en general del sujeto (Ryff, 1989).

CAPÍTULO III

RESULTADOS

Tabla 1

Niveles de Bienestar Psicológico de los practicantes de la Universidad Privada 1 y Universidad Privada 2

BIENESTAR PSICOLÓGICO

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	48	55,2	55,2
Medio	38	43,7	98,9
Alto	1	1,1	100,0
Total	87	100,0	

Descripción: En la tabla 1, se indica que el 55,2% de los practicantes de Psicología de ambas universidades poseen niveles bajos, mientras el 43,7% presentan un nivel medio, y solo el 1,1% logra obtener un nivel alto de bienestar psicológico.

Gráfico 1

Niveles de Bienestar Psicológico de los practicantes de la Universidad Privada 1 y Universidad Privada 2

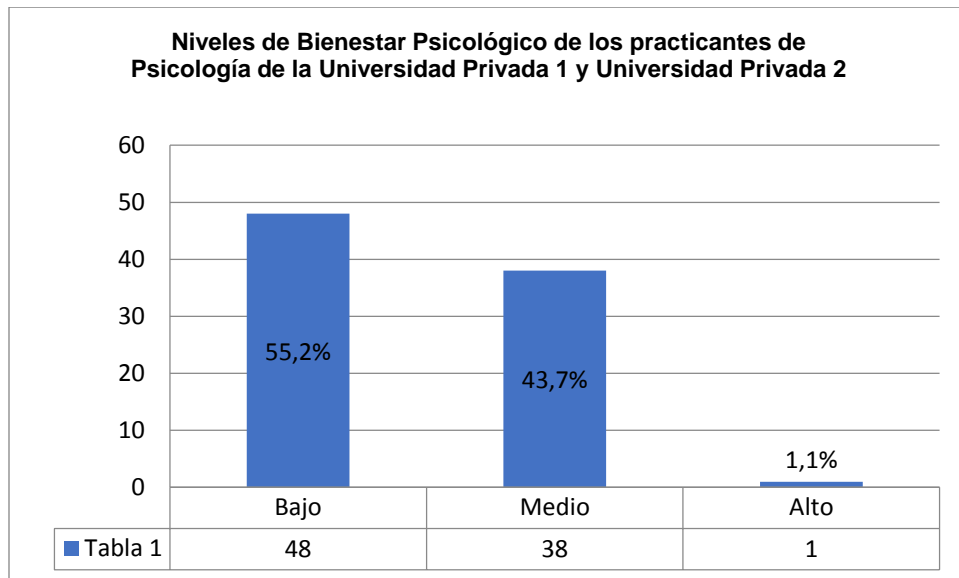


Tabla 2

Niveles de Bienestar Psicológico componente Autodominio de los practicantes de Psicología de la Universidad Privada 1 y Universidad Privada 2

AUTODOMINIO

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	41	47,1	47,1
Medio	44	50,6	97,7
Alto	2	2,3	100,0
Total	87	100,0	

Descripción: En la tabla 2, se indica que el 47,1% de los practicantes de Psicología de ambas universidades presentan un nivel bajo de autodominio, sin embargo, el 50,6% poseen autodominio en un nivel promedio, y el 2,3% tienen un puntaje alto.

Gráfico 2

Niveles de Bienestar Psicológico según el componente Autodominio de los practicantes de Psicología de la Universidad Privada 1 y Universidad Privada 2

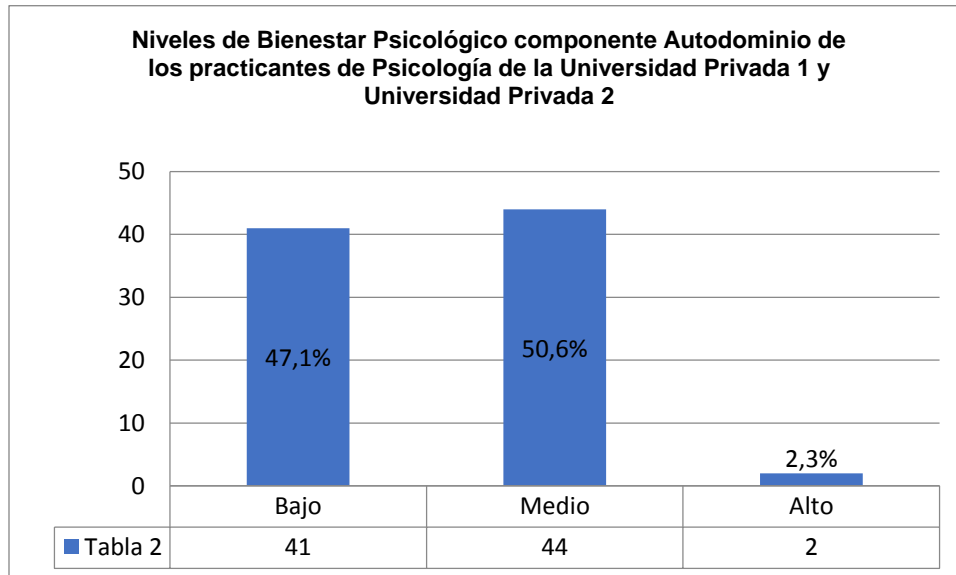


Tabla 3

Niveles de Bienestar Psicológico componente Autoaceptación de los practicantes de Psicología de la Universidad Privada 1 y Universidad Privada 2

AUTOACEPTACIÓN

			Porcentaje
Niveles	Frecuencia	Porcentaje	acumulado
Bajo	45	51,7	51,7
Medio	42	48,3	100,0
Total	87	100,0	

Descripción: En la tabla 3, se indica que el 51,7% de los practicantes de Psicología reflejan niveles bajos en el componente de autoaceptación, sin embargo, el 48,3% poseen un nivel medio de autoaceptación.

Gráfico 3

Niveles de Bienestar Psicológico componente Autoaceptación de los practicantes de Psicología de la Universidad Privada 1 y Universidad Privada 2

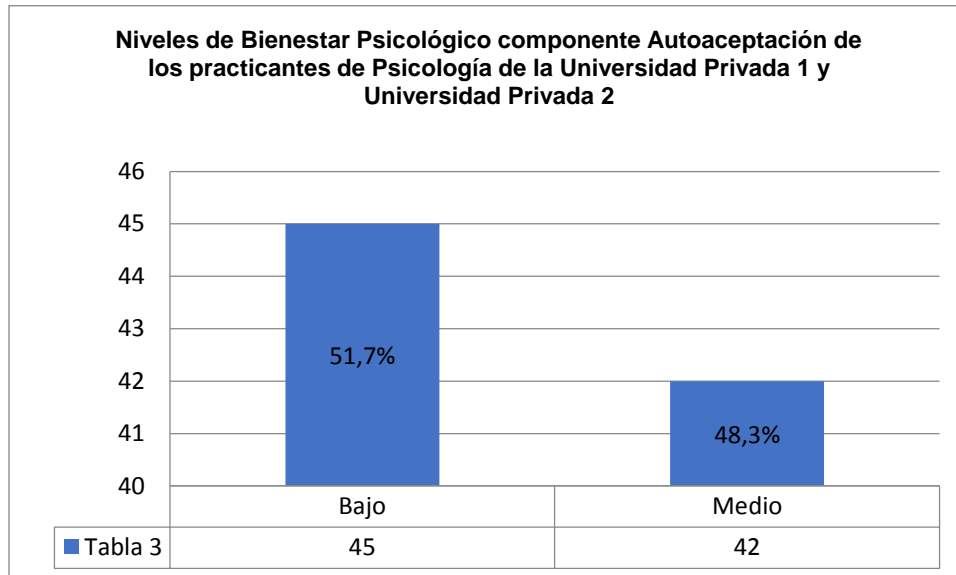


Tabla 4

Niveles de Bienestar Psicológico componente Control del entorno de los practicantes de Psicología de la Universidad Privada 1 y Universidad Privada 2

CONTROL DEL ENTORNO

			Porcentaje
Niveles	Frecuencia	Porcentaje	acumulado
Bajo	31	35,6	35,6
Medio	51	58,6	94,3
Alto	5	5,8	100,0
Total	87	100,0	

Descripción: En la tabla 4, se indica que el 35,6% de los practicantes de psicología de ambas universidades presentan un nivel bajo, sin embargo, el 58,6% posee niveles medios, y sólo el 5,8% logra niveles altos de control del entorno.

Gráfico 4

Niveles de Bienestar Psicológico componente Control del entorno de los practicantes de Psicología de la Universidad Privada 1 y Universidad Privada 2

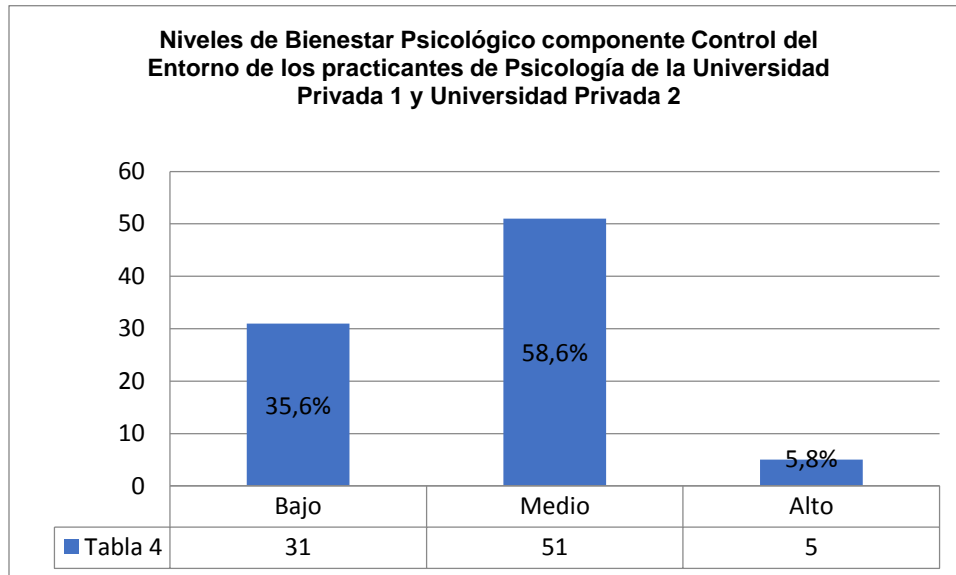


Tabla 5

Niveles de Bienestar Psicológico componente Relaciones positivas de los practicantes de Psicología de la Universidad Privada 1 y Universidad Privada 2

RELACIONES POSITIVAS

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	60	69,0	69,0
Medio	26	29,9	98,9
Alto	1	1,1	100,0
Total	87	100,0	

Descripción: En la tabla 5, se menciona que los practicantes de psicología de ambas universidades en un 69% presentan niveles bajos del componente relaciones positivas, mientras el 29,9% posee un nivel medio, y solo el 1,1% de los practicantes logra un nivel alto.

Gráfico 5

Niveles de Bienestar Psicológico componente Relaciones positivas de los practicantes de Psicología de la Universidad Privada 1 y Universidad Privada 2

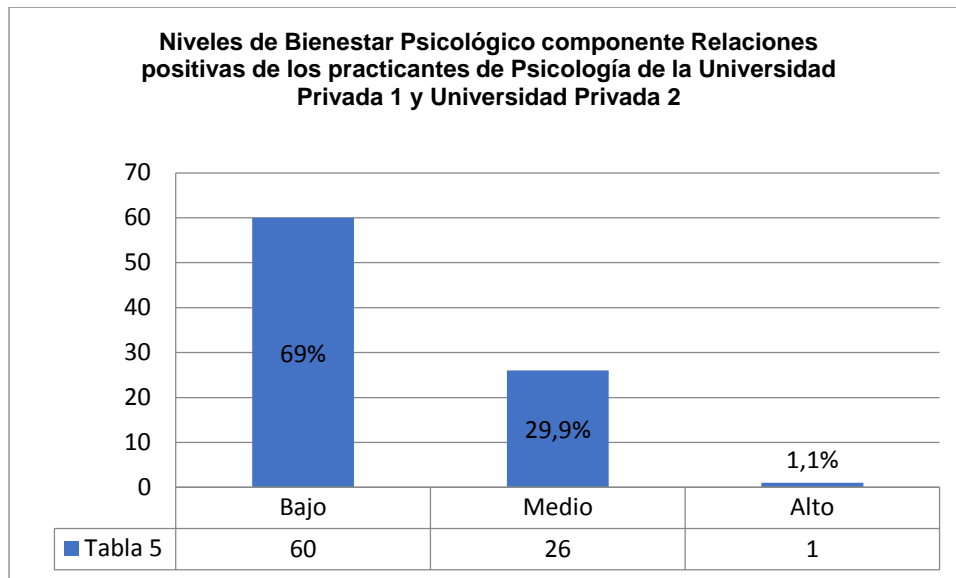


Tabla 6

Niveles de Bienestar Psicológico componente Propósito en la vida de los practicantes de Psicología de la Universidad Privada 1 y Universidad Privada 2

PROPÓSITO EN LA VIDA

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	43	49,4	49,4
Medio	43	49,4	98,9
Alto	1	1,2	100,0
Total	87	100,0	

Descripción: En la tabla 6 se indica que el 49,4% de los practicantes de Psicología de ambas universidades poseen un nivel bajo del componente propósito en la vida, mientras el 49,4% presentan un nivel medio, y solo el 1,2% logra obtener un nivel alto.

Gráfico 6

Niveles de Bienestar Psicológico componente Propósito en la vida de los practicantes de Psicología de la Universidad Privada 1 y Universidad Privada 2

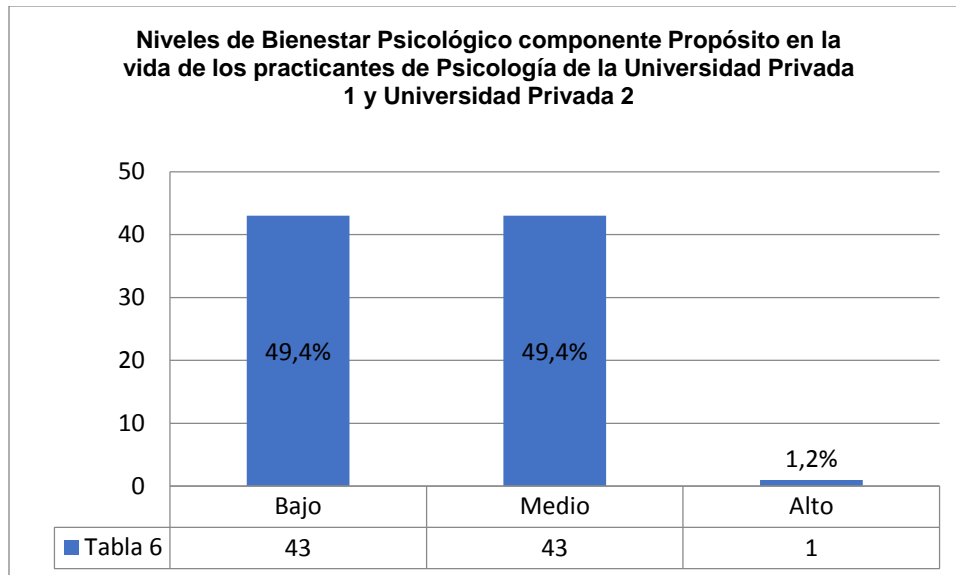


Tabla 7

Niveles de Bienestar Psicológico componente Crecimiento personal de los practicantes de Psicología de la Universidad Privada 1 y Universidad Privada 2

CRECIMIENTO PERSONAL

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	52	59,8	59,8
Medio	33	37,9	97,7
Alto	2	2,3	100,0
Total	87	100,0	

Descripción: En la Tabla 7, los resultados evidencian que el 59,8% de los practicantes de Psicología de ambas universidades poseen un nivel bajo del componente crecimiento personal, mientras el 37,9% presenta un nivel medio, y solo el 2,3% logra obtener un nivel alto de crecimiento personal.

Gráfico 7

Niveles de Bienestar Psicológico dimensión Crecimiento personal de los practicantes de Psicología de la Universidad Privada 1 y Universidad Privada 2

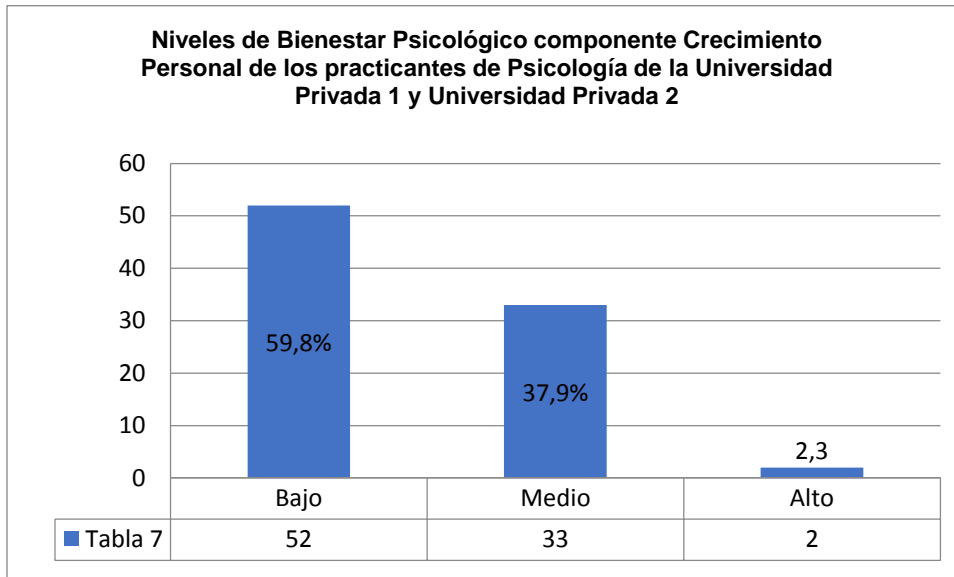


Tabla 8

Prueba de homogeneidad de los resultados de bienestar psicológico de los practicantes de la carrera de Psicología de la Universidad Privada 1 y Universidad Privada 2

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	Gl	Sig.
TOTAL	,154	87	,000	,916	87	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Descripción: En la tabla 8, referido a la prueba de homogeneidad, se utilizó la prueba Kolmogorov - Smirnov para la muestra constituida por 87 practicantes de psicología, el resultado fue 0,154, con una significación de 0,000 en el bienestar psicológico; esto indica que se acepta la premisa acerca de los datos, los cuales no se encuentran dentro de una curva normal, por ello se optó por pruebas no paramétricas como la U de Mann-Whitney.

Tabla 9

Comparación del Bienestar Psicológico en los practicantes de Psicología de la Universidad Privada 1 y Universidad Privada 2

Rangos

	COMPARACIÓN	N	Rango promedio	Suma de rangos
TOTAL	UP 1	65	43,98	2858,50
	UP2	22	44,07	969,50
	Total	87		
RELACIONES POSITIVAS	UP1	65	42,68	2774,00
	UP2	22	47,91	1054,00
	Total	87		
AUTODOMINIO	UP1	65	46,03	2992,00
	UP2	22	38,00	836,00
	Total	87		

CONTROL DEL ENTORNO	UP1	65	40,82	2653,50
	UP2	22	53,39	1174,50
	Total	87		

CRECIMIENTO PERSONAL	UP1	65	42,82	2783,50
	UP2	22	47,48	1044,50
	Total	87		

PROPÓSITO EN LA VIDA	UP1	65	43,42	2822,50
	UP2	22	45,70	1005,50
	Total	87		

AUTOACEPTACIÓN	UP1	65	46,53	3024,50
	UP2	22	36,52	803,50
	Total	87		

Estadísticos de prueba^a

	TOTA		AUTO	CONTR	CRECIMI	PROPOS	AUTOA
	L	RP	DOM	OL_E	ENTO_P	ITO_V	CEP
U de Mann-Whitney	713,50	629,00	583,00	508,500	638,500	677,500	550,500
	0	0	0				
W de Wilcoxon	2858,500	2774,000	836,000	2653,500	2783,500	2822,500	803,500
	00	00	0				
Z	-,015	-,842	-1,291	-2,021	-,748	-,367	-1,609
Sig. asintótica(bilateral)	,988	,400	,197	,043	,454	,714	,108

a. Variable de agrupación: UP1/UP2

Descripción: Al comparar el bienestar psicológico en los practicantes de Psicología en ambas universidades, se utilizó la prueba estadística U de Mann - whitney, obteniendo una Z de -0,015, el resultado refleja que no es significativo a nivel estadístico, sin embargo, en el componente de control del entorno se obtuvo 0,043; a partir de esto se señala que dicho componente resulta significativa a nivel estadístico.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Posterior al procesamiento de datos y contrastaciones correspondientes, se procedió a realizar la discusión de resultados, así tenemos con respecto al primer objetivo, que indica: Establecer la diferencia en el nivel de bienestar psicológico de los practicantes de psicología de la Universidad Privada 1 y Universidad Privada 2, se encontró que el 55,2% de los evaluados poseen niveles por debajo del promedio, sin embargo el 43,7% evidencian un nivel medio y solo 1,1 % de los practicantes logran niveles óptimos de bienestar psicológico; los porcentajes obtenidos reflejan que la mayor parte de los practicantes evaluados tuvieron un déficit en el nivel de bienestar psicológico, lo que indicaría que los estudiantes no poseen un nivel adecuado respecto a esto. Estos resultados podrían ser considerados contradictorios con lo que se debería esperar de un practicante de Psicología, próximo a ejercer su carrera, los cuales a criterio de otras personas y de la institución que los formó, deberían ser personas estables y con un nivel óptimo de bienestar psicológico; sin embargo, se concluye que los resultados representan un panorama desfavorable en los practicantes de Psicología. En relación a este aspecto, existen investigaciones que concuerdan con lo obtenido anteriormente, así tenemos el estudio de Ruiz (2019), quién encontró resultados similares en estudiantes del penúltimo ciclo de Psicología de una Universidad Privada ubicada en Lima Metropolitana, quienes reflejaron niveles bajos en bienestar psicológico con un puntaje de 94.69%, asimismo se obtuvieron resultados similares para los componentes como: crecimiento personal con el 92,4%, autonomía con el 83,19%, y propósito en la vida con el 84,7%.

Los resultados encontrados, indican que los practicantes evaluados presentan dificultades psicológicas, las cuales se deben a factores internos y externos, como: la

falta de programas estratégicos orientados a desarrollar y/o fortalecer las capacidades y destrezas de los educandos, basados en habilidades blandas, socioemocionales, autoconocimiento, técnicas para la gestión del tiempo, etc.; con el fin de afrontar las exigencias universitarias de las prácticas pre profesionales y mantener un equilibrio constante en su vida personal. Del mismo modo, se debería considerar la evaluación previa de los practicantes como requisito para realizar sus prácticas, priorizando el aspecto personal, así como el académico. Esta evaluación se apoyaría en pruebas psicológicas que midan personalidad, actitudes, además sería útil considerar ejercicios de presentación y pruebas situacionales, las cuales permitan al alumno plantear soluciones y tomar decisiones acerca de los acontecimientos que se suscitarán durante la labor pre profesional, permitiendo identificar las habilidades y capacidades que los alumnos han adquirido en la etapa universitaria (Cabrera et al., 2019). Es así que constituye un elemento importante, la correcta inducción de los estudiantes a las prácticas pre profesionales, que garanticen una adecuada adaptación y desempeño en sus actividades, además de una apropiada orientación durante el ejercicio como practicante pre profesional. Es importante, tener en cuenta los modelos de crianza impartidos y las relaciones familiares que sostienen, las cuales contribuyen a la formación de un adecuado autoconcepto, autoestima y equilibrio emocional en ellos, generando un impacto positivo en la interacción con los demás, vínculos y decisiones que puedan tomar durante su vida adulta (Oliva y Villa, 2014). Sumado a esto, el compromiso y sentido de pertenencia que los practicantes manifiestan hacia la carrera profesional que han elegido. La ausencia de estos factores y el bajo nivel de bienestar conllevan a que los practicantes evidencien dificultades en la atención y abordaje de los

casos psicológicos u otras actividades concernientes a la carrera que requieran de su intervención durante la práctica pre profesional.

En este mismo sentido, al analizar cada uno de los componentes, observamos un panorama similar a los porcentajes generales; así tenemos que en el componente autodominio, se halló que el 47,1% de los practicantes de Psicología de ambas universidades presentan un déficit, sin embargo, el 50,6% poseen autodominio en un nivel medio y solo el 2,3% tienen un óptimo nivel. En el componente autoaceptación, predominó el nivel bajo en los practicantes con un puntaje de 51,7%, mientras que el 48,3% evidencia niveles adecuados. Así también, en el control del entorno se indica que el 35,6% presentan déficit, sin embargo, el 58,8% evidencian un nivel adecuado y solo el 5,8% logra un nivel óptimo. En relación al componente de relaciones positivas, se halló que el 69% de los practicantes de psicología presentan un nivel deficiente, mientras el 29,9% posee un nivel adecuado, y solo el 1,1% de los practicantes logra un nivel óptimo. Luego, en el componente propósito en la vida, se obtuvo que el 49,4% de los practicantes poseen un nivel bajo, mientras el 49,4% presentan un nivel adecuado de este componente, y solo el 1,2% logra obtener un nivel alto. Finalmente, en el componente crecimiento personal, se halló en los practicantes, niveles por debajo del promedio con un puntaje de 59,8%, mientras que los niveles medios fueron alcanzados por el 37,9% y los niveles altos solo fueron logrados por el 2,3%.

A partir de los resultados, se puede observar que existe un claro déficit en el bienestar psicológico tanto en el nivel general como en los componentes, es decir, que los resultados se encuentran por debajo del promedio. No se observan diferencias significativas entre los componentes, a excepción del control del entorno, siendo la que

posee mayor porcentaje con 5,8% de practicantes que presentan niveles óptimos, lo cual es bajo, pero da un indicio que los practicantes a pesar de sus bajos niveles, mantienen cierto equilibrio en dicho aspecto del bienestar. Esto quiere decir, que los practicantes de ambas universidades, a pesar de presentar limitaciones en otros aspectos del bienestar, pueden lograr un buen manejo de oportunidades y situaciones para satisfacer las necesidades que presenten, además de ser capaces de modificar y adaptar su entorno para hacer uso de sus capacidades y habilidades, influyendo positivamente. Estos resultados concuerdan con la investigación efectuada por Santamaria (2020), en su estudio “Bienestar psicológico en estudiantes que realizan prácticas pre profesionales de Psicología de una universidad Particular de Chiclayo, agosto - diciembre 2018” en la cual encontró al componente control del entorno como una de las más resaltantes al obtener niveles altos con un porcentaje de 72%, lo cual indica que los practicantes saben enfrentarse a la realidad y emplear sus mejores recursos y capacidades para influir de manera óptima en el medio, durante la preparación de su futura labor profesional. Sin embargo, en discrepancia con la investigación realizada por Sandoval et al., (2017) sobre “Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de salud según el sexo”, en la que se obtuvo como conclusión que un 40.6% de los universitarios presentan promedios altos en el componente: propósito en la vida. Sin embargo, el 41.7% de los participantes presentaron déficit en el componente de relaciones positivas, mientras en el control del entorno se encontró que el 46% posee niveles medios, el 26.6% presenta dificultades en el componente autonomía y el 25.3%, bajo nivel de crecimiento personal. Es evidente la diferencia en los resultados respecto a los componentes en la investigación de la autora y el

presente estudio, puntuando al control del entorno en un tercer lugar y obteniendo niveles adecuados en los demás componentes.

Esto reafirma lo anteriormente mencionado, en el sentido que los alumnos necesitan desarrollar herramientas personales para enfrentar las actividades de las prácticas y requieran de una mayor preparación y capacitación en el desarrollo de habilidades personales y de autodominio para ejercer con éxito su labor en el futuro.

En lo que respecta al segundo objetivo específico, orientado al análisis comparativo de los componentes del bienestar psicológico en los practicantes en ambas universidades privadas, se encontró que no existen diferencias significativas en los componentes, por ello se considera que los jóvenes evaluados poseen las mismas características en relación al bienestar, a excepción del componente control del entorno, en el cual se obtuvo una significatividad estadística de 0.043 a partir de la U de Mann Whitney, como prueba estadística empleada, evidenciando en la universidad privada 2 un rango promedio de 53,39, mientras que la universidad privada 1 obtuvo un rango promedio de 40,82. Los resultados en relación a este objetivo, indican que ambas muestras no presentan diferencias, debido a que el bienestar psicológico y sus componentes son consecuencia de una valoración que los estudiantes construyen respecto a sí mismos, adquirida en el proceso de su desarrollo humano, en específico durante las primeras etapas de sus vidas y con el grupo primario de apoyo (Oliva y Villa, 2014), más no, de la institución a la cual pertenecen o del status que esta posea.

Asimismo, se determina que los practicantes presentan diferencias significativas en el control del entorno debido a diversos factores, dentro de los cuales, se considera: la localización de la universidad, el entorno en el cual se desarrollan los jóvenes, las

oportunidades que ofrece la institución a los practicantes y los recursos personales que posean a partir de su experiencia de vida para hacer frente al medio.

Estos resultados, confirman nuevamente la concordancia que existen con la investigación llevada a cabo por Santamaría (2020), quien estudió los niveles de bienestar en un grupo de practicantes de psicología, encontrando al componente control del entorno, como una de las más altas, así también se encontraron niveles altos en las relaciones positivas y crecimiento personal. A partir de ello, se consideran relevante reconocer a todos los componentes involucrados en el bienestar, estando relacionados entre sí y generando como efecto el adecuado bienestar psicológico (Santamaría, 2020).

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- En base al objetivo general, no existen diferencias significativas en los niveles de bienestar psicológico de los practicantes pre profesionales de psicología de dos universidades privadas de Piura, evidenciando que en la universidad privada 2 se obtuvo un rango promedio de 44,07, mientras que la universidad privada 1, se establece como rango promedio 43,98. Teniendo por resultado 0,998, el cual no se considera significativo a nivel estadístico, siendo determinado a través de la U de Mann Whitney.
- Los niveles de bienestar psicológico de los practicantes de psicología de ambas universidades son: Bajo=55,2%; Medio= 43,7% y Alto =1,1%.
- No existen diferencias significativas en los componentes autoaceptación, relaciones positivas, crecimiento personal, propósito en la vida y autodominio utilizando la prueba estadística U de Mann Whitney con una $Z = -0,015$. Sin embargo, Existen diferencias significativas estadísticamente en el componente control del entorno con una sig. 0,043.

5. 2 Recomendaciones:

- Para estudios posteriores, sería recomendable tomar muestras más amplias, dado que las muestras consideradas para el análisis fueron pequeñas, evitando que interfieran en la significatividad del resultado.
- Develar bajo confidencialidad los resultados de la investigación a las universidades respectivas, para presentar la realidad psicológica de sus estudiantes de prácticas pre profesionales, con la finalidad de promover acción a favor de la salud mental de los jóvenes.
- Se recomienda considerar el estudio de la variable en otras poblaciones de estudio, como profesionales de la salud diferentes a la carrera de Psicología
- Se sugiere, la implementación de instrumentos de evaluación dirigido a los estudiantes que inician sus prácticas pre profesionales, con el objetivo de conocer su nivel equilibrio emocional, fortalezas y limitaciones para en base a ello establecer criterios considerados en los planes de intervención.
- Sería conveniente adaptar otras pruebas psicológicas relacionadas al bienestar psicológico para ampliar los estudios en relación a la variable u otra referente a la salud mental en la población del presente estudio.
- Se propone, que los docentes realicen charlas informativas a los estudiantes que inician la vida universitaria, acerca de la carrera de Psicología, perfil del

profesional a nivel académico y de competencias y campos de trabajo; con el fin de reafirmar su orientación vocacional a la carrera.

- Sería beneficioso para los alumnos, que se considere el desarrollo de planes de prevención e intervención, orientados a favorecer el bienestar psicológico.

CAPÍTULO VI

REFERENCIAS Y ANEXOS

REFERENCIAS

- Arriaga, N. (2018). Bienestar psicológico en relación al sexo en jóvenes estudiantes del nivel superior (Bachiller). Universidad Autónoma del Estado de México.
Recuperado de:
<http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/94984/Bienestar%20psicol%C3%B3gico%20en%20j%C3%B3venes%20estudiantes%20del%20nivel%20superior.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Balaguer, I., Castillo, I. y Duda, J. (2008) Apoyo a la Autonomía, Satisfacción de las Necesidades, Motivación y Bienestar en Deportistas: Un Análisis de la Teoría de la Autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 110-120.
- Barrantes-Brais, K. y Ureña-Bonilla, P. (2015) Bienestar Psicológico y Bienestar Subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1), 90-118.
- Cabrera, C., Janio, L. y Rivera, D. (2019) Diseño del programa de bienestar psicológico de educación en salud online “Florece” para contextos universitarios. *Revista Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(5), 533-537.
- Campos, D. (2018) Bienestar psicológico en estudiantes (según semestre de estudios y género) de una universidad privada de Lima. (Tesis para optar el título profesional en psicología). Recuperado por:
<http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1624/tesis%20DANIEL%20CAMPOS%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Carranza, R., Hernández, R. y Alhuay, J. (2017) Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 13(2), 133-146.
- Casanova M. y González M. (2016). Estudios de bienestar en la comunidad universitaria de la residencia estudiantil en la Universidad de Cienfuegos. *Universidad y Sociedad*, 8(2). Recuperado a partir de:
<https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/379>
- Casullo M. y Castro, A. (2000). Evaluación del Bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. Facultad de Psicología. Universidad de Buenos Aires.
- Caycho, T. (2015). Walter Blumenfeld y Reynaldo Alarcón: dos vidas al servicio de la Psicología Peruana. *UCV - Scientia*, 15(1), 5-20.
http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/R_PSI/article/view/215.
- Coppari, N. (2012). Nivel de Bienestar Psicológico de estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas (pública y privada de asunción). Asunción Paraguay. *Revista Eureka*.
- Correa, A., Cuevas, M. y Villaseñor, M. (2016). Bienestar psicológico, metas y rendimiento académico. *Revista Especializada en Ciencias de la Salud*, 19(1), 29-34.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/vertientes/vre-2016/vre161d.pdf>
- D'Alessio, F., Del Carpio, L., Green, M., Aranibar, A., Jiménez, O., Adhikari, A., Ames, A., Vizcarra, J. (2016). *Índice de Progreso Social Regional Perú 2016*. (1 st ed., pp. 1-128). Lima: Centrum Publishing.

- Del Valle, M., Hormaechea, F. y Urquijo, S. (2015) El Bienestar Psicológico: Diferencias según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población *general* *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 7(3), 6 -13.
- De la Rosa, G., Chang, S., Delgado, L., Oliveros, L., Murillo, D., Ortiz, R., Yhuri, N. (2015). Niveles de estrés y formas de afrontamientos en estudiantes de medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Permanyer*. (151), 443-49.
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff, 18(3), 572-577. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/3255.pdf>
- Díaz, M. y Sánchez M. (2018) Bienestar psicológico en los internos por delito de violación sexual y tráfico ilícito de drogas del Establecimiento Penitenciario Pampas de Sananguillo de Tarapoto, 2017. Universidad Peruana Unión, Tarapoto, Perú.
- Diener, E., Oishi, S., y Lucas, R. (2003). Personalidad, cultura y bienestar subjetivo: Evaluaciones emocionales y cognitivas de la vida. *Revista anual de psicología*, (54), 403-425.
- El-Ghoroury, N., Galper, D., Sawaqdeh, A. y Bufka, L. (2012). Estrés, afrontamiento y barreras para el bienestar entre los estudiantes graduados de psicología. *Formación y educación en psicología profesional*, 6(2), 122-134.
<https://doi.org/10.1037/a0028768>
- Falen, J. E. (2016, 18 de mayo) Quince regiones presentan niveles insatisfactorios de bienestar. *El Comercio*.

<https://elcomercio.pe/peru/quince-regiones-presentan-niveles-insatisfactorios-bienestar-206869-noticia/?ref=ecr>.

García, J (2013). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud & sociedad: investigaciones en psicología de la salud y psicología social*, 4(1), 48-58. Recuperado de pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071874752013000100004

García, C. y Gonzáles, I. (2000). La categoría bienestar psicológico, su realidad con otras categorías sociales. *Revista cubana de medicina general integral*, 16(6), 586-592.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Nueva York: Bantam Books.

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación* (6ta. ed.). México: Mc Graw Hill. Recuperado de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wpcontent/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf> Keyes, C., Ryff, C., y Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1000-1010.

Leal, R. y Silva, R. (2010). *Bienestar psicológico del adolescente cajamarquino* (tesis de Licenciatura en Psicología). Universidad Privada Antonio Guillermo Urrello, Cajamarca.

López, D. (2019). *Estrategias de autocuidado y estrés percibido en practicantes de Psicología clínica y de la salud*.

- López, N. (2015). Síndrome de burnout en estudiantes practicantes del último año de psicología clínica de la Universidad Rafael Landívar, ciclo 2014, Guatemala de la Asunción, Guatemala.
- Martínez, V. (2014). Habilidades para la Vida: una propuesta de formación humana. *Itinerario Educativo*, xxviii (63), 61-89.
- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres E. y Meléndez, J. (2016) Bienestar Psicológico en Función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento Psicológico*. Vol.14 (2), pp. 105-117.
- Meza, D. (2011). Bienestar Psicológico, en Estudiantes Sanmarquinos. *Revista IIPSI*.11 (2), 139-152.
- Meza, S. (2011) Bienestar Psicológico y Nivel de Inversión en la pareja de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana (Tesis de Licenciatura en Psicología.) Pontificia Universidad Católica, Lima, Perú.
- Núñez del Prado, L. (2018). El bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la carrera profesional de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018 (Bachiller). Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Oliva, E. y Villa, V. (2014). Hacia un concepto interdisciplinario de la familia en la globalización. *Revista Justicia Juris*,10(1), 11-20.
- Organización Panamericana de la Salud WHO-AIMS: Informe sobre los sistemas de salud mental en América Latina y el Caribe [Internet]. Washington (DC): OPS; 2013

[consultado el 31 de enero del 2014]. Disponible en:

http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=21321&Itemid=270&lang=es.

Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2009). *Psicología del Desarrollo: de la infancia a la adolescencia*. Editorial McGraw-Hill/Interamericana de México, (11a ed).

Pardo, F. (2010). *Bienestar psicológico y ansiedad rasgo- estado en alumnos de un MBA de lima metropolitana*. (tesis de pre grado. Pontificia universidad católica del Perú). Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/672>

Pérez, C.; Bonnefoy, C.; Cabrera, A.; Peine, S.; Muñoz, C.; Baquedano, M. y Jiménez, J. (2011). Análisis, desde la psicología positiva, de la salud mental en alumnos universitarios de primer año de Concepción (Chile). *Avances en Psicología Latinoamericana*, 29 (1), 148-160.

Polit, F., Hungler P. (1985). *Investigación Científica en Ciencias de la Salud*. Nueva edit. Interamericana S.A.de C.V. México. pp.595

Raciti, P. (2015). *La medición de las competencias transversales en Colombia: una propuesta metodológica*. Disponible: <http://sia.eurosocial-ii.eu/files/docs/1444897404-DT34.pdf>.

Rivera, M. (2018). *Bienestar Psicológico en estudiantes ingresantes a una facultad de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (Bachiller)*. Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Recuperado de:

[http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2915/TRAB.SUF.PROF_Mar%
_Mar%c3%ada%20Elena%20Rivera%20D%c3%adaz.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2915/TRAB.SUF.PROF_Mar%c3%ada%20Elena%20Rivera%20D%c3%adaz.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Ryan, R. y Deci, E. (2001). Sobre la felicidad y los potenciales humanos: una revisión de la investigación sobre el bienestar hedónico y eudaimónico. *Revisión anual de psicología*, 52, 141-166.

Ryff, C. (1989). La felicidad lo es todo, ¿o no? Exploraciones en el significado de bienestar psicológico. *Revista de personalidad y psicología social*, 57, 1069-1081

Ryff, C. y Keyes, C. (1995). La estructura de bienestar psicológico revisado. *Revista de personalidad y Psicología social*, 69, 719-727.

Rodríguez, Y., Negrón, N., Maldonado, Y., Quiñones, A. y Toledo, N (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(1), 31-43. doi: dx.doi.org/10.12804/apl33.01.2015.03.

Rojas, L. (2000). *Nuestra felicidad*. Editorial Epasa. Madrid

Ruiz, K. (2016). Bienestar psicológico en los estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana (Bachiller). Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

Recuperado de:

http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4590/TRABSUFICIENCIA_RUIZ_KAREN.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Sánchez H., Reyes C. (2006). Metodología y diseños en investigación científica. Edit. Visión Universitaria. Lima – Perú. pp.222.
- Sandoval, S., Dorner, A., y Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica*, 6, 03-05.
<https://doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>.
- Schwitzer, A. (2008). Salud, salud mental y bienestar de los estudiantes universitarios. *Revista de Consejería Universitaria*, 11 (2), -100.
- Smith, W. y Zhang, P. (2009). Las percepciones y experiencias de los estudiantes con factores clave durante la transición de la escuela secundaria a la universidad. *Diario del estudiante universitario*, 43 (2), 643-657. Doi: 10.1002 / tl.456
- Taylor, S. E. (1991). *Seamos optimistas. Ilusiones positivas*. Barcelona Martínez Roca D.L.
- Tello, J. (2018). Calidad de vida y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad nacional de lima metropolitana. (tesis de pre grado. Universidad nacional Federico Villareal, Perú).
- Tomateo, R. (2019) Bienestar Psicológico y autoeficacia en adolescentes de una institución educativa nacional de Lima Metropolitana (Tesis para optar la licenciatura en Psicología). Universidad Nacional Federico Villarreal. Recuperado por:
http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/3006/UNFV_TOMATEO_CONT RERAS_REN%c3%89_TITULO_PROFESIONAL_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-25.

Veenhoven, R. (1995). Avances en la investigación de la satisfacción. *Investigación de Indicadores Sociales*, 37, 1-46.

Vielma y Alonso (2010) Estudio del Bienestar Psicológico. Una breve revisión teórica. pp. 258 - 270.

Warr, P.B. (1990) La medición del bienestar y otros aspectos de la salud mental. *Revista de psicología ocupacional*, 63, 193-210.

Zubieta, E. M., Delfín, Gisela, I. (2010) Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires, Facultad de Psicología -UBA. Anuario de investigación. XVII, 277 - 283. ISSN: 0329-5885. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369139946018.pdf>

6.1 ANEXOS

ANEXO A

Consentimiento informado

He leído el documento, entiendo las declaraciones contenidas en él y la necesidad de hacer constar mi consentimiento, para lo cual lo firmo libre y voluntariamente.

Yo (practicante pre profesional), del ciclo de la carrera profesional de Psicología, consiento participar en la investigación denominada: “Bienestar Psicológico en practicantes pre profesionales de la carrera profesional de Psicología de dos universidades privadas de Piura”.

- He sido informado de los objetivos de la investigación.
- Incluye información clara y precisa de la investigación, relativa al propósito del estudio, modalidad de participación, riesgos y beneficios, voluntariedad, confidencialidad

Firma del participante

ANEXO B
Prueba psicológica

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO

SEXO: M F

NIVEL DE PRÁCTICA:

Instrucciones: Lea detenidamente los ítems y posteriormente marque con un aspa "X" la alternativa que mejor describa su parecer.

ITEMS	Muy en desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Un poco de acuerdo	Muy de acuerdo
1. La mayoría de personas me ven como cariñoso/a y afectuoso/a.						
2. Algunas veces cambio mi forma de pensar o actuar para ser como los que me rodean						
3. En general, siento que estoy a cargo de la situación en la que vivo.						
4. No estoy interesado en actividades que ayuden a expandir mis horizontes.						
5. Me siento bien cuando pienso en lo que hice en el pasado y en lo que espero hacer en el futuro.						
6. Cuando observo las cosas que he pasado en mi vida, siento alegría por las cosas que he logrado.						
7. Mantener relaciones estrechas ha sido frustrante para mí.						
8. No temo expresar mis opiniones aun cuando están sean diferentes a como opinan la mayoría de						

personas.						
9. Las exigencias de la vida cotidiana, a menudo me agobian.						
10. En general, siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo conforme pasa el tiempo						
11. Vivo la vida cada día que no pienso en el futuro						
12. En general, me siento confiado/a y positivo/a sobre mí mismo.						
13. A menudo me siento solo/a porque tengo pocos amigos íntimos con quien compartir mis preocupaciones.						
14. Mis decisiones no suelen ser influenciadas por lo que hacen los demás.						
15. No me siento bien con la gente que me rodea.						
16. Soy el tipo de personas que le gusta intentar cosas nuevas.						
17. Tiendo a centrarme en el presente, porque el futuro casi siempre me trae problemas.						
18. Siento que muchas de las personas que conozco han conseguido más de la vida que yo.						
19. Disfruto de conversaciones personales y mutuas con familiares o amigos.	Muy en desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Un poco de acuerdo	Muy de acuerdo
20. Me preocupa lo que otras personas piensan de mí						
21. Soy bastante bueno manejando las responsabilidades de mi vida diaria.						
22. No quiero probar nuevas formas de hacer las cosas, mi vida está bien en la forma en que está.						
23. Tengo un sentido de dirección y propósito en la vida.						

24. Si tuviera la oportunidad, cambiaría muchas cosas de mí .						
25. Es importante para mí, escuchar a mis amigos cuando me hablan de sus problemas.						
26. Sentirme bien conmigo mismo es más importante para mí, que tener la aprobación de los demás.						
27. A menudo me siento abrumado por mis responsabilidades.						
28. Creo que es importante tener nuevas experiencias que desafíen la forma de pensar sobre sí mismo y el mundo.						
29. Mis actividades diarias a menudo me parecen triviales y sin importancia.						
30. Me gustan la mayoría de los aspectos de mi personalidad.						
31. No conozco muchas personas, que me quiera escuchar cuando necesito hablar.						
32. Tiendo a ser influenciado por personas con opiniones sólidas.						
33. Si no estuviera contento con mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.						
34. Cuando pienso, realmente creo que no he mejorado mucho como persona a través de los años.						
35. No tengo claro de qué es lo que estoy tratando de lograr en la vida.						
36. He cometido algunos errores en el pasado, pero creo que en general todo ha sido para mejorar.						
37. Siento que tengo muchos amigos.						
38. Las personas pocas veces me piden hacer	Muy en desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Un poco de acuerdo	Muy de acuerdo

cosas que no quiero hacer.						
39. Generalmente hago buen trabajo cuidando de mis finanzas personales y negocios.						
40. En mi opinión, las personas de cualquier edad son capaces de seguir creciendo y desarrollándose.						
41. Solía fijarme metas personales, pero ahora me parece una pérdida de tiempo.						
42. En muchas formas me siento decepcionado acerca de los logros en mi vida.						
43. Me parece que la mayoría de la gente tiene más amigos que yo.						
44. Es más importante para mí "encajar" con los demás que creer en mis principios.						
45. Me resulta estresante el no poder mantenerme al día con todas las cosas que tengo que hacer.						
46. Con el tiempo, he ganado mucho conocimiento sobre la vida que me ha hecho una persona más fuerte y capaz.						
47. Me gusta hacer planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
48. Usualmente estoy orgulloso de quién soy y de la vida que llevo.						
49. La gente me describiría como una persona generosa, dispuesto a compartir mi tiempo con los demás.						
50. Tengo confianza en mis opiniones, aunque sean contrarias al consenso general.						
51. Organizo mi tiempo con criterio para poder realizar todo lo que debo hacer.						
52. Tengo la sensación de que me he desarrollado como persona a través del tiempo.						
53. Soy una persona activa para realizar los planes que me propongo.						

54. Envidio a personas por la vida que llevan.						
55. No he experimentado muchas relaciones cálidas y de confianza con los demás.						
56. Es difícil para mí expresar mi propia opinión sobre temas controversiales.	Muy en desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Un poco de acuerdo	Muy de acuerdo
57. Mi vida diaria es ocupada, pero obtengo una sensación de satisfacción de mantenerme al día con todo.						
58. No disfruto estar en situaciones nuevas que requieren cambiar mis viejas costumbres						
59. Algunas personas deambulan sin rumbo por la vida, pero yo no soy uno de ellos.						
60. La actitud que tengo sobre mí mismo no es tan positiva como aquella que tiene la mayoría de gente sobre sí misma.						
61. Cuando de amistades se trata, a menudo me siento como si estuviera excluido/a.						
62. A menudo cambio de opinión sobre decisiones, si mis amigos o familiares no están de acuerdo.						
63. Me causa frustración el planificar mis actividades diarias porque no puedo cumplir lo que me propongo hacer.						
64. Para mí, la vida ha sido un continuo proceso de aprendizaje, cambio y crecimiento.						
65. A veces siento que he hecho todo lo que hay que hacer en la vida.						
66. Muchos veces despierto sintiéndome desanimado sobre cómo he vivido mi vida.						
67. Sé que puedo confiar en mis amigos como ellos						

saben que pueden confiar en mí.						
68. No soy una persona que cede a las presiones sociales para pensar o actuar de cierta manera.						
69. Mi esfuerzo por encontrar los tipos de actividades y relaciones que necesito, han tenido bastante éxito.						
70. Me gusta ver cómo mis opiniones han cambiado y madurado durante los años.						
71. Mis objetivos en la vida han sido una fuente más de satisfacción que frustración para mí.						
72. El pasado tuvo sus altibajos, pero en general, no lo cambiaría.						
73. Me resulta difícil mostrarme tal cual soy cuando hablo con los demás.	Muy en desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Un poco de acuerdo	Muy de acuerdo
74. Estoy preocupado por la forma en que otras personas evalúan las decisiones que he tomado en mi vida.						
75. Tengo dificultad para organizar mi vida de una manera que sea satisfactoria para mí.						
76. Hace mucho tiempo, he renunciado a realizar grandes mejoras o cambios en mi vida.						
77. Me resulta satisfactorio pensar en lo que he logrado en la vida.						
78. Cuando me comparo con mis amigos y conocidos, me siento bien acerca de quién soy.						
79. Mis amigos y yo nos comprendemos en nuestros problemas.						
80. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, y no por lo que otros valoran como importante.						

<p>81. He sido capaz de construir un espacio y un estilo de vida para mí mismo, que va de acorde a mi forma de ser.</p>						
<p>82. Considero cierto el dicho: "No se puede enseñar trucos nuevos a un perro viejo".</p>						
<p>83. Haciendo un análisis final, no estoy seguro que mi vida tenga mucho sentido</p>						
<p>84. Cada uno tiene sus debilidades, pero me parece que tengo más de lo que me corresponde.</p>						

ANEXO C

Protocolo de corrección

Tabla 1

Alternativas de Respuestas

Puntaje	Alternativas
1	Muy en desacuerdo
2	Un poco en desacuerdo
3	Algo en desacuerdo
4	Algo de acuerdo
5	Un poco de acuerdo
6	Muy de acuerdo

Pc	Puntaje Directo						TOTAL	Pc
	Rel. Pos.	Autodom.	Contr. Entor	Cre. Per.	Propó. Vida	Autoacep.		
99	82	80	78	84	82	83	473	99
97	82	77	77	81	77	80	472	97
95	81	75	74	79	76	79	456	95
93	80	73	74	78	76	78	450	93
90	79	72	71	76	74	75	438	90
85	77	68	69	74	72	72	426	85
80	74	66	67	72	71	70	414	80
75	72	64	64	71	68	70	408	75
70	71	63	63	71	67	69	399	70
65	69	61	62	69	66	67	392	65
60	66	60	60	68	65	65	386	60
55	63	57	59	64	63	63	378	55
50	62	57	58	63	61	63	357	50

45	61	55	56	62	59	59	349	45
40	58	54	55	60	57	55	343	40
35	57	52	54	57	56	53	336	35
30	56	51	53	56	54	52	325	30
25	54	50	52	55	53	51	314	25
20	53	49	52	53	51	48	306	20
15	51	47	50	52	50	48	297	15
10	49	44	48	49	49	47	294	10
7	48	44	46	47	46	46	289	7
5	48	43	44	46	46	45	293	5
3	47	41	42	44	43	43	277	3
1	44	40	36	41	37	39	256	1
N	200	200	200	200	200	200	200	N
Media	63.22	57.43	58.80	62.96	60.86	60.69	363.96	Media
Mediana	62	57	58	63	61	63	357	Mediana
Moda	53,0 ^a	51	52	57,0 ^a	57	48	293,0 ^a	Moda
Desv. típ.	10.752	9.581	10.502	10.234	9.939	11.018	54.529	Desv. típ.
Mínimo	44	40	36	41	37	39	256	Mínimo
Máximo	82	80	78	84	82	83	473	Máximo

Asimismo, se obtuvieron los puntos de corte para poder ubicar en una categoría según niveles de alto, medio y bajo.

Nivel	PUNTUACIONES DIRECTAS						
	Rel. Pos.	Autodom.	Contr. Entor	Cre. Per.	Propó. Vida	Autoacep.	TOTAL
Alto	73-82	65-80	65-78	72-84	59-82	71-83	409-473
Medio	55-72	51-64	53-64	56-71	54-68	52-70	315-408
Bajo	44-54	44-50	36-52	41-55	37-53	39-51	256-314

ANEXO D

Tabla : Niveles de bienestar psicológico en los practicante pre profesionales de la carrera de psicología según la universidad privada 1.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	37	56,9	56,9	56,9
	Medio	28	43,1	43,1	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

Tabla: Niveles de bienestar psicológico en los practicante pre profesionales de la carrera de psicología según la universidad privada 2.

BIENESTAR PSICOLÓGICO_TOTAL

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	11	50,0	50,0	50,0
	Medio	10	45,5	45,5	95,5
	Alto	1	4,5	4,5	100,0
	Total	22	100,0	100,0	