

# **UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO**

**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



**TESIS**

**BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS,  
CON PAREJA Y SIN PAREJA DE LAS FACULTADES DE UNA UNIVERSIDAD  
PRIVADA DE TRUJILLO**

PARA OBTENER EL TÍTULO DE: LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

**Autor:**

Ezaine Díaz, María Karla

**Asesora:**

Palacios Cerna, Lina Iris

**TRUJILLO – PERU**

**2019**

**BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS, CON PAREJA Y SIN PAREJA DE LAS  
FACULTADES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO**

## **PRESENTACIÓN**

### **SEÑORES MIEMBROS DEL JURADO CALIFICADOR:**

Cumpliendo con las disposiciones vigentes del reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Privada Antenor Orrego, Facultad de Medicina Humana, Escuela Profesional de Psicología, tengo a bien someter a vuestro criterio profesional la tesis titulada “Bienestar psicológico en estudiantes universitarios, con pareja y sin pareja de las facultades de una universidad privada de Trujillo” realizada con la finalidad de obtener el título de Licenciada en Psicología.

Con la convicción de que se le otorgará el valor justo y mostrando apertura a sus observaciones, les agradezco por anticipado las sugerencias y apreciaciones que se brinden a la investigación

Trujillo, septiembre del 2019

Ezaine Díaz, María Karla

**DEDICATORIA**

Esta tesis se la dedico a Díos, por iluminar mi camino y permitirme haber llegado hasta etapa de mi formación profesional, por los triunfos y los momentos difíciles que me han enseñado a valorarlo cada día más.

A mi familia, por brindarme su constante apoyo, sacrificio y amor incondicional, en cada decisión tomada; motivándome constantemente para que no me diera por vencida, enseñándome a ir más allá de mis límites y demostrarme que todo esfuerzo tiene su recompensa.

A mis maestros, quienes con su sabiduría y paciencia supieron guiarme y sacar lo mejor de mí. Su ejemplo me impulsa a dar lo mejor de mí

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios, por darme la vida y estar presente en cada paso que doy, fortaleciendo mi corazón, iluminando mi mente para superar los obstáculos que se presentaron a lo largo de mi carrera profesional y, por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido de soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

A mis padres, por brindarme su apoyo por haber fomentado en mí el deseo de superación y el anhelo de triunfo en la vida como profesional.

A mi abuela, quien, con su apoyo incondicional, impulsó en mí el deseo de servir a los demás, recordándome constantemente que con esfuerzo y fe todo se puede lograr. Gracias Mamá Flor.

Agradezco a mi asesora de Tesis, la Dra. Iris Palacios, por brindarme su apoyo mediante sus conocimientos y ser mi guía durante el proceso de desarrollo de tesis.

## INDICE DE CONTENIDO

PRESENTACIÓN.....	2
DEDICATORIA .....	3
AGRADECIMIENTO .....	4
<b>CAPITULO I.....</b>	<b>13</b>
<b>MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>13</b>
1.1 EL PROBLEMA .....	13
1.1.1 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.....	13
1.1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	16
1.1.3 JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO .....	17
1.1.4 LIMITACIONES .....	18
1.2 OBJETIVOS .....	18
1.2.1 Objetivos Generales .....	18
1.2.2 Objetivos Específicos .....	18
1.3 HIPÓTESIS .....	19
1.3.1 Hipótesis Generales .....	19
1.3.2 Hipótesis Específica.....	19
1.4 VARIABLES E INDICADORES .....	19

1.5 DISEÑO DE EJECUCIÓN.....	19
1.5.1 Tipo de Investigación.....	19
1.5.2 Diseño de Investigación.....	20
1.6 POBLECIÓN, MUESTRA Y MUESTREO .....	20
1.6.1 Población .....	20
1.6.2 Muestra .....	21
1.7 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	27
1.7.1 Técnicas .....	27
1.7.2 Instrumentos.....	27
1.8 PROCEDIMIENTO .....	27
1.9 ANÁLISIS ESTADISTICO .....	28
<b>CAPITULO II .....</b>	<b>24</b>
<b>MARCO REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>24</b>
2.1 ANTECEDENTES .....	24
✓ A Nivel Internacional.....	29
✓ A Nivel Nacional .....	32
✓ A Nivel Local o Regional .....	34
2.2 MARCO TEÓRICO.....	37
2.2.1 Bienestar Psicológico.....	37
2.2.2 Estudiantes Universitarios .....	46

2.3 MARCO CONCEPTUAL.....	48
2.3.1 Bienestar Psicológico.....	48
2.3.2 Estudiantes Universitarios .....	48
<b>CAPITULO III.....</b>	<b>50</b>
<b>RESULTADOS .....</b>	<b>50</b>
<b>REFERENCIA Y ANEXOS</b>	



## INDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> <i>Distribución de la población de estudiantes con pareja y sin pareja, según Escuela Profesional y tenencia o no de pareja sentimental, de una Universidad Privada de Trujillo, matriculados en el año académico 2017- 2</i> .....	21
<b>Tabla 2</b> <i>Distribución en la primera etapa del muestreo según Escuelas seleccionadas de la población de Escuelas, y numero de estimado de estudiantes con pareja y sin pareja sentimental, de una Universidad Privada de Trujillo, matriculados en el año académico 2017- 2</i> .....	22
<b>Tabla 3</b> <i>Distribución en la segunda etapa del muestreo, de muestra estimada de estudiantes con pareja y sin pareja, según Escuela Profesional y tenencia o no de pareja sentimental, de una Universidad Privada de Trujillo, matriculados en el año académico 2017-2</i> .....	25
<b>Tabla 4</b> <i>Nivel de Bienestar Psicológico en estudiantes con pareja y sin pareja en una Universidad Privada de Trujillo</i> .....	50
<b>Tabla 5</b> <i>Nivel en dimensión de Bienestar Psicológico en estudiantes con pareja y sin pareja en una Universidad Privada de Trujillo</i> .....	51
<b>Tabla 6</b> <i>Resultados en la comparación del Bienestar Psicológico en estudiantes con y sin pareja, en una Universidad Privada de Trujillo</i> .....	52

<b>Tabla 7</b> <i>Resultados en la comparación en la dimensión Aceptación/Control del Bienestar Psicológico en estudiantes con y sin pareja, en una Universidad Privada de Trujillo.....</i>	53
<b>Tabla 8</b> <i>Resultados en la comparación en la dimensión Autonomía del Bienestar Psicológico en estudiantes con y sin pareja, en una Universidad Privada de Trujillo.....</i>	54
<b>Tabla 9</b> <i>Resultados en la comparación en la dimensión Proyectos Personales del Bienestar Psicológico en estudiantes con y sin pareja, en una Universidad Privada de Trujillo.....</i>	55
<b>Tabla 10</b> <i>Resultados en la comparación en la dimensión Vínculos Psicosociales del Bienestar Psicológico en estudiantes con y sin pareja, en una Universidad Privada de Trujillo .....</i>	56
<b>Tabla 11</b> <i>Prueba de normalidad de las puntuaciones en Bienestar Psicológico, de estudiantes con y sin pareja en una Universidad Privada de Trujillo.....</i>	74
<b>Tabla 12</b> <i>Coeficiente de Confiabilidad Alfa de Cronbach en Bienestar Psicológico de estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.....</i>	76

## **RESUMEN**

La presente investigación analiza la diferencia del bienestar psicológico en estudiantes universitarios, con pareja y sin pareja de las facultades de una universidad privada de Trujillo, 2017-02. De diseño descriptivo comparativo; con una muestra de 308 estudiantes de ambos sexos, del 4to al 10mo ciclo universitario, de edades entre 18 y 28 años. Seleccionados a través de la técnica de muestreo por conglomerado, y la muestra aleatoria de siete de las veintitrés escuelas; realizando un muestreo estratificado de este.

Se recopilaron los datos con la Escala BIEPS-A y se concluyó que, si existían diversas asociaciones significativas entre el bienestar psicológico y sus dimensiones con la población con pareja y sin pareja de estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo, 2017-02.

Palabras claves: Bienestar psicológico, Estudiante universitario, Pareja.

## **ABSTRAC**

This research analyzes the difference in psychological well-being in university students, with couple and without couple in the faculties of a private university in Trujillo, 2017-02. Descriptive comparative design; with a sample of 308 students of both sexes, from the 4th to 10th university cycle, aged between 18 and 28 years. Selected through the cluster sampling technique, and the random sample of seven of the twenty-three schools; performing a stratified sampling of this.

The data were collected with the Scale BIEPS-A and it was concluded that, if there were several significant associations between psychological well-being and its dimensions with the population with a partner and without a couple of students of a Private University of Trujillo, 2017-02

**Keywords:** Psychological well-being, collage student, couple.

# CAPITULO I

## MARCO METODOLÓGICO

### *1.1. EL PROBLEMA*

#### *1.1.1. Delimitación del problema*

Antes trabajar en las fortalezas de la persona era algo impensable y descabellado, es decir, a lo largo de nuestra vida nos han enseñado que debemos enfocarnos en nuestras debilidades y trabajar en ellas para ser mejores; sin preguntarnos qué pasaría si hacemos lo contrario.

Por este mismo pensamiento ha pasado la psicología al tratar de estudiar la conducta del ser humano, para entenderlo y, sobre todo, para “ayudarlo” a enfrentar dificultades, traumas o incluso patologías; sin embargo, nadie se percató que sólo un pequeño grupo es el que padece de estos problemas psicológicos. Entonces es ahí cuando nos damos cuenta que el resto de los habitantes no es tomado en cuenta y que las personas a quienes consideramos “normales” no existían en el foco de la salud mental; es decir hace unos años para este grupo la asistencia psicológica era nula. Sin embargo, actualmente la psicología Positiva ha dado una nueva mirada centrada en las cualidades humanas positivas, identificando así factores que contribuyen a la salud mental tales como la importancia de la subjetividad en la propia evaluación de la vida y el reconocimiento de que el bienestar incluye elementos más allá de la juventud y la prosperidad económica; son los que han llevado a estudiar qué factores psicológicos y del entorno inciden en el bienestar psicológico desarrollando teorías como las de Riff en su Modelo Multidimensional del Bienestar Psicológico

Por ello, el ser humano ha buscado continuamente sentirse satisfecho con su vida y creía que la satisfacción plena se encontraba en el bienestar de tres áreas; la cognitiva, apariencia física y por último, las buenas condiciones económicas; pero cuando replanteamos este retrato hacia nosotros imaginamos que una especie de guapo empresario ubicado en un excelente puesto, sería uno de los pocos afortunados en alcanzar esta supuesta satisfacción; entonces es ahí cuando apartamos la idea de sentirnos satisfechos con nuestra vida y, por lo tanto, pensamos que será algo casi imposible de alcanzar. No obstante, Casullo (2002), al definir al bienestar psicológico como “la percepción que una persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida, del grado de satisfacción personal con lo que hizo, lo que puede hacer, desde una mirada estrictamente personal o subjetiva a través de los afectos positivos o negativos de satisfacción ignorando la adjudicación de significado de los actos humanos, sino más bien de la experiencia humana”; y al aportar la vinculación a la subjetividad individual como una variable más, nos brinda la oportunidad de alcanzar el bienestar psicológico, porque esta última variable agregada Diener (1999) la engloba al carácter subjetivo, la apreciación positiva y la visión global; esta última hace referencia a que no solo debe tomarse en cuenta la inteligencia, la economía y la apariencia física para que el ser humano sea feliz, sino que involucra todas las áreas de su vida; esto incluye al medio social en el cual el individuo interactúa, interiorizando cada intercambio de información en cambios adaptativos en su persona. Holt-Lunstad J, Smith T, Layton J (2010) corroboran esta información en su investigación longitudinal de 7,5 años de seguimiento a 148 estudios realizado en USA “Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review”; haciendo énfasis en la importancia de las relaciones interpersonales, indicando que los vínculos sociales mejoran hasta en un 50% la supervivencia de las personas. Así mismo, Julianne Holt-Lunstad, la psicóloga que

dirigió el estudio afirmó que “La falta de relaciones sociales equivale a fumar más de 15 cigarrillos al día”. Sin embargo, no todas las relaciones nos generan este bienestar.

Según Mehl, M. y Vazire, S. (2008) en su investigación “Knowing Me, Knowing You: The Accuracy and Unique Predictive Validity of Self-Ratings and Other-Ratings of Daily Behavior”; encontraron que las personas felices se comunicaban más y estaban mayor tiempo con otras personas. Pasaban un 25 por ciento menos de tiempo solos y un 70 por ciento más de tiempo hablando con gente, en comparación con los participantes que se sentían descontentos. Sin embargo, éstas no fueron las únicas diferencias. De hecho, también el tipo de conversaciones difería; porque los felices tenían el doble de conversaciones profundas.

Por lo tanto, las relaciones interpersonales, son una parte fundamental para el desarrollo de uno mismo y llegan a ser de gran ayuda para generar un bienestar psicológico óptimo.

Por ejemplo; el círculo social de un joven universitario puede ser muy extenso, sin embargo, este al estar en búsqueda de su propio bienestar psicológico toma en cuenta a las relaciones positivas como factor clave para su crecimiento personal. Entre ellas, la relación de pareja se convierte en el vínculo de mayor significado fuera de la familia de origen.

Ante esto, un estudio llevado a cabo por la World Heart Federation citado en Fernández, D. (2012); amplía esto al afirmar que los vínculos con la pareja, amigos y familiares mejoran la presión arterial, lo que ayuda a reducir los niveles de ansiedad, estrés y depresión. Así mismo, otro estudio dirigido por Maestripieri, D. (2010), de la Universidad de Chicago (EE.UU.), comprobó que estar casado o tener una pareja estable reduce la producción de cortisol, la llamada “hormona del estrés”. Hormona indispensable hoy en día en el campo competitivo del joven universitario, quien se enfrenta a los nuevos cambios sociales y tecnológicos además de una constante adaptación a los nuevos logros y fracasos académicos alcanzados, ya que estos en su forma negativa pueden

dañar la autoestima, y provocar efectos significativos desde problemas de sueños hasta trastornos mentales. Actualmente estos son algunos de los problemas que acoge a esta población; por ello, al ser según Maestriperi la pareja estable un vínculo que disminuye el cortisol y que influye en la vida cotidiana del universitario trujillano, se podría argumentar que este tipo de relación puede ser razón del apoyo y empuje para logros personales y de pareja, como el buen desenvolvimiento académico, el aumento de vínculos sociales, incluso la persistencia en la presentación de los trabajos logrando y en el aprendizaje constante de su pareja, logrando despejar angustias en temporadas de exámenes y fomentando el crecimiento personal, a través de un pequeño equilibrio entre un equipo de trabajo y una relación afectiva; logrando establecer límites e influyendo de forma positiva ante sus compañeros. Sin embargo, no todas las relaciones son iguales y otras puede llegar a ser un tipo de relación que genere todo lo contrario. Las relaciones de pareja también pueden ser de forma intensa e impulsiva, por la falta de información e intervención preventiva al minimizar la responsabilidad que conlleva iniciar y mantener una relación de pareja; dejándose llevar por las emociones, haciendo de lado en ocasiones sus principios y valores; llegando pocas veces abandonar cursos en la universidad, alejándose de sus círculos sociales, o incluso olvidándose de sus propios sueños y metas, callando o manteniendo en secreto casos de violencia psicológica, física e incluso sexual, llegando muchas veces a fomentar escenas en los campus cuando no aprenden desde un principio, como solucionar un conflicto interpersonal.

Por ello es necesario cuestionarse si en la época universitaria esta área contribuye o dificulta al bienestar psicológico de estudiantes de una Universidad Privada en Trujillo.



### *1.1.2. Formulación del problema*

¿Cuál es la diferencia del bienestar psicológico entre los estudiantes con pareja y sin pareja de una universidad privada de Trujillo?

### *1.1.3. Justificación del estudio*

Esta investigación va a servir para identificar, establecer, y fortalecer recursos individuales y de pareja del adulto joven para actuales y futuras generaciones. Así como, el refuerzo y aumento de campañas comunitarias, además del establecimiento preventivo de nuevas pautas educativas en los colegios e instituciones enfocando y ahondando en las cuatro dimensiones evaluadas.

A nivel social, generará la disminución de los casos de femicidio en país, además del acoso o discriminación tras el abuso de poder en la pareja.; así mismo, la pareja podrá ser modelo de bienestar para futuras generaciones generando cambios conductuales y de pensamiento tras la concientización de los resultados obtenidos influyendo en las creencias y juicios sobre los papeles tradicionales que debe tener una pareja, obteniendo como resultado la búsqueda de bienestar psicológico en el área individual y de pareja,

A nivel teórico la presente investigación ampliará al conocimiento del Bienestar Psicológico generando nuevos hallazgos de este en una población tan extensa como lo es el estudiante universitario ya sea con o sin pareja, beneficiando e influyendo no solo en el área social, sino también académica.

Así mismo, esta será generadora de resultados, los cuales servirán para la realización de futuros programas preventivos e incluso en el establecimiento de posteriores protocolos de intervención y talleres de pareja.

Y es así como, a partir de este trabajo, se brindará paso a la posibilidad de ejercer una influencia adecuada no solo a la población universitaria, sino a la población en general, al ser una variable que es percibida independientemente del contexto y la edad.

Finalmente, esta investigación aportará a la comunidad científica, sirviendo como antecedente de futuras investigaciones de la misma índole.

#### *1.1.4. Limitaciones*

La presente investigación, presenta las siguientes limitaciones:

A. La presente Investigación se realizará con los supuestos planteados por Carol Riff sobre Bienestar Psicológico. Así mismo, los resultados obtenidos en la investigación podrán ser generalizado solamente a las poblaciones similares a la del presente estudio

### *1.2. OBJETIVOS*

#### *1.2.1. Objetivos generales*

Identificar la diferencia del bienestar psicológico en estudiantes universitarios, con pareja y sin pareja de las facultades de una universidad privada de Trujillo

#### *1.2.2. Objetivos específicos*

Identificar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes universitarios con pareja de una Universidad Privada de Trujillo.

Precisar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes universitarios sin pareja de una Universidad Privada de Trujillo.

Establecer diferencias de los niveles de bienestar psicológico y sus dimensiones (aceptación/control, autonomía, vínculos sociales y proyectos de situaciones) entre estudiantes universitarios, con pareja y sin pareja de las facultades de una universidad privada de Trujillo.

### *1.3. HIPÓTESIS*

#### *1.3.1. Hipótesis generales*

Existe diferencia entre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios, con pareja y sin pareja de las facultades de una universidad privada de Trujillo

#### *1.3.2. Hipótesis específicas*

Existen diferencias en el nivel de bienestar psicológico y sus dimensiones (aceptación/control, autonomía, vínculos sociales y proyectos de situaciones) entre estudiantes universitarios, con pareja y sin pareja de las facultades de una universidad privada de Trujillo

### *1.4. VARIABLES E INDICADORES*

#### *1.4.1. Variable*

Bienestar Psicológico, la misma que será evaluada a través de la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS -A) - María Martina Casullo.

### *1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN*

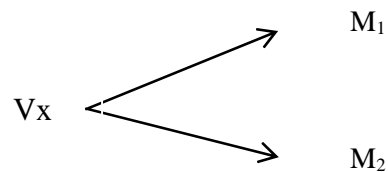
#### *1.5.1. Tipo de investigación*

La investigación sustantiva, pues combina las características de la investigación pura y aplicada, es decir se asume una perspectiva teórica para describir y explicar un problema y al

mismo tiempo los resultados del estudio pueden ser de utilidad para la población sobre la que se realiza la investigación. Sánchez y Reyes (1996, 2006)

### 1.5.2. *Diseño de investigación*

1521. La presente investigación es Descriptiva – Comparativa (Sánchez y Reyes; Alarcón, 1991). La investigación descriptiva comparativa consiste en recolectar en dos o más muestras con el propósito de observar el comportamiento de una variable, tratando de “controlar” estadísticamente otras variables que se considera pueden afectar la variable estudiada (variable dependiente)



$V_x$  = Bienestar Psicológico

$M_1$  = Estudiantes universitarios con pareja de las facultades de una universidad privada de Trujillo

$M_2$  = Estudiantes universitarios sin pareja de las facultades de una universidad privada de Trujillo

## 1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA

### 1.6.1. Población

La población de estudio estuvo conformada por 17,025 estudiantes con pareja y sin pareja de una Universidad Privada de Trujillo, matriculados en el año académico 2017 - 2, tomándose en cuenta que cumplan con los criterios de inclusión y de exclusión, de la siguiente manera:

*Tabla 1*

*Distribución de la población de estudiantes con pareja y sin pareja, según Escuela Profesional y tenencia o no de pareja sentimental, de una Universidad Privada de Trujillo, matriculados en el año académico 2017- 2*

<b>Estudiantes</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Estudiantes con pareja		71%
Estudiantes sin pareja	12094	29
	4931	%
<b>TOTAL</b>	<b>17025</b>	<b>100%</b>

### 1.6.2 Muestra

La muestra de estudio está conformada por 4040 estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo, matriculados en el semestre 2017 – 2. Para obtener la muestra, en la primera etapa se seleccionó una muestra aleatoria de siete de las veintitrés escuelas (Conglomerados), que representan al 30.4% del total de escuelas de la referida Universidad, cuya distribución se presenta en la Tabla 2.

Tabla 2

*Distribución en la primera etapa del muestreo según Escuelas seleccionadas de la población de Escuelas, y número de estimado de estudiantes con pareja y sin pareja sentimental, de una Universidad Privada de Trujillo, matriculados en el año académico 2017-2*

Escuela Profesional	Grupo de estudio		Total
	Con pareja	Sin pareja	
Ciencias de la Comunicación	405	174	579
Ingeniería Electrónica	179	119	298
Psicología	502	159	661
Estomatología	332	203	535
Ingeniería Industrial	1016	339	1355

Ingeniería Agrónoma	160	68	228
Educación Inicial	284	100	384
Total	2878	1162	4040

Para determinar el tamaño de muestra, en la segunda etapa, se hizo uso de la fórmula que nos proporciona el muestreo, cuando el interés es comparar grupos de estudio para variable cualitativa (Dawson y Trapp, 2002, p.144).

$$n = \frac{\left( Z_{\alpha/2} \sqrt{2p(1-p)} + Z_{\beta} \sqrt{p_1(1-p_1) + p_2(1-p_2)} \right)^2}{(p_1 - p_2)^2}$$

Donde:

$$p = \frac{p_1 + p_2}{2}$$

$\alpha$  : Probabilidad de cometer error tipo I

$\beta$  : Probabilidad de cometer error tipo II

Z : Coeficiente de la distribución normal estándar

$p_1$  : Proporción estimada de estudiantes con nivel alto de bienestar psicológico, en los estudiantes con pareja sentimental

$p_2$  : Proporción estimada de estudiantes con nivel alto de bienestar psicológico, en los estudiantes sin pareja sentimental

Asumiendo un nivel de confianza del 95% de confianza ( $1-\alpha= 0,95$ ;  $Z=1,96$ ), una potencia de la prueba del 80% ( $\beta= 0,20$ ;  $Z = 0,842$ ), una proporción estimada de estudiantes de la I.E. mixta con nivel alto de Bienestar psicológico (población I), del 39.5% ( $p_1= 0.395$ ;  $q_1=0,605$ ), y una proporción estimada de estudiantes de la I.E. diferenciada con nivel alto de Bienestar psicológico (población II), del 22.5% ( $p_2= 0,225$  y  $q_2=0,775$ ), se obtiene:

$$p = \frac{.395 + .225}{2} = .31$$

$$n = \frac{\left(1.96\sqrt{2 * .31 * .69} + .842\sqrt{.395 * .605 + .225 * .775}\right)^2}{(.395 - .225)^2}$$

$$n = 154$$

Por lo que cada grupo de estudio la muestra estuvo conformado por 154 estudiantes de la referida Universidad con pareja sentimental y 154 estudiantes sin pareja sentimental, cuya distribución Escuela Profesional se muestran en el Tabla 3.



*Tabla 3*

*Distribución en la segunda etapa del muestreo, de muestra estimada de estudiantes con pareja y sin pareja, según Escuela Profesional y tenencia o no de pareja sentimental, de una Universidad Privada de Trujillo, matriculados en el año académico 2017-02*

Escuela Profesional	Grupo de estudio	
	Estudiantes con pareja	Estudiantes sin pareja
Ciencias de la Comunicación	22	23
Ingeniería Electrónica	10	16
Psicología	27	21
Estomatología	18	27
Ingeniería Industrial	54	45
Ingeniería Agrónoma	8	9
Educación Inicial	15	13
Total	154	154

### *1.6.2 Muestreo*

Por la naturaleza de la presente investigación, el tamaño de la muestra fue determinado mediante muestreo bietápico; Iniciando en la primera etapa, con la aplicación del muestreo por conglomerados con probabilidades proporcionales al tamaño, con la selección aleatoria de siete de las veintitrés Escuelas Académico Profesionales de la referida universidad.

En la siguiente etapa, se usó el muestro estratificado con distribución proporcional al tamaño de cada estrato (Número de estudiantes en la Escuela Académico Profesional) donde cada uno de los integrantes de la población, dentro de cada estrato, tendrán la misma probabilidad de constituir la muestra y se aplicará dada homogeneidad de los elementos que conforman los estratos de la población bajo estudio, para los fines de la investigación, usando como criterio de estratificación la tenencia o no se pareja del estudiante (Gutiérrez, 2009; Sheaffer y Mendenhall, 2007).

## *1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS*

### *1.7.1. Técnica:*

Se utilizó la técnica Psicométrica; en donde se aplicó la Escala de Bienestar Psicométrico para Adultos (BIESPS-A)

### *1.7.2. Instrumento:*

La presente escala consta de 13 items que tienen como objetivo evaluar la percepción subjetiva del bienestar psicológico y permitir diferencias a sujetos que han logrado determinado el nivel de bienestar psicológico de aquellos que presentan síntomas y signos que dan cuenta de la presencia de malestares en grado moderado o sonoro.

Su forma de aplicación consiste en que se solicita al evaluado que señale con una cruz, cuan de acuerdo está con lo expresado en función de lo que pensó y sintió el último mes. Cada frase se responde en un formato Likert de tres opciones: De acuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo, en desacuerdo. Siendo su muestra de aplicación adultos.

Para la presente investigación se obtuvo la respectiva confiabilidad con el coeficiente alfa de Cronbach, se determinó un cociente de .966 que significa que la prueba es altamente confiable., en cuanto a la validez Item-Test se aprecian cocientes que tienen como valor mínimo .664 y como valor máximo .894. Dentro de la Prueba de normalidad, se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, la misma que señalan que la distribución a nivel general y en las dimensiones: Vínculos Psicosociales, Proyectos Personales y Aceptación/ Control y Autonomía presentan diferencia altamente significativa con la distribución normal ( $p < .01$ ), tanto en estudiantes con pareja como en estudiantes sin pareja. Por lo que la prueba estadística que debe usarse para efectos del proceso estadístico de comparación de promedios es la prueba no paramétrica U de Mann Whitney.

#### *1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS*

En la presente investigación Descriptiva Comparativa, se aplicó como instrumentos de medición la Escala de Bienestar Psicológico (ANEXO 3) en 308 jóvenes universitarios de siete carreras escogidas al azar a través del muestreo por conglomerado, de una universidad privada en Trujillo. Para ello, se solicitó a las escuelas el permiso de aplicación de la escala (ANEXO 5). Posteriormente se informó a los participantes previamente el motivo por el cual eran evaluados, a fin de que brinden su consentimiento a través de la carta de consentimiento informado (ANEXO 1); luego de la aplicación del instrumento, se procedió a la elaboración de la base de datos en la hoja de cálculo Excel.

### *1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO*

Después de crear la base de datos en la hoja de cálculo Excel se procedió a evaluar la validez y confiabilidad de la Escala de Bienestar Psicológico para adultos, estudiantes con y sin pareja en una Universidad Privada de Trujillo, aplicando el análisis factorial confirmatorio en la evaluación de la validez de constructo y el cálculo del coeficiente Alfa de Cronbach para establecer la confiabilidad del instrumento por consistencia interna. Se evaluó en seguida el supuesto de normalidad a través la prueba estadística de Kolmogorov-Smirnov, de las puntuaciones obtenidas a nivel general en la en Bienestar psicológico como en sus dimensiones, por los estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo. Asimismo, para llevar a cabo el proceso de comparación del bienestar psicológico entre los estudiantes con y sin pareja, se aplicó la prueba estadística no paramétrica U de Mann-Whitney de comparación de promedios en grupos independientes; Esta prueba fue usada debido a que la distribución de las puntuaciones en general y en sus dimensiones, presentaban diferencia significativa con la distribución normal.

## CAPITULO II

### MARCO REFERENCIAL TEÓRICO

#### *2.1 Antecedentes*

##### *A nivel Internacional.*

Castro, A y Casullo, M (2000), realizaron una investigación en Argentina, que lleva por nombre “una escala breve para la evaluación del bienestar psicológico en adolescentes argentinos”, donde utiliza la muestra de tres regiones (Metropolitana, Noroeste y Patagonia), teniendo como participantes a 1270 adolescentes entre las edades de 13 a 18 años. Los instrumentos administrativos fueron la escala de bienestar (BIEPS-J), otras escalas tradicionales para la evaluación de la satisfacción (Escala de SWLS y D-T) y un listado de síntomas psicopatológica (SCL-90), llegando a las siguientes conclusiones, sus resultados señalan que las escalas clásicas que evalúan satisfacción con la vida resultan indicadores poco válidos para una evaluación del bienestar psicológico auto percibido y las variables género, edad y contexto sociocultural no parecen afectar la percepción subjetiva de bienestar psicológico.

Maestriperi. D y otros (2010) realizó un investigación denominada en su idioma original “Between- and within-sex variation in hormonal responses to psychological stress in a large sample of college students.” llevado a cabo por la Universidad de Chicago (248 hombres con una edad media de 29 años y 153 mujeres de 27) la cual prueba que estar casado, o tener una pareja estable, reduce la producción de cortisol, conocida como la hormona del estrés. Se realizaron un test entregando muestras de saliva antes y después del estudio para analizar sus niveles de hormonas.

Rocha, Coutinho, M. L. (2000). "Dos contos de fadas aos super-heróis: mulheres e homens brasileiros reconfiguram identidades" investigación desarrollada con estudiantes universitarios de Río de Janeiro de ambos sexos, con edades comprendidas entre 18 y 28 años. Se entrevistó a estudiantes vinculados a diferentes cursos de universidades públicas y privadas y se analizaron sus discursos. El análisis del discurso señaló el hecho de que las nuevas actitudes y comportamientos se ven no solo como posibles sino también como deseables. Sin embargo, su aceptación todavía parece toparse con los viejos discursos que definen las identidades masculinas y femeninas, lo que resulta en la coexistencia de discursos contradictorios y a menudo conflictivos.

Ruini, y otros (2003) Realizaron una investigación denominada originalmente; "The relationship of Psychological Well-Being to Distress and Personality"; Karger; en Bologna. La cual consiste en una muestra de 450 sujetos conformados entre 18 a 50 años de la población general completó tres escalas de autoevaluación para la evaluación de la sintomatología (Kellner's Symptom Questionnaire), bienestar psicológico (Balanza del bienestar psicológico de Ryff, PWB) y rasgos de personalidad (Tridimensional Personality Questionnaire de Cloninger). La evaluación se repitió después de 1 mes. Se utilizó el coeficiente de Pearson para analizar la confiabilidad test-retest de PWB y correlaciones entre indicadores de bienestar, angustia y personalidad. Se realizó un análisis factorial exploratorio para ambas evaluaciones. Finalmente, el Test-retest Los coeficientes de Pearson fueron satisfactorios para las seis escalas PWB. El análisis exploratorio de factores mostró una estructura de 4 o 5 factores, donde el bienestar, la angustia y la personalidad permanecieron separados. PWB escalas se correlacionaron negativa y significativamente con todas las escalas de síntomas, pero sólo con una dimensión de la personalidad, TPQ Prevención de Daño. Las diferencias de nivel medio por género mostraron que en general las mujeres presentaban

significativamente niveles de bienestar más bajos (excepto en Relaciones Positivas) y mayores niveles de angustia y trastornos de la personalidad.

Salanova, Martínez, Bresó, Llorens, y Grau (2005); en su investigación titulada: “Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico” Se realizó una investigación con 872 de estudiantes de la Universitat Jaume I, procedentes de 18 titulaciones, pertenecientes a los tres centros de esta Universidad. Los resultados obtenidos a través de un cuestionario de autoinforme y técnicas cualitativas (brainstorming y focus groups), muestran una relación positiva entre obstáculos en el estudio, bur-nout y propensión al abandono. Mientras que los facilitadores en el estudio se relacionan positivamente con el engagement, compromiso, autoeficacia, satisfacción y felicidad relacionada con los estudios. En cuanto al desempeño académico encontramos la existencia de círculos de espirales positivas y negativas en las relaciones entre éxito/fracaso pasado, bienestar/malestar psicológico y éxito/fracaso futuro, respectivamente. Por último, se propusieron medidas de intervención de cara a reducir obstáculos y optimizar los facilitadores del proceso enseñanza- aprendizaje.

Levenson, R., Seider, B., Hirschberger, G., y Nelson, K. (2009). En su estudio titulado “We can work it out: Age differences in relational pronouns, physiology, and behavior in marital conflict. Psychology and Aging” en donde examinó a través de conversaciones conyugales las cualidades emocionales de esas interacciones y la satisfacción conyugal. Las parejas de mediana edad y mayores (N = 154) participaron en una conversación de conflicto de 15 minutos durante la cual la fisiología y el comportamiento emocional fueron monitoreados continuamente. Las transcripciones literales de las conversaciones se codificaron en 2 categorías léxicas: pronombres que se centran en la pareja; pronombres que se centran en los cónyuges individuales. Los análisis revelaron que una mayor riqueza se asociaba con una serie de cualidades deseables de la

interacción, mientras que una mayor separación se asociaba con un perfil menos deseable. En cuanto a las diferencias de edad, las parejas mayores usaron más palabras de “nosotros” que las parejas de mediana edad. Además, las asociaciones entre separación y satisfacción matrimonial fueron más fuertes para las esposas mayores.

Grime, Overall, Fanegada, Sibley (2015) realizaron el estudio denominado “Happily Single: The Link Between Relationship Status and Well-Being Depends on Avoidance and Approach Social Goals”. Se tuvo en cuenta a dos poblaciones, a quienes participar en una relación y a solteros se tuvo en cuenta la mejora versus socava el bienestar al evaluar si los objetivos sociales moderaron el vínculo entre el estado de la relación y (1) la satisfacción de la vida diaria (Estudio 1, N = 187, muestra de pregrado) y (2) satisfacción con la vida / bienestar a lo largo del tiempo (Estudio 2, N = 4.024, muestra representativa a nivel nacional). En ambos estudios, las personas solteras con altos objetivos de evitación que se esfuerzan por evitar conflictos y desacuerdos en las relaciones eran tan felices como las personas involucradas en una relación. Además, las personas con altos objetivos de enfoque que se esfuerzan por mejorar la cercanía de la relación experimentaron una mayor satisfacción / bienestar de la vida, pero particularmente cuando estuvieron involucrados en una relación.

Freire Rodríguez (2014) en su trabajo de investigación “El bienestar psicológico en los Estudiantes universitarios: Operativización del constructo y Análisis de su relación con las Estrategias de afrontamiento” en donde, se llevó a cabo un diseño ex post de hecho simple prospectiva sección transversal. En donde participaron 1072 estudiantes de la Universidad de A Coruña. Los instrumentos empleados fueron a la Escala de Coping del Cuestionario de Estrés Académico (A-CEA) y más la adaptación española de las Escalas de Ryff de bienestar psicológico. En cuanto a este último, se realizó un análisis de la validez factorial. Análogamente, se realizó un



ANOVA de un factor para estimar si el grado (alto, medio o bajo) de bienestar psicológico (operado en seis dimensiones: auto-aceptación, relaciones positiva con los demás, la autonomía, el dominio del medio ambiente, el propósito vida y crecimiento personal) influyen de manera diferente en el empleo de estrategias para la reevaluación positiva, apoyo a la búsqueda y planificación.

Nuestros resultados indican que el modelo propuesto por Ryff fue el que mostró un mejor ajuste para los datos. Así mismo, se obtuvo una relación positiva significativa entre las seis dimensiones del bienestar psicológica y las tres estrategias de la confrontación estresada de estrés.

Sandoval, Dörner, y Véliz (2017) Desarrollaron bajo el paradigma positivista. Un estudio descriptivo de corte transversal “Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud”. En

donde participaron de forma voluntaria 190 estudiantes de salud de ambos géneros ( $M = 20.94$ ,  $DT = 3.17$ ). Se utilizó la escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989). Esta escala posee 6

dimensiones: (a) dominio del entorno, (b) propósito en la vida, (c) autonomía, (d) relaciones positivas, (e) autoaceptación y (f) crecimiento personal. Los valores de consistencia interna (alfa de Cronbach) de las dimensiones de la escala oscilan de 0.68 a 0.78. Sus resultados indicaron que un 40.6% de los estudiantes declaran tener claridad respecto a su propósito en la vida. Sin embargo,

un 41.7% poseen un nivel deficitario de relaciones positivas con el entorno, un 26.6% declaran bajo nivel de autonomía y un 25.3%, bajo nivel de crecimiento personal. Las mujeres presentan medias más altas en las dimensiones relaciones positivas, dominio del entorno y crecimiento personal. Los hombres, un promedio más alto en autonomía.

World Heart Federation (2012) Realizó una investigación denominada “Risk of cardiovascular diseases”, para la campaña del día del corazón de ese mismo año, utilizando los casos registrados hasta el 2011 se demostró que que las personas con fuertes lazos afectivos

aumentan entre dos y cuatro veces su capacidad para reponerse de la enfermedad de la que están siendo tratados.

#### *A Nivel Nacional*

Meza (2012); Realizó en la ciudad de Lima la investigación “Bienestar psicológico y nivel de inversión en la relación de pareja en estudiantes universitarios de Lima metropolitana”, en donde se encontró que la relación entre Bienestar Psicológico y los componentes del Modelo de Inversión en una muestra de 116 estudiantes universitarios entre 20 y 27 años de edad de Lima Metropolitana. Se utilizaron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala del Modelo de Inversión desarrollada por Rusbult. Se encontraron correlaciones positivas y significativas entre casi todas las áreas del Bienestar Psicológico y las dimensiones de Satisfacción y Compromiso de la escala del Modelo de Inversión. Ya que se tomó en cuenta si las personas estaban en una relación de pareja, se correlacionó el tiempo de relación con las escalas. Solo se encontraron correlaciones significativas con las áreas del Modelo de Inversión, excepto con Calidad de Alternativas.

Domínguez (2014); realizó un “Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de lima: un enfoque de ecuaciones estructurales”; en analizar las propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) en una muestra de 222 estudiantes de Psicología de una universidad privada con edades comprendidas entre 16 y 44 años ( $M=20.8$ ). El análisis factorial confirmatorio realizado revela que los datos se ajustan a la estructura tetrafactorial. Por otro lado, con relación a la confiabilidad, el coeficiente alfa de Cronbach para la escala total y subescalas son elevados ( $\alpha > .80$ ). La comparación de alfas indica que el instrumento es más confiable en la muestra de universitarios peruanos que en la de adultos argentinos. Se concluye que la bieps-a cuenta con propiedades

psicométricas adecuadas para seguir con estudios de validación, apoyando así su uso como instrumento de evaluación del bienestar psicológico en universitarios.

Matalinares, y otros (2016) en su estudio denominado: “Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo” se tuvo como objetivo establecer la relación entre los modos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico. Se evaluó a 934 estudiantes universitarios de Lima y Huancayo, con edades entre 16 y 25 años, a quienes se les aplicó la Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) diseñado por Carver, Scheir y Weintraub (1989) adaptado al contexto peruano y la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB), propuesta por Carol Ryff (1989), adaptada al contexto peruano. Los resultados mostraron que existe una relación directa y significativa entre el modo de afrontamiento al estrés centrado en el problema y la emoción con el bienestar psicológico, mientras que otros estilos de afrontamiento guardan una relación significativa, pero indirecta.

Cornejo, Pérez, & Santiago (2015) Investigaron la correlación entre el bienestar psicológico, metas de estudio e identidad institucional en los jóvenes; en su investigación “Bienestar psicológico, metas de estudio e identidad institucional en jóvenes universitarios”; en donde participaron 905 estudiantes entre varones y mujeres, de 1º, 3º, 5º, 7º y 9º ciclos de estudios, de edades entre 16 a 28 años de las universidades UNCP y UPLA (la primera pública y la segunda privada) de la ciudad de Huancayo, quienes en situación grupal, respondieron la escala de bienestar psicológico (EBPS), la escala de metas de estudio (EME) y la Escala gráfica de identidad institucional (EGII) en la versión de Sanz de Acedo y cols. (2003). Dichos instrumentos fueron sometidos a consistencia interna por la prueba alfa de Cronbach con resultados satisfactorios, y cuyos hallazgos según el estadístico Rho de Spearman al 0.05 y 0.01, permitió verificar la

hipótesis, indicando que a mayores niveles de bienestar subjetivo los jóvenes universitarios muestran metas de estudio e identidad institucional favorables.

Yarlequé, L. y otros (2016) Esta investigación “Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín” aborda la relación entre procrastinación, estrés y bienestar psicológico en los estudiantes de educación superior. Se utilizó el método descriptivo con diseños: causal comparativo y correlacional. Se evaluó a 1006 universitarios de Lima y Huancayo, en las variables procrastinación, afrontamiento del estrés y bienestar psicológico. Los resultados mostraron, entre otras cosas que no existe relación estadística entre las tres variables, que el afrontamiento del estrés no depende de la procrastinación, que el bienestar psicológico no depende del afrontamiento del estrés, pero si se halló relación de dependencia entre la procrastinación y el bienestar psicológico. Es decir que los menos procrastinadores tienen mayor bienestar psicológico que los más procrastinadores.

#### *A nivel Regional y local*

Santisteban, L. (2012) en su investigación “Clima social familiar y bienestar psicológico subjetivo en alumnos de psicología de una universidad privada de trujillo-2012”; determina la relación entre Clima Social Familiar y Bienestar Psicológico Subjetivo en alumnos de psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego de Trujillo, 2012. Se empleó el diseño descriptivo correlacional, Por lo cual se trabajó con una muestra de 150 estudiantes de ambos sexos, que se encuentran matriculados del I – X ciclo de Psicología, cuyas edades oscilaban entre los 16 y 20 años, de la referida universidad, los mismos que fueron seleccionados a través de la técnica de muestreo estratificado que es un muestreo probabilístico, al número de estudiantes según ciclo de estudios. Para el recojo de datos se utilizó 2 Instrumentos: La Escala del Clima Social Familiar

(FES) de R. H. Moos, B.S. Moos y E. J. Trickett. (1984) y la Escala Bienestar Psicológico Subjetivo (EBP) de José Sánchez – Cánovas (1988). Se arribó a la conclusión de la prueba de correlación de Pearson, encuentran evidencia de la existencia de una correlación altamente significativa ( $p < .01$ ), positiva y de grado medio, entre el Clima Social Familiar y el Bienestar Psicológico Subjetivo, en los estudiantes de la Escuela de Psicología de una Universidad Privada de Trujillo participantes en la investigación.

Silva Ramos (2016) en la investigación “Autoconcepto físico y bienestar psicológico subjetivo en estudiantes de psicología de las universidades de Trujillo”; analizó la relación entre el autoconcepto físico y el bienestar psicológico subjetivo en estudiantes universitarios de Psicología de Trujillo, región La Libertad. La población estuvo integrada por 2114 estudiantes. La muestra, determinada por muestreo probabilístico simple, la integraron 314 estudiantes de ambos géneros, cuyas edades oscilan entre 17 a 26 años, del II al XI ciclo de estudios de Psicología de las universidades de Trujillo; se utilizó el Cuestionario de Autoconcepto Físico de Goñi, Ruiz y Rodríguez (2006), el cual mide seis dimensiones: habilidad física, condición física, atractivo físico, fuerza, autoconcepto físico general y autoconcepto general y la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez-Cánovas (2007). Los resultados encontrados indican que existe correlación directa, muy significativa ( $p < .01$ ) y de grado medio entre las dimensiones: condición física, fuerza, habilidad deportiva, atractivo físico, autoconcepto físico general y autoconcepto general, del Autoconcepto físico con el Bienestar psicológico subjetivo; y los estudiantes integrantes de la muestra se ubican en mayor porcentaje en el nivel medio, tanto en el autoconcepto físico y sus dimensiones como en el bienestar psicológico subjetivo.

Flores, M. (2016) “Agresividad Premeditada e Impulsiva y Bienestar Psicológico en Estudiantes Adolescentes del Distrito de Trujillo”; determinar la relación entre la Agresividad

Premeditada e Impulsiva y Bienestar Psicológico en Estudiantes Adolescentes del Distrito de Trujillo. Aquí se trabajó con un diseño Descriptivo Correlacional, en una muestra de 591 estudiantes adolescentes del primero al quinto de secundaria de una institución educativa. Los instrumentos empleados fueron el Cuestionario de agresividad premeditada e impulsiva en adolescentes (CAPI-A) y la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS - J). Entre los resultados relevantes se halló una correlación inversa y altamente significativa ( $p < .01$ ) entre la agresividad premeditada con el factor de control de situaciones ( $Rho = .181$ ) y el factor de aceptación de sí mismo ( $Rho = -.153$ ); además, se señaló una correlación inversa y significativa ( $p < .05$ ) entre la agresividad premeditada con el factor de vínculos psicosociales ( $Rho = -.105$ ) y el factor de proyecto de vida ( $Rho = .089$ ). Por otro lado, se encontró una correlación inversa y altamente significativa ( $p < .01$ ) entre la agresividad impulsiva y el factor control de situaciones ( $Rho = -.151$ ). Finalmente, se encontró una relación parcial entre la Agresividad y Bienestar Psicológico en estudiantes adolescentes del distrito de Trujillo.

Hernández, G. (2016) En su estudio “Procrastinación académica, motivos de procrastinación y bienestar psicológico en alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo”; determinó la relación entre procrastinación académica y motivos de procrastinación con el bienestar psicológico en una muestra de 246 alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo. Se utilizaron los siguientes instrumentos, para procrastinación académica, la adaptación de Furlan, Heredia, Piemontesi, Illbele y Sánchez(2010) de la Escala de procrastinación de Tuckman; para motivos de procrastinación, el Test de diagnóstico motivacional (Steel, 2011); y para bienestar psicológico, la escala de bienestar psicológico de Ryff adaptado por Díaz et al. (2006). Los resultados muestran correlación negativa y una probabilidad altamente significativa entre procrastinación académica y motivos de procrastinación con el bienestar psicológico.

## 2.2. *Marco teórico*

### 2.2.1. *Bienestar Psicológico*

#### 2.2.1.1. *Aproximaciones Conceptuales del Bienestar Psicológico*

Existen muchas definiciones del concepto de Bienestar Psicológico, sin embargo, las más convenientes a esta investigación son:

Según Organización Mundial de la Salud (2014); “El estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”, haciendo hincapié al bienestar de forma integral incluyendo en su definición solo la importancia mental, sino también social; brindando un enfoque de productividad ante el entorno. Además Ryan y Deci 2001, citados en Ureño-Bonilla (2015); “El bienestar psicológico trasciende los estados afectivos y las valoraciones a partir de la satisfacción vital, y propone que el bienestar se encuentra en aspectos que buscan y facilitan la realización de las personas y su desarrollo óptimo”, es decir el ser capaz de salir adelante y desarrollarse satisfactoriamente gracias al elemento subjetivo de cada uno mediante el planteamiento de la autorrealización de la persona, tal como reafirma Lluch y Tengland 2001; citados en Guzmán, M. y Galaz, M. (2015); “Un conjunto de características de personalidad y habilidades (bio-psico-sociales) que una persona tiene para alcanzar metas vitales y de autorrealización, estados de bienestar y adaptación a su contexto”, es aquí en donde se manifiesta la importancia de la autorrealización en seres biopsicosociales, no haciendo de lado ningún área de vida y viendo a la persona como un todo.

No obstante, Sánchez Cánovas 1998; citado en Millán & D’Aubeterre (2001) en su definición “Aquel sentido de felicidad que es una percepción subjetiva; aquella capacidad para reflexionar sobre la satisfacción con la vida o sobre la frecuencia e intensidad de las emociones

positivas”; aporta a las definiciones anteriores, el objetivo final de la persona; la búsqueda de la felicidad, la cual afirma que se da en la percepción subjetiva de cada uno, es decir cada quien tiene su propio concepto de felicidad, la cual Salanova (2005); citado en Rangel, J. y Alonso, L. (2010); amplía al afirmar que “El bienestar psicológico es el resultado de la percepción sobre logros alcanzados en la vida y el grado de satisfacción personal con lo que se ha hecho, se está haciendo o puede hacerse”, denotando que esta búsqueda de satisfacción y felicidad subjetiva se forma a través de resultados alcanzados y el grado de satisfacción con lo que se ha ejecutado.

En un sentido global, Veenhoven (1991); citado en Marsollier & Aparicio (2011); “Este término puede definirse como el grado en el que un individuo juzga globalmente su vida en términos favorables”. Incluyendo aquí no solo aquellos logros en el área personal, sino también cada una en la cual se ha desarrollado (laboral, académica, afectiva, familia, etc). Siguiendo con esta idea, Casullo, M. (2002) define al bienestar psicológico como “la percepción que una persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida, del grado de satisfacción personal con lo que hizo, lo que puede hacer, desde una mirada estrictamente personal o subjetiva a través de los afectos positivos o negativos de satisfacción ignorando la adjudicación de significado de los actos humanos, sino más bien de la experiencia humana.”

Argumentando que el bienestar psicológico está bajo diferentes dimensiones cada una igual imprescindible y evolutiva que tiene que ver con la valoración del resultado logrado y la forma de cómo lo hayas vivido incluyendo no solo los afectos positivos, sino también los negativos; buscando como fin la autorrealización.



### **2.2.1.2.** *Enfoques Teóricos del Bienestar Psicológico*

#### **2.2.1.2.1.** *La Psicología Positiva*

Desarrollar fortalezas de las personas, el placer, el hedonismo; son algunos de los puntos tocados en la Psicología Positiva la cual, con Seligman, en su Teoría de la Indefensión Aprendida; inició con el descubrimiento de la importancia del control sobre las situaciones, la motivación y la apertura hacia el aprendizaje.

Este nuevo enfoque busca el cambio de perspectiva y el crecimiento personal en todas las áreas de uno mismo a través de un nuevo estilo de vida positivo, generando una forma de intervención preventiva, con el fin de desarrollo de potencialidades y la búsqueda de la felicidad subjetiva y el bienestar psicológico.

#### **2.2.1.2.2.** *Teoría Universalista*

Esta teoría propone que la salud mental positiva es alcanzada mediante el cumplimiento de ciertos objetivos, o como Maslow los llamaría, necesidades, las cuales están moderadas por el aprendizaje, el ciclo vital y los factores emocionales.

Por lo tanto, dichas necesidades conllevan a una autorrealización que nos hará sentir satisfechos con uno mismo.

De igual forma, la psicología positiva afirma que estas necesidades pueden ser de corte universal como en la Pirámide de Maslow, es decir, de forma jerarquía siguiendo el orden establecido con relación a la supervivencia a la base y las específicamente humanas en la parte superior como la autoestima o autorrealización. No obstante, estos objetivos pueden estar basados en las más íntimas necesidades psicológicas personales, como las de logro, poder y las de afiliación.

Es así como teorías humanistas a través de estas explicaciones dan los primeros indicios de Bienestar Psicológico. Sin embargo, a través del tiempo se ha ido especificando y cuestionando estas primeras teorías; surgiendo así, investigaciones como las de Ryff quien, junto con Keyes, nos traen una nueva perspectiva acerca del ya mencionado Bienestar Psicológico.

#### *2.2.1.2.2 Teorías del Bienestar Psicológico*

Según Casullo, M. y Castro, A. – Solano (2000), el bienestar psicológico tiene varias acepciones, inscriptas en marcos teóricos no siempre claros y sin alcanzar, aun hoy, un consenso.

El enfoque teórico empleado por los autores del BIEP-S, Casullo, M. y Castro, A. – Solano, es el modelo multidimensional del bienestar psicológico de Ryff, C. (1989)

##### *A.1 Modelo Multidimensional del Bienestar Psicológico*

El Bienestar Psicológico ha sido una variable difícil de definir sin embargo verlo desde una sola perspectiva no es la mejor opción. El ser humano no solo encuentra la satisfacción dentro ámbito emocional, sino también a través de pensamientos positivos, siendo uno capaz de controlar sus ideas, y emociones; será apto de elegir como enmarcar la multitud de experiencias que forman parte de su existencia; es decir, creará lazos y relaciones de calidad para nuestro estilo de vida. Por ello, Keyes, Shmotkin, & Ryff, (2002) ha tomado en cuenta tres áreas (emocional, cognitiva y contexto) para proponer seis dimensiones con las cuales definen el bienestar psicológico a partir de elementos no hedónicos; es decir que el funcionamiento humano óptimo es el que produce una mayor cantidad de emociones positivas o de placer, y no al revés.

En este modelo, cada dimensión es un índice de bienestar en sí mismo, y no un predictor de bienestar, de ahí que señale las consecuencias de mantener niveles óptimos o deficitarios en cada uno de ellos.

Tal y como señala la propia Ryff en sus investigaciones, estas dimensiones se relacionan tanto con una mayor satisfacción vital y un mayor bienestar subjetivo, así como indicadores de una mejor salud física

#### *A.1.1 Dimensiones del Bienestar Psicológico*

Según PWBS; Ryff, (1989a), El Bienestar Psicológico, esta compuesto por seis dimensiones:

*Auto aceptación:* autoevaluaciones positivas y de la propia vida pasada; reconocimiento y aceptación de los múltiples aspectos del yo, incluyendo las cualidades negativas tanto como las positivas.

*Relaciones Positivas:* relaciones interpersonales de calidad, satisfactorias y auténticas; preocupación por el bienestar de los demás; capacidad de empatía, afecto e intimidad; comprensión de la reciprocidad que exigen las relaciones humanas.

*Autonomía:* sentido de autodeterminación e independencia; resistencia a la presión social para pensar y actuar de determinada manera; autoevaluación basada en estándares personales.

*Dominio del Entorno:* capacidad de gestionar con eficacia la propia vida y el mundo circundante; uso competente de los recursos disponibles en el medio; capacidad de elegir o crear contextos que satisfagan las necesidades y valores personales.

*Crecimiento Personal:* sentido de crecimiento y desarrollo continuo como persona; autopercepción de expansión personal; apertura a nuevas experiencias; sentido de realización del potencial personal; cambios en direcciones que indican un incremento de autoconocimiento y eficacia.

*Propósito en la Vida:* capacidad de establecer metas vitales y sentido de autodirección; persistencia en el cumplimiento de objetivos vitalmente importantes; creencia de que la propia vida, tanto pasada como presente, es útil y tiene un sentido.

## *A.2 Teoría de Causa y Efecto*

Las teorías clásicas del aprendizaje han hecho gran relevancia en los estímulos y los efectos que causan en el individuo generando controversias entre el grado de importancia del estímulo versus el individuo.

### *A.2.1 Dimensiones teóricas de Causa y Efecto*

Dentro de la perspectiva de Bienestar Psicológico, se han encontrado dos enfoques opuestos de cuestionan el origen del bienestar psicológico

#### *a. Enfoques Top- down*

Supone que el Bienestar Psicológico es una disposición general de la personalidad; es decir no necesitas estar satisfecho todo el tiempo para ser feliz.

#### *- Modelo Homeostático*

Cannon (1939) Define la homeostasis como “un conjunto coordinado de procesos físicos y psicológicos encargados de mantener la constancia del medio interno regulando las influencias del ambiente y las correspondientes respuestas del organismo” por lo tanto, este tipo de autorregulación toma a la percepción de control, la autoestima y al optimismo como características fundamentales de la personalidad para una salud mental positiva.

*b. Enfoque Bottom up*

A diferencia del enfoque anterior, en este modelo la satisfacción no depende del tipo de personalidad, sino, de las experiencias vividas, es decir, mientras más logros y momentos agradables envuelvan a la persona, su bienestar psicológico será satisfactorio

*A.3 Teoría de la Adaptación*

Allman (1990), citado en (Castro, 2009) propone que el Bienestar Psicológico está ligado a una capacidad del ser humano para utilizar fuentes de recursos personales de forma libre para poder hacer frente a nuevos estímulos que requieren atención inmediata, a esto Diener (1999) denomina “set-point”, el cual en términos generales es regulable en función de los eventos vitales de las personas y varía según como sea evaluado el bienestar, ya sea a nivel de los componentes de efecto positivo y negativo o como satisfacción global con la vida. Desde esta perspectiva, las personas son capaces de adaptarse a las dificultades que se presentan en sus vidas y enfocar recursos que suplan la carencia de estas necesidades para así poder mantener un bienestar psicológico estable. Entonces podríamos inferir que la adaptación del individuo a su medio es un punto clave para el Bienestar Psicológico.

*2.2.1.3 Implicancias de no gozar con Bienestar Psicológico*

Personajes como Auport, Carl Rogers, R. May , Viktor Frankl y Maslow; a través de su enfoque ve al individuo como un ser único y singular; no solo con la capacidad de pensar; sino también sentir y presentar ciertos intereses y valores subjetivos con el fin de llegar a la autorrealización, tal como Maslow rescata en la constante búsqueda de necesidades. Sin embargo, cuando hablamos de la implicancia de no gozar con bienestar psicológico, no nos referimos a que

exista una población privada de este privilegio; por lo contrario, hablamos de personas que, por cuestiones de aprendizaje, o estilo de vida; no gozan de una satisfacción mental positiva.

Al ser bienestar psicológico una variable multidimensional, el campo de insatisfacción se amplía no solo la no concreción de un propósito en la vida o al escaso crecimiento personal, como refieren las teorías clásicas, sino también al rechazo de uno mismo, y la dependencia generando así emociones negativas como la tristeza, ansiedad e irritabilidad; las cuales desencadenan conductas correlacionales a estas emociones, influyendo de esta forma nuestra manera de pensar, convirtiéndose en un círculo vicioso en donde emociones, conductas y pensamientos se van reforzando produciendo problemas como la depresión y el estrés, este último no solo conlleva a la parte emocional, sino también genera inconvenientes físicos.

En este caso el estrés académico sería no de los más comunes problemas en los universitarios, ya que la tensión constante a las exigencias y demandas universitarias y familiares pueden agudizar la respuesta y disminuir el rendimiento, procediendo de esta manera al descontrol ambiental, siéndose uno incapaz de influir en el entorno, dejando pasar oportunidades oportunas para su vida, comportándose de modo apagado y pasivo; perdiendo la percepción interna de control.

El adulto temprano al mostrarse insatisfecho en varios aspectos de su vida, denota ciertas características que según López (2017) son *“Quejas constantes sobre su entorno, nada les gusta; semblante serio y apagado; son personas tristes e irritables, melancólicos; se comparan constantemente con los demás, anhelando siempre lo que ellos no tienen; no se contentan con nada, debido a su elevado nivel de exigencia; exigen mucho a los demás, especialmente a sus familiares y allegados (pareja, amigos); no ven el lado bueno de las cosas, visión negativa, suelen tener envidia de lo que los demás tienen; inician actividades, pero no las terminan, pues siempre*

*descubren que no les gustan tanto como esperaban ; sus expectativas suelen ser muy altas e irrealistas; son muy categóricos y por último, se establecen metas demasiado cortas o fáciles de conseguir”*

#### *2.2.1.4 Contribuciones del Bienestar Psicológico*

##### *A.1 El Bienestar Psicológico en lo familiar:*

La familia es el núcleo de la construcción del crecimiento de las conductas básicas de comunicación, diálogo y conceptualización; por lo que sirve como matriz para gestar personas adultas con una determinada autoestima y sentido de sí mismas, que experimentan cierto nivel de Bienestar Psicológico. Este se gesta a partir de la función de apoyo y protección psicosocial que este ejerce en el individuo, facilitando la adaptación a su entorno social.

##### *A.2 El Bienestar Psicológico en lo Social:*

Es verdad que el ser un humano, es aquel ser pensante, quien es poseedor de fortalezas, habilidades y sueños; sin embargo, queda claro que para cumplir estos sueños es enserio contar con una red apoyo, por lo cual se puede afirmar que somos seres sociables, capaces de aprender, crecer y relacionarnos con nuestro entorno.

Al hablar de Bienestar psicológico en lo social es necesario tomar en cuenta a nuestra red de apoyo; ya que esta forma parte de nuestra búsqueda hacia la satisfacción; por ello Ryff no la descarta en su Modelo multidimensional, al tomar en cuenta a las Relaciones Positivas y al Dominio del entorno como dimensiones del Bienestar psicológico; es decir, las relaciones interpersonales de calidad, satisfactorias y auténticas; así como la preocupación por el bienestar de los demás, la capacidad de empatía, el afecto e intimidad; y la comprensión de la reciprocidad que exigen las relaciones humanas, producen cierto nivel de bienestar en uno mismo. De igual forma, la capacidad de gestionar con eficacia la propia vida y el mundo circundante, además del

uso competente de los recursos disponibles en el medio; y la capacidad de elegir o crear contextos que satisfagan las necesidades y valores personales. Crean confianza en uno mismo y en nuestro entorno; generando sentimientos de utilidad y aporte al bien común.

### *A.3 El Bienestar Psicológico en lo Académico*

En el ámbito universitario, en nivel de pensamiento en la edad adulta temprana va más allá de una alta calificación; teniendo como prioridad, planes a futuro y metas trazadas o como Ryff define; propósito en la vida, la cual se presenta como la capacidad de establecer metas valiosas y sentido de autodirección; persistencia en el cumplimiento de objetivos vitalmente importantes; creencia de que la propia vida, tanto pasada como presente, es útil y tiene un sentido que en su mayoría se originarán tras la aprobación del grado académico. Por lo cual esta travesía por lograr los sueños propuestos no se podría llevar a cabo sin primero la auto-aceptación; es decir, las autoevaluaciones positivas y de la propia vida pasada que generan el reconocimiento y aceptación de los múltiples aspectos del yo, incluyendo las cualidades negativas tanto como las positivas.

Otro punto que tomar en cuenta en este aspecto es el nivel de Autonomía; el cual genera en el universitario un sentido de autodeterminación e independencia en el aspecto académico; así resistencia a la presión social para pensar y actuar de determinada manera; autoevaluación basada en estándares personales sobre qué es lo que le conviene y lo que no según su nivel de crecimiento personal.

No obstante, las relaciones interpersonales, llegan a ser de gran ayuda en el ambiente académico. Concluyendo que, para un rendimiento óptimo en este ámbito, el estudiante se deberá ser capaz de contar con un bienestar psicológico adecuado.



## 2.2.2 *Estudiantes Universitarios*

Según nuestro país hay muchos niveles educativos como el inicial, primario, secundario, superior, etc. Sin embargo, La educación superior en nuestro país ha ido en crecimiento, gracias a la apertura de diversas instituciones privadas que contienen enfoques de equidad y pertinencia, por tanto, requiere de una educación que responda a la complejidad y diversidad del país, así como la orientación de los esfuerzos para cerrar las brechas en educación. Por lo tanto, Cada vez hay más jóvenes en Perú que acceden a la universidad y que pasan a formar parte de la comunidad profesional.

### 2.2.2.2 *Ciclo de vida del Estudiante Universitario*

#### *A. Adulto Temprano*

Etapa posterior a la adolescencia, distinguida por la independencia, desarrollo de un sistema de valores y establecimiento de relaciones. Sin embargo, cabe destacar que la autonomía, autocontrol y responsabilidad personal, son puntos claves característicos de adulto emergente.

Clasificar esta etapa según la edad cronológica no ha sido fácil y ha variado a través de los años; no obstante, el periodo comprendido entre los 18 y los 25 años, que tradicionalmente suponía la adquisición de responsabilidades y roles que marcaban el inicio de la adultez, se ha transformado en una etapa de prolongación de la adolescencia que Arnett (2000) ha denominado *adultez emergente*. Algunos autores sitúan incluso esta fase entre los 18 y los 30 años.

En esta etapa el nivel cognitivo según el Modelo de Schaie es denominado la etapa de logro; en donde el adulto temprano, ya no adquiere conocimiento en aras del conocimiento mismo; lo utiliza para alcanzar metas, como una carrera y una familia.

Muchos estudiantes universitarios se sienten abrumados por las exigencias de la universidad, sin embargo, el apoyo de la familia y los pares parece ser un factor clave para lograr sentirse satisfecho. Ante esto, Erikson (1950) a través de las etapas psicosociales, afirma que este se encuentra en la sexta etapa “Intimidad frente a aislamiento”; en donde “*los jóvenes adultos se comprometen con los demás o encaran un posible sentido de aislamiento*”; es decir, las relaciones íntimas exigen sacrificios y compromisos, que quienes desarrollen un sentido sólido del yo están listos para fundir su identidad con la otra persona.

Las relaciones íntimas requieren autoconciencia, empatía, capacidad para comunicar emociones, resolver conflictos y respetar los compromisos. Sternberg (1988) propone la Teoría triangular del amor; en donde los tres elementos que los componen determinan qué tipo de amor siente una persona. En la Adulthood Temprana, donde se plantea que, en este período, desarrollar relaciones de pareja es una tarea crucial, que se ve motivada por la necesidad de mantener relaciones, cercanas, firmes y comprometidas, aspectos que son encontrados en una relación estable para llegar a un nivel óptimo de bienestar psicológico. Ryff en su Modelo multidimensional argumenta a través de sus cinco dimensiones la presencia de la pareja en la mejora del bienestar psicológico; en especial en este ámbito, la autonomía y propósito de vida; siendo estas últimas predominantes con el hecho de concretar la tarea crucial de esta etapa, para lograr sentirse satisfecho con uno mismo.

### *2.2.2.3 Perfil de un Estudiante Universitario de una Universidad Privada en Trujillo*

Estudiante de nivel superior con valores, competitivos e innovadores en su desempeño, que contribuyen con responsabilidad social al desarrollo sostenible de la región y del país mediante la investigación, innovación, aplicación y difusión del conocimiento científico y el pensamiento

humanístico, bajo la orientación de docentes de excelente formación académica, que emplean adecuada y convenientemente las modernas tecnologías de información y comunicación

### *2.3 Marco conceptual*

#### *2.3.1 Bienestar Psicológico*

Según Casullo, M. (2002) define al bienestar psicológico como la percepción que una persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida, del grado de satisfacción personal con lo que hizo, lo que puede hacer, desde una mirada estrictamente personal o subjetiva a través de los afectos positivos o negativos de satisfacción ignorando la adjudicación de significado de los actos humanos, sino más bien de la experiencia humana

### CAPITULO III

#### RESULTADOS

##### 3.1 Distribución según nivel de Bienestar Psicológico en estudiantes con pareja y sin pareja en una Universidad Privada de Trujillo

Tabla 4

Nivel de Bienestar Psicológico en estudiantes con pareja y sin pareja en una Universidad Privada de Trujillo

Nivel de Bienestar Psicológico	Grupo de estudio			
	Estudiantes con pareja		Estudiantes sin pareja	
	N	%	N	%
Bajo	30	19,5	47	30,5
Medio	52	33,8	53	34,4
Alto	72	46,8	54	35,1
Total	154	100.0	154	100.0

En la tabla 4, se muestra que tanto en los Estudiantes con pareja y en los Estudiantes sin pareja, predomina el nivel medio de Bienestar Psicológico en ambos grupos de estudio, registrándose un mayor porcentaje de estudiantes con pareja con nivel alto de bienestar psicológico (46.8%) frente al porcentaje de estudiantes sin pareja que presentaron este nivel; una situación inversa se da en el nivel bajo donde tan solo del 19.5% de estudiantes procedentes de estudiantes con pareja presentaron este nivel frente al 30.5% de estudiantes con estudiantes sin pareja con bienestar psicológico bajo.

Tabla 5

Nivel en dimensión de Bienestar Psicológico en estudiantes con pareja y sin pareja en una Universidad Privada de Trujillo

Nivel	Grupo de estudio			
	Estudiantes con pareja		Estudiantes sin pareja	
	N	%	N	%
<b>Aceptación /Control</b>				
Bajo	35	22,7	46	29,9
Medio	44	28,6	44	28,6
Alto	75	48,7	64	41,6
Total	154	100.0	154	100.0
<b>Autonomía</b>				
Bajo	13	8,4	28	18,2
Medio	65	42,2	76	49,4
Alto	76	49,4	50	32,5
Total	154	100.0	154	100.0
<b>Proyectos Personales</b>				
Bajo	21	13,6	32	20,8
Medio	17	11,0	29	18,8
Alto	116	75,3	93	60,4
Total	42	71.2	30	63.8
<b>Vínculos Psicosociales</b>				
Bajo	36	23,4	52	33,8
Medio	42	27,3	48	31,2
Alto	76	49,4	54	35,1
Total	154	100.0	154	100.0

En la tabla 5, se muestra que, en todas las dimensiones, en Estudiantes con pareja y sin pareja, predomina el nivel alto de Bienestar Psicológico.

### 3.2 Resultados sobre la comparación del Bienestar Psicológico en estudiantes y sin pareja

Tabla 6

Resultados en la comparación del Bienestar Psicológico en estudiantes con y sin pareja, en una Universidad Privada de Trujillo

	Grupo de estudio		Prueba de Mann-Whitney
	Estudiantes con pareja	Estudiantes sin pareja	
Promedio	172,6	136,4	U= 9070,0
Suma de rangos	26581,0	21005,0	Z= -3,6
N	154	154	p= ,000
			TE= ,38

Nota:

U: Valor de la U de Mann Whitney

Z: Valor Z de la distribución normal estándar asociado al nivel de confianza

TE:

\*\* p<.01

En la tabla 6, se presentan los resultados de la aplicación de la prueba U de Mann Whitney en la comparación de promedios del Bienestar psicológico en una muestra de 154 estudiantes con pareja y 154 sin pareja en una Universidad Privada de Trujillo, dichos resultados evidencian diferencia altamente significativa ( $p < .01$ ) en la puntuación promedio en Bienestar psicológico en los estudiantes con pareja (172,6) y estudiantes sin pareja (136,4); presentando los estudiantes con pareja mayor puntuación promedio.

Tabla 7

Resultados en la comparación en la dimensión Aceptación/Control del Bienestar Psicológico en estudiantes con y sin pareja, en una Universidad Privada de Trujillo

	Grupo de estudio		Prueba de Mann-Whitney	
	Estudiantes con pareja	Estudiantes sin pareja		
Promedio	161,6	157,4	U=	1076,5
Suma de rangos	24884,5	22701,5	Z=	,137
N	154	154	p=	0,05
			TE=	0,05

Nota:

U: Valor de la U de Mann Whitney

Z: Valor Z de la distribución normal estándar asociado al nivel de confianza

TE:

p>.05

En la tabla 7, se presentan los resultados de la aplicación de la prueba U de Mann Whitney en la comparación de promedios en la dimensión Aceptación/Control del Bienestar Psicológico en una muestra de 154 estudiantes con pareja y 154 sin pareja en una Universidad Privada de Trujillo, dichos resultados evidencian que la puntuación promedio de los estudiantes con pareja (161,6) y estudiantes sin pareja (157,4) no difiere significativamente ( $p>.05$ ).

Tabla 8

Resultados en la comparación en la dimensión Autonomía del Bienestar Psicológico en estudiantes con y sin pareja, en una Universidad Privada de Trujillo

	Grupo de estudio		Prueba de Mann-Whitney
	Estudiantes con pareja	Estudiantes sin pareja	
Promedio	172,2	136,8	U= 9132,0
Suma de rangos	26519,0	21067,0	Z= -3,6
N	154	154	p= ,000
			TE= 0,39

Nota:

U: Valor de la U de Mann Whitney

Z: Valor Z de la distribución normal estándar asociado al nivel de confianza

TE:

\*\* p<.01

En la tabla 8, se presentan los resultados de la aplicación de la prueba U de Mann Whitney en la comparación de promedios en la dimensión Autonomía del Bienestar Psicológico en una muestra de 154 estudiantes con pareja y 154 sin pareja en una Universidad Privada de Trujillo, dichos resultados evidencian que los estudiantes con pareja (172.2) y estudiantes sin pareja (136.8), difieren de manera altamente significativa en la puntuación promedio obtenida en la dimensión Autonomía, presentando mayor puntuación promedio en esta dimensión los estudiantes con pareja.



Tabla 9

Resultados en la comparación en la dimensión Proyectos Personales del Bienestar Psicológico en estudiantes con y sin pareja, en una Universidad Privada de Trujillo

	Grupo de estudio		Prueba de Mann-Whitney
	Estudiantes con pareja	Estudiantes sin pareja	
Promedio	166,6	152,4	U= 9999,5
Suma de rangos	25651,5	21934,5	Z= -2,9
N	154	154	p= ,004
			TE= ,42

Nota:

U: Valor de la U de Mann Whitney

Z: Valor Z de la distribución normal estándar asociado al nivel de confianza

TE:

\*\* p<.01

En la tabla 9, se presentan los resultados de la aplicación de la prueba U de Mann Whitney en la comparación de promedios en Proyectos Personales en una muestra de 154 estudiantes sin pareja y 154 estudiantes sin pareja en una Universidad Privada de Trujillo, donde se puede observar que las puntuaciones promedio obtenidas por los estudiantes con pareja (166.6) difiere de manera altamente significativa ( $p<.01$ ) de la puntuación promedio obtenida por los estudiantes sin pareja (152.4), presentando mayor puntuación promedio en la dimensión proyectos personales los estudiantes con pareja.

Tabla 10

Resultados en la comparación en la dimensión Vínculos Psicosociales del Bienestar Psicológico en estudiantes con y sin pareja, en una Universidad Privada de Trujillo

	Grupo de estudio		Prueba de Mann-Whitney	
	Estudiantes con pareja	Estudiantes sin pareja		
Promedio	167,1	141,3	U=	9827.0
Suma de rangos	25824,2	21762,0	Z=	-2,8
N	154	154	p=	,006
			TE=	,41

Nota:

U: Valor de la U de Mann Whitney

Z: Valor Z de la distribución normal estándar asociado al nivel de confianza

TE:

\*\* p<.01

Los resultados de la aplicación de la prueba t de Student, en la comparación de promedios en la dimensión Vínculos Psicosociales de Bienestar Psicológico, en una muestra de 154 estudiantes con pareja y 154 estudiantes sin pareja en una Universidad Privada de Trujillo se muestran en la tabla 7, donde se observa que dichas puntuaciones difieren muy significativamente ( $p < .01$ ); siendo los estudiantes con pareja (167.1) los que presentan mayor promedio (141.3) en vínculos psicosociales que los estudiantes sin pareja.

## Análisis de Resultados

Cada persona es una historia, y cada historia está construida por etapas que por separadas no transmiten nada, pero juntas influyen de manera considerable para la dirección y desenlace de esta.

En la etapa de la adultez temprana, la persona ya no adquiere conocimiento solo para aprender en el momento; sino lo utiliza para alcanzar metas, como una carrera y una familia; buscando siempre lo que Maslow denominaba como “autorrealización”; sin embargo la persona no está constituida por una sola área, el ser humano es un ser psicobiosocial, el cual no necesita buscar estar satisfecho en solo un aspecto en su vida sino en todos. Por ello Riff no descarta este criterio del ser humano al proponer su modelo Multidimensional del Bienestar Psicológico; en él toma en cuenta la auto aceptación, la autonomía, el dominio del entorno, el crecimiento personal, las relaciones positivas y al propósito de vida.

El campo universitario es un lugar en donde el adulto emergente presenta un nivel de pensamiento que va más allá de una alta calificación; teniendo como prioridad, planes a futuro y metas trazadas o como Ryff define; propósito en la vida, el cual se presenta como la capacidad de establecer metas valiosas y sentido de autodirección; persistencia en el cumplimiento de objetivos vitalmente importantes; teniendo en cuenta de que la propia vida, tanto pasada como presente es útil para aprender de ellas y tomar decisiones a futuro. Por lo cual esta travesía por lograr los sueños propuestos no se podría llevar a cabo sin primero la auto-aceptación; es decir, las autoevaluaciones positivas de la propia vida pasada que generan el reconocimiento y aceptación de los múltiples aspectos del yo, sin descartar las características negativas de uno.

Otro punto que tomar en cuenta en este aspecto es el nivel de Autonomía; el cual genera en el universitario un sentido de autodeterminación e independencia en el aspecto académico; así como la resistencia a la presión social para pensar y actuar de determinada manera; la autoevaluación basada en estándares personales sobre qué es lo que le conviene y lo que no, según su nivel de crecimiento personal.

No obstante, en las relaciones interpersonales los diferentes puntos de vistas y las experiencias significativas con los pares intervienen en el crecimiento de uno mismo, llegando a ser de gran ayuda en el ambiente académico, sin embargo, la intimidad en la relación de pareja es tan estrecha que conlleva al crecimiento en pareja e individual, crecimiento que no todos saben equilibrar siendo cada decisión capaz de influir en cada área personal ya sea de forma positiva o negativa. Es así como, para un rendimiento óptimo en esta etapa, el estudiante deberá ser capaz de contar con un bienestar psicológico adecuado. Por ello este estudio pretende analizar la diferencia del bienestar psicológico en estudiantes universitarios, con pareja y sin pareja de las facultades de una universidad privada de Trujillo

A continuación, se procederá a realizar el análisis de las tablas de resultados de la presente investigación

En la tabla 4 se observa los *niveles de Bienestar Psicológico en estudiantes con pareja y sin pareja en una Universidad Privada de Trujillo, encontrándose que en los estudiantes con pareja el 46.8%* de estudiantes con pareja presentan un nivel alto de bienestar psicológico, el 33.8% ostentan un nivel psicológico medio y el 19.5% un nivel bajo de bienestar psicológico, esto quiere decir que la mayor parte de estudiantes con pareja presentan una autopercepción placentera sobre los logros alcanzados en su vida además de un alto grado de satisfacción personal con lo que

hizo y puede hacer; que significa un nivel alto de bienestar. Esto es corroborado World Heart Federation citado en Fernández (2012); encontró que los vínculos con la pareja ayudan a reducir los niveles de ansiedad, estrés y depresión; otro estudio dirigido por Maestriperi (2010), de la Universidad de Chicago (EE.UU.), comprobó que tener una pareja estable reduce el estrés lo que genera un estilo de vida satisfactorio.

En cuanto a los estudiantes sin pareja el 35.1% presentan un nivel alto, el 34,4% un nivel medio y el 30.5% un nivel bajo, demostrando que este grupo presenta una visión agradable de sus logros obtenidos, así como tener la capacidad de sentirse seguro y preparado por lo que es capaz de hacer. Esto es corroborado por Cornejo, Pèrez, & Santiago (2015) quienes en su investigación demostraron que a mayores niveles de bienestar subjetivo los jóvenes universitarios muestran metas de estudio e identidad institucional favorables. Así mismo la Girme, Overall, Faingata y Sibley(2015) realizaron una investigación a en donde demostró que las personas solteras por elección con buenos vínculos sociales, podrían ser felices centrándose en sus objetivos, disfrutando de su tiempo a solas y gozando de esa tranquilidad que no siempre se encuentra con una pareja.

En la tabla 5, se aprecia los *Niveles por dimensión de Bienestar Psicológico en estudiantes con pareja y sin pareja en una Universidad Privada de Trujillo, encontrándose* que en los estudiantes con pareja destacan un nivel alto con valores que oscilan entre 48.7% y 75.3% en las dimensiones aceptación/control, autonomía, proyectos personales y vínculos sociales; esto significa que los estudiantes con relación de pareja suelen sentirse bien consigo mismo conociendo y aceptando sus características positivas y negativas; las cuales le permite establecer vínculos interpersonales estables, siendo capaz de tomar sus propias decisiones de forma asertiva y confía

en su juicio al plantearse metas a futuro. Esto es corroborado por Roca citado en André Caldeira Chaves (2011) quien, en su investigación con estudiantes universitarios de ambos sexos, con edades entre los 18 y 28 años, demostró que los hombres y mujeres pretendían encontrar una compañera/o para constituir una familia. Para los participantes de este estudio, la relación estable exige complicidad, respeto, confianza, intercambio y compañerismo. Antes de la búsqueda de la relación amorosa, tanto hombres como mujeres buscan la estabilidad financiera y profesional.

Respecto a los estudiantes universitarios sin pareja se obtuvo niveles predominantes que oscilan entre 35,1% y 60,4% representando al nivel alto, en las dimensiones aceptación/Control, autonomía, proyectos personales y vínculos psicosociales lo cual significa que los estudiantes sin relaciones de pareja son capaces de mantener el control ante diferentes circunstancias que se le presentan conociendo sus limitaciones y haciendo uso de sus capacidades para salir adelante confiando en su juicio ante la toma de decisiones, así mismo es afectivo y empático lo que le permite forjar buenos vínculos sociales y darle sentido a su vida a través de objetivos a corto y largo plazo. Esto es corroborado por Alborch, C. (1999) quien afirma que las personas solteras “son profesionales muy calificados, desenvueltos, competentes, seguros de sí mismos, con un alto nivel cultural”.

Luego de analizar los resultados descriptivos respecto a los niveles de Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios con pareja y sin pareja de una Universidad Privada de Trujillo con su respectiva escala, se procederá a realizar el análisis los resultados de la comparación de Bienestar Psicológico en dicha población de estudio.

Es así como en la tabla N°6, se afirma la hipótesis general, puesto que se evidencia que el análisis mediante el estadístico U de Mann – Whitney encuentra que los estudiantes con pareja obtienen un rango promedio de 172,6 mientras que en los estudiantes sin pareja el rango promedio

es de 136,4, evidenciándose diferencia altamente significativa ( $p < 01$ ) entre ambas poblaciones. Esto significa que los estudiantes con pareja de una universidad Privada de Trujillo tienen mayor grado de autopercepción placentera sobre sus logros alcanzados en su vida además de un alto grado de satisfacción personal con lo que hizo y puede hacer, a diferencia de los estudiantes sin pareja, pudiendo ello deberse entonces a la falta de intimidad, al apoyo incondicional y compromiso que estos no perciben de una relación amorosa. Esto es corroborado por Maestriperi D. (2010), de la Universidad de Chicago (EE.UU.), quien comprobó que tener una pareja estable reduce el estrés lo que genera un estilo de vida satisfactorio. Ante esto, Debrot (2018) rescata la importancia de la compañía en pareja y los elementos que conllevan (caricias, besos abrazos, etc) llegando a la conclusión de que “cuando somos tocados por nuestra pareja, experimentamos cercanía y eso nos hace sentirnos más íntimos hacia él o ella, y esto, a su vez, mejora nuestro estado de ánimo”.

No obstante, en la tabla N°7, se evidencia que el análisis mediante el estadístico U de Mann – Whitney encuentra que los estudiantes con pareja obtienen un rango promedio de 161,6; mientras que en los estudiantes sin pareja el rango promedio es de 157,4 evidenciándose que en la dimensión de Aceptación/Control del Bienestar Psicológico no difiere significativamente ( $p > .05$ ) entre ambas poblaciones. Esto significa que tanto los estudiantes con pareja como los que no tienen pareja de una universidad Privada de Trujillo aceptan los múltiples aspectos de ellos mismos, incluyendo los buenos y los malos, manteniendo el control en diferentes contextos, al saber adaptarse ante cualquier situación sobre sus logros sin diferenciarse ellos por su situación sentimental. Esto es corroborado por Piaget, quien en su teoría del desarrollo cognitivo posiciona al estudiante universitario en la etapa post formal; es decir, la persona se muestra más flexible frente a las diversas situaciones a las que enfrenta, generando un carácter provisional, lo cual significa que sabe que lo que hace hoy tendrá consecuencias en un futuro.

Por otro lado, en la tabla N°8, se evidencia que el análisis mediante el estadístico U de Mann – Whitney encuentra que los estudiantes con pareja obtienen un rango promedio de 172,2 mientras que en los estudiantes sin pareja el rango promedio es de 136,8, evidenciándose diferencia altamente significativa ( $p < 01$ ) entre ambas poblaciones. Esto significa que los estudiantes con pareja de una universidad Privada de Trujillo tienen mayor grado de Autonomía, a diferencia de los estudiantes sin pareja, es decir, los estudiantes con pareja son capaces de tomar sus propias decisiones de manera autónoma, ejerciendo un nivel de independencia apto para ser capaz de lidiar ante la presión del entorno. Esto es sostenido por Guillén (2017) recuperado de “La Prensa Gráfica” al afirmar que “en pareja también somos más individualistas, guardamos momentos y espacios dedicados al disfrute individual”, algo que en realidad “es síntoma de una relación sana”. Así mismo, la misma autora manifiesta que la autonomía beneficia la esfera íntima de la pareja, al referir que “pensar más en uno mismo que los demás no implica desatender al otro. De hecho, al ser más individualistas también tenemos más ego, y como consecuencia no nos gusta quedar mal en el terreno sexual”.

Por otro lado, en la tabla N°9, se evidencia que el análisis mediante el estadístico U de Mann – Whitney encuentra que los estudiantes con pareja obtienen un rango promedio de 166,6 mientras que en los estudiantes sin pareja el rango promedio es de 152,8; evidenciándose diferencia altamente significativa ( $p < 01$ ) entre ambas poblaciones. Esto significa que los estudiantes con pareja de una universidad Privada de Trujillo tienen mayor sentido de crecimiento además de la búsqueda de un propósito de vida a través del establecimiento de metas y objetivos, a diferencia de los estudiantes sin pareja, quienes al no contar con un proyecto en común con un ser amado no genera mayor aprendizaje de crecimiento personal como los estudiantes con pareja; Así mismo Correia, M. (2015) recuperado de Infobae, argumenta que “el amor de pareja en general es



entendido como un proyecto común de amarse; es decir, de sostener un vínculo en el tiempo más allá de los distintos momentos a compartir que pueden ser buenos o malos, con metas comunes de acción: que van desde viajar por el mundo a tener hijos". Del mismo modo afirma que, "en ese crecimiento compartido también es necesario acompañar el crecimiento del otro como un ser individual con características únicas"

Por otro lado, en la tabla N°10, se evidencia que el análisis mediante el estadístico U de Mann – Whitney encuentra que los estudiantes con pareja obtienen un rango promedio de 167,1 mientras que en los estudiantes sin pareja el rango promedio es de 141,3; evidenciándose diferencia altamente significativa ( $p < 01$ ) entre ambas poblaciones en la dimensión de Vínculos Psicosociales. Esto significa que los estudiantes con pareja de una universidad Privada de Trujillo tienden a crear relaciones positivas y de calidad con otros, generadas por su gran capacidad empática y el buen establecimiento de confianza y seguridad con los demás; ante esto Milano R. (2016) recuperado de El Confidencial, sostiene que, en las parejas, las interacciones de cada uno de los miembros, con otros amigos y conocidos, fortalece la identidad de pareja. Ante esto, Levenson, R. W. (2009) recuperado de Psychology and Aging encontró que aquellas parejas cuyos miembros incluían más al otro en sus expresiones, o que usaban más el “nosotros” en su lenguaje, demostraron ser más capaces de resolver conflictos unidos que aquellas parejas en las que no se daba esta situación

## CONCLUSIONES

En la tabla N° 6, los resultados de la aplicación de la prueba U de Mann Whitney en la comparación de promedios del Bienestar psicológico en estudiantes con pareja y sin pareja en una Universidad Privada de Trujillo, se evidencia diferencia altamente significativa ( $p < .01$ ) donde los estudiantes con pareja obtiene un rango promedio de 172,6 y los estudiantes sin pareja un rango promedio 136.4; presentando los estudiantes con pareja mayor puntuación promedio.

En la tabla N° 7, los resultados de la aplicación de la prueba U de Mann Whitney en la comparación en la dimensión Aceptación/Control del Bienestar Psicológico en estudiantes con y sin pareja, en una Universidad Privada de Trujillo, se evidencia que ambas poblaciones no difieren significativamente ( $p > 05$ ) donde los estudiantes con pareja obtienen un rango promedio de 172,6 y los estudiantes sin pareja un rango promedio 136.4; presentando los estudiantes con pareja mayor puntuación promedio.

En la tabla N° 8, los resultados de la aplicación de la prueba U de Mann Whitney en la comparación en la dimensión Autonomía del Bienestar Psicológico en estudiantes con y sin pareja, en una Universidad Privada de Trujillo, se evidencia diferencia altamente significativa ( $p < .01$ ) donde los estudiantes con pareja obtiene un rango promedio de 172,2 y los estudiantes sin pareja un rango promedio 136.8; presentando los estudiantes con pareja mayor puntuación promedio.

En la tabla N° 9, los resultados de la aplicación de la prueba U de Mann Whitney en la comparación en la dimensión Proyectos Personales del Bienestar Psicológico en estudiantes con y sin pareja, en una Universidad Privada de Trujillo, se evidencia diferencia altamente significativa ( $p < .01$ ) donde los estudiantes con pareja obtiene un rango promedio de 166,6 y los estudiantes sin pareja un rango promedio 152.4; presentando los estudiantes con pareja mayor puntuación promedio.

En la tabla N° 10, los resultados de la aplicación de la prueba U de Mann Whitney en la comparación en la dimensión Vínculos Psicosociales del Bienestar Psicológico en estudiantes con y sin pareja, en una Universidad Privada de Trujillo, se evidencia diferencia altamente significativa ( $p < .01$ ) donde los estudiantes con pareja obtiene un rango promedio de 167,1 y los estudiantes sin pareja un rango promedio 141.3; presentando los estudiantes con pareja mayor puntuación promedio.

#### RECOMENDACIONES:

- Se aconseja al área asignada de la institución donde se ha realizado el estudio, intervenir en la población de estudiantes universitarios sin pareja, con programas de Habilidades Sociales bajo el enfoque cognitivo conductual que, abordando temas de la autonomía, mediante sesiones enfocadas a toma de decisiones, autoestima y resolución de conflictos. Generando así cambios positivos en esta dimensión.
- Se sugiere a la entidad universitaria, implementar talleres vivenciales entre facultades bajo el enfoque sistémico que fomenten la integración y confraternidad guiados por especialistas en el área con el fin de generar recursos interpersonales como comunicación asertiva, crecimiento personal, liderazgo, creatividad en estudiantes universitarios sin pareja. Fortaleciendo de esta manera los Vínculos Psicosociales.

## REFERENCIAS Y ANEXOS

### 7.1. Referencias

Albroch C. (1999) “Solas: gozos y sombras de una manera de vivir”. Toledo, España: Círculo de Lectores, S.A.

Arnett, J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*. 55, 469-480.

Ballesteros, B. P., Medina, A., y Caycedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica. *Universitas Psychologica*. 5(2), 239-258

Cannon. (1941). *La Sabiduría del Cuerpo*. , México: Séneca.

Castro, A. y Casullo, M. (2000). Escala breve para la evaluación del bienestar psicológico en adolescentes argentinos. Buenos Aires, Argentina: Paidós.

Castro, A. (2009). Bienestar Psicológico: Cuatro décadas de progreso. *Interuniversitaria de Formación de Profesorado*. 23, 43-72.

Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.

Chávez, F. (03 /04/2017). Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo. Recuperado de: [http://www.upao.edu.pe/institucion/?mod=mod\\_ins&task=259](http://www.upao.edu.pe/institucion/?mod=mod_ins&task=259)

Correia, M. (28 /05/ 2015) Pareja: cuando la vida de a dos condiciona los proyectos personales; Infobae, Argentina. Recuperado de: <https://www.infobae.com/2015/05/29/1730495-pareja-cuando-la-vida-dos-condiciona-los-proyectos-personales/>

Cornejo,W., Pérez, B. y Santiago, L. (2015) Bienestar psicológico, metas de estudio e identidad institucional en jóvenes de Huancayo-Perú. Revista Horizonte de la Ciencia. Facultad de Educación, Universidad Nacional del Centro del Perú. Huancayo. 5, 161- 182.

TEDx Talk (10 de abril del 2018) Piel a piel. [Archivo de video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=9L-t0kr-OFk>

Diener, E. , Kahneman, D. y Schwarz, N. (1999). Bienestar: Los fundamentos de la psicología hedónica, 71,(pp. 213-229).

Dominguez, S. (2014). Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. Psychologia: avances de la discipline. 8(1), 23-31.

Erikson, E. (1950). Infancia y Sociedad. Buenos Aires, Argentina: HORME-PAIDOS

Fernández, D. (5 de Abril de 2012). Mi revolución anticáncer. [Entrada de Blog] Recuperado de: <http://www.misrecetasanticancer.com/2012/04/el-amor-influye-en-la-salud.html>

Flores, M. (2016). Agresividad Premeditada e Impulsiva y Bienestar Psicológico en Estudiantes Adolescentes del Distrito de Trujillo.(Tesis de pregrado). Universidad César Vallejo, Trujillo.

Freire, C. (2014). El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento.(Tesis doctoral). Universidade da Coruña, España

Grime, Overall, Fanegada, Sibley(August 21, 2015) Happily Single: The Link Between Relationship Status and Well-Being Depends on Avoidance and Approach Social Goals. Journal

Social Psychological and Personality Science. 7 (2), 122 – 130. Recuperado de:  
<https://doi.org/10.1177/1948550615599828>

Guillen, R. (30/11/2017) Parejas en la era de los supersingles?. La Prensa Gráfica. El Salvador. Recuperado de: <https://www.pressreader.com/el-salvador/la-prensa-grafica/20171130/282724817251807>

Guzmán, M. y Galaz, M. (2015). Construcción de una Escala de Salud Mental Positiva para adultos en Población Mexicana. Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación. 1, 22-33.

Hernández, G. (2016). Procrastinación académica, motivos de procrastinación y bienestar psicológico en alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo. (Tesis de pregrado). Universidad Privada del Norte. Trujillo.

Holt-Lunstad J, Smith T, Layton J. (2010) Relaciones sociales y riesgo de mortalidad: una revisión metaanalítica. PLoS Medicine. 7 (7). Recuperado de:  
<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>

Keyes, C., Shmotkin, D., y Ryff, C. (2002). Optimización del bienestar: el encuentro empírico de dos tradiciones. Revista de Personalidad y Psicología Social. 82 (6), 1007-1022.

Levenson, R., Seider, B., Hirschberger, G., y Nelson, K. (2009). We can work it out: Age differences in relational pronouns, physiology, and behavior in marital conflict. Psychology and Aging, 24(3), 604-613. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1037/a0016950>

López, D. (01/08/ 2017). Webconsultas Revista de salud y bienestar. Recuperado de:  
<http://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/perfil-de-las-personas-insatisfechas>

Maestriperi, D. (2010). Between- and within-sex variation in hormonal responses to psychological stress in a large sample of college students. *Stress*. 13(5), 413–424.

Marsollier, R. y Aparicio, M. (2011). El Bienestar Psicológico en el Trabajo y su Vinculación con el Afrontamiento en Situaciones Conflictivas. *Psicoperspectivas*. 10, 209-220.

Matalinares, M., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J. y Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista De Investigación En Psicología*. 19(2), 123-143.

Mehl, M. y Vazire, S. (2008). Conociéndome, conociéndote: La precisión y la validez predictiva única de las autoevaluaciones y otras calificaciones del comportamiento diario. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 95 (5), 1202-1216. <http://dx.doi.org/10.1037/a0013314>

Meza, N. (2012). Bienestar psicológico y nivel de inversión en la relación de pareja en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. (Tesis de pregrado). Universitarios de Lima Metropolitana, Lima.

Milano, R. (18 de noviembre del 2016) Parejas que salen con parejas: las cosas que nunca se deben hacer, [Entrada de Blog]. Recuperado de: [https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2015-10-16/algunos-consejos-para-salir-en-pareja-con-amigos-y-no-acabar-rompiendo-por-lo-sano\\_1058672/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2015-10-16/algunos-consejos-para-salir-en-pareja-con-amigos-y-no-acabar-rompiendo-por-lo-sano_1058672/)

Millán, A. y D'Aubeterre, M. (2001). Validación de la Escala de Bienestar Psicológico en una muestra multiocupacional venezolana. *CES Psicología*. 4(1), 52-71.

Organización Mundial de la Salud (15 de Agosto de 2014). World Health Organization. Recuperado de: [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/)



Paredes, V. (2016). Bienestar Psicológico y Autoeficacia Percibida en Adolescentes Institucionalizados por Situación de Abandono. (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima

Rangel, J., y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar Psicológico Subjetivo una Breve Revisión Teórica. *Artículos Arbitrarios*. 14(49), 265-275.

Ruini, C., Ottolini, F., Rafaelli, C., Tossani, E., Riff, C., y Fava, G. (2003). The relationship of Psychologic Well- Being to Distress and Personality. *Karger*. 72 (5), 268-275. Recuperado de: <https://doi.org/10.1159/000071898>

Caldeira, André. (2011) La motivación de las parejas en las que ambos trabajan para conseguir el bienestar personal: Un estudio con trabajadores de escuelas de la Isla de Madeira. (Tesis doctoral). Universidad de Cadiz. España. Recuperado de: <https://studylib.es/doc/5432127/%E2%80%9Cla-motivaci%C3%B3n-de-las-parejas-en-las-que-ambos-trabajan-para>

Riff, C. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*. 12, 35-55.

Riff, C. y. (1995). The structure of psychological well- being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69(4), 719-727.

Salanova, M., & Martínez, I., & Bresó, E., & Llorens, S., & Grau, R. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de Psicología*. 21 (1), 170-180.

Salvador, D. (2016). Bienestar Psicológico y Habilidades Sociales en Alumnos de Primer Grado de Nivel Secundaria de una Institución Educativa Particular de la Trujillo. (Tesis de pregrado). Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo.

Sánchez y Reyes (2006). “Metodología de la investigación Científica”.. Ed Der. Reservados, Lima.

Sandoval S., Dörner, A. y Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Inv Ed Med.* 6(24), 260-266. Recuperdo de: <http://dx.doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>.

Santisteban, L. (2012). Clima social familiar y bienestar psicológico subjetivo en alumnos de psicología de una universidad privada de Trujillo-2012. (Tesis de pregrado). Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo.

Silva, L. (2016). Autoconcepto físico y bienestar psicológico subjetivo en estudiantes de psicología de las universidades de trujillo. *Revista de psicología.* 18(2). Recuperado de: [http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/R\\_PSI/article/view/1134](http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/R_PSI/article/view/1134)

Sternberg, R. (1988). *El triángulo del amor: intimidad, pasión y compromiso.* Barcelona, España: Paidós Ibérica.

Ureño, K.. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Internacional de Psicología y Educación.* 17(1), 101-123.

Yarlequé, L., Javier, L., Monroe, J., Nuñez, E., Navarro García, L., Padilla, M., Campos, J. (2016). Procrastinación, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación superior de Lima y Junín. *Revista Horizonte de la Ciencia.* 6, 173- 184.

# **Anexos**

## ANEXO 1:

### CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento manifiesto que se me ha brindado información para la participación en la investigación científica que se aplicará a a los alumnos universitarios desde 4to ciclo en delante de todas las escuelas.

Se me ha explicado que:

- El objetivo del estudios es analizar la diferencia del bienestar psicológico en estudiantes universitarios, con pareja y sin pareja de las facultades de una universidad privada de Trujillo
- El procedimiento consiste en marcar con una cruz o aspa en una de las tres alternativas de los 13 items brindados
- El tiempo de duración de mi participación es de 10 a 15 min
- Puedo recibir respuesta a cualquier pregunta o aclaración.
- Soy libre de rehusarme en participar en cualquier momento y dejar de participar en la investigación, sin que ello me perjudique.
- No se identificará mi identidad y se reservará la información que yo proporcione. Sólo será revelada la información que proporcione cuando haya riesgo o peligro para mi persona o para los demás o en caso de mandato judicial.
- Puedo contactarme con el (la) autor(a) de la investigación María Karla Ezaine Díaz mediante correo electrónico [Karlaezaine5c09@gmail.com](mailto:Karlaezaine5c09@gmail.com) o llamada telefónica 998877318 para presentar mis preguntas y recibir respuestas.

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

Trujillo, 25 de Octubre de 2017.

\_\_\_\_\_  
**Firma**

**DNI N°:** .....

## ANEXO 2: REQUISITOS DE UN INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

### I. Elementos de un instrumento

#### 1.1 Ficha técnica de la escala de bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A)

La Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS -A), cuya autora es María Martina Casullo, elaborada en el año 2002.

Tiene como objetivo evaluar la percepción subjetiva del bienestar psicológico y permitir diferencias a sujetos que han logrado determinado el nivel de bienestar psicológico de aquello que presentan síntomas y signos que dan cuenta de la presencia de malestares en grado moderado o sonoro.

Su forma de aplicación consiste en que se solicita al evaluado que señale con una cruz, cuan de acuerdo está con lo expresado en función de lo que pensó y sintió el último mes. Cada frase se responde en un formato Likert de tres opciones: De acuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo, en desacuerdo. Siendo su muestra de aplicación adultos.

La autora Casullo (2002) postula el modelo siguiente: Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS -A) evalúa 4 dimensiones, las cuales se explican a continuación:

-Aceptación / control: Implica aceptar los múltiples aspectos de sí mismo, tanto buenos como malos además de sentirse bien sobre las consecuencias que han tenido las circunstancias pasadas. Es una sensación de control y autocompetencia, permite crear o moldear los contextos para adecuarlos a nuestras necesidades.

-Autonomía: Implica independencia en la toma de decisiones, ser asertivo y confiar en el juicio propio.

-Vínculos: Implica la capacidad para establecer buenas relaciones interpersonales, contar con calidez, confianza, empatía y afecto hacia los demás.

-Proyectos: Significa contar con metas y proyectos vitales, otorgarle significado a la vida y asumir valores que brinden sentido a la misma.

## **II. Justificación estadística de un instrumento**

### *2.1 Validez: Tipos*

#### a) Validez de contenido

Para la presente investigación se halló la validez de contenido en relación a la parte lingüística y semántica, la cual mostró que el 100% de los ítems son claros y comprensibles así como relevantes para evaluar la variable de estudio.

#### b) Validez de constructo:

Se evaluó la validez de constructo de los instrumentos a través de los índices de correlación ítem-test corregidos, que indican la correlación lineal entre cada ítem con el resto de ítems, indicando la magnitud y dirección de esta relación

Habiendo obtenido un 100% en la validez de contenido, y una validez de constructo generada a través de los índices de correlación ítem- test dentro de los parámetros de 0.21 y 0.7. Se puede afirmar que el instrumento es válido.

### *2.2 Confiabilidad:*

#### a) *Coefficientes de consistencia interna*

El alfa de Cronbach para la escala total fue de .966 (IC al 95%: .959; .972); de .884 (IC al 95%: .855; .908) para el factor Aceptación/Control; de .836 (IC al 95%: .794; .870) para el factor Autonomía; de .871 (IC al 95%: .838; .898) para el factor Vínculos; y de .908 (IC al 95%: .887; .926) para el factor Proyectos.

### 2.3 Objetividad

Es objetiva porque mide con estándares estadísticos.

## III. Valores de validez y confiabilidad

### 3.1 Valores de validez

#### VALIDEZ DEL INSTRUMENTO: ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA ADULTOS (BIENESPS-A)

Utilización de la correlación Item-test mediante la correlación de Pearson

Nº de ítem	ritc
1	.830
2	.810
3	.894
4	.664
5	.828
6	.823
7	.787
8	.871
9	.762
10	.747
11	.862
12	.859
13	.840

Interpretación: En cuanto a la validez Item-Test se aprecian cocientes que tienen como valor mínimo .664 y como valor máximo .894

### 3.2 *Valores de confiabilidad*

#### *CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO: ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO PARA ADULTOS (BIESPS-A)*

Utilización del alfa de Cronbach

Alfa de Cronbach	N de elementos
.966	13

Interpretación: Tras el análisis de confiabilidad con el coeficiente alfa de Cronbach, se determinó un cociente de .966 que significa que la prueba es altamente confiable.

## **IV.** *Normas de un instrumento*

### 4.1 *Normas: Internacionales*

### 4.2 *Tipos de normas*



a. Percentilares:

Tabla 2

Normas en percentiles de la Escala Utrecht de Bienestar psicológico Académico de la Escala de Bienestar Psicológico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo

Pc	Total					Pc
		Aceptación/ Control	Autonomía	Proyectos	Vínculos sociales	
99						99
98						98
97						97
95						95
90						90
85						85
80						80
75						75
70						70
65						65
60						60
55						55
50						50
45						45
40						40
35						35
30						30
25						25
20						20
15						15
10						10
5						5
3						3
2						2
1						1
n						n
Media						Media
Mediana						Mediana
Moda						Moda
DE						DE
Min						Min
Max						Max

Nota:

Pc : Percentil

n : Tamaño de muestra

DE: Desviación estándar

b. Niveles de Escala

Tabla 3

*Puntos de corte de la Escala de Bienestar psicológico de la Escala de Bienestar Psicológico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo*

<b>Nivel</b>	<b>Puntuación directa</b>	<b>Puntuación en percentiles</b>
<b>Total</b>		
Bajo		1-25
Medio		26-75
Alto		76-99
<b>Aceptación/Control</b>		
Bajo		1-25
Medio		26-75
Alto		76-99
<b>Autonomía</b>		
Bajo		1-25
Medio		26-75
Alto		76-99
<b>Proyectos</b>		
Bajo		1-25
Medio		26-75
Alto		76-99

### ANEXO 3:

#### ESCALA BIEPS-A (Adultos)

Sexo: F  M  Edad: \_\_\_\_\_

Con pareja  (tiempo de relación \_\_\_\_\_)

Sin pareja

Escuela universitaria: \_\_\_\_\_

#### Instrucciones:

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: **-ESTOY DE ACUERDO- NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO -ESTOY EN DESACUERDO-** No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con una cruz (aspa) en uno de los tres espacios.

A= De Acuerdo

NN=Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo

D=En Desacuerdo

N°	ENUNCIADO	A	NN	D
1	Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
2	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
3	Me importa pensar que haré en el futuro.			
4	Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas			
5	Generalmente le caigo bien a la gente.			

6	Siento que podré lograr las metas que me proponga			
7	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
8	Creo que en general me llevo bien con la gente.			
9	En general hago lo que quiero, soy poco influenciable			
10	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
11	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			
12	Puedo tomar decisiones sin dudar mucho			
13	Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias			

## ANEXO 4: APORTE DE TABLAS

### Normalidad de la distribución de las puntuaciones en Bienestar Psicológico

**Tabla11**

**11**

*Prueba de normalidad de las puntuaciones en Bienestar Psicológico, de estudiantes con y sin pareja en una Universidad Privada de Trujillo*

	Grupo de estudio	K-S	N	Sig.(p)	
Total	Con pareja	,144	154	.000	**
	Sin pareja	,152	154	.000	**
Aceptación/Control	Con pareja	,275	154	.000	**
	Sin pareja	,230	154	.000	**
Autonomía	Con pareja	,196	154	.000	**
	Sin pareja	,163	154	.000	**
Proyectos Personales	Con pareja	,451	154	.000	**
	Sin pareja	,326	154	.000	**
Vínculos Psicosociales	Con pareja	,289	154	.000	**
	Sin pareja	,350	154	.000	**

*Nota:*

n : Tamaño de muestra  
 K-S : Estadístico de Kolmogorov-Smirnov  
 Sig.(p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

\*\* : Valores altamente significativos  $p < .01$

En la tabla 11, se muestran los resultados obtenidos de la aplicación de la prueba de Kolmogorov-Smirnov, los mismos que señalan que la distribución a nivel general y en las dimensiones: Vínculos Psicosociales, Proyectos Personales y Aceptación/ Control y Autonomía presentan diferencia altamente significativa con la distribución normal ( $p < .01$ ), tanto en estudiantes con pareja como en estudiantes sin pareja. Por lo que la prueba estadística que debe usarse para efectos del proceso estadístico de comparación de promedios es la prueba no paramétrica U de Mann Whitney.

## **ANEXO 5: CARTA DE PRESENTACIÓN**

Año del Buen Servicio Al Ciudadano

Trujillo, 20 octubre de 2017

Sr. (Nombres y Apellidos a quien va dirigido)

Director de la Institución Educativa XXX (cargo que ostenta)

Pte.-

Yo, María Celeste Fernández Burgos, docente del curso de Tesis I de la Escuela de Psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego, tengo a bien presentar a la alumna María Karla Ezaine Díaz para que se le otorguen las facilidades del caso y en ese sentido, se le autorice la aplicación de la prueba psicológica a los estudiantes que comprenden desde el cuarto ciclo en adelante de la escuela de \_\_\_\_\_ en el desarrollo de su trabajo de investigación titulado “Bienestar Psicológico en estudiantes con pareja y sin pareja de una universidad privada en Trujillo” Por tanto, la información que se obtenga será utilizada exclusivamente para fines específicos de la investigación con la debida discreción y confidencialidad.

Agradeciendo por anticipado la atención a la presente, me despido de usted,

Atentamente,

.....  
**Mg. María Celeste Fernández Burgos**  
**Docente del curso**