



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MÉXICO**



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CONDUCTA

**“BIENESTAR PSICOLÓGICO EN JÓVENES
ESTUDIANTES DEL NIVEL SUPERIOR”**

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA

NORMA IVETT ARRIAGA SALDIVAR

No. DE CUENTA: 1026402

ASESOR

DRA. AIDA MERCADO MAYA

TOLUCA, MÉXICO

ENERO, 2018

Agradecimiento:

a Dios, por tantas bendiciones

*a mis padres, Sara y Claudio por su
fortaleza, confianza, apoyo y amor
incondicional*

*a mis hermanos Claudia, Victoria y Toño,
por su compañerismo, paciencia, amor y
libertad*

*a mi gran amiga Lucia, por ser y estar en
todo momento*

*a mis maestros: Aida por su enseñanza,
apoyo, cariño y acompañamiento en todo
momento. A Hans y Erika por su atención,
orientación y dedicación*

*a mis compañeros de existencia, vampis,
pachon, maya, chimis, luna, camilo, pacha
y zero por su vida en mi vida*

y a la vida, por tanto aprendizaje



8.5 Voto Aprobatorio
Procedimiento de Evaluación Profesional
Facultad de Ciencias de la Conducta
Subdirección Académica
Departamento de Evaluación Profesional

Versión: 1
Fecha: 19/10/2016

VOTO APROBATORIO

Toda vez que el trabajo de evaluación profesional, ha cumplido con los requisitos normativos y metodológicos, para continuar con los trámites correspondientes que sustentan la evaluación profesional, de acuerdo con los siguientes datos:

Nombre del pasante	NORMA IVETT ARRIAGA SALDIVAR				
Licenciatura	PSICOLOGIA	N° de cuenta	1026402	Generación	2010B-2016A
Opción	TESIS	Escuela de Procedencia	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CONDUCTA		
Nombre del Trabajo para Evaluación Profesional	"BIENESTAR PSICOLOGICO EN JOVENES ESTUDIANTES DEL NIVEL SUPERIOR"				

NOMBRE		FIRMA DE VOTO APROBATORIO	FECHA
ASESOR	DRA. AIDA MERCADO MAYA	<i>A. Mercado Maya</i>	17-10-17
COASESOR ASESOR EXTERNO <small>(Sólo si aplica)</small>			

NOMBRE		FIRMA Y FECHA DE RECEPCIÓN DE NOMBRAMIENTO	FIRMA Y FECHA DE ENTREGA DE OBSERVACIONES	FIRMA Y FECHA DEL VOTO APROBATORIO
REVISOR	DR. HANS OUDHOF VAN BARNEVELD	<i>Hans Oudhof van Barneveld</i> 19-10-17	<i>Hans Oudhof van Barneveld</i> 30-10-17	<i>Hans Oudhof van Barneveld</i> 11-1-18
REVISOR	DRA. ERIKA ROBLES ESTRADA	<i>Erika Robles Estrada</i> 19-10-17	<i>Erika Robles Estrada</i> 31-10-17	<i>Erika Robles Estrada</i> 6-11-17

Derivado de lo anterior, se le **AUTORIZA LA REPRODUCCIÓN DEL TRABAJO DE EVALUACIÓN PROFESIONAL** de acuerdo con las disposiciones del **anexo 8.7** "Requisitos para la presentación del examen de evaluación profesional".

NOMBRE		FIRMA	FECHA
ÁREA DE EVALUACIÓN PROFESIONAL	MTRA. EN PSIC. NORMA SUSANA ROSALES CANIZO	<i>Norma Susana Rosales Canizo</i> FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CONDUCTA SUBDIRECCIÓN ACADÉMICA DEPARTAMENTO DE EVALUACIÓN PROFESIONAL	26/enero/2018

DOCUMENTO CONTROLADO EN EL SITIO WEB DEL SOC, QUE SE ENCUENTRA DISPONIBLE EXCLUSIVAMENTE PARA LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO. PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL.



8.11 Carta de Cesión de Derechos
Procedimiento de Evaluación Profesional
Facultad de Ciencias de la Conducta
Subdirección Académica
Departamento de Evaluación Profesional

Versión: 1
Fecha: 19/10/2016

CARTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

El que suscribe **Norma Ivett Arriaga Saldivar**, Autor(es) del trabajo escrito de evaluación profesional en la opción de **TESIS** con el título **Bienestar Psicológico en Jóvenes Estudiantes del Nivel Superior**, por medio de la presente con fundamento en lo dispuesto en los artículos 5, 18, 24, 25, 27, 30, 32 y 148 de la Ley Federal de Derechos de Autor, así como los artículos 35 y 36 fracción II de la Ley de la Universidad Autónoma del Estado de México; manifiesto mi autoría y originalidad de la obra mencionada que se presentó en la **Facultad de Ciencias de la Conducta** para ser evaluada con el fin de obtener el Título Profesional de **Licenciada en Psicología**.

Así mismo expreso mi conformidad de ceder los derechos de reproducción, difusión y circulación de esta obra, en forma **NO EXCLUSIVA**, a la Universidad Autónoma del Estado de México; se podrá realizar a nivel nacional e internacional, de manera parcial o total a través de cualquier medio de información que sea susceptible para ello, en una o varias ocasiones, así como en cualquier soporte documental, todo ello siempre y cuando sus fines sean académicos, humanísticos, tecnológicos, históricos, artísticos, sociales, científicos u otra manifestación de la cultura.

Entendiendo que dicha cesión no genera obligación alguna para la Universidad Autónoma del Estado de México y que podrá o no ejercer los derechos cedidos.

Por lo que el autor da su consentimiento para la publicación de su trabajo escrito de evaluación profesional.

Se firma la presente en la ciudad de **Toluca, México**, a los **30** días del mes de **Enero** de **2018**.


Norma Ivett Arriaga Saldivar
Nombre y firma de conformidad

Índice	Pág.
Resumen	7
Presentación	8
Introducción	11
Capítulo I. Marco Teórico	
1.1. Psicología positiva	13
1.1.1. Antecedentes de la psicología positiva	14
1.2. Bienestar	18
1.2.1. Hedonismo y Eudemonismo en el bienestar	24
1.2.2. Tipos de bienestar	26
1.2.3. Dimensiones del bienestar psicológico	32
1.2.4. El bienestar psicológico en la juventud	46
1.3. Estudios relacionados	55
Capítulo II. Método de investigación	
2.1. Planteamiento del problema	61
2.2. Objetivo general	63
2.2.1. Objetivos específicos	63
2.3. Hipótesis de investigación	64
2.4. Tipo de estudio	64
2.5. Variables	64
2.6. Participantes	65
2.7. Instrumento	65

2.8. Diseño de investigación	68
2.9. Procedimiento	68
2.10. Análisis estadístico	69
Capítulo III Resultados	70
Capítulo IV Discusión	76
4.2. Conclusiones	83
4.3. Sugerencias	84
Referencias	85
Figura 1. Dimensiones del bienestar psicológico.	32
Cuadro 1. Datos sociodemográficos de los participantes.	70
Tabla 1. Medias y desviaciones estándar de los reactivos que integran la dimensión de Autoaceptación de la Escala de Bienestar Psicológico.	71
Tabla 2. Medias y desviaciones estándar de los reactivos que integran la dimensión de Relaciones Interpersonales de la Escala de Bienestar Psicológico.	72
Tabla 3. Medias y desviaciones estándar de los reactivos que integran la dimensión de Autonomía de la Escala de Bienestar Psicológico.	73
Tabla 4. Medias y desviaciones estándar de los reactivos que integran la dimensión de Satisfacción con la Vida de la Escala de Bienestar Psicológico.	74
Tabla 5. Puntaje total de las medias y las desviaciones estándar de las dimensiones de la Escala de Bienestar Psicológico.	75
Tabla 6. Puntaje total de las medias y las desviaciones estándar de las dimensiones de la Escala de Bienestar Psicológico, respecto al sexo.	75

Resumen

El objetivo de este trabajo fue comparar el estado de Bienestar Psicológico en estudiantes de nivel superior, en relación al sexo. Para lo cual se trabajó con una muestra no probabilística de tipo intencional, conformada por 134 estudiantes de la Universidad Autónoma del Estado de México, de los cuales 67 fueron hombres y 67 mujeres.

Para lo cual se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989, adaptada por van Dierendonck (2004) y traducida al español por Díaz et al. (2006); validada en población mexicana por Loera et al. (2008).

A partir de los resultados obtenidos se pudo establecer que los participantes presentaron un puntaje de media mayor en lo concerniente a la autoaceptación, es decir que están de acuerdo con la misma; seguida de relaciones interpersonales donde los participantes se muestran entre desacuerdo y de acuerdo; en cuanto a la autonomía se presentan en desacuerdo, así mismo tienden a estar de acuerdo en lo concerniente a la satisfacción con la vida.

Por otra parte, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en relación al sexo, lo que permite aceptar la hipótesis nula planteada en esta investigación. De esta manera se concluye que para este estudio el ser hombre o mujer no es un aspecto que permita establecer comparaciones en el bienestar psicológico.

Presentación

Es a partir de los inicios del siglo XIX, que se gestan varios movimientos que fomentan las virtudes y la naturalidad del ser humano, como el New Age (Nueva Era) que señala la búsqueda interior de sentido, donde el amor está en el centro de todo, como una fuente de intensidad emocional; o el movimiento llamado New Thought que tuvo lugar en los Estados Unidos de Norteamérica, que propone que el pensamiento de cada persona da origen a sus experiencias y su visión del mundo, e involucra aspectos de una actitud mental positiva, meditaciones, y afirmaciones verbales y prácticas, que dan forma a una pseudo psicología positiva que enfatiza solo las experiencias positivas, y deja de lado las negativas (Castro, 2010).

De esta manera, al voltear la mirada hacia aspectos potencializadores del ser humano y dejar de lado los limitantes, es como la Psicología Positiva tiene su origen y desarrollo. A lo largo del siglo XXI, se han hecho diversas investigaciones a cargo de Martin E. Seligman, Mihaly Csikszentmihalyi, Christopher Peterson, Edward Diener, George Vaillant, Howard Gardner, Carol Ryff, Barbara Fredrickson, (Tapia, 2012); donde la Psicología Positiva se ha ocupado de temas como el bienestar, la satisfacción con la vida, el optimismo, la gratitud, el sentido del humor, la sabiduría, la capacidad de perdonar, la creatividad, las fortalezas y los valores humanos, estados de florecimiento, estudio de la felicidad, entre otros (Castro, 2010) que despliegan y nutren la mirada positiva en el ser humano.

Desde sus inicios, esta rama de la psicología como nuevo paradigma científico, rompe con el patrón condicionado del estudio de patologías, de mirar la enfermedad antes que la salud, de interactuar con las personas inicialmente desde el síntoma, olvidando sus deseos y motivaciones (Tapia, 2012).

Por tal motivo, Castro (2010) refiere que, en estos últimos años, hay muchos psicólogos que han puesto en práctica aspectos de la psicología positiva sin saberlo, que se refleja en los estudios sobre inteligencia emocional, optimismo, apego, creatividad, por mencionar algunos y los conceptos más frecuentemente tratados son retomados de textos antiguos, así como de tradiciones filosóficas orientales, por lo que

esta rama de la psicología retoma y reconoce verdades existentes y en su momento olvidadas.

De tal manera, que se centra en estudiar la capacidad humana para generar orden y significado en la experiencia, enfatiza el potencial creativo de las personas y las diversas maneras en que se pueda construir una buena vida (Tapia, 2012). Por lo que, a lo largo de la historia del ser humano, ha existido la interrogante sobre qué es *sentirse bien* y son los filósofos griegos quienes hablaban de las principales virtudes que constituían *la buena vida* y es Aristóteles (2007), quien señala el sumo bien, es decir un bien perfecto que todos buscan y tal parece ser la felicidad, la cual, en palabras Aristotélicas, es algo que se basta a sí mismo y que incluye en sí todo lo deseable en la vida, al ser una actividad del alma.

Actualmente, con el surgimiento de investigaciones sobre la felicidad, surge un término medible que integra aspectos de una vida feliz, llamado Bienestar Psicológico (BP), el cual Diener (1994) reitera que este constructo reside en la vida personal e incluye la valoración de todas las áreas de la vida del individuo y la apreciación positiva, que va más allá de la ausencia de lo negativo; de esta manera se habla de un constructo y una práctica que requiere de rasgos y posturas que hacen que una vida resulte más plena y satisfactoria.

Por tanto, el presente trabajo requiere de la medición de este constructo para conocer el estado de BP en estudiantes universitarios con respecto al sexo, de tal manera que se constituye del siguiente capitulado:

En el capítulo I se presenta el marco teórico, en el cual se exponen los principales temas y subtemas que componen este estudio, dando inicialmente un breve recorrido por la Psicología Positiva, así como los antecedentes de la misma, para después desplegar la atención hacia el Bienestar, su conceptualización, las discrepancias entre bienestar hedónico y eudaimónico, así como los tipos de bienestar y sus dimensiones que la integran, para concluir con el Bienestar Psicológico en la juventud y estudios relacionados.

En tanto que en el capítulo II corresponde al método de investigación, en el cual se describe el tipo de estudio, los objetivos generales y específicos, el planteamiento

del problema, la descripción del instrumento que se usó para medir el nivel de Bienestar Psicológico, entre otros aspectos.

Los resultados obtenidos a partir del análisis estadístico se documentan en el capítulo III, en cuanto al análisis de los resultados de este, se desarrolla en el capítulo IV. Así mismo se incluyen los apartados de conclusiones, sugerencias y referencias.

Introducción

Una persona que se distingue por tener Bienestar Psicológico (BP), no evita ni deja de lado el dolor, ni olvida que la vida puede tornarse difícil, pues, tiene consciencia al distinguir que la vida es dinámica y cambiante, por lo que sabe que igual hoy su mundo está bien, pero que mañana puede ser diferente. Y que, a pesar de todo ello, se puede levantar y dar lo mejor de sí misma, además de mirar todo lo bueno que hay en los demás (Fredrickson, 2009). Por tanto, aprende de los reveses de la existencia, se mantiene disponible, fluye y deja que la vida siga su curso, con una actitud positiva.

Así, el BP se determina a partir de la reflexión y valoración que las personas hacen sobre su existencia (Ryff y Keyes, 1995) y sobre su estilo de vida, por lo que se vislumbra como una percepción valorativa de la vida misma a través de las experiencias vividas y el despliegue de las potencialidades personales.

Por tanto, es un concepto multidimensional que involucra las siguientes dimensiones: *Autoaceptación*, que es la apreciación positiva de sí mismo; *Dominio del Entorno*, que es la capacidad de controlar de forma afectiva la vida; *Relaciones Positivas*, que se refiere a manejar con eficacia los vínculos personales; *Propósito en la Vida*, que es tener una vida con propósito y significado; *Crecimiento personal*, como sentimientos positivos hacia el crecimiento y madurez; *Autonomía* que es tener sentido de autodeterminación (Ryff, 2013).

En cuanto al estudio de este constructo, Ryff (1989) señala que se han encontrado diferencias estadísticamente significativas con respecto a la edad, sexo y nivel educativo en estas seis dimensiones. En cuanto a las diferencias respecto al sexo de los participantes, del Valle, Hormaechea, & Urquijo, (2015) explican que las mujeres buscan en la medida de lo posible la armonía y el bienestar con los otros, mientras que los hombres buscan y se interesan más por el cumplimiento de las metas individuales. Con base en estos estudios se puede decir que el bienestar psicológico es una tarea personal que cada quien debe realizar por lo que tiene gran relevancia en cada etapa del ciclo vital, tanto para hombres como para mujeres y en los jóvenes estudiantes, cobra un sentido significativo para su estudio dentro del campo de la psicología, dado la

serie de cambios en los ámbitos personal, psicológico, social, que son propios de esta etapa de vida, por el alcance de las decisiones que puedan tomar.

Por ello, la finalidad de este estudio es identificar y comparar el estado de Bienestar Psicológico, en estudiantes Universitarios de nivel superior de la UAEMex, respecto al sexo. Para lo cual se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989) y se retoma como fundamento teórico de esta investigación a la Psicología Positiva, dado que ésta documenta y explica de manera tácita qué es el BP, sus componentes y los aspectos que favorecen la presencia y desarrollo de éste.

Capítulo I

Marco Teórico

“La felicidad es la intensidad del disfrute de la vida en el aquí y el ahora, con lo que se dispone en el momento”

(Cury, 2009)

En el presente capítulo se exponen los aspectos teóricos de esta investigación, específicamente lo concerniente al ámbito de la Psicología Positiva y sus antecedentes, para después vincular el Bienestar y su clasificación, donde se integra el concepto de Bienestar Psicológico, además de exponer los aspectos que generan un estado de bienestar en los jóvenes universitarios.

1.1. Psicología positiva (PP)

La Psicología Positiva centra su estudio en la felicidad, en la satisfacción y en la calidad de vida de las personas, además de aspectos vinculados a la potencialidad humana, con lo cual rompe con la estructura establecida del estudio de la enfermedad en el ser humano. Se enfoca para ello, en un método organizado para responder interrogantes en torno a lo que permite disponer de una vida plena, el papel que juegan las emociones positivas, la voluntad y el sentido de la vida, y cómo fortalecer aquello que funciona bien; además de estudiar el funcionamiento psíquico óptimo, sin dejar de lado el sufrimiento, que la existencia conlleva (Castro, 2010).

Esta rama de la psicología se describe como el estudio científico de las experiencias positivas, así como de los rasgos positivos individuales, y la iniciativa de fomentar instituciones que facilitan el desarrollo y la creación de programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de las personas, mientras previene o reduce la incidencia de las psicopatologías (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Por otra parte, se conceptualiza también como: “(...) el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, las cuales permiten adoptar una perspectiva más abierta respecto al potencial humano, motivaciones y capacidades” (Sheldon & King, 2001, p. 216). Por

tanto, su objetivo es mejorar la calidad de vida y prevenir la aparición de trastornos mentales y patologías.

En este sentido, Tapia (2012) refiere que uno de los objetivos de la psicología positiva, es el desarrollo de intervenciones positivas, con la finalidad de que sus aplicaciones se traduzcan en prácticas concretas que permitan a las personas ser agentes de su propia felicidad.

Por su parte, Seligman (2005), al realizar estudios sobre la felicidad y aquellos fenómenos que involucran estados placenteros en la vida como la satisfacción, determina que el fin de la psicología positiva es comprender y facilitar la felicidad, valorar el bienestar, y reducir los factores que pudiesen limitarlos. De tal manera que, favorece su desarrollo desde el punto de vista clínico, por tanto, no se centra en remediar déficits (Carr, 2004). A continuación, se documentan los antecedentes de la misma.

1.1.1. Antecedentes de la psicología positiva

Esta rama de la psicología surge en la década de los 80's como una manera de estudiar aspectos y conductas humanas desde la perspectiva del bienestar antes que del malestar. Sin embargo, esta postura ya había sido retomada con anterioridad por Aristóteles en *Ética Nicomaquea* (2007) al señalar que el fin último del ser humano es la felicidad, y para llegar a ella, es necesario analizar la naturaleza humana, pues el ser humano al estar sumergido en sus necesidades, se conforma con una felicidad limitada, consistente en posesiones de bienes corporales y exteriores, y deja de lado las virtudes morales, que son las únicas que pueden orientar a la felicidad.

Por otro lado, se muestra la confrontación de posturas opuestas como lo señala Schopenhauer, quien describe y determina una visión pesimista al expresar que vivimos en el peor de los mundos posibles, mientras que el filósofo Gottfried en su *Teodicea*, justifica las imperfecciones del mundo, expresando que se trata del mejor de los mundos posibles pues este fue creado por un Dios perfecto. A partir de esta postura es que se origina el optimismo en el ámbito psicológico, y se constituye como un pilar para la psicología positiva (Tapia, 2012).

En la misma línea, el filósofo Spinoza (citado en Smith, 2007) refiere el inicio de una nueva filosofía que reorienta la vida humana, en una forma novedosa de conocer y de vivir, al expresar que hay un nuevo amor al que se alude sólo vagamente como amor hacia una cosa eterna e infinita que apacigua el alma con una alegría totalmente pura y libre de tristeza, lo cual es muy digno de ser buscado con todas las fuerzas posibles; esta postura, da como resultado un nuevo plan de vida y un origen al alejamiento de la insatisfacción de la antigua forma de vida.

Antes de la segunda guerra mundial, se resaltan conceptos tales como *curar* enfermedades mentales, *ayudar* a tener una vida más productiva y satisfecha, así como *promover el talento*; posterior a este hecho y dados los acontecimientos sociales, estos términos pasaron a segundo plano, dando pie a la fundación del National Institute of Mental Health, donde muchos psicólogos e investigadores desarrollaron estudios sobre las diferentes psicopatologías para encontrar la sanidad; así la cura de enfermedades mentales cobra más atención y la psicología determina sus bases en lo patológico (Lupano, 2010).

Instaurándose así diversos modelos de intervención psicológica en los diferentes contextos sociales, tales como: conductismo, psicoanálisis, sistémicos, cognitivos, humanistas, existencialistas, y la psicología transpersonal (Alemendo, 2008), entre las escuelas de psicoterapia se tienen: la psicología individual de Alfred Adler, logoterapia de Viktor Frankl, terapia gestalt de Fritz Perls, análisis de sueños de C.G.Jung, por mencionar algunos.

En este sentido, es en la logoterapia de Frankl (2013) que se retoma una postura positiva ante el sentido de la vida humana, al mencionar:

No hay ninguna situación en la vida que carezca realmente de sentido. Esto se deduce del hecho de que los lados aparentemente negativos de la existencia humana, especialmente la triada trágica formada por el sufrimiento, la culpa y la muerte, también pueden adoptar la forma de algo positivo, de una existencia, si se tratan con la actitud y la postura correctas (p. 23).

Dado que el sentido se concibe como una magnitud que trasciende a los seres humanos y que debe percibirse de nuevo cada vez que falte comprensión de significado del sentido, así la logoterapia es una visión positiva del mundo (Lukas, 2003) y permite a la psicología, salir de su esquema tradicional de curar y mirar solo las patologías.

Por otra parte, es en la corriente humanista donde se consideran inicialmente las potencialidades y virtudes de la persona como punto de partida para la comprensión de situaciones y resolución de conflictos, al tener como bases epistemológicas la filosofía existencial y la fenomenología; la primera tiene un sustento teórico que busca contemplar y explorar la vida, al profundizar en lo individual y en la esencia, y toma en cuenta que es el hombre, el único organismo que se preocupa y se cuestiona por su propia existencia (Carver y Scheier, 2014). Por otra parte, la fenomenología señala que lo humano está dado por la experiencia inmediata que se tiene de la propia vida (Husserl, 2000), abrir los sentidos y permanecer en ella como parte de algo que actúa y pertenece.

En tanto que Rogers (2011) sostiene a partir de su propuesta centrada en el cliente, que es preciso llegar a comprender el campo fenomenológico de cada persona, es decir, su experiencia subjetiva que lo reorienta actuar de alguna forma, en un momento determinado y de cierta forma, le ayuda a adquirir consciencia y significado.

Carver y Scheier, (2014) señalan que la capacidad de tomar conciencia, implica para cada persona darse cuenta que tiene el potencial para crecer y desarrollarse; quizás por ello, el humanismo afirma y defiende que nadie es en esencia malo o incapaz. Por lo que una meta de la psicología humanista es ayudar y encaminar al hombre hacia la responsabilidad por su propio crecimiento.

En la misma perspectiva, Maslow (2008), en su propuesta sobre la satisfacción de necesidades para alcanzar la autorrealización, realizó estudios con personas que se caracterizaban sobresalientes o relativamente sanas, con la finalidad de documentar qué características poseían que las llevaban al éxito, y llegó a describir que la autorrealización es la manera de vivir gozosa y desinteresadamente, con una concentración y absorción plena, sin timidez, al ser total y plenamente humana, donde el sí mismo, se actualiza. Además, centró su trabajo en el lado positivo de la

experiencia humana, es decir en temas relacionados con el crecimiento y bienestar, sin denominarlo como en la actualidad se concibe (Almendro, 2008).

Lo anterior, tan solo es una pequeña parte sobre los estudios que Maslow (2012) realizó en su tiempo y que sin duda él ya mantenía una postura diferente del desarrollo de la psicología al explicar una concepción diferente acerca de la enfermedad y la salud humana; ya que habla de una naturaleza interna, la cual sea conocida o desconocida, no parece ser necesariamente perversa pues las necesidades, emociones y potencialidades humanas son, según todas las apariencias, positivamente buenas y reitera sobre las conductas patológicas, que no son de naturaleza interna, sino más bien reacciones violentas contra la frustración de las necesidades intrínsecas, al señalar que:

(...) la ira no es mala en sí misma, como tampoco lo es el miedo, la pereza e incluso la ignorancia, naturalmente pueden llevar al mal comportamiento, pero no necesariamente. La naturaleza humana no es ni mucho menos tan mala como se creía, de hecho, puede afirmarse que tradicionalmente se han venido subestimando las potencialidades de la naturaleza humana” (p. 30).

Ante esta consideración, determina supuestos básicos que integran el modelo emergente en la actualidad, principalmente al referir que el ser humano cuenta con una naturaleza interna, la cual es posible estudiarla científicamente y descubrir cómo es, más no inventar sobre ella.

Aun que dicho autor fue uno de los exponentes principales de la psicología humanista y pese a la novedad, en su tiempo, sobre sus investigaciones, dicha corriente no logra tener la consideración necesaria para su despliegue, al centrar sus estudios sin una objetividad establecida y ante la ausencia de una metodología rigurosa científica, ocasiona que los aportes fueran de en poco a poco descartados, y la concepción de la psicología en general se focalizó en lo patológico, reparando aquello que se ha roto (Castro, 2010); ante esta situación, es como a finales del siglo XX surge

la PP, misma que responde a esta limitante metodológica y científica ante el estudio de las fortalezas, virtudes y todos aquellos aspectos positivos del ser humano.

A partir de este nuevo paradigma teórico y metodológico, es como tiene lugar, el estudio científico de las dimensiones positivas del comportamiento humano, que representa un punto de vista diferente para posibilitar el entendimiento y la comprensión de la salud mental y el bienestar psicológico.

Es así como Seligman (2011) a partir de sus investigaciones sobre los trastornos mentales, da un giro radical en su orientación, y desarrolla y promueve una concepción más positiva del ser humano, por lo que se le considera el creador de la Psicología Positiva, la cual se basa en tres pilares fundamentales para su estudio: a). emociones positivas, b). rasgos positivos y c). fortalezas, virtudes y habilidades.

Recapitulando los antecedentes, la PP, es el estudio científico del funcionamiento humano óptimo, dirigida a describir y promover el desarrollo de las personas y las instituciones que resaltan y valoran las experiencias positivas individuales, cuyo objeto de interés es aportar nuevos conocimientos acerca de la psique humana, para alcanzar mejor calidad de vida, salud y bienestar (Castro, 2010). Por lo que este último aspecto se documenta en el siguiente apartado.

1.2. Bienestar

La perspectiva hacia las situaciones saludables del ser humano, a partir del surgimiento de la Psicología Positiva, dio pauta a estudios cuya finalidad se centraba en identificar aspectos positivos de las personas; entre los cuales se destacan: la felicidad, las fortalezas y motivaciones, así como, las prácticas y estilos de vida que permiten una existencia satisfactoria, todos ellos implican y posibilitan el bienestar.

Sin embargo, para poder describir y definir a este constructo, es necesario mirar las posturas y modelos que iniciaron con la propuesta positiva de la vida, así como de aquellos principios que dan origen al concepto, pues desde que la psicología positiva inicia las investigaciones sobre los aspectos, recursos, actores y estilos que permiten y

hacen que una vida sea satisfactoria y plena, radica en el cuestionamiento sobre ¿Qué es la felicidad?

Desde tiempos remotos ya Confucio (551 a.C.-479 a. C, cit. por Flores, 2014) señalaba a través de sus estudios contemplativos, que la felicidad verdadera, individual y colectiva, existe en tanto que se base en la sabiduría y la tranquilidad de conciencia cifrada en un sentido de humanidad y por ende procurar el bien de los demás.

En la misma línea de la historia, Aristóteles (384 a. C.- 322 a. c, Aristóteles, 2007) manifestó que la felicidad se alcanzaba a través de la práctica de las virtudes y, por tanto, era una actividad del alma, así mismo otorgaba una esencia al concepto, al mencionar que los hombres buscan la felicidad en diferentes formas y significados, de modo que dan origen a diversos estilos de vida para sí mismos.

Por otra parte, Epicuro (341 a. C, cit. por Xirau, 2003) estableció que la felicidad se obtenía en el placer de los sentidos al evitar el dolor y mantener el equilibrio entre la mente y el cuerpo, que genera una serenidad o ataraxia como se conocía en la antigüedad.

En 1989, Powell (2015) señala que la felicidad es una tarea interior que radica en procesos y practicas vitales, tales como: la aceptación de sí mismos y el asumir la responsabilidad de la vida, satisfacer sin apego las necesidades integrales a través de la serenidad, el ejercicio y una buena nutrición, así mismo, hacer de cada día un acto de amor, experimentar nuevas situaciones fuera de lo cotidiano y buscar ante todo el bien, comunicar siempre con la verdad, disfrutar y el hacer oración en la vida.

El Dalai Lama (2010), un gran representante del budismo en Oriente y Occidente, refiere que la felicidad se obtiene a partir de la práctica de la compasión y es como a través de ella, se puede llegar a un estado de contento, de paz y pureza llamado "Nirvana".

Por su parte Seligman (2005), menciona que la felicidad es un conjunto y un constructo de emociones, actividades positivas y diversos factores que se combinan para producir un estado de bienestar, de tal manera que realiza una fórmula para medirla: $F = PF + C + V$, siendo que, la (F) felicidad, está compuesta por un (PF) punto fijo, más las (C) circunstancias de la vida, más la (V) voluntad.

Con el paso de nuevas investigaciones, se encontraron dificultades al estudiar este término, ya que involucra la subjetividad de las personas en el momento presente de sus vidas, sin tener en cuenta las experiencias históricas vividas, sin embargo Lyubomirsky (2008), refiere que la felicidad, sí se puede estudiar, pero de manera empírica, pues las personas comparten su experiencia subjetiva de su vida, y señala que la felicidad es “(...) sentir gozo, estar satisfecho y vivir un estado de bienestar, combinado con una sensación de que la vida es buena, tiene sentido y vale la pena” (cit. en Tapia, 2012, p. 25).

Mientras que Csikszentmihalyi (2010), con el cumplimiento de varias investigaciones sobre el tema, llega a la conclusión de que:

La felicidad no es un acto del azar, o algo que ocurre, sino que es una condición vital que hay que cultivar y defender para alcanzarla, pues el estado óptimo de la experiencia se alcanza al haber orden en la consciencia y con los sentidos abiertos, logrando más estados de flujo (p.13).

Por otra parte, Diener, Lyubomirsky, King y Paterson (citados en Tapia, 2012) en sus investigaciones en torno a la felicidad, reportan que ésta tiene una correlación baja con variables como la edad de las personas, su género, nivel educativo, tener hijos, inteligencia, ser atractiva/o físicamente, nivel de ingresos. Una correlación moderada en cuanto a aspectos como: la espiritualidad o religiosidad, el número de amigos, estar casado, cantidad de actividades de ocio, salud física, entre otras. En contraparte el grado de neurosis de una persona también se correlaciona de manera moderada con la felicidad, pero de manera negativa. Con respecto a las variables que se correlacionan más fuertemente con la felicidad se encuentran la gratitud, el optimismo, tener trabajo, la frecuencia de las relaciones sexuales, porcentaje de tiempo en que se experimentan sentimientos de afectos positivos y la autoestima. Ante estos datos es importante señalar que no predicen ni implican nada sobre una persona en particular, pues son datos que se refieren a probabilidad, y medias estadísticas, sin pleno juicio de la vida

personal. Así mismo, hallaron que la felicidad puede predecir el funcionamiento en diferentes ámbitos de la vida.

Con este desarrollo se amplían los estudios de la felicidad, y es como Csikszentmihalyi y Seligman (2010) hablan sobre estados de florecimiento en el ser humano. Por su parte el segundo de ellos, explica que el término felicidad está asociado con sentirse alegre, contento, con buen humor, y que la satisfacción con la vida es el factor más usado para medirla; sin embargo, observaron que las personas que eran cuestionadas sobre este tópico, se remitían a como se sentían en ese momento, por tanto, se vio la necesidad de encontrar nuevas formas de medir que no dependieran tanto del estado de ánimo actual y cambiante de los sujetos.

Así es como se hace referencia al bienestar más que a la felicidad, pues este integra aspectos y factores que pueden medir la satisfacción con la vida y por ende obtener los niveles de felicidad (Tapia, 2012). En este sentido Seligman (2011) señala que el tema de estudio de la psicología positiva es el bienestar, ya que se puede observar o medir en el florecimiento humano y que la meta de la PP es aumentar este desarrollo. Por lo que, el bienestar como constructo, no es una cosa tangible, sino un concepto que tiene varios elementos medibles, donde se integra a la felicidad.

Por su parte Diener y Diener (1995) postulan tres formas, para hacer referencia al bienestar de manera general: la primera conlleva la valoración del individuo sobre su vida en términos optimistas, relacionándose con la satisfacción con la vida. La segunda, predominancia de afectos positivos a negativos. Y la tercera, vinculada a la felicidad como una virtud y con un único valor final.

Al retomar la segunda consideración, el afecto se entiende como las experiencias anímicas que se experimentan y que informan sobre el curso de la vida, así Lazarus (cit. en Vázquez y Hervás, 2014) señala que todas las emociones tienen un valor adaptativo; y determinarlas como positivas o negativas no tiene que ver con su naturaleza, sino con cómo son vividas por quienes las gozan o les ocurren.

Mientras que Seligman (2005), clasifica en tres categorías a las emociones positivas, las primeras relacionadas con el pasado (satisfacción, la realización personal, el orgullo y la serenidad), las segundas relacionadas con el presente (los placeres

momentáneos, las gratificaciones que son más duraderas, los placeres corporales que se dan a partir de los sentidos y los placeres superiores, que surgen de actividades más complejas) y las terceras vinculadas al futuro (optimismo, la esperanza, la seguridad, la fe y la confianza).

En cuanto a los afectos negativos, incluyen emociones y estado de ánimo con un contenido subjetivo desagradable (ira, tristeza, ansiedad, preocupación, culpa, vergüenza, envidia, celos, entre otros), que se muestran y se expresan en relaciones negativas con personas, en circunstancias o ante la vida misma; y a pesar de que a lo largo de la evolución del ser humano, se muestran los beneficios ante la sobrevivencia en tiempos remotos, su intensidad, la duración o la frecuencia elevada de estos afectos, puede ser una señal de que la vida no marcha bien, y el bienestar puede verse declinado (Vázquez y Hervás, 2014).

En estudios realizados por, Diener, Larsen, Levin y Emmons (cit. en Castro, 2010) señalan que tanto los afectos positivos y negativos, se comparan negativamente si eran evaluados en períodos breves, pero en el largo plazo tienden a ser independientes, ya que es difícil experimentar emociones negativas y positivas en el mismo momento, y al evaluar la vida en intervalos largos, se puede observar que se viven momentos positivos y negativos, e indican que el problema se encuentra, en la frecuencia y no en la intensidad.

Ante estos antecedentes del bienestar, se demuestra la inclinación hacia un enfoque salugénico que rompe con el modelo medico basando en la cura y tratamiento de patologías, y se centra en la salud, concepto que es definido por la Organización Mundial de la Salud, como un estado de completo bienestar físico, mental y social; no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS, 2008), lo que engloba varios aspectos del ser humano tanto sociales, intelectuales, emocionales como físicos y que remite principalmente al bienestar como sinónimo de una buena salud.

A partir de este concepto, se muestra el beneficio de conocer los aspectos que propician bienestar en la vida y el interés de las instituciones, culturas y estados de mantener en mayor o menor medida el bienestar de sus integrantes, y dar apertura a aspectos potenciales del desarrollo humano, tal como lo menciona Mingote (2013):

(...) La salud propone la capacidad de afrontar con eficacia los cambios que tienen lugar a lo largo del ciclo de la vida, las experiencias estresantes y de pérdida, así como las dificultades comunes de la vida, como oportunidades para el desarrollo personal (p.15).

Por tanto, el bienestar se gesta a partir de tener una buena salud generada por el alivio de una enfermedad o en su caso, por la capacidad de superar una situación desagradable, lo que genera un estado de bienestar, y el propósito del modelo salugénico radica en mantener dicho bienestar.

Maslow (1991) por su parte, refiere que el bienestar es el resultado de la satisfacción y el cumplimiento de las necesidades (fisiológicas, de seguridad, de amor, de afiliación, de autorrealización y de trascendencia) y deseos personales, que se realizan mediante diferentes conductas orientadas a cumplirlas, de manera adaptativa o desadaptativa.

Por otro lado, Mingote (2013) define al bienestar como “sentirse bien con uno mismo y con los demás, los que queremos y son importantes para nosotros, como nosotros para ellos” (p.3) así esta definición integra aspectos interpersonales que radican en la buena convivencia con otros, la cual tiene su origen en el conocimiento de sí mismo.

De esta manera se pueden integrar las definiciones anteriores del bienestar para crear una sola que permita una descripción general del término, para este trabajo: el Bienestar es un estado vital que se obtiene por haber alcanzado una buena salud e incluye una homeostasis en el cumplimiento de necesidades y deseos personales, que dan pauta a sentir una satisfacción general con la vida y con aquellos con quienes la comparten.

En los últimos años existen aportes modernos sobre el bienestar, los cuales señalan un alto crecimiento económico sin la expresión saludable de emociones, pues se resalta la existencia de una *entropía psíquica* tal como lo refiere, Csikszentmihalyi (2010), donde fluye en la consciencia, una gran variedad de pensamientos y

sentimientos que impiden el cumplimiento de metas y objetivos, así la psicología contemporánea y en especial la PP, ha diseñado técnicas que permiten cambiar los contenidos mentales, apaciguar el flujo mental y desmantelar los pensamientos negativos, así como la adaptación de disciplinas orientales como el yoga, la meditación y tradiciones filosóficas como el zen que permiten el control mental, serenidad, estabilidad y la posibilidad de alcanzar la felicidad.

Por tanto, se remite a un bienestar del momento que se obtiene al satisfacer alguna necesidad material o física y de poca trascendencia, en contraposición a otro tipo de bienestar que permite el despliegue del potencial humano y el aprendizaje ante situaciones desagradables o determinadas como negativas; ante esta consideración, se muestran las orientaciones con las que el Bienestar, se ha manifestado, principalmente en la tradición Hedónica y Eudaimonia que se describirán a continuación.

1.2.1. Hedonismo y eudemonismo en el bienestar

La historia es clave para comprender el estudio del bienestar en el ser humano, principalmente, al retomar temáticas correspondientes a la felicidad, los valores, la moral y las virtudes del hombre, todo con la finalidad de comprender las fuerzas internas que expresaban gran desarrollo personal, así como aquellas otras que no lo permitían; de tal manera que en la antigüedad se distinguían a hombres que podían obtener grandes virtudes capaces de adquirir conocimiento, y discriminar entre acciones hedónicas y eudaimónicas.

Epicuro, es un filósofo griego al cual se le considera el primer representante de la tradición hedónica y señala que el objetivo de la vida es experimentar la mayor cantidad posible de placer y por tanto la felicidad sería la suma de momentos placenteros, lo cual daba pauta a la ausencia de dolor (Xirau, 2003). En tanto que Castro (2010) señala que el bienestar hedónico, surge cuando las personas experimentan más emociones positivas que negativas, es decir hay más presencia de afecto positivo y ausencia de afecto negativo; sin embargo, en la práctica de este bienestar, genera en el transcurso de la vida, una adaptación hedónica, en la que la satisfacción se encuentra en lo externo y por ende la felicidad es poco duradera.

Mientras que el bienestar Eudaemónico contrapone al hedónico, pues este refiere vivir de forma más plena, al dar pauta a las potencializaciones humanas más valiosas (Ryan, Huta & Deci, 2008), y a pesar del afrontamiento de adversidades en la vida, se le da sentido y significado. Así mismo, en este bienestar, se incluye la percepción de uno mismo, la capacidad de manejar tanto el miedo, como la propia existencia, la calidad de los vínculos y el proyecto de vida (Castro, 2010).

Waterman (1993) establece que el bienestar, se encuentra en la realización de actividades congruentes con valores profundos y que suponen un compromiso pleno, con el que las personas se sienten vivas y auténticas (cit. por Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009), en la misma línea, Ryff (1995) describe al bienestar, como el desarrollo del verdadero potencial de uno mismo donde el bienestar y la felicidad no serán el principal motivo de una persona, sino el resultado de una vida bien vivida; dichas propuestas están vinculadas a la tradición eudaimónica que busca una vida significativa, con verdadero sentido positivo.

Ante estos modelos, Ryan, Huta & Deci (2008) realizaron varios estudios, uno de ellos vinculado al placer (bienestar hedónico) y otro al desarrollo del potencial humano (bienestar eudaimónico), este último, no solo se remite a un potencial o a la autorrealización, sino que también se encarga del desarrollo de la salud, pues contribuye a ofrecer protección contra las enfermedades, discapacidades y en su caso a la mortalidad temprana, a través de la regulación óptima de múltiples sistemas neurológicos y fisiológicos, es decir que promueve una buena salud y bienestar prolongado (Ryff, 2013).

Por su parte Keyes, Smotkin & Ryff (2002) amplían dicha clasificación al proponer dos constructos: el *bienestar subjetivo* para la tradición hedónica, y *bienestar psicológico* para la tradición eudaimónica; los cuales integran los tipos de bienestar que se han desarrollado, y que se documentan a continuación.

1.2.2. Tipos de bienestar

En este apartado se expone lo concerniente al bienestar, sus diferentes formas de estudio en la vida y cómo es que integra todas las áreas del ser humano, ya que como lo refiere Mingote (2013), este constructo ya sea en lo individual como en lo social, es interdependiente al igual que la vida humana, y se puede estudiar desde tres ámbitos, el primero es el personal (subjetivo) y se involucra siempre con el segundo ámbito que es el interpersonal íntimo (que integra la familia, los amigos y la pareja) y el tercero correspondiente al público, a lo social. Por lo que, a continuación, se iniciará con una breve descripción de los diferentes tipos de bienestar y centrar la atención, principalmente al BP.

a. Personal: se asocia a la satisfacción global con la vida que integra áreas importantes de las personas como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, la vivienda, el empleo, entre otros. Mingote (2013) señala que el bienestar personal tiene cuatro dimensiones:

- Bienestar sensorial, que corresponde al placer por la satisfacción de necesidades básicas.
- Bienestar vital, que integra la capacidad de dar sentido a la vida de forma autónoma, a partir de la satisfacción de deseos personales únicos.
- Bienestar psicológico, como el resultado de pertenencia a un grupo social y del compromiso productivo de la construcción de la realidad de la cual es parte de ella, (sin embargo, es una pequeña porción de lo que implica el bienestar psicológico y que se expondrá más adelante).
- Bienestar ético, religioso o moral, que radica según las creencias y valores a través de una práctica solidaria orientada al bienestar y el desarrollo social mediante el logro de una sabiduría vinculada al ser y la forma de estar en la vida.

De tal manera, que se obtiene un Bienestar Personal al poseer un sentido de la propia vida y un conocimiento de sí mismo, que se refleja en las interacciones sociales,

además de generar una satisfacción global al poner en acción las actividades y roles que correspondan a cada persona, y al cumplimiento de las propias necesidades.

b. Social: Es el conjunto de factores que participan en la calidad de la vida de las personas pertenecientes a una comunidad, y que hacen que su existencia tenga todos aquellos elementos y características que dan lugar a la tranquilidad y satisfacción, y de acuerdo a su condición no observable directamente, parte de los juicios que las personas hacen al comparar su bienestar social de un tiempo y espacio a otro (Jiménez, 2007).

En la misma línea, el bienestar social es visto como un valor que establece que todos los miembros de la sociedad deben disponer de los medios precisos para satisfacer aquellas demandas como necesidades humanas y sociales, es decir, aquellos servicios de provisión y protección ante las diversas circunstancias adversas, dicho valor corresponde al derecho que todos los ciudadanos poseen. (Fuentes, de Pablo y Díaz, 2015).

De acuerdo con Keyes (1998, cit. en Blanco y Diaz, 2005), se constituye por cinco dimensiones:

- Integración social, que radica en la calidad de las relaciones que se tengan con la sociedad y la comunidad en general.
- Aceptación social, que corresponde a la pertenencia a un grupo, comunidad a partir de la confianza, actitudes positivas hacia los otros y aceptación de los aspectos positivos y negativos de la propia vida en comunidad.
- Contribución social, que implica ser un miembro vital de la sociedad y así mismo ser útil y proporcionar algo al mundo.
- Actualización social, que se conforma en la comunidad y las instituciones, ambas son dinámicas, se mueven en una misma dirección y su finalidad se demuestra en el cumplimiento de metas y objetivos ante la confianza del progreso y el cambio social.

- Coherencia social, que se muestra en la capacidad de entender la dinámica social y conocer todo lo que acontece en ella, para responder así en conjunto a las normas y leyes.

De esta manera se obtiene un bienestar social, si los miembros de una comunidad o grupo participan en la misma línea, para generar un cambio o mantener lo que funciona bien en su estructura social, además, de la responsabilidad de cada dirigente para propiciar y generar apertura y desarrollo en cada uno de sus integrantes, para que estos puedan desplegar su participación y mantener sentimientos positivos de pertenencia.

c. Subjetivo (BS): implica, una amplia variedad de fenómenos que incluyen las emociones, la satisfacción y los juicios subjetivos globales de la vida, tal como lo señalan Diener y Larsen (1993, cit. en Anguas, 2001) radica en ser una actitud, que incluye la satisfacción con la vida, y se determina a partir del juicio personal que se hace de la propia existencia mediante una autoevaluación y valoración, en conjunto con afectos positivos.

Por otra parte, Lucas, Diener & Suh en 1996 (cit. en Vázquez, Hervás, Rahona & Gómez, 2009), conceptualizan al bienestar subjetivo, y determinan dos elementos: el balance afectivo entre positivos y negativos, la satisfacción vital percibida, más estable y con mayor componente cognoscitivo.

Diener (2002) refiere que las personas pueden adaptarse a las situaciones consideradas como buenas y a las consideradas como malas, y reitera que el BS se relaciona con la *felicidad*, pues este se asocia a experimentar más emociones positivas que negativas. Esta consideración parte de una mirada hedónica, al centrarse en aspectos positivos y rechazar los negativos denominados por cada persona.

De esta manera, Romero, Brustad y García (2007) señalan que el BS implica la comparación de situaciones experimentadas, logros y objetivos alcanzados al igual que el cumplimiento de expectativas a lo largo de la vida, por lo que el BS se infiere a partir de dos marcos temporales: la satisfacción, que se determina a partir de la percepción

que se tenga de la propia vida en un tiempo determinado, y la felicidad, que mantiene un balance de emociones positivas y negativas que provocan una experiencia inmediata.

Así, el BS se gesta principalmente en la opinión que las personas realizan toda vez que reflexionan y evalúan su estilo y manera de vivir, de tal manera que pueden expresar satisfacción o insatisfacción y generalmente esta opinión se vincula con la presencia de emociones consideradas como positivas ante la ausencia de emociones negativas, es decir que comúnmente se determina que, el tener *una buena vida* implica solo experimentar situaciones positivas desvalorando las experiencias problemáticas de la vida cotidiana.

d. Psicológico (BP): Ryff (1989), al realizar sus investigaciones sobre el bienestar y la satisfacción con la vida, retoma a éste, como desarrollo personal y compromiso con los desafíos existenciales de la vida, e integra y determina el constructo de bienestar psicológico, el cual define como: "(...) una evaluación valorativa por parte del sujeto con respecto a cómo ha vivido, dando importancia a los contenidos históricos y presentes de la propia vida y los procesos implicados en vivir bien" (p.1079); Para efectos de este estudio se retoma esta argumentación. Así mismo, Ryff y Keyes (1995) plantean que se puede considerar como una evaluación personal, un estado o sentimiento que cada persona experimenta a lo largo de la vida.

Se refiere a lo que cada persona piensa, siente y hace, acerca de sus vidas y se manifiesta al generar conclusiones cognoscitivas y afectivas ante la reflexión de situaciones vividas durante la existencia (Cuadra y Florenzano, 2003).

Por otra parte, Waterman (1993) uno de los precursores del BP, describe conductas y sentimientos de *expresividad personal* que resultan de actividades que las personas realizan con agrado y que se manifiestan en sentirse vivos y plenos, ya que cada acto se vivencia como algo que llena y lo que se hace, cobra un sentido (cit. en Romero, Brustad y García, 2007).

Así mismo, muestra las experiencias propias, que cada individuo hace de su vida de manera global, tratándose de una satisfacción vital que integra dimensiones

específicas con las que se hace interacción con el entorno material y humano (Mingote, 2013) y que une a varios aspectos del bienestar personal, social y subjetivo. Por lo que, se vislumbra al BP, como un factor integrador en la vida de cada persona que permite el despliegue y desarrollo de las potencialidades y virtudes que generan satisfacción y una buena vida.

Tiene sus bases en los conceptos retomados por Aristóteles (2007) sobre las virtudes humanas y la felicidad; en los estudios desarrollados por Maslow (1968) sobre la autorrealización y el cumplimiento de necesidades para un desarrollo del ser. Y se retoman los conceptos generados por Rogers (1962) sobre el funcionamiento humano pleno a través del conocimiento del sí mismo, y la tendencia actualizante del organismo; también se incluyen los planteamientos de Allport (1961) sobre la madurez y las perspectivas del desarrollo de la vida, así como del crecimiento continuo en diferentes etapas vitales de los estudios de Bühler (1935) y Erikson (1959). De igual forma se integran las investigaciones hechas por Johada (1958) quien definió la salud mental en términos positivos sobre la madurez y finalmente la mirada de Jung (1933) sobre la persona plenamente individualizada; todas estas posturas integran el modelo actual del BP y dan pauta a su medición (Ryff, 2013).

De esta manera Castro (2010), refiere que este constructo ha sido estudiado desde los siguientes modelos teóricos (p.55):

- Teoría universalista, retomada de las propuestas teóricas de Maslow y Murray, señala que se alcanza cuando se logran los objetivos vitales al involucrar las necesidades tanto universales, como los psicológicos personales.
- Teorías situacionales, que refieren, que las personas con mayor bienestar son aquellas que viven experiencias vitales positivas con mayor frecuencia.
- Teorías personológicas, indican que el bienestar está anclado en las variables de la personalidad, y refieren que las personas con alta extraversión y bajo neurotismo son las más felices.
- Teorías de adaptación, demuestran que el bienestar es relativamente estable, los eventos vitales tienen poco impacto sobre el nivel de bienestar en el largo plazo.

- Teorías de las discrepancias, expresan que las personas más felices son aquellas en las que existe una relación adecuada entre aspiraciones y logros.

Si bien cada teoría tiene su postura y manera de evaluación del BP, Philip (1997) por su parte, sostiene que una persona posee y manifiesta un BP en tanto que este, obtenga placer al realizar actividades que forman parte de su vida cotidiana, y en cuanto considere que la propia vida ha sido significativa, de esta manera se acepta con determinación, se miran los logros alcanzados y se mantiene una imagen positiva de sí misma que resulta de una actitud optimista, así como un estado de ánimo feliz.

Con respecto a la similitud y las comparaciones que se han hecho sobre el BP y BS, Keyes (2000) realizó estudios que demuestran y determinan que ambos aumentan con la edad, la educación, la estabilidad emocional, la extroversión y la escrupulosidad, los cuales fueron realizados con más de 3.000 estadounidenses de entre 25 y 74 años de edad; dicho autor llegó a la conclusión de que el bienestar psicológico y subjetivo, son constructos afines ya que permiten un estudio del bienestar de cada persona, pero distintos de acuerdo a su función (Carr, 2004). De tal manera que ambos se pueden medir y dan a conocer aspectos subjetivos y psicológicos que cada sujeto posee y que determinan un alto o bajo bienestar.

Actualmente se ha estudiado al BP en conjunto con otras áreas temáticas como el desarrollo y el envejecimiento, correlaciones de personalidad, así como experiencias familiares, de trabajo y otros compromisos de vida, salud y estudios clínicos entre otros, y se investiga como resultado o dependiente de las variables, pero es más frecuente su análisis como un antecedente o predictor, de tal manera que su investigación, propicia pruebas de que puede ser un factor para la salud, pues se sostiene de cómo las personas negocian su camino a través de los retos de la vida (Ryff, 2014).

Ante estas consideraciones el BP, se origina a partir de actividades, actitudes y principios que mantienen un potencial óptimo, además de un desarrollo y crecimiento personal que se manifiesta a lo largo de la vida y se vislumbra como un estilo de vida, pues no solo se determina a partir de la opinión que las personas hagan sobre su vida como lo hace el BS, sino que radica en la manifestación de una vida plena, consciente y

habitada, donde lo primordial es sentirse bien con lo que se es, con lo que se hace, con lo que se quiere y con lo que se manifiesta en cada acto, por lo que radica en la congruencia del vivir, además del desarrollo de aspectos que son evaluados a través de seis dimensiones o componentes (autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal) y que se describirán en el siguiente apartado.

1.2.3. Dimensiones del bienestar psicológico

Ryff (1989), al unir todas sus investigaciones sobre el bienestar y el potencial humano, crea un modelo integrado de desarrollo personal, que incluye actitudes, valores, sensaciones y actividades para el crecimiento, dicho modelo se integra por seis dimensiones (Figura. 1), que forman parte del BP.

Figura 1. Dimensiones del BP

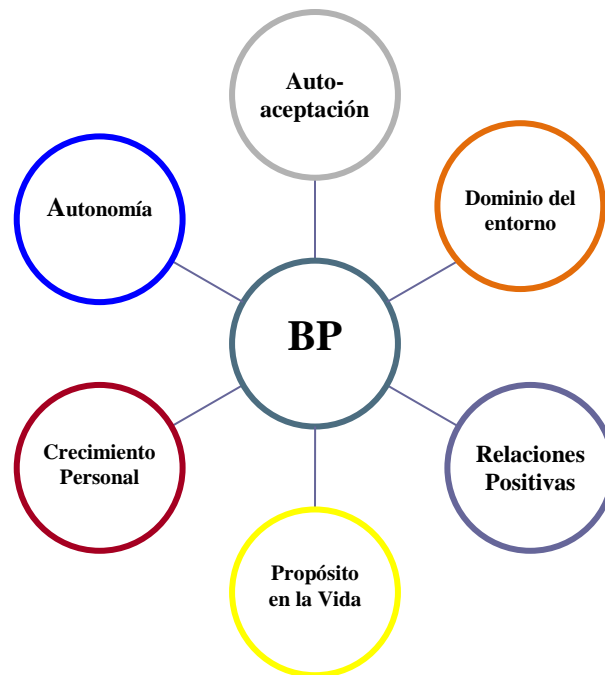


Figura 1. Dimensiones del BP, propuestos por Ryff (1989) en la escala de Bienestar Psicológico de Ryff:

Cabe mencionar que la evaluación del BP varía de acuerdo a la etapa de la vida de la persona, al diferir en función del género y de las diferencias culturales (Ryff, 1995). Así

ocurre que hay muchos procesos psicológicos que se originan cuando una persona se dispone a evaluar sus experiencias vitales y psicológicas como las comparaciones sociales, la atribución de opiniones de personas importantes, la existencia del porqué de ciertos eventos, y el valor que se le atribuye a dichas situaciones, por ende, estos procesos son capaces de modificar la percepción del bienestar (Corral, 2012).

Sin embargo, el modelo multidimensional de BP propuesto por Ryff (1995) otorga una dimensión global para medir el BP, al dar un panorama y estado de bienestar en que se encuentran las personas con respecto a su vida. A continuación, se describe brevemente cada una de las dimensiones.

Autoaceptación

Implica quererse tal y como uno es a pesar de los defectos o limitantes que forman parte del ser humano; aceptar y disfrutar del lugar y condiciones en que se viven, sin que implique conformismo. Así la autoaceptación se determina a partir de la evaluación positiva que se hace del sí mismo y la estimación positiva del pasado (Ryff & Keyes, 1995) al mirar el presente y futuro con gran aceptación y optimismo.

Para comprender esta dimensión del bienestar psicológico es conveniente retomar el concepto de autoestima, pues al hacer una autoaceptación en la vida, se origina la autoestima personal, que de acuerdo con André y Lelord (2007) ésta implica una mirada y un juicio que se realiza de uno mismo, es decir, determinar *el cómo nos vemos y si nos gusta o no lo que vemos*, por lo que resulta vital para el equilibrio psicológico, ya que cuando es positiva permite actuar con eficacia, existen sentimientos de *estar a gusto consigo mismo* y tener la disposición de encarar las dificultades de la existencia, sin embargo, cuando es negativa, origina sufrimientos y molestias que dan surgimiento a conflictos. Así, estos mismos autores, señalan tres pilares fundamentales de la autoestima: el amor a sí mismos, una visión positiva, y confianza en sí mismos.

Estos tres pilares de la autoestima mantienen por lo general, vínculos de interdependencia: el amor por uno mismo (respetarse suceda lo que suceda, atender a las propias necesidades y aspiraciones) facilita indiscutiblemente una

visión positiva de sí (creer en las capacidades que se poseen, proyectarse en el porvenir) que, a su vez, influye favorablemente en la confianza en uno mismo (actuar sin excesivo temor al fracaso y al juicio de los demás) (p. 20).

Así, al tener amor propio, una buena visión de sí mismo y confianza en las capacidades y habilidades propias, se habla de una buena autoestima, sin embargo, cada uno de estos pilares se desarrolla y se refuerza con los procesos de las etapas del ciclo vital, e influyen los sucesos y acontecimientos que se experimenten en cada etapa y las relaciones sociales con las que se cuentan o se contaban; así algunas personas poseen algún aspecto de estos pilares en un estado de disociación o en conflicto, impidiéndole una buena autoestima.

De tal manera que, en el proceso para poder desarrollarla, implica transitar por el camino de la aceptación, es decir, aceptarse tal cual se es, por que no es necesario carecer de defectos para tener una buena autoestima, sino que es preciso ser capaz de asumirlos o cambiarlos (André y Lelord, 2007). Se trata pues de un proceso que va en conjunto a la aceptación y que radica en la valoración.

Rogers (1985) establece el proceso de valoración orgánica, al ser un sistema basado en valores provenientes del organismo, en que la estructura del yo, está caracterizada por una valoración condicional en cuanto esté, busca o evita ciertas experiencias del yo, por la única razón de que se consideran más o menos dignas de consideración positiva, el cual, implica: sentimientos y actitudes de afecto, cariño, respeto, simpatía, y por ende aceptación.

Por lo que una autoaceptación involucra una consideración positiva de sí mismo, que se describe como, "(...) un sentimiento que el individuo experimenta respecto de una experiencia, o una serie de experiencias, relativas al yo, independientemente de la consideración positiva experimentada por otras personas respecto de ellas (...)" (p. 43) y llegar así, a una consideración incondicional de sí mismo, que es la percepción interna, de modo tal, que las experiencias relativas al yo, parezcan dignas de consideración positiva.

Al recapitular, tener actitudes positivas hacia uno mismo es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo (Keyes, 2002) y las personas que se aceptan plenamente tienen una actitud más relajada ante la vida en términos de los que esperan de sí mismas y de otros, mostrando estados de ánimo positivos (Corral, 2012).

Entonces, la autoaceptación se origina en la aceptación interna y externa de las propias características, rasgos, habilidades, capacidades con las que se cuentan, como un organismo único e irrepetible, y que se nutren con el proceso de conocimiento del sí mismo, al permitir el contacto social.

Dominio del entorno

Se considera como una habilidad personal para elegir o crear entornos favorables y satisfacer deseos o necesidades propias, pues requiere del funcionamiento positivo, puesto que las personas con alto dominio en su entorno, tienen una mayor sensación de control sobre el mundo que les rodea al interactuar en diversos contextos (Díaz et al., 2006). Por su parte, Ryff y Keyes (1995) refieren que es la capacidad para manejar de manera afectiva la propia vida y el ambiente.

En esta dimensión, se involucra principalmente el espacio personal, el cual es la zona que rodea a un individuo y no puede entrar otra persona sin autorización, este puede variar en su forma, tamaño y aproximación, de acuerdo a las diferencias individuales, las circunstancias y la naturalidad de las relaciones personales (Holahan, 2007), pues el espacio personal tiene un referente especial que radica en la distancia entre dos o más personas y que se involucra inagotablemente con el espacio, lugar, contexto en el que se interactúe.

Sánchez (2002) señala que dentro de la calidad de este proceso que involucra el espacio personal y el entorno, se presentan capacidades o cualidades como: adecuación en las relaciones interpersonales o afectivas y capacidad de sentir comunidad con otros, adecuación en el amor, el trabajo y el juego como formas básicas de relación de la persona con su medio, eficiencia para satisfacer demandas y requerimientos razonables del espacio, adaptación al entorno como a sus cambios

incluyendo la capacidad de modificarse así como la habilidad de cambiar el espacio y de resolver problemas y por ende, enfrentarse al estrés.

Además, existen sensaciones positivas que resaltan en la interacción con el medio, las cuales están asociadas al hecho de que las personas estén en contacto con entornos naturales en lugar de artificiales, en este sentido Ulrich (1991) señala que la gente tiende a tener sensaciones positivas cuando se encuentra en lugares con vegetación, agua, así como vistas panorámicas (cit. en Carr, 2007).

Ante esto, Fraijo en el 2010 (cit. en Corral, 2012) sostiene que el dominio en el entorno puede resultar un arma de dos filos, puesto que, una persona que busca mantener su bienestar necesita el control de eventos problemáticos, anticipándose y dominando las contingencias que aparezcan, pues de otra manera sería difícil sentirse auto eficiente y podría caer ,en casos extremos, en desesperanza; por otra parte, al tener dominio en el entorno, brinda seguridad, estabilidad y posibilidades de crecimiento, pero el abuso o uso excesivo puede transformarse en depredación, por lo que el autor reitera el uso responsable, haciendo compatibles los objetivos de crecimiento con las necesidades de otros, y la conservación del medio, es decir manejar el dominio del entorno de manera que se cumplan las necesidades propias sin olvidar las de los demás, permite fluir respetando el entorno propio y de otros.

Sin embargo, Ryff (1995) señala que esta dimensión, puede verse desde un nivel deficitario, el cual corresponde a sentimientos de indefensión, mantener un locus de control externo generalizado, en que las opiniones, creencias y movimientos sociales influyen constantemente en las personas, que carecen del desarrollo de esta dimensión, y por tanto, se originan sensaciones de descontrol que al final del día, afectan el estilo de vida y por tanto se reduce el BP.

De tal manera que el dominio del entorno, radica en una actitud personal y de habilidades que permiten el contacto y la interacción entre el espacio interno personal con el espacio externo, es decir, poder *ser* en el espacio fuera uno mismo, y poder *hacer* lo que corresponda en la vida, es una dinámica constante y actuante.

Relaciones positivas

Se refiere principalmente a vínculos sociales estables y confiables, es decir la posesión de lazos o relaciones de calidad con otras personas (Ryff & Keyes, 1995). Ya Aristóteles (2007) refería *que el hombre es por naturaleza un animal social*, ya que, en caso contrario sería un animal inferior o bien un dios.

En los últimos tiempos se resalta que el aislamiento social, la soledad, y la pérdida de apoyo están firmemente relacionados con el riesgo a padecer alguna enfermedad, reduciendo el tiempo de vida (Díaz et al., 2006), además, el nivel deficitario en esta dimensión, genera déficit al mostrar afecto, intimidad y poca empatía hacia los demás (Ryff, 1995).

Por su parte Pereyra (2012) señala que cada persona es parte del esqueleto social y de acuerdo a la ubicación y función en la sociedad, se efectúan las relaciones interpersonales, cuyo pilar, que permite dicha interacción y que en la actualidad se sigue investigando, es la existencia de las neuronas espejo, cuya función es reproducir las acciones que se observan en otros, es decir, imitar las conductas de los demás, por lo que algunas de estas neuronas, se ocupan de registrar las intenciones, interpretar emociones o comprender las implicaciones sociales. Al sumar lo anterior, Rizzolatti (cit. en Pereyra, 2012) refiere que:

(...) Somos criaturas sociales. Nuestra supervivencia depende de entender las acciones, intenciones y emociones de los demás, y son las neuronas espejo, que nos permiten entender la mente de otros, no solamente a través de un razonamiento conceptual, sino mediante la simulación directa. Sintiendo, más no pensando (...) (p. 22).

Esta perspectiva neurocientífica, da la aproximación biológica de la interacción humana, es la explicación a comprender mejor el proceso empático que sucede de persona a persona. Dado que la empatía, corresponde en percibir correctamente el marco de referencia interno de otro con los significados y componentes emocionales que se contienen, como si uno fuera la otra persona, es decir que, implica sentir el dolor o

placer, tal y como el otro lo siente y percibir sus causas, pero sin perder de vista que se trata del dolor o del placer del otro (Rogers, 1985), siendo así un componente para comprender a los demás e ir teniendo relaciones más cercanas.

Por otra parte, Carr (2004) señala que el ciclo vital familiar, es clave para identificar las relaciones positivas, ya que se establecen los primeros vínculos afectivos con los padres, y posteriormente con los hermanos y demás integrantes de la familia; así, en las dos primeras etapas del ciclo familiar, se tiene como tarea diferenciarse de la familia de origen, y posteriormente formar relaciones externas que permitan el desarrollo de habilidades sociales y al término de los estudios medios e iniciando una carrera, los adultos jóvenes, deben abordar temas como la amistad, la confianza, la traición, el perdón, el desagravio, y la gratitud.

Entonces, el bienestar depende de las relaciones que se tengan como vínculos cercanos, con la finalidad de generar una buena convivencia, para ello es conveniente poner atención al sistema de conductas propias, así como dejar de lado los prejuicios. En este sentido Pereyra (2012) señala cinco características de una relación positiva:

- Sentimientos de alegría y gozo al interactuar, así como la intención marcada ante el apoyo mutuo.
- Procurar el bienestar y la felicidad del otro.
- Apertura para expresar libremente opiniones y respeto mutuo (buena comunicación).
- Valorar mutuamente las cualidades, habilidades y características, así como, aceptar y reconocer los defectos y limitantes.
- Apoyo y trabajo constructivo para superar lo negativo y reforzar lo positivo y bueno de cada uno.

En relación con lo anterior Seligman (2011), por su parte refiere que las relaciones positivas contribuyen al bienestar, puesto que van acompañadas de emociones positivas, de compromiso, de sentido y de logro. Así el tener buenas relaciones y vínculos sanos, genera en la vida, una satisfacción interna que permite un bienestar

psicológico, al saber que no se está solo en la vida y se cuenta con personas que acompañan cada proceso, logro, dificultad en la existencia.

Propósito en la vida

Conlleva en que las personas se marquen metas y definan objetivos, para que cada día de su vida, se manifieste con cierto sentido (Díaz et al., 2006), y valorar la existencia, al mantener una gran motivación interna ante los quehaceres de la vida cotidiana, lo que implica que el propósito en la vida, está íntimamente relacionado con el sentido, el cual, en palabras de Frankl (2013):

(...) el sentido de la vida difiere de un hombre a otro, de un día para otro, de una hora a otra, pues lo que importa no es el sentido de la vida en términos generales, sino el significado concreto de la vida de cada individuo en un momento dado; en última instancia, el hombre no debería inquirir cuál es el sentido de la vida, sino comprender que es a él a quien se inquiera. A cada hombre se le pregunta por la vida y únicamente puede responder a la vida respondiendo por su propia vida; sólo siendo responsable puede contestar a la vida (p. 64).

Es decir que el sentido de vida, involucra una misión por cumplir, un cometido concreto que va de persona en persona, y al adquirir conciencia y significado de dicho cometido, solo queda asumir la responsabilidad de la existencia y vivir en y con sentido.

Por otra parte, Lukas (2003) señala que el sentido de la vida, tiene un sentido incondicional que no se pierde de ninguna manera o circunstancia, sin embargo, dicho sentido puede perderse o escaparse a la comprensión humana, de aquí la importancia de la adquisición del significado y la responsabilidad de asumir el sentido, ya que siempre se está, pues la existencia es vida con sentido.

Así, Fabry (2001) hace referencia a cinco elementos que propician el sentido a la vida, iniciando con un proceso de *autodistanciamiento* que remite a la habilidad de salir de uno y realizar una contemplación del sí mismo desde afuera, después hacer una

elección a partir de las posibilidades que existan, resaltar la *unicidad* que señala que toda persona es única e irreplicable y nadie puede remplazar a alguien, y de ahí, asumir la *responsabilidad* de la vida en la que se tenga más libertad de elección y finalmente la *autotrascendencia*, facultad de llegar más allá de uno mismo, amar a otros, pues el sentido viene al hombre cuando sale de su egocentrismo.

Entonces, el propósito de vida, radica en el descubrimiento del sentido de la propia existencia, así como la capacidad de elección que se involucra en la voluntad de sentido, que es la capacidad de descubrir formas de sentido no solo reales, sino también en las posibilidades (Frankl, 2013).

Sin embargo, es posible que, en la vida, esta dimensión pueda verse disminuida o en su caso, se vea la carencia de un propósito existencial, el cual, en palabras de Ryff (1995), genere sensaciones de estar sin rumbo, dificultades psicosociales, vacío, y posibilidades de generar alguna enfermedad psicopática, lo que genera un estado de BP bajo y, por ende, se recalca la capacidad de desarrollar cada dimensión, para llegar a un nivel óptimo.

Por lo que, tener *propósito en la vida* implica conocer y cobrar conciencia del sentido que guarda la propia existencia, asumir la responsabilidad de la vida, y cumplir con las metas, objetivos que correspondan.

Crecimiento personal

Keyes, en el 2002, sostiene que es el empeño por desarrollar potencialidades, crecer como persona y llevar al máximo las capacidades (cit. en Díaz, et al., 2006). Así, implica la conciencia del cambio personal y el desarrollo a lo largo del ciclo vital (Ryff, 1989).

Por su parte Powell (2015) habla sobre el crecimiento como un camino que continúa toda la vida, y en el cual las habilidades se desarrollan de forma gradual, nombrándolo como *crecimiento paulatino*, y haciendo una distinción entre el perfeccionismo alcanzado y el proceso de crecimiento, pues las personas que elijan el camino del crecimiento paulatino, sentirán satisfacción de mejorar cada vez más y disfrutar del proceso, más que alcanzar la perfección.

El crecimiento personal podría considerarse como sinónimo de desarrollo y actualización del sí mismo y del potencial personal que comprende tres aspectos, una actitud positiva de sí mismo, proceso motivador que despliega el camino personal, hacia fines, valores e intereses vitales más altos y positivos más allá de la subsistencia existencial, es decir que la persona hace uso de sus capacidades potenciales, no limitándose a satisfacer sus necesidades y se orienta al futuro. Y finalmente la capacidad de extenderse positivamente hacia los demás, hacia el trabajo, hacia ideales y metas, por lo que "(...) la persona autorrealizada o madura se caracteriza por un alto grado de desarrollo y por ser capaz de comportarse de un modo eficiente, focalizando y guiado por fines vitales preestablecidos (...)" (Sánchez, 2002, p.125).

En tanto que Pérez (2003), lo define como "(...) el proceso de cambio y transformación que se produce en la personalidad como sistema, que permite un nivel superior de regulación y autorregulación comportamental, lo que implica una mejor relación con su medio, con las otras personas y consigo mismo (...)" (cit. en Bermúdez, 2005 p. 216).

De acuerdo con Goleman (2006), señala que el crecimiento personal corresponde a la superación que motiva a avanzar hacia adelante y parte en que la persona puede hacer más allá de su desarrollo natural en función de la edad.

Así, se ejerce en la capacidad de responder favorablemente a los tropiezos que se encuentren en el camino del cumplimiento de las metas y en el aprendizaje, al superar los inconvenientes que impiden dicho camino (Arias, Portilla y Villa, 2008).

Rogers (1985), por su parte llega al concepto de tendencia actualizante al observar los cambios que ocurrían en sus clientes en el proceso terapéutico:

(...) todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo. Abarca no solo la satisfacción de necesidades, sino también el realizar actividades, la expansión en función del crecimiento, la expansión de la eficacia mediante el uso de herramientas, la expansión y el mejoramiento a través de la reproducción, el desarrollo en el sentido de la autonomía y en sentido opuesto al de la heteronomía (...) (p. 24).

El desarrollo y crecimiento personal son una tarea innata que por naturaleza ocurre y se vivencia en las experiencias de cada etapa del ciclo vital, puesto que el individuo, tiene la capacidad y la tendencia de avanzar en la dirección de su propia madurez, en cuanto este comprenda aquellos aspectos de la vida y de sí mismo que puedan originarle alguna insatisfacción y de ahí partir a una reorganización de la personalidad con la relación con la vida de acuerdo con conductas conscientes y maduras (Rogers, 2011).

Por su parte, Maslow (1991) refiere que las personas a través del cumplimiento de las necesidades fisiológicas, de seguridad, de afiliación y de reconocimiento, llegan a una Autorrealización, donde se desarrollan todas las potencialidades humanas y donde existen diversas posibilidades en la vida. De tal manera que las personas que llegan a dicha etapa, se caracterizan por ser espontáneas, naturales, usan adecuadamente la comunicación para evitar enfrentamientos, poseen vocación y misión de existencia, y resaltan el disfrute en el trabajo ya que aman lo que realizan, contagiando a otros, por su libertad de conducta.

Dicho autor en este proceso, habla sobre el origen de una motivación, que se dirige a otros sentidos más superiores, nombrándolo como: *metamotivación*, donde resalta el término *meta*, que seguramente proviene del resultado del estudio del sí mismo, dirigiéndose a lo que se está más allá de la línea, que va hacia la naturaleza profunda de todo ser humano (Almendro, 2008) y que por supuesto radica en un crecimiento personal más elevado.

En la misma línea, Frankl recalca que la realización personal implica, desarrollarse en la medida, en que se satisface un sentido, que, si bien puede estar dentro de sí mismo, resulta secundariamente del trabajo y ejercicio actuado en el mundo, nombrándolo como autotranscendencia de la existencia Humana (cit. en Lukas, 2003).

Al describir esta dimensión desde un nivel óptimo en desarrollo, es necesario mirar también, desde un nivel deficitario, en el cual corresponde a la existencia de sensaciones de estancamiento, sin aprendizaje en la vida, sensaciones de no mejorar y

avanzar, así como el impedimento de transferir logros pasados al presente para generar una retroalimentación (Ryff, 1995).

Autonomía

Este remite a la autodeterminación personal, en que las personas se asienten en sus propias convicciones, y mantengan su independencia y autoridad personal (Ryff & Keyes, 1995).

De acuerdo con Flores (2013), la autonomía puede concebirse como un estado o condición de la persona, que no depende de otros para determinados aspectos ya que involucra notablemente a la responsabilidad; de esta manera al ganar autonomía en la vida, se incrementa la responsabilidad de los actos y por tanto se reduce la protección y la influencia de otros. Así mismo, indica alta o baja autonomía que radica en ambientes familiares y sociales controladores.

Ante ello, Powell (2015) señala que al aceptar toda la responsabilidad de los actos que se hagan y se han hecho durante la vida, y sumar, tanto las respuestas emocionales y de comportamiento ante las situaciones de la existencia, resulta ser el paso definitivo a la madurez humana, y por ende un paso fundamental en el ciclo vital para adquirir autonomía.

Por otra parte, la autonomía requiere de un cambio en el locus de control de cada persona, que va de ser externo a interno, pues el locus de control, es la percepción que se tiene acerca de dónde se localiza el causante de los acontecimientos de la vida cotidiana; al ser más interno, propicia la independencia y al ser externo genera dependencia (Flores, 2013), por lo que es un proceso continuo y disciplinario que radica en el pleno conocimiento del sí mismo y la flexibilidad, así como la apertura al saber decidir cuándo depender y cuándo ser autónomo sin perjudicar a terceros.

Al sumar lo anterior, Sánchez (2002) refiere que la autonomía se puede vislumbrar como un "(...) proceso que requiere la capacidad de autorregularse y tomar decisiones, de actuar con normas, valores y principios interiorizados y como comportamiento habitual estable y relativamente independiente de las demandas y presiones del entorno físico, psicológico o social (...)" (p. 125).

La autonomía, incluye sentimientos de independencia, elección consciente y liberación de la manipulación ajena, es decir, que el individuo siente que puede regular el contacto interpersonal (Holahan, 2007). Así Flores (2013), determina cinco pilares que generan una autonomía, los cuales son:

- Control del efecto Pigmalión (propuesto por las investigaciones de Rosenthal y Jacobson en 1968): que resulta ser, las expectativas y creencias que se tienen sobre algo o alguien y que ejercen resultados positivos o negativos en la conducta; al tener conciencia sobre este efecto, la persona puede ejercer cierto dominio ante las opiniones de otros, al saber y tener una concepción positiva de sí misma.
- Autodisciplina: capacidad para fijar metas realistas a través de la planeación de objetivos, por lo que ayuda a tomar decisiones, regular y moderar conductas, y saber elegir ante una gama de posibilidades. Al tener autodisciplina, implica tener fuerza de voluntad, aceptación, esfuerzo y constancia.
- Autocontrol: inicialmente, propuesta por Goleman en el 2008, es la capacidad de tener control ante las reacciones debidas por los estímulos internos o externos, por tanto, es una herramienta que ayuda a no dejar que los sentimientos del momento cobren lugar sin perdurar en el tiempo y evita realizar acciones posteriores para compensar la impulsividad. Por lo que el autocontrol, requiere controlar la propia conducta, vencer obstáculos con la ayuda de la inteligencia y la voluntad, y afrontar los problemas enfocándose en las soluciones, para así tener una inteligencia emocional.
- Asertividad: que corresponde a la habilidad de expresar lo que se quiere, sin atentar con la integridad de los demás y la propia, en su caso ayuda a la negociación para que ambas partes tengan una ganancia, por lo que tener asertividad, aumenta la autonomía, pues permite expresar acertadamente los deseos, lo que se quiere y requiere en el momento, saber pedir y negarse amablemente, atreverse a nuevas situaciones superando la ansiedad y ganando seguridad.

- Interdependencia: involucra la dependencia recíproca entre dos o más personas y que permite la libertad de compartir principios ante el respeto mutuo.

Por lo que tener conciencia y conocimiento de sí mismo, genera la capacidad de discriminar opiniones y expectativas externas que puedan manipular el transcurso de la vida (control del efecto Pigmalión), así como, generar una planeación de metas y objetivos que nutran el sentido de la existencia (autodisciplina), y mantener un contacto fluido entre la razón y el corazón que permita la toma de buenas decisiones (autocontrol), así como la habilidad de defender y expresar lo que se quiere y se requiere en el momento, con el respeto mutuo (asertividad) y la capacidad de ser libre con las convicciones propias y siguiendo con las de los demás (interdependencia), dan como resultado una Autonomía personal.

Por otra parte, desde los inicios del ciclo vital, principalmente en la infancia, es esencial la autonomía, pues de acuerdo con Rodríguez y Zehag (2009), está se involucra en el desarrollo de las capacidades físicas, afectivas, sociales e intelectuales, en el niño/a, las cuales estarán presentes a lo largo de su vida, para intervenir de forma libre, consciente y activa en el entorno.

Para Romera y Martínez, el camino que lleva a un niño a la autonomía se basa en un proceso de aprender de la vida, de lo cotidiano, con un menor esfuerzo, con mayor naturalidad para así abandonar el egocentrismo, y para ello, refieren que las rutinas son las actividades que provocan la interacción de los hábitos y por ende, son las actitudes que derivan en aprendizajes constantes que desembocan en la autonomía como una mejora a la calidad de vida, reforzando el autoconcepto y la autoestima (cit. en Rodríguez y Zehag, 2009).

Sin embargo, cuando esta dimensión no alcanza los niveles óptimos en la vida de una persona, puede generar baja asertividad, no expresar opiniones y preferencias, moverse en la vida desde una actitud sumisa y complaciente, así como, mostrar indecisión (Ryff, 1995), por lo que el BP se ve afectado y disminuido.

Al desglosar los seis componentes del BP, implica reconocer aspectos que resaltan en la personalidad, mirar los acontecimientos que ocurren en cada etapa del

ciclo vital, así como factores sociales y culturales que se desprenden y se vivencian en la existencia, y tomar en cuenta, la posibilidad del desarrollo de cada dimensión, para vivir de manera plena en el bienestar. Por tanto, es factible tomar en cuenta, las implicaciones que se generan al determinar el estado de BP en cada etapa de la vida, por lo que, a continuación, se describirá de manera general el desarrollo del BP en la juventud.

1.2.4. El bienestar psicológico en la juventud

La juventud es un tema de múltiples facetas que se desarrollan a partir de aspectos sociales, culturales, biológicos, psicológicos y son muchos los estudiosos que han definido y clasificado a la juventud, por lo que a continuación, se tratará de retomar algunos autores que dan una descripción más concreta sobre el tema.

Keniston (2008) señala que la juventud es un periodo de transición más que de consumación o realización, y para poder definirla, es necesario describir los principales temas que dominan la conciencia, el desarrollo y la conducta durante este periodo, así como las transformaciones o cambios más específicos en el pensamiento, que se pueden observar en cada una de las diversas líneas de desarrollo durante la juventud (morales, sexuales, intelectuales, interpersonales).

Por su parte Mingote y Requena (2013) señalan que la juventud es símbolo de vitalidad y salud, se considera que en esta etapa se tiene gran capacidad de adaptación y de resistencia al estrés; por lo que, biológicamente la juventud es el periodo de la vida, comprendido entre su nacimiento y la madurez.

Cronológicamente, la juventud no tiene unos límites de edad precisos ya que, durante estos años se ha producido una ampliación que no dependen sólo de consideraciones psicológicas, sino del desarrollo social, de las posibilidades de independencia económica y política, de la legislación o de la percepción de la sociedad y de los mismos jóvenes, además dentro de este periodo se hace una distinción entre el adolescente y el joven adulto; estos últimos han alcanzado ya ciertas posiciones sociales que no están el alcance de los adolescentes (Souto, 2007).

Duarte (2001) señala que al hablar de juventud se hace referencia a cuatro aspectos:

- juventud como *etapa de vida*, que implica una transición de una etapa a otra que se vivencian en un ciclo de vida humana como la infancia, la adultez y la vejez, y de igual forma es una etapa de preparación de los individuos para ingresar al mundo adulto.
- juventud como *grupo social*, que radica en la clasificación por una variable de edad y por rasgos característicos similares que los une como grupos con cierta identidad.
- juventud como *conjunto de actitudes ante la vida*, se refiere a un estado mental de salud vital y alegría, donde existe un espíritu emprendedor y jovial, todo ello descrito ante la mirada de un adulto que logra resaltar esta etapa de vital al crear estereotipos y prejuicios.
- juventud como la *generación futura*, que tiene lugar en aquellos y aquellas que más adelante asumirán los papeles de la vida adulta y donde se tiende a instalar aspectos normativos esperados y deseados para los jóvenes.

Así al hablar de juventud se hace referencia un periodo de trancón de una etapa a otra donde la sociedad y la etapa adulta tienden a mostrar gran influencia sobre ella.

Ante esta consideración, Souto (2007) refiere que es un periodo de la vida de una persona en el que la sociedad deja de verle como un niño, pero no le da un estatus y funciones completas de un adulto, de esta manera se convierte en un periodo de transición de la dependencia infantil a la autonomía adulta, donde se le brinda un parámetro a cada joven sobre lo que se le permite, prohíbe u obliga hacer, para que ellos logren diseñar un currículo de decisiones propias para convertirse en sujetos autónomos ante la exigencia social de tener una postura clara y definida ante ellos mismos y ante su contexto social.

De manera fenomenológica, la juventud es un periodo de alteración entre el alejamiento y la omnipotencialidad, dicho alejamiento se vincula con sentimientos de soledad, irrealidad de lo absurdo y desconexión que surgen de la verdadera aspiración

de la juventud entre el individuo y el mundo; con respecto a la omnipotencialidad es el polo opuesto, pero se vincula con el aspecto anterior, y corresponde a sentimientos de absoluta libertad, de vivir en un mundo de posibilidades, de cambiar o alcanzar cualquier cosa (Keniston, 2008), de tal forma que los jóvenes se mantienen en diversos cambios que corresponden a la interacción del sí mismo con el medio que les rodea y parte de ellos la disposición de alejamiento o disponibilidad ante las exigencias del mundo social.

Por lo que, en esta etapa del desarrollo, se establece el cimiento del funcionamiento físico de por vida, y la salud, se puede ver influenciada o bien, por los genes o por factores conductuales, ya que tanto la alimentación, las actividades físicas, un buen estado del sueño, así como el consumo mínimo de alcohol o sustancias, contribuyen a alcanzar una buena salud y, por ende, un alto bienestar (Papalia, 2012).

Actualmente, el Instituto Mexicano en la Juventud (2012) señala que los jóvenes dirigen y gestionan sus propias trayectorias vitales con mayor autonomía que en el pasado, sin embargo, siguen estando sujetos a determinantes institucionales, socioeconómicos y culturales que inciden en sus acciones y que se han modificado en la sociedad contemporánea, las cuales se han tornado más complejas y diversificadas.

Por lo que en esta etapa del ciclo vital del ser humano, es esencial resolver retos importantes como elegir una carrera y lograr el éxito vocacional, sin embargo muchos de los jóvenes, se enfrentan a otras decisiones como el matrimonio, la elección de pareja y la posibilidad de convertirse en padres y en su caso, algunos podrían enfrentarse a la probabilidad de un divorcio y de nuevo encontrar otra pareja, de esta manera muchas de las decisiones tomadas en esta etapa, establece el escenario para la etapa siguiente del ciclo vital.

Por su parte, Mingote y Requena (2013) refieren que la juventud tiene conflictos psicológicos básicos que debe resolver para mantener un bienestar en sus vidas, los cuales se describen a continuación:

- Dependencia emocional y económica ante la familia versus independencia y control personal, es decir la capacidad para regular la propia actividad e interdependencia con los demás.

- Ideal de perfección versus aceptación de la propia realidad íntimamente conflictiva y frustrante, al tener la capacidad de regular la propia autoestima. La correcta forma de resolución del conflicto implica la aceptación de paso del tiempo y la finalidad de toda forma de vida.
- Demandas internas y externas excesivas versus recursos propios y ajenos limitados e injustamente distribuidos, en una sociedad cada vez más compleja que impone mayores dificultades para incorporarse al sistema productivo.

En la misma línea, Keniston (2008), señala un conflicto central de esta etapa, que consiste en la falta de congruencia entre lo que los jóvenes perciben sobre quiénes son, y sobre cuál es su identidad personal, ante la demanda de la sociedad en la que viven, de tal forma que en la etapa anterior de la adolescencia, se efectúa la aplicación del proceso de experimentación, para saber en su caso gustos y preferencias, todo para alcanzar una adaptación ante los diversos cambios; este conflicto, conlleva a una mediación de la sociedad con uno mismo, donde se busca principalmente una participación e integración con la sociedad, para evitar rechazo o para lograr una auto-transformación.

A pesar de estos conflictos básicos que deben resolver los jóvenes, en la Encuesta Nacional de Valores en la Juventud (Instituto Mexicano en la Juventud, 2012), fueron encuestados una gran cantidad de jóvenes con la pregunta ¿Qué tan felices son en sus vidas?, dando como resultado que un 51.5% de jóvenes se consideran a sí mismos muy felices, cuatro de cada diez refirieron ser algo felices y solo el 7.3% mencionaron que se sienten poco, nada o más o menos felices; de tal manera que estos datos resultan significativos al ser una aproximación, del porcentaje de la juventud, que cuentan con recursos para enfrentar la vida y resolver los conflictos que se presenten, y les genera sentirse felices, sin embargo, el 7.3% mencionado con anterioridad, resulta significativo y propicia la necesidad de generar más estudios para comprender y conocer los factores, variables y recursos que generan en la vida, felicidad y por ende bienestar, en dicha etapa de la vida.

Con respecto a la sexualidad y la procreación de los jóvenes, no se tienen solo consideraciones valorativas, sino también, los profundos cambios característicos de una sociedad moderna y abierta, que inevitablemente influyen en las relaciones de pareja, la sexualidad, por lo que, en los resultados de la misma encuesta, el 57.7% de los jóvenes encuestados señalan haber tenido relaciones sexuales, en tanto que un 42.3% indican no haber tenido y en cuanto a la diferencia de género, el 59.9% de los hombres jóvenes manifiestan haber tenido relaciones sexuales y solo el 55.6% de mujeres afirman dicha cuestión, por lo que, a medida que aumenta la edad, asciende la porción de jóvenes sexualmente activos, lo que radica en conocer la edad y por tanto las condiciones y características personales o sociales, que influyen en este proceso de la actividad sexual en los jóvenes.

Así, una consideración que implica mantener una vida sexual activa con responsabilidad, es la madurez, que de acuerdo con Shanahan, Porfeli y Mortimer (2005), la madurez psicológica en los jóvenes, depende de logros como el desarrollo de la identidad, la independencia de los padres, relaciones sanas, así como el establecimiento de un sistema de valores consolidado, por lo que, el inicio de la adultez no se inicia por criterios externos, sino que por indicadores internos: autonomía, autocontrol y responsabilidad personal, que se manifiesta como un estado mental (cit. en Papalia, 2012).

En México se vislumbra la juventud en una precariedad de la actividad laboral y la participación temprana de muchas mujeres en la vida doméstica y maternal, así como, la existencia de un estereotipo de jóvenes estudiantes que cursan estudios superiores (Instituto Mexicano en la Juventud, 2012), este último dato corresponde a una porción de la población, ya que de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2010) de los 29 millones 706 mil 560 jóvenes entre 15 y 29 años, solo el 28% cuenta con un nivel de escolaridad media superior y de los 22 millones 995 mil 612 jóvenes entre los 18 y 29 años el 22% tiene un nivel de escolaridad de educación superior. Además, en el segundo trimestre del 2011, más de la mitad de la población joven estaba desocupada o buscaban empleo, donde el 69.9% eran varones y el 30% mujeres (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2012).

De tal manera que, muchas de las transiciones que viven los jóvenes adultos, forman parte de la transitoriedad de la vida donde se involucra el desarrollo biológico, psicológico, así como la interacción social y cultural; y es precisamente, en la etapa de la adultez temprana, en que los jóvenes pasan por la transición de la vida educativa universitaria al área laboral, y de acuerdo con Blustein, Juntunen y Worthington (2000, cit. en Papalia, 2012) refieren cuatro factores que facilitan este proceso: 1) competencia, de forma general y en el trabajo; 2) características personales como iniciativa, flexibilidad, determinación y sentido de urgencia; 3) relaciones personales positivas y 4) vínculos entre la educación y el empleo.

Ante lo anterior, se suman Héctor, Millet y Ruiz (2016), quienes señalan que, durante el desarrollo y el crecimiento natural del ciclo vital, se adquiere un concepto más claro y concreto de lo que se puede y se desea hacer en la vida, todo a través de la identificación del sí mismo al definir los intereses, aptitudes y posibilidades propias, y al tener elecciones erróneas de carrera o ante un fracaso estudiantil o laboral, se deba a la falta de reconocimiento del sí mismo, en este proceso de toma de decisiones.

De esta forma, la toma de decisiones con respecto a la educación y vocación en la vida, puede originar oportunidades de crecimiento cognoscitivo, pues el contacto con nuevos ambientes educativos o laborales, ofrece la oportunidad de afinar habilidades, cuestionar y verificar la originalidad de conceptos y creencias y probar nuevas formas de mirar el mundo, (Papalia, 2012). Así los estudiantes de edad entre los 23 años y más, la universidad o las actividades en el trabajo, reviven la curiosidad intelectual y así se mejoran las oportunidades de empleo y la perfección de habilidades competentes.

A ello, se suman Mingote y Requena (2013) que resaltan la importancia de que los jóvenes tengan, varias oportunidades para desarrollarse y crecer, como la participación activa en los diferentes ámbitos de la vida social como la familiar, amigos, universidad, organizaciones etc., que permiten la construcción de la identidad personal, el aprendizaje y habilidades para la formación de vínculos sociales, ya que, en su momento, si no se tienen suficientes oportunidades de participación y recursos, los jóvenes pueden desarrollar actitudes y conductas de riesgo. En la misma línea de estos

autores, el bienestar en los jóvenes depende del logro de sus objetivos evolutivos, tales como (p. 17):

- Tener una identidad personal competente y autónoma, capaz de afirmar su originalidad y un proyecto de vida propio.
- Aprender la habilidad de proteger la propia integridad física y moral, sobre todo en situaciones difíciles de estrés social.
- Reconocimiento de las características y de las competencias propias, como un cuerpo, un ser sexuado, confianza, creatividad, y capacidad de emprender proyectos vitales compartidos.
- Desarrollar la capacidad de experimentar placer y disfrutar de la vida, del amor, y de las aflicciones, asistir al trabajo, compartir con la familia y amigos.

Ante estos logros, los jóvenes se disponen hacia la autoconciencia y hacia la transformación ya sea a través de diversos medios, como la cultura, la religión, el proceso terapéutico o cualquier oportunidad disponible para la apertura de sus habilidades, de tal forma que cuentan con propósito y sentido en sus vidas, que los motiva a actuar; algunas veces este sentido puede ser, desde crear movimiento externo y/o con el fin de un cambio social y político; en otros aspectos la meta consiste en moverse a través del mundo, ante una inquietud frenética de fuertes oscilaciones, altas y bajas, de movilidad social, y el constante alejamiento del estancamiento (Keniston, 2008), todo ello como parte del desarrollo social e individual de los jóvenes.

Por otra parte, los hombres y mujeres jóvenes, no responden de la misma manera a cada cambio que experimentan en este ciclo vital, y en estudios realizados por Plasencia (2016), sobre la construcción de soluciones, diferencias y similitudes entre hombres y mujeres, señala que los hombres se perciben con mayor cantidad de activación de recursos que las mujeres, y estas a su vez con mayores relaciones positivas de apoyo, por lo que, en lo común las mujeres son las que apoyan y brindan solidaridad ante las dificultades y los hombres deben ser más competentes y habilidosos. Así mismo, reporta que las mujeres al ser relegadas al espacio familiar y al hogar, se muestran con menor capacidad y tienden la necesidad de contar con mayor

apoyo. En cuanto a los aspectos de afectos positivos, en el orgullo y la alegría no se encontraron diferencias significativas.

Sánchez, Retana y Carrasco (2008) señalan que los hombres están poniendo más atención a sus emociones ya que intuyen que son importantes para las relaciones armoniosas y para la solución de conflictos, y las mujeres cada vez más se percatan que cuentan con recursos personales suficientes para enfrentar las dificultades, por lo que más que existir diferencias, ya se vislumbra la semejanza entre ambos géneros y por tanto influye en la manera de relacionarse generando en cada uno bienestar en general (Plasencia, 2016).

Así mismo las mujeres son mejores para percibir emociones, y para saber detectarlas en los demás, debido a una educación más centrada en el cuidado y la atención de las personas o en su caso es posible que las mujeres estén biológicamente más preparadas para la percepción de emociones (Sánchez, Retana y Carrasco, 2008).

En trabajos realizados por Dawda y Hart (2000), señalan que las mujeres cuentan con mayor responsabilidad social y los hombres cuentan con más independencia y optimismo. Por su parte Brody (2000) señala que la expresión de tristeza, depresión y miedo son menos distinguidas por los hombres ya que son rechazadas y aquellos quienes muestran tales emociones suelen ser evaluados desde una postura negativa y por lo tanto resulta poco probable que sean confortados. Por otra parte, Bar-On (2000, citados en, Sánchez, Retana y Carrasco, 2008) reitera que las mujeres cuentan con una amplia red social, la cual les permite aumentar habilidades interpersonales y el entendimiento emocional.

Con respecto a estudios que engloban la autoestima en jóvenes estudiantes, Ancer, Meza, Pompa, Torres y Landero (2011) reportan que los hombres mantienen una buena autoestima al obtener logros a través de una actividad laboral, mientras que las mujeres al interactuar en su entorno social y al afrontar problemas de la vida cotidiana, suelen experimentar más sentimientos negativos (como tristeza, autoreproche y autoinculpación) en comparación con los hombres, lo que contribuye a una baja autoestima.

Por otra parte, Paz y Campos (2013), señalan que un porcentaje de las mujeres jóvenes, en México pertenecen a una porción de la población no activa económicamente, donde los estudios y las labores domésticas son las actividades principales; además, observan que en la sociedad se fomenta una idea de que ellas pueden asumir otras responsabilidades al modificar y adaptar su tiempo y fuerza de trabajo a las necesidades de su entorno, posponiendo, así, sus estudios o el trabajo, para apoyar en otras actividades.

En investigaciones realizadas directamente sobre el bienestar en jóvenes, se percibe que no hay diferencia en el bienestar de sujetos que viven en condiciones sociales aceptables, de aquellos que viven en lugares menos desarrollados, y se concluye que los valores sociodemográficos no son buenos predictores del bienestar (Casullo y Castro, 2000). Ya que una vez satisfechas las necesidades básicas, no existen diferencias en los niveles de satisfacción y bienestar entre los distintos grupos sociales de jóvenes (Diener y Diener, 1995).

En tanto que Merino (2010), reitera que el bienestar de las personas se ve afectado en la manera en que distribuyen su tiempo al realizar las actividades de la vida cotidiana; en el caso de las mujeres jóvenes que tienen varias actividades de las que deben hacerse cargo y ante la falta de tiempo suelen decidir cuáles puede atender y cuáles no; usualmente esta decisión, no es del todo libre ni autónoma, y menos si las personas son mujeres de pocos recursos, donde la cuestión cultural, social y económicas tienen una mayor influencia.

Por su parte, García (2013) señala que las mujeres están orientadas hacia la auto trascendencia, se ocupan del bienestar y la armonía de los demás, y se caracterizan por una mayor tendencia hacia valores expresivos y comunitarios, mientras que los varones, se orientan más hacia la autopromoción y la búsqueda de objetivos y metas individuales, y actuar con poder sobre personas y recursos.

Ante esta información recabada del Bienestar Psicológico en la juventud, se resalta el interés por identificar las variables que se encuentran asociadas con un nivel elevado de BP, para ello se evoca el presente estudio, con la finalidad de ubicar el nivel

de BP en que se encuentran los jóvenes universitarios y así realizar inferencias sobre cuáles serían los factores que permiten un estado óptimo de BP.

1.3. Estudios relacionados

Se describen a continuación varios estudios relacionados al tema del Bienestar Psicológico en Jóvenes universitarios, que permiten una visión más general del tema, y exponer la importancia y veracidad de estudiar en pequeñas y grandes muestras, a través de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (SPWB: Scales of Psychological Well- Being, por Ryff, 1989), así mismo se incluyen investigaciones realizadas en otros países, con la finalidad de documentar los factores, variables y aspectos vinculados a un nivel óptimo o deficitario de BP en la juventud.

En el estudio sobre bienestar psicológico en universitarios españoles, realizado por García (2013) efectuado en la Universidad Católica de Valencia, se tuvo como objetivo comprobar las diferencias en cuanto BP en función del género y la edad, la muestra estuvo conformada por 180 estudiantes, de los cuales 138 fueron mujeres y 42 hombres, con edades comprendidas de entre 18 y 55 años. Se utilizó la adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006), para el análisis de las diferencias se aplicó la prueba de Mann- Whitney para la comparación de grupos, por lo que la muestra se dividió en dos rangos de 30 a 55 años y de 18 a 29 años.

Los resultados mostraron que los participantes adultos maduros (30-55 años) puntuaron significativamente más alto que los jóvenes (18-29 años) en auto aceptación, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida, ello en cuanto a la edad y con respecto al género, las mujeres puntuaron significativamente más alto que los hombres en crecimiento personal. Concluyéndose que, dentro de las diferencias encontradas, pueden relacionarse con cambios significativos en las tendencias motivacionales a lo largo de la vida y las diferencias en función del género podrían explicarse por orientaciones distintas entre hombres y mujeres.

Por otra parte, Barrantes y Ureña (2015) desarrollaron la investigación sobre el Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses.

El estudio se llevó a cabo en la Universidad Nacional de Costa Rica, su objetivo fue conocer el estado de bienestar psicológico y subjetivo en estudiantes universitarios. Se trató de un estudio no experimental, descriptivo, correlacional y transversal, la muestra fue de 402 estudiantes de diversos niveles y carreras, de los cuales 248 fueron mujeres y 154 hombres. Se utilizó la adaptación española de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, realizada por Díaz (2006), así mismo se aplicó la Escala de Afectividad Positiva y Negativa (PANAS) y la Escala de Satisfacción con la vida (SWLS).

Los autores reportaron niveles altos de BP, principalmente en crecimiento personal y propósito en la vida, en tanto que los niveles más bajos, se ubicaron en los componentes de autonomía y dominio del entorno; en los análisis comparativos según el género, encontraron diferencias significativas ($t = -2.82, p = 0.005$ y $t = -2.05, p = 0.040$) en las variables de crecimiento personal y propósito en la vida respectivamente; las mujeres presentaron puntajes más altos en comparación con los hombres.

En cuanto al bienestar subjetivo, el puntaje de afecto positivo, fue mayor en comparación con el de afecto negativo, con respecto a la media del puntaje de satisfacción con la vida, este se situó en el intervalo correspondiente a satisfacción, finalmente se tuvo que no se presentaron diferencias significativas en cuanto al género, en ninguna de las variables estadísticas. Para concluir de manera general, la muestra de estudiantes universitarios, indican niveles elevados de bienestar psicológico y bienestar subjetivo, lo cual coincide con resultados en otras poblaciones latinoamericanas.

Por su parte, Rosa, Negrón, Maldonado, Quiñones y Toledo (2015), realizaron un estudio sobre dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social en relación al sexo y nivel de estudio en universitarios, llevado a cabo en la Universidad de Puerto Rico. Los autores utilizaron la Escala de Bienestar Psicológico propuesta por Ryff (1989), el cuestionario de Apoyo Social MOS y una hoja de datos sociodemográficos, para la distribución de la muestra en edad, sexo, ingresos económicos, nivel y área de estudios. La muestra fue de 768 estudiantes, de entre los 17 a los 74 años de edad ($M = 21.74; SD = 5.17$), la cual se incluyó a estudiantes de pregrado (80.1%) y posgrado (19.1%) provenientes de instituciones públicas (88.3%) y privadas (11.7%). Además, el

36.6% de los participantes fueron hombres (n=281) y el 63% mujeres (n= 484); el 80% (n= 615) de los participantes cursaban el pregrado y el 20% restante (n= 147) se distribuye en niveles profesional, maestría y doctorado.

Dentro de los resultados, los autores reportan correlaciones bajas a moderadas, entre las escalas de BP y las sub-escalas de Apoyo Social. Las mujeres obtuvieron promedios significativamente más altos en las escalas de crecimiento personal y propósito en la vida. Además, al hacer el análisis ANOVA simple, y las pruebas de contraste, indican que hay diferencias significativas entre los niveles de pregrado y doctorado para tres de las variables dependientes que se examinaron.

Por su parte González, Valle, Freire y Ferradás (2012) realizaron un estudio en la Universidad de la Coruña, España, sobre la relación entre la autoeficacia percibida y el bienestar psicológico en estudiantes, cuya muestra fue de 244 estudiantes (77 hombres y 167 mujeres) de entre 18 y 38 años, de diversas titulaciones de entre diplomaturas y licenciatura, pertenecientes principalmente, a cuatro ámbitos de conocimiento: Ciencias de la Educación (37.7%), Ciencias de la Salud (13.11%), Ciencias Jurídicas (16.81%) y Ciencias Técnicas (32.38%). Los autores, usaron la Escala de Autoeficacia General (Baesler & Schwarcer, 1996) y las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff (SPWB: Scales of Psychological Well- Being, por Ryff, 1989). Tras el análisis estadístico, se aplicó ANOVA de un factor para estimar las diferencias en el bienestar psicológico de los estudiantes en función de sus creencias de autoeficacia (altas/medias/bajas) y se efectuó la prueba d de Cohen para determinar el tamaño del efecto de las diferencias encontradas.

Así los autores encontraron una relación significativa entre la autoeficacia percibida y las seis dimensiones que integran el bienestar psicológico (auto aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal) y concluyeron que la autoeficacia percibida promueve el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios.

En cuanto al BP y los deportes, Romero et al. (2010) crearon un estudio relacionado a los tipos de estrategias preferidas por tenistas adolescentes con atención a la efectividad percibida de las estrategias de afrontamiento y las consecuencias en el

estado de bienestar de los jugadores de cuatro clubes distintos de Santiago de Chile. La muestra fue de 26 adolescentes masculinos, de entre 13 y 16 años, cuya experiencia media en competición es de 4 años y un nivel competitivo alto, cuyo entrenamiento se efectuaba de lunes a viernes de tres horas cada día, con preparación física y preparación psicológica.

Los autores, utilizaron el Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (Approach to Coping in Sport Questionnaire, ACSQ-1) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989). Dentro de los resultados, los autores, reportan haber obtenido una mayor frecuencia en la dimensión de autoaceptación, seguida de la dimensión de propósito de vida y ésta se encuentra acompañada con igual valor de frecuencia con el crecimiento personal, en cuanto a las seis dimensiones en general, se presentan como en conjunto, que no muestran diferencias estadísticamente significativas entre sí. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, se diferencian significativamente la calma emocional respecto del riesgo, del apoyo social y del retraimiento mental, no existiendo diferencias estadísticamente significativas entre la calma emocional y la planificación activa. Así mismo, los jóvenes tenistas que muestran bajo bienestar psicológico en general, utilizan fundamentalmente la calma emocional y las conductas de riesgo y en menor medida el retraimiento, mientras que el grupo de jóvenes tenistas con alto bienestar psicológico, tienden mayoritariamente el retraimiento y en menor medida hacia la calma emocional, al igual que el riesgo.

Por otra parte Barra (2010), realizó un estudio sobre el bienestar psicológico y orientación de rol sexual en estudiantes universitarios, cuyo objetivo fue, examinar la relación entre el bienestar psicológico, las dimensiones de masculinidad y feminidad y las categorías de orientación de rol sexual (masculino, femenino, andrógono, indiferenciado) en la Universidad de Concepción de Chile, cuya muestra fue de 346 estudiantes de entre 18 y 31 años de edad, con un promedio de 20.6 años, quienes estaban cursando desde el primer a tercer año de 14 carreras de las áreas de matemáticas, biología, humanidades y ciencias sociales.

Estos autores utilizaron, la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), y para medir al Rol Sexual, se utilizó el Intervalo de Rol Sexual por Barra (2004). Dentro de

los resultados encontrados, los autores describen que el bienestar psicológico presenta mayor relación con la dimensión de masculinidad que con la de feminidad y que los participantes categorizados como indiferenciados presentaron un nivel significativamente menor de bienestar psicológico que el resto de las orientaciones de rol sexual, siendo los individuos andrógenos los que reportaron mayor nivel de bienestar.

En cuanto a la satisfacción con la vida, el bienestar psicológico y social, Zubieta y Delfino (2010) realizaron un estudio en la Universidad de Buenos Aires Argentina, para medir dichos constructos, cuya muestra, fue no probabilística intencional, compuesta por 124 estudiantes, 25% hombres y 75% mujeres con una media de edad de 24,83; 79% eran solteros, 12,9% casados, el 5,6% convivía con su pareja y el 2,4% estaba separado, el 10,5% tiene hijos, el 22,8% declaró ser practicante de alguna religión, con respecto a la clase social, el 32,7% se posicionó como de clase media- baja, el 61,7% como clase media y el 5,6% como media-alta.

Utilizaron la Escala de Satisfacción con la vida por Diener (1996), la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989) y la Escala de Bienestar Social de Keyes (1998). Dentro de los resultados, describen que los jóvenes universitarios presentan niveles altos de satisfacción vital y bienestar psicológico, aunque un cambio se origina en la percepción del bienestar social. Por lo que se detecta, un importante déficit en la percepción de progreso y cambio social, en la creencia de que la sociedad controla su destino. Así, determinan que la satisfacción con la vida se asocia positivamente a tres dimensiones del BP: autoaceptación, dominio del entorno y propósito en la vida; y a tres dimensiones del BS: integración, contribución y actualización social. En relación a BP y BS, todas las dimensiones de ambas escalas se relacionan entre sí de forma positiva.

En relación con el género, los autores señalan que las mujeres presentaron puntuaciones más altas que los hombres en las dimensiones dominio del entorno y propósito en la vida de BP y en las dimensiones de integración social, contribución social y actualización social. Así, determinan que las mujeres, más que los hombres,

sienten que pueden elegir o crear entornos favorables para ellas, es decir, que pueden controlar o influenciar su contexto y que tienen metas y una dirección en su vida.

Por otra parte, Del Valle, Hormaechea y Urquijo (2015), efectuaron un estudio sobre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios y población general en cuanto al sexo. Para ello, los autores aplicaron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, realizada por Díaz et al. (2006) y para el análisis de las diferencias aplicaron la prueba t de comparación de medias y la prueba U de Mann Whitney. La muestra fue de 654 estudiantes de la Universidad Nacional de Mar de Plata.

Los autores reportan que las mujeres puntuaron significativamente más alto que los hombres en las escalas de Propósito en la Vida, Relaciones Positivas y Crecimiento Personal; y los hombres puntuaron significativamente más alto en Autonomía y Autoaceptación. Sin embargo, los tamaños del efecto de las diferencias fueron pequeñas lo que permite sostener la idea de que la cultura se modifica e influye en los roles sexuales, ya que en el pasado las mujeres eran criadas para cumplir roles más expresivos, comunales, sociales, de autotranscendencia y bienestar con los demás, mientras que los hombres eran alentados a responder a características más autónomas, individualistas, de autoexigencia y autopromoción. Y actualmente estas distinciones parecen haber disminuido, lo que explica las que las diferencias también tienden a desaparecer. Con respecto al nivel educativo, se observó una diferencia marcada entre estudiantes universitarios y población normo típica.

Ante estos estudios realizados, se muestra la eficacia que cuenta la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff para medir el BP en diversas poblaciones universitarias, además de la capacidad que tiene la escala para correlacionarse con otros constructos medibles como el bienestar subjetivo, el apoyo social, la autoeficacia percibida, satisfacción con la vida, y en diversas temáticas como en el deporte, la orientación sexual, entre otros. De igual forma, se distingue una variedad en los resultados donde influyen las características de las muestras aplicadas, en función del género y la edad. Además, cada estudio, expresa la importancia actual de estudiar el BP en estudiantes universitarios, y este estudio no es la excepción, por lo que a continuación se expondrán las características metodológicas con las que se cuentan.

CAPÍTULO II

MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

Este capítulo tiene como finalidad describir los apartados que permiten el desarrollo de esta investigación, la cual parte principalmente por el planteamiento del problema donde se describe el propósito de dicha investigación, así como los objetivos generales y específicos que guían el estudio, la hipótesis a comprobar, el tipo de estudio, las variables, el instrumento, el procedimiento y el análisis estadístico.

2.1. Planteamiento del problema

Actualmente, se vive en un mundo tan dinámico y tan rápido que el ser humano tiene que adaptarse de la mejor manera posible a las circunstancias que se le presentan. Sin embargo, no todos logran una adaptación óptima, ante las demandas externas, y pueden verse afectados en diversas áreas de su vida, tanto en lo personal y social, como en lo psicológico.

Por tal motivo, en las últimas décadas surge el interés por el estudio de estos procesos subjetivos que permiten la adaptación y el enfrentamiento a las situaciones de la vida cotidiana, como el optimismo, las emociones positivas, la felicidad, la motivación, por mencionar algunas; al ser, ésta una nueva propuesta en psicología, que rompe con la centralización en las patologías y los trastornos.

Así, la Psicología Positiva (PP) se ocupa de responder a preguntas que cuestionan lo que hace que una vida sea feliz y plena, y las diversas vías para lograrlo, al tomar en cuenta la importancia que tienen las emociones positivas, la voluntad y el sentido de la vida, y centrar la atención al bienestar, en el funcionamiento psíquico, y dejar en segundo término el sufrimiento (Castro, 2010).

Fredrickson (2009) retoma el término bienestar implícitamente, al referir que las personas cuentan con ciertas capacidades que les permiten hacer frente a las situaciones de la vida cotidiana y reconocer los efectos negativos como parte del juego

del vivir, al aprender de cada experiencia, todo ello, forma parte de un constructo a definir aún en la actualidad: el bienestar psicológico.

El BP es un concepto multidimensional pues involucra seis dimensiones como la apreciación positiva, la capacidad de controlar de forma afectiva la vida, manejar con eficacia los vínculos personales, una vida con propósito y significado, sentimientos positivos hacia el crecimiento y madurez y sentido de autodeterminación, todo ello en conjunto es importante para la medición del Bienestar Psicológico (Ryff, 1995).

Por tanto, es una temática que abarca constantemente la Psicología Positiva y que se remite a la percepción que tienen las personas sobre su propia vida (percepción subjetiva), estado o sentimiento positivo (Horley y Little, 1985). A lo largo del siglo XXI, se ha considerado la subjetividad personal y las condiciones de vida como factores que limitan o favorecen el desarrollo de la persona.

Así Diener (1994) reconoce que, en el Bienestar están inmersas tres características: subjetividad, presencia de indicadores positivos (ausencia de factores negativos) y una valoración global de la vida; por lo que un alto bienestar, depende de una apreciación positiva que se mantiene a lo largo de la vida y el bajo bienestar depende del desajuste entre las expectativas personales y los logros en la vida. Ante, estas circunstancias, es como en cada etapa del desarrollo de la vida, la percepción valorativa de la misma, tiene gran importancia tanto para hombres y mujeres, al integrar no solo la opinión personal, sino también el auge al conocimiento del sí mismo y el desarrollo de habilidades para llegar a una plenitud.

Por tal motivo, el bienestar psicológico en estudiantes de nivel superior, resulta un tema de interés para su estudio dentro del campo de la psicología, por tratarse de una problemática humana y actual. Dado que este sector poblacional se encuentra en constante demanda y presiones sociales en cuanto a la toma de decisiones, matizadas por los cambios propios de esta etapa de la vida, aunado al planteamiento y cumplimiento de metas. De esta manera en este estudio tiene como finalidad comparar el Bienestar Psicológico en estudiantes de nivel superior de la Universidad Autónoma del Estado de México, con respecto al sexo. Dado que al llevar a cabo la indagación documental se encontró que existen investigaciones como las de Casullo y Solano

(2000), Chan y Joseph (2000), Cuadra y Florenzano (2003), Del Valle, Hormaechea y Urquijo (2015), Hernandez (2015), y Piña (2017) quienes reportan no haber encontrado diferencias significativas con respecto al sexo, y otras como las realizadas por Ancer, Meza, Pompa, Torres y Landero (2011), Barra (2010), García (2013), Rosa, Negrón, Maldonado, Quiñones y Toledo (2015), Sánchez, Retana y Carrasco (2008), Zubieta y Delfino (2010) en donde sí se encontraron diferencias entre hombres y mujeres. Con base en lo anterior, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Existen diferencias estadísticamente significativas en cuanto al Bienestar Psicológico que presentan estudiantes de nivel superior de la Universidad Autónoma del Estado de México, con respecto al sexo?

2.2. Objetivo general

Comparar el Bienestar Psicológico en estudiantes de nivel superior de la Universidad Autónoma del Estado de México, con respecto al sexo.

2.2.1. Objetivos específicos

- Describir el nivel de Autoaceptación, Relaciones Interpersonales, Autonomía y Satisfacción con la vida por reactivo.
- Identificar el nivel de BP que presentan los estudiantes de nivel superior en cuanto a las dimensiones de Autoaceptación, Relaciones Interpersonales, Autonomía y Satisfacción con la vida que presentan los estudiantes de la Universidad Autónoma del Estado de México.
- Comparar el nivel de Autoaceptación, Relaciones Interpersonales, Autonomía y Satisfacción con la vida que presentan los estudiantes de la Universidad Autónoma del Estado de México, con respecto al sexo.

2.3. Hipótesis de investigación

Ho. No existen diferencias estadísticamente significativas en cuanto al bienestar psicológico con respecto al sexo en estudiantes de nivel superior de la Universidad Autónoma del Estado de México.

2.4. Tipo de estudio

Esta investigación es de carácter cuantitativo, se trabajará con un estudio de comparación el cual de acuerdo con Coolican (2005) tiene como objetivo: “(...) la comparación entre grupos (...)” (p.137).

2.5. Variables

Bienestar psicológico

Definición conceptual

Ryff (1989) define el bienestar psicológico como: “(...) una evaluación valorativa por parte del sujeto con respecto a cómo ha vivido, dando importancia a los contenidos históricos y presentes de la propia vida y los procesos implicados en vivir bien” (p.1079).

Definición operacional

Para medir el BP en los estudiantes universitarios se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), adaptada por van Dierendonck, (2004) y traducida al español por Díaz et al. (2006), y validada en población Mexicana (Loera, Balcázar, Trejo, Gurrola y Bonilla, 2008). Para ello, se tuvieron en cuenta los factores que integran a la misma. Los cuales se describen a continuación:

- Autoaceptación: se refiere a la actitud positiva respecto a uno mismo, reconocimiento, aceptación de los aspectos positivos y negativos.
- Relaciones Interpersonales: evalúa la presencia de relaciones íntimas, cálidas con otros y la preocupación por otras personas.

- Autonomía: capacidad de resistir presiones sociales, a la autorregulación en las opiniones y en la toma de decisiones.
- Satisfacción con la vida: se refiere a la presencia de objetos vitales, la sensación de llevar un rumbo y de que la vida tiene un sentido.

Factores Sociodemográficos

Sexo: Naturaleza biológica de la persona que determina el hecho de ser mujer o hombre (Cosacov, 2007)

2.6. Participantes

Se trabajó con una muestra no probabilística de tipo intencional, conformada por 134 estudiantes, la mayor parte, pertenecientes a la Facultad de Enfermería y Obstetricia y otra pequeña porción pertenecientes a diversas carreras (Arquitectura, Ingeniería y Geografía) de la Universidad Autónoma del Estado de México. Se retomaron para su conformación los siguientes criterios: ser alumnos en activo del nivel superior, de sexo indistinto, que no cursaran con algún impedimento psicológico y/o físico para contestar el instrumento.

2.7. Instrumento

Ficha Técnica

Nombre: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989, adaptada por van Dierendonck, 2004 y traducida al español por Díaz et al. 2006; validada en población mexicana por Loera et al. 2008).

Objetivo: medir el estado o nivel de Bienestar Psicológico de determinada población o persona, e identificar los aspectos que integran su vida a partir de los factores de Autoaceptación, Relaciones Positivas, Autonomía, Dominio del Entorno, Propósito en la Vida, Crecimiento Personal.

Tiempo de aplicación: Este es breve, de 10 a 15 minutos.

Descripción del Instrumento

En la adaptación que realizó Van Dierendonck en el 2004, el procedimiento empleado para su construcción es sin duda uno de sus puntos fuertes, pues una vez definidas teóricamente las seis dimensiones o factores, tres investigadores otorgaron 80 ítems

por cada factor; después cada ítem se sometió a evaluación en función de su ambigüedad y a su definición, a partir de ahí, se seleccionaron 32 por cada factor siendo 16 positivos y 16 negativos. Todos los ítems resultantes, se aplicaron en un estudio piloto de 321 adultos, tras los resultados psicométrico se eliminaron 12 ítems por factor, pues mostraban peores indicadores de ajuste. Finalmente, el instrumento contó con 20 ítems por factor, siendo en total 120 ítems en total.

Debido a la gran longitud del Instrumento, en los últimos años se han hecho versiones cortas del instrumento, y es Van Dierendonck quien realiza un estudio comparativo para analizar las propiedades psicométricas de las diferentes versiones cortas del Instrumento, y es así como propone una versión compuesta por 39 Ítems que contiene entre 6 y 8 ítems por factor. Las escalas de esta versión muestran una buena consistencia interna, con valores α comprendidos entre 0,78 y 0,81 y un ajuste relativamente aceptable de $CFI=0,88$ (Díaz et al., 2006).

Para la adaptación española de esta escala, Díaz et al. (2006), realizaron un estudio en la Universidad de Autónoma de Madrid, con 467 participantes con edades comprendidas entre los 18 y 72 años; dicha muestra se conformó por 258 hombres y 209 mujeres, siendo la edad media de los participantes de 33 años con $DT=14$. Respecto a su nivel educativo 6,7% tenían estudios básicos, un 43,4% estudios de bachillerato, un 24,1% eran diplomados, un 17,9% licenciados y un 1,2% habían realizado estudios de posgrado, siendo el concepto inicial de la investigación la importancia de diversos rasgos de personalidad, creencias y actitudes a la hora de evaluar globalmente la salud, pero los participantes completaron cuestiones que contenían la escala de BP.

Para su traducción, colaboraron dos traductores bilingües que tradujeron en sus totalidad los ítems de la Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989) de la versión propuesta por Van Dierendonck (2004), más tarde otro traductor de la misma línea, tradujo la versión en castellano de la escala y el autor de esta última versión (Van Dierendonck) la comparó con la original, así las diferencias encontradas se resolvieron tras charlas de trabajo, llegando así todos, tanto los traductores como el autor a una versión final consensuada, llegando a la versión que actualmente se conoce con 39

ítems (Díaz, 2006) y que quedó conformada por las siguientes dimensiones Autoaceptación: Ítems 1, 7, 13, 19, 25, y 31. Relaciones positivas: Ítems 2, 8, 14, 20, 26, y 32. Autonomía: Ítems 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33. Dominio del entorno: Ítems 5, 11, 16, 22, 28, y 39. Crecimiento personal: Ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38. Propósito en la vida: Ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29.

Calificación

El instrumento, cuenta con un total de 39 ítems con un formato de respuesta compuesto por puntuaciones tipo Likert que van de 1 a 4, donde 1=Totalmente en Desacuerdo y 4=Totalmente de Acuerdo.

Índices de Validez y confiabilidad en población mexicana

En México Loera et al. (2008) trabajaron con una muestra intencional conformada por 208 estudiantes de la escuela preparatoria de la UAEMéx de entre 14 y 18 años de edad, divididos en dos grupos de acuerdo al sexo cada uno de ellos con 104 participantes, con la finalidad de adaptar dicha escala a población mexicana.

Una vez aplicadas y codificadas las pruebas, realizaron un análisis factorial de componentes principales, con rotación varimax y de tipo exploratorio, del cual obtuvieron cuatro factores (autoaceptación, relaciones interpersonales, autonomía, y satisfacción con la vida) de los seis originales que conforman la escala, la cual quedo integrada por 34 ítems. Tomaron para ello como criterio de aceptación que los pesos factoriales de cada uno de los reactivos fuesen de 0.40 o más, que tuvieran una carga positiva, con valores Eigen de uno o más para cada factor y que los factores quedaran integrados al menos por tres reactivos. La totalidad de los factores, a excepción del cuarto (alfa de 0.64), muestran una consistencia interna buena, con valores comprendidos entre 0.72 y 0.91.

Valores Alfa de la adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff
en adolescentes preuniversitarios

	Subescalas	Reactivos	Valores Alfa
1	Autoaceptación	1, 6, 7, 11, 12, 16, 17, 18, 19, 21, 23, 24, 28, 29 y 3.	0.9107
2	Relaciones interpersonales	2, 5, 8, 14, 20, 26, 32 y 37	0.7542
3	Autonomía	4, 9, 13, 22, 25 y 33	0.7299
4	Satisfacción con la vida	30, 35, 36, 38 y 39	0.6382

Para efectos de esta investigación se retoma la adaptación de la Escala de Bienestar psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitarios, por ser la más acorde para la población de estudio. Cabe señalar que los factores: relaciones interpersonales y satisfacción con la vida, son los mismos factores usados en la escala original por Ryff (relaciones positivas y propósito en la vida), solo que, para esta versión y validación en población mexicana, fue factible para los autores (Loera et al. 2008) cambiar las denominaciones.

2.8. Diseño de Investigación

Se trabajó con un diseño no experimental, transversal de comparación de medias. De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2014) “Lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para analizarlos (p. 152). En tanto que los diseños transversales “Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (p. 154). Con base en el objetivo de esta investigación se busca establecer las posibles diferencias entre los grupos, es decir comparar ambos grupos.

2.9. Procedimiento

- Se explicó puntualmente a los participantes el objetivo principal de la investigación.

- En el primer acercamiento con los participantes se les solicitó la firma del consentimiento informado, garantizándoles la confidencialidad de los datos, así mismo se le pidió responder con veracidad a cada uno de los ítems del cuestionario.
- Se procedió a la aplicación de la prueba.
- Una vez contestada la escala se revisó que no faltara ningún ítem por contestar.
- Se agradeció a los participantes su colaboración.

2.10. Análisis estadísticos

Los datos fueron capturados en el paquete estadístico SPSS; con la finalidad de efectuar el análisis de comparación, Para ello se trabajó con la estadística paramétrica, específicamente con la prueba t de Student para grupos independientes con la finalidad de conocer las diferencias en cuanto al sexo de los participantes. La prueba de hipótesis se efectuó con un nivel de significancia \leq a .05.

CAPÍTULO III

RESULTADOS

A continuación, se muestran los datos sociodemográficos de los participantes encuestados.

Cuadro 1.
Datos sociodemográficos de los participantes

Sexo	Hombres	67
	Mujeres	67
Edad	17-27	129
	28-38	5
Ocupación	Estudiantes	134
Escolaridad	Licenciatura	134
Estado Civil	Solteros	127
	Casados	6
Lugar de procedencia	Divorciados	1
	Toluca	82
Actividades laborales	Municipios aledaños	52
	Trabajan	28
	No trabajan	106

A continuación, se muestran los estadísticos descriptivos de cada uno de los reactivos que integran la dimensión de Autoaceptación de la escala de BP. Los resultados mostraron que los participantes obtuvieron un puntaje de media mayor de 3.69 referente al reactivo BP24 (en general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo) que indica una tendencia a estar totalmente de acuerdo con este reactivo. Con respecto al puntaje de media menor de 1.71 en el reactivo BP 29 (no tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida) señalan estar en desacuerdo con el mismo.

Tabla 1

Medias y desviaciones estándar de los reactivos que integran la dimensión de Autoaceptación de la Escala de Bienestar Psicológico

Reactivo	Descripción	M	DS	Indicador
BP1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resuelto las cosas.	3.14	.639	De acuerdo
BP6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	3.43	.631	Tendencia a estar totalmente de acuerdo
BP7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	3.35	.675	De acuerdo
BP11	He sido capaz de construir un hogar y un mundo de vida a mi gusto	3.00	.756	De acuerdo
BP12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	3.23	.659	De acuerdo
BP16	En general, siento que soy responsable en la situación en la que vivo.	3.42	.697	Tendencia a estar totalmente de acuerdo
BP17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero en el futuro.	3.22	.732	De acuerdo
BP18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	3.38	.691	De acuerdo
BP19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	3.34	.747	De acuerdo
BP21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	3.16	.707	De acuerdo
BP23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	3.31	.799	De acuerdo
BP24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	3.69	.565	Tendencia a estar totalmente de acuerdo
BP28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	3.08	.736	De acuerdo
BP29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.	1.71	.839	Desacuerdo
BP31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo	3.49	.680	Tendencia a estar totalmente de acuerdo

Con respecto a la dimensión de relaciones interpersonales, los participantes obtuvieron un puntaje de media mayor de 3.39 referente al reactivo BP37 (tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona) que indican estar de acuerdo con este reactivo. En cuanto, al puntaje de media menor de 1.81 en el reactivo BP8 (No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar) señalan estar en desacuerdo con el mismo.

Tabla 2

Medias y desviaciones estándar de los reactivos que conforman la dimensión de Relaciones Interpersonales de la Escala de Bienestar Psicológico.

Reactivo	Descripción	M	DS	Indicador
BP2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	1.89	.907	En desacuerdo
BP5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	1.83	.845	En desacuerdo
BP8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	1.81	.897	En desacuerdo
BP14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	3.16	.651	De acuerdo
BP20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.	2.11	.939	En desacuerdo
BP26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	2.05	.826	En desacuerdo
BP32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	3.31	.696	De acuerdo
BP37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	3.39	.813	De acuerdo

En cuanto a la dimensión de autonomía, los participantes obtuvieron un puntaje de media mayor de 2.54 referente al reactivo BP13 (Si tuviera la oportunidad, hay muchas

cosas de mí mismo que cambiaría) que muestra una tendencia a estar de acuerdo con este rubro. Con respecto al puntaje de media menor de 1.74 en el reactivo BP25 (En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida) señalan estar en desacuerdo con el reactivo.

Tabla 3

Medias y desviaciones estándar de los reactivos que integran la dimensión de Autonomía de la Escala de Bienestar Psicológico.

Reactivo	Descripción	M	DS	Indicador
BP4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las lecciones que he hecho de mi vida.	1.93	.864	En desacuerdo
BP9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	1.98	.897	En desacuerdo
BP13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.	2.54	.947	Tendencia a estar de acuerdo
BP22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	1.96	.793	En desacuerdo
BP25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.	1.74	.745	En desacuerdo
BP33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.	2.04	.745	En desacuerdo

En la dimensión de satisfacción con la vida, los participantes obtuvieron un puntaje de media mayor de 3.61 referente al reactivo BP38 (Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento) que muestra una tendencia a estar totalmente de acuerdo con este rubro. Con respecto al puntaje de media menor de 1.78 en el reactivo BP30 (Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida) señalan estar en desacuerdo con el reactivo.

Tabla 4

Medias y desviaciones estándar de los reactivos que conforman la dimensión de Satisfacción con la Vida de la Escala de Bienestar Psicológico.

Reactivo	Descripción	M	DS	Indicador
BP30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.	1.78	.782	En desacuerdo
BP35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	3.46	.732	Tendencia a estar totalmente de acuerdo
BP36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.	2.11	.931	En desacuerdo
BP38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	3.61	.659	Tendencia a estar totalmente de acuerdo
BP39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	3.29	.891	De acuerdo

A continuación, se muestran los estadísticos descriptivos de cada uno de los factores que integran el cuestionario de BP. A partir del análisis se pudo observar que los participantes presentaron un puntaje de media mayor en lo concerniente a la autoaceptación, es decir que están de acuerdo con la misma; seguida de satisfacción con la vida en donde se mostraron de acuerdo con este rubro, en cuanto a las relaciones interpersonales la media indicó que están entre desacuerdo y acuerdo, en tanto que en el factor de autonomía tienden al desacuerdo (véase Tabla 5).

Tabla 5

Puntaje total de las medias y desviaciones estándar de las dimensiones de la Escala de Bienestar Psicológico

Dimensiones	M	DE	Tendencia
Autoaceptación	3.20	0.32	De acuerdo
Relaciones Interpersonales	2.44	0.40	Entre desacuerdo y acuerdo
Autonomía	2.03	0.58	En desacuerdo
Satisfacción con la Vida	2.85	0.44	Tendencia a estar de acuerdo

Por otra parte, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en relación al sexo de los participantes y los factores que conforman la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en su adaptación a población mexicana (2008). Se pudo apreciar a partir de la media que tanto los hombres como las mujeres están de acuerdo en los factores de autoaceptación y satisfacción con la vida; mostrándose en desacuerdo en lo referente a relaciones interpersonales y autonomía. Para ambos sexos el puntaje de media mayor se presentó en el factor de autoaceptación, seguido de satisfacción con la vida, relaciones interpersonales y autonomía (véase Tabla 6).

Tabla 6

Comparación de las medias y las desviaciones estándar de las dimensiones de la Escala de Bienestar Psicológico, respecto al sexo.

Dimensiones	M	DE	M	DE	Tendencia	T	P
	Mujeres		Hombres				
Autoaceptación	3.17	0.31	3.22	0.33	De acuerdo	1.125	0.363
Relaciones Interpersonales	2.45	0.43	2.43	0.37	Entre desacuerdo y acuerdo	0.296	0.768
Autonomía	2.07	0.57	1.99	0.59	En desacuerdo	0.793	0.429
Satisfacción con la vida	2.81	0.48	2.89	0.39	Tendencia estar de acuerdo	1.148	0.253

CAPÍTULO IV

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en cada reactivo que integra la dimensión de *autoaceptación*, se puede observar que los participantes demuestran cierta afinidad con cada rubro expuesto al estar de acuerdo en gran parte de ellos.

Cada reactivo demuestra ciertas características que describen una buena *autoaceptación*, como el estar contentos por cómo se han resuelto las cosas en su historia de vida (BP1), se sienten seguros y positivos consigo mismos (BP7), tienen la capacidad de construir un hogar y un estilo de vida a su gusto (BP11), realizan los proyectos que se han propuesto (BP12), se sienten bien al pensar lo que han hecho en el pasado y lo que esperan en el futuro (BP17), experimentan satisfacción ante los objetivos de su vida (BP18), expresan gusto por la mayor parte de los aspectos de su personalidad (BP19), demuestran confianza en sus opiniones aunque sean contrarias al consenso general (BP21), tienen clara la dirección y objetivo de su vida (BP23), y son buenos manejando muchas de las responsabilidades de su vida diaria (BP28).

De igual forma, demuestran una tendencia a estar totalmente de acuerdo en disfrutar de hacer planes para el futuro y trabajar en ello para hacerlos realidad (BP6), sentir que son responsables de las situaciones que viven (BP16), aprenden más sobre sí mismos a lo largo del tiempo (BP24) y sienten orgullo de quienes son y de la vida que han transitado (BP31). Así mismo, manifiestan estar en desacuerdo en el rubro que describe no tener claro lo que quiere conseguir en la vida (BP29), por lo que si saben lo que quieren obtener.

Estas características expuestas en cada reactivo, describen a la *autoaceptación* y tiene relación con las aportaciones que realizan Ryff & Keyes (1985) sobre el tema, donde resaltan el quererse tal y como uno es a pesar de los defectos o limitaciones, ante una evaluación positiva del sí mismo y la estimación positiva que se tenga del pasado, al mirar el presente y futuro con gran aceptación y optimismo.

Así mismo, los reactivos miden aspectos pertenecientes a la autoestima que es un paso directo a la *autoaceptación*, que de acuerdo con André y Lelord (2007) implica

una mirada y un juicio que se realiza sobre uno mismo y resulta vital para el equilibrio psicológico, pues al ser positiva permite actuar con eficacia y se experimentan sentimientos de estar a gusto consigo mismos y tener la disposición de encarar las dificultades de la existencia.

En cuanto a los reactivos que integran la dimensión de *relaciones interpersonales*, se observa que los participantes están de acuerdo en sentir que se han desarrollado mucho como persona (BP37), confían en sus amigos y de igual manera sus amigos saben que pueden confiar en ellos (BP32) y sienten que sus amistades les aportan mucho (BP14). Se muestran en desacuerdo en los rubros que describen una tendencia a no tener relaciones positivas como: como sentir que la mayor parte de las personas tienen más amigos que ellos (BP20), o que no han experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza (BP26), así como sentir soledad porque tienen pocos amigos íntimos con quienes compartir sus preocupaciones (BP5) y les resulta difícil dirigir su vida hacia un camino que les satisfaga (BP5), y no cuentan con muchas personas que quieran escucharlos cuando necesiten hablar (BP8). De tal manera que los participantes se observan en desacuerdo con las relaciones personales no positivas.

Dichos vínculos se establecen en las *relaciones interpersonales positivas*, que se refieren principalmente a los lazos sociales estables y confiables de calidad con otras personas (Ryff & Keyes, 1995).

Con respecto a la *autonomía*, Flores (2013) la concibe como un estado o condición en que las personas no dependen de otros para determinados aspectos ya que se involucra la responsabilidad de cada acto. Y dado los resultados obtenidos en cada reactivo de dicha dimensión, los participantes muestran una tendencia a estar de acuerdo en cambiar muchas cosas de ellos mismos si tuvieran la oportunidad de hacerlo (BP13), y se observan en desacuerdo en los reactivos restantes que indican cambiar sus decisiones si otros no están de acuerdo con ello (BP33), sentir cierta preocupación sobre la opinión de otros hacia ellos mismos (BP9), el deprimirse ante las demandas de la vida diaria (BP22), preocuparse sobre la evaluación que otros hagan sobre las lecciones que se han tomado (BP4) y en sentir decepción de sus logros alcanzados (BP25).

En cuanto a los resultados obtenidos en cada reactivo de la dimensión de *satisfacción con la vida*, los participantes demuestran una tendencia a estar totalmente de acuerdo en pensar que la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento (BP38), tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo (BP35), y se muestran de acuerdo en cambiar aspectos de su vida diaria si en determinado momento se sintieran infelices (BP39). Así mismos señalan estar en desacuerdo en la expresión de no haber mejorado como persona en los últimos años (BP36) y de igual manera desde hace tiempo no han hecho grandes mejoras o cambios en su vida (BP30), lo que indica que cuentan con cierta satisfacción y propósito en la vida. Dicho propósito es retomado por Díaz et al. (2006) que señala que las personas se marquen metas y definan objetivos para cada día de su vida con cierto sentido.

Por otra parte, se muestra el puntaje total de la media y desviación estándar por dimensión donde se describe que los jóvenes encuestados obtuvieron una media mayor al expresarse de acuerdo en la *autoaceptación*, que demuestra que mantienen un conocimiento de sí mismos que los orienta actuar y realizar lo que desean a pesar de las exigencias del mundo social, y de la universidad; lo anterior es posible por la etapa del desarrollo en la que se encuentran ya que han dejado atrás los cambios físicos y emocionales de la adolescencia y da lugar a nuevas experiencias que involucran la responsabilidad ante la toma de decisiones, pues como lo afirma Papalia (2012) permite el despliegue de nuevas oportunidades y sobre todo de un crecimiento cognoscitivo. Lo cual posibilita que se perciban más seguros y estables.

En relación con lo anterior Héctor, Mille y Ruiz (2016) refieren que el tener un concepto más claro de lo que se puede y se desea hacer en la vida, implica reconocer los intereses personales, las aptitudes y las posibilidades propias que parten de la identificación del sí mismo. Por tanto, los jóvenes se encuentran más capacitados para enfrentar el mundo que les rodea, y pueden manifestar con gran conocimiento de sí, que les permita actuar y mostrar con seguridad quienes son.

En la dimensión de *relaciones interpersonales* se obtuvo un puntaje de media menor que implica que los participantes jóvenes estaban entre desacuerdo y de

acuerdo con este rubro y es posible que se deba al estado de alejamiento y de omnipotencialidad que describe Keniston (2008) al señalar que los jóvenes se mueven en el mundo desde su intimidad, resguardándose y alejándose de todo aquello que les parezca absurdo y que no encaja con sus gustos o preferencias y en determinado momento se pasan a un estado más flexible y abierto, con la presencia de sentimientos de libertad, que les permiten ver las posibilidades que existen y ser capaces de hacer, cambiar y resolver cualquier situación, por lo que es posible que la mayoría de los encuestados estén en la transición de alejamiento, lo que genera pocas relaciones sociales.

Por otra parte, los participantes obtuvieron una media menor en la *autonomía*, que demuestran estar en desacuerdo y Keniston (2008) explica que en esta etapa es común que los jóvenes pueden mantener ciertas responsabilidades que les corresponden como parte de su autonomía, sin embargo, les es fácil deslindarse de otras para aterrizarlas en la familia.

En estos años los jóvenes no cuentan con una *autonomía* total ya que ésta puede estar asociada a la dependencia económica de los padres o de algún familiar por ser aún estudiantes, y este factor es parte de los conflictos psicológicos básicos que señalan Mingote y Requena (2013), cuya solución da pauta al crecimiento personal y al desarrollo del BP, así como a la posibilidad de adquirir independencia y tener capacidad de regular la propia actividad e interdependencia con los demás.

Con respecto a la *satisfacción con la vida* los jóvenes encuestados muestran una tendencia a estar de acuerdo, lo que implica que están dispuestos a trabajar sobre lo que quieren realizar en el futuro, el haber tomado una decisión de la carrera a estudiar, ya muestran un propósito y un objetivo de querer un futuro mejor; así en la *satisfacción con la vida*, parte del propósito que radica en el descubrimiento del sentido de la propia existencia en conjunto con la capacidad de elección propia de la voluntad de sentido (Frankl, 2013), que consta, en descubrir diversos propósitos tanto los que estén más despiertos como los que están en el mundo de lo posible.

Lo anterior, se entrelaza con lo que señala Keniston (2008), sobre la apertura y desarrollo que tienen los jóvenes al dirigirse hacia actividades que generen una

autoconciencia y transformación, así como la disposición de generar actos benéficos y colectivos para un cambio social o político, todo con la inquietud frenética y constante que los moviliza y aleja del estancamiento, por lo que, se mantienen en constante propósito y satisfacción en sus vidas.

En cuanto al objetivo de la presente investigación fue comparar el BP en estudiantes de nivel superior en relación al sexo, al respecto los resultados obtenidos en este trabajo, mostraron que no existen diferencias estadísticamente significativas, por lo que se acepta la hipótesis nula planteada.

Este resultado es similar al encontrado por Piña (2017) quien trabajó con una muestra conformada por 350 jóvenes universitarios residentes de los municipios de Toluca y Metepec, México; con un rango de edad entre los 17 y 20 años de los cuales 182 eran hombres y 168 mujeres. Concluyendo que el sexo no es un aspecto que determine diferencias en torno a la autoaceptación, relaciones interpersonales, autonomía y la satisfacción con la vida.

De igual forma Hernández (2015), realizó un estudio con 27 adolescentes que asistían a un Centro de Atención y Compensación Socioeducativa, en el cual, se correlacionó el BP con otros factores como la resiliencia, autoestima, y el apoyo social, dentro de los resultados encontrados, se observan correlaciones significativas y directas entre estas variables que se pueden explicar conjuntamente con un 87,1% de la varianza del BP, y con respecto a las diferencias por sexo, se concluye que no se encontraron diferencias significativas entre mujeres y varones, lo que indica, que no es un elemento influyente en el BP. Por su parte, Casullo, Solano (2000), en su investigación sobre evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos, resaltan que las variables de género, edad y contexto sociocultural, no parecen afectar la percepción subjetiva del BP.

Así tanto las mujeres como los hombres jóvenes mostraron estar de acuerdo en tener *autoaceptación* en sus vidas; por lo que cuentan con características como aceptarse y quererse tal como son, tener una visión positiva de sí mismos y sienten orgullo de quienes son y de la vida que tienen (André y Lelord, 2007).

Al respecto Mingote y Requena (2013) señalan que los y las jóvenes, mantienen una estabilidad al enfrentarse al mundo con seguridad de quiénes son, se proyectan en cada uno de sus actividades con optimismo, y satisfacción ante los logros alcanzados en sus áreas de vida, como tener una identidad personal competente, capaz de afirmar su originalidad; de tal manera que han resuelto un conflicto básico sobre el ideal de perfección ante la aceptación de la propia identidad tal cual son, ante los conflictos y frustraciones, por lo que cuentan con la capacidad de regular su propia autoestima. En relación con ello, Ancer, Meza, Torres y Landero (2011) señalan que quien posee autoaceptación, presentará una autoestima más estable la mayor parte del tiempo.

De igual forma, tanto las mujeres como los hombres muestran una tendencia a estar de acuerdo en el factor de *satisfacción con la vida*, a lo que Alandete (2013) señala que ambos buscan realizar actividades con cierto propósito, en el cual las mujeres se orientan hacia la autotranscendencia, se ocupan del bienestar y de la armonía de los demás con valores expresivos y comunitarios, mientras que los hombres se disponen a buscar y lograr objetivos y metas individuales en sus vidas, lo cual les permite mantener un proyecto de vida basado en sus gustos y preferencias. Por tanto, cuentan con sentido, que los moviliza actuar y cumplir los objetivos que se proponen, al adquirir consciencia y responsabilidad, del significado que les compete (Lukas, 2003).

Ante ello, es probable que ambos sexos cuenten con varios elementos que propone Fabry (2001), sobre la capacidad de elección al auto observarse en el contexto para poder actuar, reconocerse como parte de seres únicos e irrepetibles, y de ahí, asumir la responsabilidad de sus vidas, ante la capacidad de mirar su propia libertad de elección.

Por tanto, la *autoaceptación* y la *satisfacción con la vida*, se miran desde dos conceptos separados, pero unidos desde una dimensión de bienestar, ya que si bien, la *autoaceptación* radica en el cumplimiento de sentirse y aceptarse tal como se es en el momento y valorar cada experiencia vivida en el pasado (Ryff & Keyes, 1995) y la *satisfacción* o comúnmente llamado el propósito en la vida, se afianza en el sentido que implica la existencia a través de asumir la propia responsabilidad ante la libertad de elección (Frankl, 2013); por tanto, los hombres y mujeres estudiantes, cuentan con

ambas dimensiones que se entrelazan y les permiten obtener un BP, ya que, aceptarse tal cual se es en el momento presente, les da pauta para mirar su vida, ante las diversas posibilidades con las que cuentan y dirigirse a una meta concreta que les propicie satisfacción y bienestar.

De esta manera es posible que, al no existir diferencias estadísticamente significativas en cuanto al sexo, se deba a la apertura y desarrollo que han tenido tanto los y las jóvenes universitarios en esta etapa de vida ante las dimensiones del BP, ya que como lo menciona Plasencia (2016) que más que existir diferencias en ambos sexos, ya se vislumbran semejanzas que influyen en la manera de relacionarse generando cierto bienestar. Por su parte Del Valle, Hormacchea y Urquijo (2015) refieren que los estilos de crianza para los hombres y mujeres han ido cambiando y actualmente ya no se muestran diferencias tan contrastantes que influyan en el BP.

En relación con ello Sánchez, Retana y Carrasco (2008) describen que los hombres están poniendo más atención a sus emociones al intuir que son importantes para las relaciones armoniosas y para la solución de conflictos mientras que las mujeres cada vez más cuentan con recursos personales suficientes para enfrentar las dificultades.

Por lo que tanto hombres como mujeres jóvenes, tienen logros que forman parte de los objetivos evolutivos que señalan Mingote y Requena (2013) que corresponden a tener una identidad personal competente, capaz de afirmar originalidad y un proyecto de vida propio, así como tener la habilidad de proteger la propia integridad física y moral, reconocer las características y las competencias propias así como desarrollar la capacidad de experimentar placer y disfrutar de la vida, del amor y de las aflicciones. De tal manera que se puede decir que el bienestar psicológico en este sentido corresponde a una capacidad humana que está más allá del hecho de ser hombre o mujer.

Conclusiones

- De acuerdo con el análisis estadístico de los datos no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en cuanto al Bienestar psicológico en los participantes en este estudio respecto al sexo.
- En relación a los reactivos que integran la dimensión de autoaceptación, las respuestas de los participantes tendieron a estar de acuerdo con los mismos.
- En cuanto a los reactivos que integran la dimensión de relaciones interpersonales, se pudo observar que los participantes se mostraron en desacuerdo con las relaciones personales no positivas.
- Con respecto a los reactivos que integran la dimensión de autonomía, se tuvo que los participantes se muestran en desacuerdo en la mayoría de los mismos.
- Se observó que en los reactivos que integran la satisfacción con la vida, los jóvenes participantes tendieron a estar de acuerdo en la mayoría de ellos.
- En general los participantes presentaron un puntaje de media mayor en lo concerniente a la autoaceptación y una tendencia hacia la satisfacción con la vida.
- En cuanto a las dimensiones de relaciones interpersonales y autonomía, presentaron un puntaje de media menor.

Sugerencias

- Es conveniente seguir con estudios en población mexicana, y realizar un contraste entre hombre y mujeres de diferentes localidades, tomando en cuenta aspectos como la edad, el sexo y el nivel socioeconómico, así como características culturales. Considerando para ello ampliar la muestra de estudio.
- Estudiar el bienestar psicológico en hombres y mujeres en diferentes etapas del desarrollo.
- Se sugiere correlacionar el bienestar psicológico con variables tales como: calidad de vida, autoestima, resiliencia, satisfacción con la vida.
- Desarrollar estudios cualitativos que den cuenta de los factores que potencializan un nivel óptimo de BP en adolescentes y jóvenes. Así como las características del ámbito familiar al que pertenecen.

Referencias

- Almendo, M. (2008). *Psicología y Psicoterapia Transpersonal*. Barcelona: Kairós.
- André, C. y Lelord, F. (2007). *La autoestima, gustarse a sí mismo para mejor vivir con los demás*. Barcelona: Kairós.
- Anguas, P. A. M. (2001). Identificación y validación del significado del bienestar subjetivo en México: fundamentos para el desarrollo de un instrumento de medición. En *Interamerican Journal of Psychology*, 35, 163 – 183. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/284/28435110.pdf>
- Ancer, E. L., Meza, P. C., Pompa, G. E. G., Torres, G. F., y Landero, H. R. (2011). Relaciones entre los niveles de autoestima y estrés en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 16 (1), 91-101. Universidad Autónoma de Nuevo León, México. Recuperado de: http://eprints.uanl.mx/8127/1/11_1.pdf
- Arias, M. L., Portilla, L. M., y Villa, M. C. L. (2008). El desarrollo personal en el proceso de crecimiento individual. En *Scientia Et Technica*. Universidad Tecnológica de Pereira, Colombia, XIV (40), 117-119. ISSN: 0122-1701 Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84920454022>
- Barra, E. (2010). Bienestar psicológico y orientación sexual en estudiantes universitarios. *Terapia Psicológica, Sociedad Chilena de Psicología Clínica*, 28 (1), 119-125. ISSN 0718-4808. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78516730011>
- Barrantes, B. K., y Ureña, B. P. (2015). Bienestar Psicológico y Bienestar Subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Internacional de Psicología y Educación*. 17 (1), 101-123. ISSN:0187-7690. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/802/80242935006.pdf>
- Blanco, A., Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17 (4), 582-589. ISSN: 0214-9915. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/727/72717407.pdf>
- Bermúdez, M. R. (2005). Aprendizaje formativo: una opción para el crecimiento personal. *Revista Cubana de Psicología*. 18 (3) 1-28. ISBN: 959-18-0044-4. Recuperado de: <http://www.cubaeduca.cu/medias/pdf/5179.pdf>
- Castro, S. A. (2010). *Fundamentos de Psicología Positiva*. Buenos Aires: Paidós.

- Casullo, M.M., y Solano, C. A. (2000). Evaluación del Bienestar Psicológico, en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*, 17, 37-68. Recuperado de: <http://europa.sim.ucm.es/compludoc/AA?articuloid=162044>
- Carver, C., y Scheier. M. (2014). *Teorías de la Personalidad*. México: Prentice-Hall
- Carr, A. (2004). *Psicología Positiva: la ciencia de la felicidad*. Barcelona: Paidós.
- Chan, R., y Joseph, S. (2000). Dimensions of personality, domains of aspiration, and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*. 28 (2), 347-354.
- Coolican, H. (2005). *Métodos de investigación y estadística en psicología*. México: Manual Moderno.
- Corral, V. V. (2012). *Sustentabilidad y Psicología Positiva. Una visión optimista de las conductas proambientales y prosociales*. México: Manual Moderno.
- Cosacov, E. (2007). *Diccionario de términos técnicos de la Psicología*. Córdoba: Brujas, 2007.
- Csikszentmihalyi, M. (2010). *Fluir (Flow) una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Cuadra, L. H., Florenzano, U. R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, XII (1) 83-96. ISSN: 0716-8039. Santiago de Chile. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26400105>
- Cury, A. (2009). *Cambia tu vida, desarrolla tu inteligencia y enriquece tu sensibilidad*, México: Zenith/Planeta.
- Del Valle, M. V., Hormaechea, F., & Urquijo, S. (2015). El bienestar psicológico: Diferencias según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población general. *UNCA. Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*. 7 (3) 6-13. E-ISSN: 1852-4206. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333443343003>
- Díaz, D., Rodríguez, R. C., Blanco, A. Moreno, B. J., Gallardo, I., Valle, C., Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. UAM. *Psicothema*, 18, 572-577. ISSN: 0214-9915. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>
- Del Valle, M. V., Hormaechea, F., Urquijo, S. (2015). El Bienestar Psicológico: Diferencias según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población general. *Revista*

- Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 7 (3), 6-13. E-ISSN: 1852-4206.
Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/3334/333443343003.pdf>
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157. Recuperado de: <https://link.springer.com/article/10.1007/BF01207052>
- Diener, E., Diener, M., y Diener, C. (1995). Factor predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69, 653 – 663. Recuperado de: http://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-90-481-2352-0_3#page-1
- Diener, E. (2002). Funding on subjective well-being and their implications for empowerment. University of Illinois and the Gallup Organization. Recuperado de: <http://siteresources.worldbank.org/INTEMPowerment/Resources/486312-1095970750368/529763-1095970803335/diener.pdf>
- Duarte, Q.K (2001). ¿Juventud o juventudes? Acerca de cómo mirara y remirar a las juventudes de nuestro continente. *Última Década*, (13). ISSN: 0717-4691. Centro de estudios sociales, Chile. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=19501303>
- Flores O, D. (2013). Resiliencia nómica, mejor ambiente educativo familiar, escolar y comunitario. *Instituto Internacional de Investigación para el desarrollo, IIID*. Recuperado de: http://iiid-la.org/uploads/3/0/5/0/3050904/laresiliencia_mejor_ambiente_educativo.pdf
- Fabry, J. (2001). *Señales del camino hacia el sentido*. México, LAG.
- Frankl, E.V. (2013). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Fredrickson, B. (2009). *Vida Positiva, cómo superar las emociones negativas y prosperar*. Bogotá, Colombia: Grupo Editorial Norma.
- Fuentes, U. J. M., de Pablo, V. J., Díaz, B. L. C. (2015). *Regímenes de bienestar social y propuesta de actuación frente al proceso de envejecimiento observado en el cono sur*. Almería, España: Editorial Universidad de Almería.
- García, A. J. (2013). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud y Sociedad*. 4 (1), 48-58. ISSN: 0718-7475. Universidad de Valencia San Vicente Mártir. Valencia, España. Recuperado de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/salsoc/v4n1/4n1a04.pdf>.

- Goleman, D. (2006). *Inteligencia Social*. México: Planeta Mexicana.
- Goleman, D. (2008). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- González, C. R., Valle, A. A., Freire, R. C., y Ferradás, C. M. (2012). Relaciones entre la autoeficacia percibida y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Mexicana de Psicología*, 29 (1), 40-48. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2430/243030189004.pdf>.
- Héctor, A.E.F., Millet G.B., Ruiz, M. L. E. (2016). *La motivación: piedra angular de la orientación vocacional*. Riobamba, Ecuador: La Carola Editores.
- Hernández, R. (2015). *Resiliencia y bienestar psicológico de un grupo de adolescentes en riesgo de exclusión social*. (Tesis de grado). Universidad de Salamanca, España: Facultad de Psicología.
- Holahan, J. C. (2007). *Psicología ambiental: un enfoque general*. México: Noriega; Limusa.
- Horley, J., & Little, B. R. (1985). Affective and cognitive components of global subjective Well-Being measure. *Social Indicators Research*. 17 (2), 189-197. Recuperado de: <http://www.jstor.org/stable/27521323>
- Husserl, E. (2000). *Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica*. Traducción de Luis E. González. Instituto de investigaciones Filosóficas. México: UNAM.
- Instituto Mexicano en la Juventud (2012). *Encuesta Nacional de Valores en Juventud*. Instituto Mexicano de la Juventud. México: UNAM.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2010). *Censo de población y vivienda 2010*. México: INEGI.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2012). *Estadísticas a propósito del día internacional de la juventud, datos nacionales*. México: INEGI.
- Jiménez, E. R. (2007). Aproximación a la Teoría del Bienestar. *Scientia Et Technica*, XIII (37). Universidad Tecnológica de Pereira, Colombia ISSN: 0122-1701. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84903752>
- Keyes, C., Ryff, C., y Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022. Recuperado de: <http://www.aging.wisc.edu/midus/findings/pdfs/62.pdf>

- Keniston, K. (2008). Juventud una nueva etapa de la vida. En Pérez, I. J. A., Valdez, G. M., Suárez, Z., M. H. *Teorías sobre la Juventud. Las miradas de los clásicos*. México: UNAM, Porrúa.
- Lama, D III (2010). *El arte de la felicidad*. España: Debolsillo.
- Loera, M.N., Balcázar, N.P., Trejo, G.L., Gurrola, P.G.M., Bonilla, M.M.P. (2008). Adaptación de la escala de bienestar psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitarios. 41, 90-97. *Revista Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*. UAEMex y Universidad Iberoamericana. Recuperado de: <http://www.medigraphic.com/pdfs/revneuneupsi/nnp-2008/nnp083-4b.pdf>
- Lukas, E. (2003). *Logoterapia, la búsqueda de sentido*. México: Paidós.
- Lupano, P. M. (2010). Psicología Positiva: análisis desde su surgimiento. *Prensa Médica Latinoamericana*. IV (1), 43-56. ISSN 1688-4094. Universidad de Palermo. Recuperado de: <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf>
- Maslow, A. (1991). *Motivación y personalidad*. Madrid, España: Díaz de Santos.
- Maslow, A. (2008). *La personalidad creadora*. Barcelona, España: Kairós.
- Maslow, A. (2012). *El hombre autorrealizado, Hacia una psicología del Ser*. Barcelona: Kairós.
- Medina, C. M. A., Gutiérrez, H. C., y Padrós, B. F. (2013). Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de Ryff en población Mexicana. *UMSNH. Revista de Educación y Desarrollo*. 27, 25-30. Recuperado de: http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/27/027_Padros.pdf
- Mingote, C., y Requena, M. (2013). *El Malestar en los Jóvenes, contextos, raíces y experiencias*. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos.
- Mingote, C. (2013). *El bienestar- Malestar de los jóvenes*. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos.
- Moreno, D, A. (2010). *Pobreza multidimensional y pobreza de tiempo en el marco del Observatorio de Género y Pobreza*. Cuadernos de trabajo N°22. México: INMUJERES.
- OMS: Organización Mundial de la Salud. (2008) International Classification of Functioning, Disability and Health. OMS. <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>

- Paz, C. Y., Campos, R. G. (2013). Las mujeres jóvenes en México: ¿Estudian o Trabajan?; *Proyecto Juventudes*, 39, 63-83, ISSN: 0717-4691. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/195/19530948004.pdf>
- Papalia, E. D., Wendkos, O. S., y Duskin F. R. (2012). *Desarrollo humano*. México: McGraw-Hill.
- Pereyra, M. (2012). *Relaciones humanas positivas: el arte de llevarse bien con los demás*. México, CDMX: Gema.
- Philip, R. F. (1997). *Desarrollo Humano: El ciclo vital*. México: Pearson, Prentice- Hall.
- Piña, J. K. K. (2017). *Bienestar Psicológico y Resiliencia en jóvenes universitarios*. (Tesis para obtener el grado de Maestra en Psicología). México: Facultad de Ciencias de la Conducta.
- Plasencia, V. M. L. (2016). Construcción de soluciones: diferencias y similitudes entre hombres y mujeres jóvenes. *Enseñanza e investigación en Psicología*. 21 (2). Xalapa, México. ISSN: 0185-1594. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/292/29248181007.pdf>
- Powell, S.J.J. (2015). *La felicidad es una tarea interior*. México: Diana
- Rodríguez, A. J., y Zehag, F. M. (2009). *Autonomía personal y salud infantil*. Madrid: Editex.
- Rogers, C. R. (1985). *Terapia, Personalidad y Relaciones interpersonales*. Argentina: Nueva Visión.
- Rogers, C. R. (2011). *El Proceso de Convertirse en Persona*. Buenos Aires, Argentina: Paidós
- Romero, C. A. E., Zapata, C. R., García, M. A., Brustad, J. R., Garrido, Q. R., Letelier, L. A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 19 (1), 117-113 ISSN: 1132-239X. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2351/235116414008.pdf>.
- Romero, C. A. E., Brustad, R. J., García, M, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2 (2), 31-52 Universidad de las Palmas de Gran Canaria, España. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/3111/311126258003.pdf>.
- Rosa, R. Y., Negrón, C. N., Maldonado, P.Y., Quiñones B. A., y Toledo, O.N. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y

- nivel de estudio en universitarios. *Avances en Psicología Latinoamérica*. 33 (1). Universidad del Rosario, Colombia. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79933768003>
- Ryan, R.M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: a self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-130. Recuperado de: http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2008_RyanHutaDeci_LivingWell_JOHS.pdf
- Ryff, C. (1989). Happiness Is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi:10.1037//0022-3514.57.6.1069. Recuperado de: <https://es.scribd.com/doc/35667978/Happiness-is-Everything-OrIsItExplorations-onthe-Meaning-of-Psychological-Well-Being>
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited, *Journal of Personality and Social Psychology*. 69, 719-727. Recuperado de: <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>
- Ryff, C. (2013). Eudaimonic well-being and health: Mapping consequences of self-realization. In A.S. Waterman (Ed.) *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia*. 77-98. Washington, DC: *American Psychological Association*. Recuperado de: <http://aging.wisc.edu/pdfs/3226.pdf>
- Ryff, C. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 83(1), 10-28 University of Wisconsin-Madison, USA. DOI: 10.1159/000353263. Recuperado de: <http://aging.wisc.edu/pdfs/3337.pdf>
- Sánchez, V. A. (2002). *Psicología Social Aplicada, Teoría, Método y Práctica*. Madrid: Prentice Hall.
- Sánchez, A. R., Retana, F. B. E., Carrasco, C. E. (2008). Evaluación Psicológica del entendimiento emocional: diferencias y similitudes entre hombres y mujeres. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2 (26), 193-216. ISSN: 1135-3848. Portugal. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/4596/459647347010.pdf>
- Seligman, M.E.P. (2005). *La auténtica felicidad*. Colombia: Imprelibros, S.A.

- Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: an introduction. *American Psychologist*. 55 (1), 5-14. Recuperado de: <http://www.bdp-gus.de/gus/Positive-Psychologie-Aufruf-2000.pdf>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Floreecer, la nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. México: Oceano.
- Sheldon, K.M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217. Recuperado de: <http://web.missouri.edu/~sheldonk/pdfarticles/AP01.pdf>
- Smith, B.S. (2007). *Spinoza y el libro de la vida*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Souto, K. S. (2007). Juventud, teoría e historia: la formación de un sujeto social y de un objeto de análisis. *Historia Actual Online*. 13, 171-192. ISSN 1696-2060. Instituto de Historia del CSIC. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2479343.pdf>
- Tapia, V.A. (2012). *Psicología Positiva, definición, los pilares de la felicidad, beneficios de las emociones positivas, las personas sanas*. México: Trillas.
- Vázquez, C., y Hervás, G. (2014). *La ciencia del Bienestar, fundamentos de una Psicología Positiva*. Madrid: Alianza Editorial.
- Vázquez, C., Hervás G., Rahona, J.J., y Gómez, D. (2009) Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *APCS. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid*. 5, 15-28. Recuperado de: http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf.
- Xirau, R. (2003). *Introducción a la Historia de la filosofía*. México: UNAM
- Zubieta, E. M., Delfino, Gisela, I. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Facultad de Psicología-UBA. Anuario de Investigación*. XVII, 277-283. ISSN: 0329-5885. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/3691/369139946018.pdf>