



BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMER SEMESTRE DE
UNIMINUTO MODALIDAD PRESENCIAL SEDE BUCARAMANGA

YIMY FIGUEROA ANAYA

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

BUCARAMANGA 2023

BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMER SEMESTRE DE
UNIMINUTO MODALIDAD PRESENCIAL SEDE BUCARAMANGA

YIMY FIGUEROA ANAYA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Presentado a

COMITÉ DE INVESTIGACIÓN PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

BUCARAMANGA 2023

Dedicatoria

A mi madre, María Antonieta Anaya, quien siempre quiso que alguno de sus hijos fuese profesional. Por haberme apoyado, por creer en mí a pesar de iniciar mis estudios a una edad poco común para emprender estudios profesionales.

A mis amadas hijas, Mélanie y Stéphanie, quienes nunca dudaron en apoyar este sueño, pese a algunas implicaciones económicas que las afectarían en algún momento. Siempre confiaron en que lo lograría, sentí su apoyo incansable.

A todos aquellos que no creyeron que lo lograría, que incluso me criticaron por estudiar a mi edad. Sé que este logro será un ejemplo para ellos y para muchos más que piensan que la edad limita nuestras metas y que después de un tiempo está prohibido soñar.

Agradecimientos

A Jehová Dios quien es la fuente de todas mis luchas, mis deseos de ser un miembro útil para la sociedad, quien me inspira día a día a ser el mejor ser humano posible, gracias a él en el nombre de su hijo Jesucristo.

Agradezco a la Corporación Universitaria Minuto de Dios por acogerme como estudiante, por poner a mi disposición y de mis compañeros, los mejor profesores y las mejores herramientas para nuestro aprendizaje.

Al departamento de Bienestar Universitario, particularmente a la señorita Aura Cristina Avendaño quien me brindó todo su apoyo en mis momentos más difíciles en sentido económico otorgándome becas que me permitieron continuar con mi gran sueño. Sé que las becas las aprobaba un comité, pero la labor personal de ella fue de gran relevancia.

Agradezco a todos y cada uno de los profesores que intervinieron en mi proceso de formación. Particularmente, agradezco a mi tutor durante este proyecto de investigación, el profesor Héctor Orejarena, quien de forma amable y paciente me orientó para la realización del presente trabajo de grado.

Gracias a los directivos que en su momento también me ayudaron a superar situaciones particulares difíciles.

Tabla de Contenido

Dedicatoria.....	3
Agradecimientos.....	4
Resumen.....	9
Abstract.....	10
Introducción.....	11
Planteamiento del Problema.....	12
Pregunta de Investigación.....	13
Justificación.....	14
Objetivos.....	16
Objetivo general.....	16
Objetivos específicos.....	16
Marco Referencial.....	17

Marco Histórico	17
Antecedentes Internacionales.....	17
Antecedentes Nacionales	19
Marco Teórico.....	21
Marco Conceptual.....	25
Bienestar	25
Autoaceptación	27
Relaciones Positivas.....	27
Dominio del entorno.	27
Autonomía.....	27
Propósito en la vida.....	28
Crecimiento Personal.	28
Educación Superior.....	28
Marco Legal	30
Ley de Salud Mental	30

Ley 1090 de 2006.....	31
Metodología	32
Enfoque Cuantitativo	32
Diseño No Experimental- Transversal.....	32
Alcance Descriptivo.....	33
Población y Muestra	33
Instrumentos.....	34
Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff.....	34
Procedimiento	35
Paso a Paso.....	35
Cronograma.....	36
Tabla 1. Cronograma de Trabajo del Proyecto de Grado	36
Presupuesto	37
Tabla 2. Valor del Proyecto	37
Desarrollo de Objetivos	38

Tabla 3. Resultados Generales	38
Tabla 4. Resultados Psicología	40
Tabla 5. Resultados Ingeniería Industrial	41
Tabla 6. Resultados Trabajo Social	42
Tabla 7. Baremo de Interpretación.....	43
Discusión.....	43
Conclusiones.....	45
Recomendaciones	46
Referencias.....	47
Anexos	54

Resumen

Como se podrá comprender a través de la presente investigación, el bienestar psicológico de los estudiantes puede ser un factor determinante a la hora de identificar las razones por las que algunos de ellos desertan de sus estudios superiores o tienen un bajo nivel de rendimiento académico.

Ahora bien, este estudio fue realizado con 74 estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO, pertenecientes a las carreras profesionales de Psicología, Ingeniería Industrial y Trabajo Social, todos ellos cursando su primer semestre. Los resultados muestran una media general de 4.72 que corresponde a un nivel de bienestar psicológico alto. Al discriminar por carreras, todas muestran en los resultados globales un nivel de bienestar psicológico alto. Por otro lado, es importante señalar que el instrumento utilizado para medir el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes fue la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Esta escala evalúa 6 dimensiones; solo los estudiantes de Trabajo Social mostraron un nivel de bienestar psicológico medio en tres de las seis dimensiones, ninguna dimensión mostró un nivel bajo de bienestar psicológico.

El estudio o investigación tuvo un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental transversal de alcance descriptivo.

Palabras Clave: bienestar psicológico, eudaimonia, hedonismo, educación superior, autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.

Abstract

As can be understood through this research, the psychological well-being of students can be a determining factor in identifying the reasons why some of them drop out of higher education or have a low level of academic performance.

This study was conducted with 74 students of the Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO, belonging to the professional careers of Psychology, Industrial Engineering and Social Work, all of them in their first semester. The results show an overall mean of 4.72, which corresponds to a high level of psychological well-being. When discriminating by careers, all of them show a high level of psychological well-being in the overall results. On the other hand, it is important to point out that the instrument used to measure the level of psychological well-being of the students was the Ryff Psychological Well-Being Scale. This scale evaluates 6 dimensions; only the Social Work students showed a medium level of psychological well-being in three of the six dimensions; no dimension showed a low level of psychological well-being.

The study or research had a quantitative approach and a non-experimental cross-sectional design of descriptive scope.

Key words: psychological well-being, eudaimonia, hedonism, higher education, self-acceptance, positive relationships, autonomy, environmental mastery, purpose in life and personal growth.

Introducción

A lo largo de esta investigación se podrá comprender por qué es importante prestar atención al nivel de bienestar psicológico que presentan los estudiantes universitarios principalmente durante su primer semestre en la universidad. Tener un inadecuado nivel de bienestar psicológico puede conllevar a la deserción o a un bajo rendimiento académico, tal y como lo señalan diversos teóricos citados durante este trabajo. Después de analizar el planteamiento del problema, se planteará la respectiva pregunta de investigación.

Es importante recordar que el objetivo general de este estudio consiste en analizar el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes de Uniminuto que cursan primer semestre en la modalidad presencial. De igual manera y utilizando como instrumento la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, se realizará una discriminación por dimensiones y por carreras profesionales con el fin de identificar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes que participaron en esta investigación.

En el marco histórico se mostrarán los antecedentes internacionales y nacionales que tienen que ver con el tema del bienestar psicológico. Por otra parte, será de gran interés ver cómo la psicología positiva y humanista han hecho importantes aportes para comprender la importancia del bienestar psicológico.

El enfoque cuantitativo de la investigación de alcance descriptivo, facilitará la comprensión de los resultados arrojados durante esta investigación, redundando todo ello en tener una idea muy clara de la discusión y demás aspectos que componen la presente investigación.

Planteamiento del Problema

Según Jerez y Oyarzo (2015), las tradiciones hedónica y eudaimónica son las dos visiones filosóficas que más se han usado al estudiar el bienestar psicológico. Para Moreta et al., (2017), el bienestar envuelve sentir disfrute y que se es feliz, ello, según la tradición hedónica; por otra parte, según la eudaimónica, lo más importante es ver cómo las personas perciben su propio funcionamiento relacionado con distintos aspectos de su vida, también destaca la importancia de que el ser humano descubra y explote todo su potencial (Massone y Urquijo, 2014).

Ahora bien, existen estudios que relacionan la salud mental con problemáticas presentadas por estudiantes universitarios, una de tales situaciones tiene que ver con la deserción universitaria. Según Vera et al; (2020), la deserción es una problemática muy común en las universidades y las causas que influyen son diversas, por ejemplo, la situación de salud física y mental. En un estudio realizado por la Universidad Industrial de Santander se evaluó a 69 estudiantes desde el inicio de su semestre de estudio con el fin de determinar si presentaban problemas de salud mental y cómo podrían estos incidir en su bajo rendimiento académico y posterior deserción o abandono de sus estudios. El estudio finalmente evidenció que estos estudiantes presentaban un promedio de trastornos mentales superior al promedio de la población general. Por lo tanto, este estudio concluye que las universidades necesitan crear y mantener programas de bienestar universitario con el fin de identificar a tiempo los posibles problemas de salud mental que puedan presentar algunos estudiantes, y por otro lado brindarles ayuda para ponerse al día en su nivelación de algunas materias que suelen presentarles dificultades (Vera et al., 2020).

Entonces, cabe la pregunta, ¿se han detectado algunos comportamientos en estudiantes de universidades que tengan una clara e importante relación con el bienestar psicológico? Según Salanova y Llorens (2005), algunas tendencias identificadas en estudiantes universitarios, como querer desertar o abandonar sus estudios y el síndrome de burnout, tienen una relación clara con las dificultades que experimentan los estudiantes durante sus carreras. Por otra parte, sus investigaciones también mostraron una relación respecto a los resultados académicos de los estudiantes y su sentido de lo que es para ellos triunfar o fracasar, esto en lo concerniente tanto a su pasado como a su futuro, también influyen en su sentimiento de bienestar o malestar.

Finalmente, en lo que que a Uniminuto se refiere, según Avendaño (2022), el departamento de Bienestar Universitario ha realizado una caracterización de los estudiantes que ingresan por primera vez a esta universidad. Es un hecho que la universidad, por su espíritu de ayuda a los más vulnerables, ofrece costos de matrícula relativamente bajos para que más jóvenes puedan estudiar en ella, no obstante, aun así, algunos de tales jóvenes requieren ayudas en forma de becas económicas. También se ha identificado que algunos estudiantes estudian y trabajan para ayudarse con sus gastos.

Pregunta de Investigación

¿cuál es el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de Uniminuto que cursan primer semestre en la modalidad presencial?

Justificación

Según Moreta et al., (2017), los universitarios viven enfrentando y experimentando diferentes situaciones cambiantes relacionadas tanto con ellos mismos como con el medio que los rodea, debido a esto, es entonces importante estar analizando y midiendo su bienestar psicológico. Tales situaciones pueden incidir en la disponibilidad de recursos para enfrentar con éxito los diferentes retos que en un momento representa la vida universitaria. Por lo tanto, es importante señalar que las investigaciones relacionadas con estos estudiantes y su bienestar psicológico, no miden principalmente su disfrute permanente de experiencias, sino que se centran en identificar si las creencias que le dan sentido a su proyecto de vida están siendo o no satisfechas.

A finales de los años 90, en sus últimas décadas, la psicología empieza a darle más importancia al tema relacionado con el bienestar, no obstante, ya se debatía sobre el tema desde la filosofía y la sociología hace algunos años. En el caso de Latinoamérica, no existían instrumentos de evaluación del bienestar. Según Barraza (2008), actualmente ha aumentado la conciencia científica y por lo tanto la necesidad de conocer más sobre el aspecto del bienestar, es así como un amplio número de revistas científicas de todo el mundo tratan con mayor frecuencia este tema y la asignan especial atención (Jerez y Oyarzo, 2015).

Por otra parte, como indican Cardozo y Mundo (2012), la sociedad presenta diversas problemáticas que van desde los retos de la economía, el deterioro del medio ambiente, las organizaciones políticas, el desarrollo permanente de la cultura y todo lo concerniente a los cambios sociales que influyen en que las personas experimenten o no bienestar. De otro lado, las

universidades no son ajenas a estas problemáticas y es así como se evidencian dificultades relacionadas con el matoneo, trato desigual, menosprecio y otras manifestaciones propias de una sociedad a menudo caótica que sin duda también afecta a los universitarios. Todo lo anterior indica de forma clara la relevancia que tienen los estudios relacionados con el bienestar psicológico en los estudiantes con el fin de alcanzar objetivos que logren optimizar no solo su bienestar sino el de las instituciones universitarias y la sociedad en general (Jerez et al., 2015).

Por lo tanto, es pertinente preguntarse, ¿por qué es importante una evaluación del bienestar psicológico en estudiantes de primer semestre de Uniminuto? Pues bien, como se demuestra en el planteamiento del problema de este estudio, basado en investigaciones realizadas por distintos autores, el bienestar psicológico es un aspecto fundamental en la vida de todo estudiante. Cuando no se detectan a tiempo las distintas problemáticas de salud mental en los estudiantes, estos posiblemente tengan un rendimiento académico muy bajo y finalmente terminarán abandonando sus estudios. Es así como evaluar el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios brindará una herramienta importante a las instituciones de educación superior, en este caso a Uniminuto, con el fin de elaborar programas de atención oportuna que ayuden a sus estudiantes no solo a permanecer en sus carreras y finalizarlas satisfactoriamente, sino a tener una calidad de vida con bienestar durante su vida universitaria y después de ella (Vera et al., 2020).

Objetivos

Objetivo general

Analizar el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes de Uniminuto que cursan primer semestre en la modalidad presencial.

Objetivos específicos

Identificar el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes de Uniminuto que cursan primer semestre en la modalidad presencial.

Discriminar por dimensiones el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de Uniminuto que cursan primer semestre en la modalidad presencial.

Clasificar por carrera universitaria el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de Uniminuto que cursan primer semestre en la modalidad presencial.

Marco Referencial

Marco Histórico

En este apartado se presentan los principales antecedentes internacionales y nacionales con relación al estudio del bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

Antecedentes Internacionales

En el año 2012 se realizó un estudio con estudiantes de la universidad de Concepción en Chile, con el fin de determinar de qué manera influye el amor propio de los estudiantes y la ayuda recibida de distintos actores de la sociedad en su bienestar psicológico. Pues bien, los participantes en el estudio fueron 450 estudiantes, hombres y mujeres y se les aplicaron las escalas de Rosenberg, de Bienestar Psicológico de Ryff y el cuestionario de Apoyo Social Percibido. En un resultado general, se determinó que el amor propio tiene un efecto más positivo en el bienestar psicológico de los estudiantes que las ayudas sociales. En el caso de los varones se concluyó que tienen ventajas en los campos de aceptación de sí mismos y el ser más autónomos. Por su parte, las mujeres presentan ventajas en su desarrollo individual. Finalmente, los varones mostraron una mejor respuesta relacionada con su amor propio y las mujeres dejaron ver una mayor aceptación ante las ayudas sociales (Barra, 2012).

Otro estudio relacionado con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios se realizó en Costa Rica en el año 2019. Principalmente, el estudio en el que participaron 233 estudiantes, de los cuales 135 eran mujeres y 98 hombres, estaba enfocado en determinar cómo las intervenciones con psicología positiva y ejercicio físico podían mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes y por otro lado, disminuir el malestar que en algún momento

estaban experimentando. Los instrumentos utilizados en el estudio fueron: Escala de Afectos Positivos y Negativos (PANAS), Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II). Se observó que al aplicar la psicología positiva con su respectiva intervención, se pudo lograr un efecto favorable al disminuir las emociones de tipo perjudicial. No obstante, no se observó un efecto o cambio positivo de forma considerable de gran significado en el bienestar psicológico. Ahora bien, cuando se procedió a usar al mismo tiempo tanto las intervenciones con psicología positiva y el ejercicio físico, se llegó a la conclusión de que el ejercicio físico no tuvo ningún beneficio adicional importante más allá de los efectos que ya había mostrado el uso de la psicología positiva. En conclusión sobre este estudio, se puede afirmar que las intervenciones con psicología positiva sí tienen un gran efecto principalmente al reducir de forma notoria el malestar psicológico, mas no es tan marcada su influencia positiva en incidir favorablemente al bienestar psicológico, es decir, el hecho de que disminuya algunas sensaciones y pensamientos negativos, que de por sí ya es algo muy útil en la vida de los estudiantes, no implica que tenga gran impacto en aspectos relevantes de su bienestar psicológico. Por su parte, el ejercicio físico no mostró ser muy relevante como determinante de un mayor bienestar psicológico (Barrantes y Balaguer, 2019).

Ahora bien, en México se realizó un estudio en el presente año 2022, su principal objetivo fue determinar cómo los estudiantes que se mantienen activos físicamente son altamente influenciados por características como su motivación interior y sus creencias sobre sus propias capacidades. Todo lo anterior, enmarcado dentro de una visión predictora sobre los efectos de tales características sobre el bienestar psicológico de estos estudiantes. En total, participaron 539 estudiantes que se mantienen en actividad física, el 66% mujeres y el 34% hombres y en edades

entre los 17 y los 47 años. Para este estudio se utilizaron los siguientes tres instrumentos: Escala de Rosenberg, Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y la Escala de Vitalidad Subjetiva (SVS). Los resultados mostraron que entre 3 aspectos considerados importantes para el bienestar psicológico, fueron las creencias sobre sus propias capacidades las que más favorecen su bienestar psicológico y su constante actividad física. Así se concluyó que una persona con creencias fuertes y convicciones sobre sus propias capacidades y que a su vez se mantiene físicamente activa, tiene mayores probabilidades de experimentar bienestar psicológico (Martínez et al., 2022)

Antecedentes Nacionales

En la Universidad de Antioquia se realizó un estudio en el que participaron 251 estudiantes con una media de edad de 19 años. Aunque se realizó en el año 2014, sus resultados fueron publicados en el año 2015. El estudio se basó en la relación que existe entre las estrategias para hacer frente al estrés y el bienestar psicológico. Para esta investigación se usaron dos instrumentos: la Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento al Estrés y la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A). Se halló que los participantes usan principalmente las estrategias conocidas como reevaluación positiva y solucionar el problema. Por otra parte, también se determinó que los estudiantes se inclinan a adoptar en su vida aspectos importantes como ser autónomos, crear vínculos significativos, tener proyecciones motivadoras, ejercer un debido autocontrol y entender la importancia de la aceptación. Finalmente, el estudio muestra que a medida que los participantes usan a mayor grado las estrategias para afrontar activamente el estrés, también se eleva su grado de bienestar psicológico. Por otra parte, aunque

esta correlación es favorable, cuando se analizan los datos estadísticos no son muy significativos (García, 2015)

En el año 2018 se llevó a cabo una investigación en la Universidad Simón Bolívar de Barranquilla cuyo principal objetivo fue examinar qué relación guardan los asuntos de carácter social, demográfico, burnout en el estudio y el bienestar psicológico. En el estudio participaron 452 estudiantes de dos programas diferentes donde el 56.89% fueron hombres y el 43.11% mujeres, todos ellos entre las edades de los 15 y los 55 años. Se usó la Escala Unidimensional de Burnout Estudiantil, la Escala de Bienestar Psicológico BIPSI y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados muestran que un 10.67% de los participantes presentan burnout de forma moderada, y un 0.22% de forma intensa. Por otra parte, se evidencia que los hombres con un 66.7% son los participantes que presentan mayores síntomas de burnout de forma moderada. Este hecho pudiera incidir en una mayor tendencia hacia dejar sus estudios. Los resultados de la aplicación de la Escala BIPSI y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, indican que existe un porcentaje elevado equivalente al 81.4% de los participantes que presentan un nivel medio de bienestar psicológico. En general se halló finalmente que las mujeres experimentan mayor bienestar psicológico que los hombres, aunque en ambos sexos se pueden considerar apropiados los niveles de bienestar psicológico (Estrada et al., 2018).

Otro estudio del orden nacional se realizó en la Universidad Mariana de San Juan de Pasto, en él, se examinó cómo el programa virtual Florece incidió en el bienestar psicológico de un grupo de estudiantes de dicha universidad. El estudio fue publicado en el año 2019 y se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff; participaron 100 estudiantes en total. El programa Florece fue de carácter virtual y se desarrolló a lo largo de 16 semanas en donde se vieron temas

relacionados con 6 aspectos fundamentales que se encuentran en la propuesta de bienestar psicológico de Carol Ryff. Los resultados finales del estudio demostraron la forma en que un programa como Florece, basado en la psicología positiva, incide de forma altamente favorable en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. Lo anterior está en armonía con el firme propósito de la Organización Mundial de la Salud que ha insistido en la importancia del bienestar como factor decisivo en la buena salud, y a su vez, no solo le da importancia a atender el trastorno mental sino a prevenirlo. En este estudio se logró finalmente que los niveles de bienestar psicológico pasaran de un resultado pretest del 4.29 al 4.56 (Cabrera et al., 2019).

Marco Teórico

A continuación se muestra cómo tanto la Psicología Positiva como la Humanista han hecho aportes que contribuyen a entender desde su modelo el bienestar psicológico.

La Psicología Positiva está ayudando a mostrar de forma amplia y de manera más precisa los asuntos relacionados con el bienestar humano. Ha incluido de forma contundente el análisis de aspectos positivos como las fortalezas y las emociones positivas, esto a su vez ha logrado aumentar el margen de estudios sobre la forma en que esta ciencia contribuye a la salud mental. En medio de esta realidad es importante mencionar la influencia de dos corrientes de tipo filosófico: el hedonismo y la eudaimonia. Para el hedonismo, el bienestar se comprende principalmente como la experiencia presente en una persona de afecto positivo y el que no haya lugar al afecto negativo. Por otra parte, la corriente eudaimónica señala que el bienestar es fruto de una adecuada funcionalidad psicológica, y gracias a dicha funcionalidad, el individuo alcanza

a ejercer todas sus capacidades potenciales. Se afirma incluso que al desarrollar dicho bienestar psicológico señalado por estas dos corrientes filosóficas, toda persona puede mantener un buen estado de salud no solo mental sino también físico que finalmente redundará en que su esperanza de vida sea mayor (Vázquez et al., 2009).

Ahora bien, Carol Ryff destaca como una de las representantes más sobresalientes de la corriente eudaimónica. Afirma que la forma de medir el bienestar a través de la historia ha tenido muy pocos fundamentos teóricos mientras que por otra parte se han dejado a un lado valiosos puntos de vista acerca del funcionamiento positivo. Ryff usa el concepto de bienestar psicológico con el fin de que se diferencie del significado del término bienestar subjetivo, que es más usado por la corriente del hedonismo. Esto lo ha hecho con el fin de que su concepción sobre el bienestar sea claramente distinto a la concepción hedónica, y por tanto ha definido el bienestar como el crecimiento real de nuestro propio ser en todo su potencial. En vista de lo anterior, para Ryff, el bienestar psicológico no sería la meta en la que se deba enfocar una persona, sino que sería el fruto de una vida que se ha vivido bien (Ryff y Singer, 1998).

Por otra parte, en el modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff, se presentan seis dimensiones necesarias para que todo individuo pueda tener una funcionalidad positiva. Según Ryff y Keyes (1995), las siguientes son las características de las personas que manifiestan gozar de un bienestar eudaimónico: primero, están contentas con ellas mismas aun reconociendo sus propios límites; a este hecho se le conoce como autoaceptación. Segundo, son capaces de empezar y mantener buenas relaciones con quienes les rodean, es decir, establecen lazos positivos con sus semejantes. Tercero, ejercen un debido dominio de su entorno ambiental, de esa forma logran que lo que desean y necesitan sea satisfecho. Cuarto, son muy autónomos, es

decir, se desarrollan de forma individual y hacen uso de sus libertades personales. Quinto, son personas que tienen un horizonte claro, saben cuáles son sus metas de forma clara, tienen un objetivo claro y hacia esas metas y objetivos encaminan todas sus luchas y desafíos. Sexto y último, entienden que su progreso debe ser constante, no paran de aprender, de agudizar sus destrezas y habilidades, son plenamente conscientes de la importancia de seguir creciendo como personas.

Ahora bien, hablando del bienestar desde la tendencia filosófica hedónica, es importante mostrar un estudio realizado durante dos años por parte de Ostir, Markides, Black y Goodwing. En dicho estudio participaron más de dos mil personas entre las edades de 65 y 99 años. El estudio reflejó claramente que cuando una persona manifiesta afecto positivo o bienestar emocional, tiene efectos positivos en su salud física, incluso mejores y más notorios que aquellas que manifiestan no sufrir de depresión o no tener afectos negativos. El afecto positivo parece tener influencia en el hecho de impedir un avance rápido en el desgaste propio de la edad avanzada, aumentar la esperanza de vida y proporcionarle a las personas mayor y mejor funcionalidad. En los participantes del estudio disminuyó la propensión a tener un infarto de miocardio así como de padecer una apoplejía (Ostir et al., 2000).

Por otra parte, cuando analizamos el bienestar psicológico desde la Psicología Humanista, este se entiende como aquel objetivo general que todo ser humano debe alcanzar para él y sus semejantes, llegando a consolidarse como un individuo superior espiritualmente. Para González (2007), esa consolidación de superioridad espiritual debe estar conformada por los aspectos mencionados a continuación: primero, ser altruista y colectivista socialmente, es decir, debe tener satisfechas sus propias necesidades y usar su reconocimiento en la sociedad como una

forma de alcanzar sus metas. Así, no solo obtendrá lo necesario a nivel personal sino también social. Segundo, debe ser autónomo y emprender objetivos que beneficien a otros sin dejar de lado los beneficios propios. Lo anterior contribuirá a su autorrealización. Tercero, con base en sus conocimientos culturales, que deben ser amplios, debe desarrollar una creatividad en su intelecto. Cuarto, debe interesarse activamente en conformar grupos e instituciones en donde pueda desarrollar sus objetivos sociales, los cuales deben armonizar con sus propios intereses altruistas por los demás y su individualidad. Quinto, el alcanzar el ideal de ser autónomo y creativo debe enmarcarse dentro del respeto y la promoción de lo que identifica a cada persona, a cada grupo, a cada nación y a cada región.

Dussán (2015) relaciona al existencialista Víctor Frankl, cuyos aportes serían muy valiosos años después para la Psicología Humanista, con el concepto de bienestar psicológico y su teoría del Sentido de la Vida. Muestra cómo el hacer una reflexión sobre el sentido de la vida impulsa a las personas a entender que su vida tiene verdadero significado y de esta forma le da razones al individuo para que luche por obtener las cosas que tanto anhela. En esta concepción también se insta a no ver los problemas como asuntos insalvables, sino como situaciones que se deben usar para el progreso y crecimiento personal. De esta forma, lo planteado por Frankl se convierte en un teoría relevante de la psicología humanista para indicar que el bienestar psicológico y la salud mental no son inmunes a las dificultades y las tensiones propias de la vida misma, sino que la clave consiste en la forma en que se afronten tales asuntos (Frankl, 2004).

Ahora bien, es necesario señalar que a pesar de lo amplia que puede ser la definición del bienestar psicológico y todo lo que envuelve, los asuntos a destacar relacionados con el sentido de la vida tienen que ver con las fortalezas que las personas pueden demostrar para afrontar sus

problemas de forma decidida conservando así toda la potencialidad adquirida con el paso de los años al hacer frente a su propia existencia con todos los desafíos que esta conlleva (Dussán, 2015).

Es así como entonces, para Dussán (2015), usar la reflexión con relación al sentido de la vida puede lograr el cometido de alcanzar el bienestar psicológico. Considera lo anterior como una gran terapia que ayuda a las personas a hallar la solución a sus interrogantes y a encontrar maneras de resolver de la mejor forma posible sus dificultades.

Marco Conceptual

Con el fin de obtener una mejor comprensión del tema tratado en este estudio, se procederá a definir los conceptos principales que se presentan en él y sus principales variables. Tales conceptos son el bienestar y la educación superior.

Bienestar

Cuando se habla de bienestar, existen principalmente dos corrientes de pensamiento que destacan al tratar este concepto que ha cobrado gran importancia desde algunas décadas. Por una parte, el expuesto por Keyes et al., (2020) que tiene que ver con el bienestar psicológico o eudaimónico, y por otra parte, el que sostiene Diener (1994), que tiene que ver con el bienestar subjetivo o hedónico. Ahora bien, el bienestar es un concepto que generalmente se asocia a la felicidad. Diversos autores indican que el bienestar se puede alcanzar por parte de cada persona al desarrollar capacidades y destrezas internas como las metas que se proponga, el concepto que tenga de su propio ser y del medio que la rodea y la capacidad de hacer frente a sus retos diarios

modificando la forma de afrontarlos. De todos estas propuestas nacen los conceptos de bienestar psicológico, bienestar social y bienestar subjetivo (Escalante, 2016).

Bienestar Psicológico y Eudaimonia. En este concepto podemos señalar a Carol Ryff como una de sus principales autoras. Ryff propone una organización que contiene seis aspectos íntimamente ligados al bienestar psicológico. Tales aspectos fueron obtenidos básicamente y clasificados a partir de estudios en psicometría. Como se había mencionado antes, el bienestar psicológico de Ryff es también conocido como bienestar eudaimónico. Ahora bien, ¿cómo podría definirse de forma clara tal concepto propuesto por esta autora? Se puede definir como una concepción muy extensa de bienestar donde son de gran importancia aspectos como la autoaceptación, nuestro objetivo de vida, y el desarrollo individual de nuestro propio ser con todo su potencial real (Ryff, 1989).

Por otra parte, es importante destacar cómo en tiempos recientes, algunos autores han sugerido la pertinencia de unir la concepción de bienestar psicológico de Ryff con la de Keyes (1998) que tiene que ver con el bienestar social. De este modo, nace entonces una nueva propuesta: el bienestar psicosocial. Por lo tanto, aunque son dos conceptos diferentes, se pueden considerar complementarios porque se estudian mecanismos psicológicos parecidos aunque se evalúan diferentes aspectos y enfoques (Keyes, 1998).

Ahora bien, en vista de que el presente estudio tiene como base el concepto de bienestar psicológico propuesto por Carol Ryff, es pertinente conocer las seis dimensiones que contiene su propuesta con el fin de comprenderla a mayor cabalidad.

Autoaceptación

Esta dimensión envuelve el saber aceptar las propias limitaciones así como también las fortalezas. Implica según Ryff, alcanzar la autorrealización y disfrutar de una adecuada autoestima, lo que considera imprescindible para una adecuada salud mental (Pérez, 2013)

Relaciones Positivas.

Según Ryff (1989), las personas que alcanzan su autorrealización poseen fortalezas muy positivas para forjar relaciones interpersonales estrechas donde hay lugar a la confianza y puedes demostrar amor e interés sincero por los demás. Según esta autora, lo contrario, es decir, aislarse y no saber confiar en otros, resulta en una salud mental con afectaciones.

Dominio del entorno.

Aquí se destaca el hecho de que las personas puedan usar satisfactoriamente el medio que las rodea para conseguir sus fines y objetivos de forma plena, consciente y positiva. Esta importante dimensión enfatiza las fortalezas para hacer frente a la vida diaria y todo lo que se presenta en ella, de tal manera que el individuo logra adaptar todo lo que sucede a su alrededor para alcanzar metas en pro de su beneficio y el de sus semejantes (Ryff, 1989).

Autonomía.

Para Ryff (1989), las personas que demuestran autonomía son aquellas que tienen un criterio propio basado en fuertes creencias y convicciones. No son fáciles de influenciar y no ceden a las presiones de individuos o colectividades. Por otra parte, también demuestran fortaleza a la hora de ejercer autocontrol, pues al tener claras sus ideas, sus principios y valores, suelen saber manejar situaciones especiales donde están expuestos a tener reacciones indeseables. Lo contrario sucede con aquellos individuos que no son autónomos y por tanto su

falta de criterio los lleva a divagar y verse sometidos a influencias que finalmente les pueden ocasionar importantes perjuicios (Freire, 2014).

Propósito en la vida.

En esta dimensión, la autora señala claramente que es vital tener metas y objetivos claros y realizables en la vida. La persona que persigue ideales alcanzables se ve motivada en su diario vivir, pues tiene claro qué es lo que quiere y cómo piensa lograrlo, convirtiéndose esto en un incentivo que añade un verdadero sentido a su vida. Contrario sucede en aquellos que no se trazan metas y por tanto andan a la deriva sin tener un rumbo y destino definido (Ryff, 1989).

Crecimiento Personal.

Finalmente, se presenta la última de las dimensiones propuestas por Carol Ryff, la cual, al igual que las anteriores reviste una vital importancia a la hora de definir las habilidades y potencialidades que hacen que toda persona alcance su óptimo bienestar psicológico. En esta se destaca cómo los individuos son conscientes de sus destrezas y cómo explotan su potencial para mantener un constante desarrollo y crecimiento personal. Siempre están a la expectativa de su crecimiento, saben que pueden lograrlo y nunca se estancan (Ryff, 1989).

Educación Superior

La educación superior se refiere al grado de formación académica que continúa al bachillerato. En esta etapa se desarrollan los estudios conocidos como pregrados que están principalmente enfocados a adquirir conocimientos que permitan desarrollar una vida profesional productiva. No obstante, la educación superior también abarca estudios de posgrados cuyo

objetivo consiste en que el profesional logre especializarse en un área específica del conocimiento posterior al programa inicial que cursó durante su pregrado (Cuevas, 2016).

Las instituciones que ofrecen la educación superior tienen una responsabilidad inmensa ante la sociedad y la humanidad en general. Es así como todo el conocimiento que la humanidad ha adquirido a lo largo de siglos de investigación científica, debe ser preservado y promovido por dichas instituciones que brindan la educación superior. Se puede afirmar que en dichas instituciones se encuentran las bases del progreso de la humanidad, pues es allí donde se imparten los conocimientos para una sociedad productiva económicamente y a su vez se mantiene un constante desarrollo para generar y adquirir nuevos conocimientos que contribuirán al progreso social. Por otra parte, la cultura es otro aspecto vital que se genera en la educación superior, pues el arte es parte inseparable del ser humano y durante toda su existencia ha sido trascendental para un desarrollo integral de toda sociedad. Finalmente, en cuanto a la educación superior se refiere, no se puede desligar el hecho de que es mediante esta que los individuos aprenden y entienden la importancia de mantener un orden establecido socialmente con el fin de que existan sociedades organizadas, responsables y respetuosas de los derechos humanos fundamentales (Cuevas, 2016).

Marco Legal

En Colombia existen leyes encaminadas a promover el bienestar psicológico de todos los ciudadanos. A continuación se citan dos de estas importantes leyes con el fin de mostrar lo que el Estado colombiano ha legislado sobre el presente tema.

Ley de Salud Mental

Esta ley es conocida también como la ley 1616 del 21 de enero de 2013. Su artículo 1° decreta:

OBJETO. El objeto de la presente ley es garantizar el ejercicio pleno del Derecho a la Salud Mental a la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la Atención Integral e Integrada en Salud Mental en el ámbito del Sistema General de Seguridad Social en Salud, de conformidad con lo preceptuado en el artículo 49 de la Constitución y con fundamento en el enfoque promocional de Calidad de vida y la estrategia y principios de la Atención Primaria en Salud. De igual forma se establecen los criterios de política para la reformulación, implementación y evaluación de la Política Pública Nacional de Salud Mental, con base en los enfoques de derechos, territorial y poblacional por etapa del ciclo vital. (Congreso de Colombia, 2013, p. 1)

Por otra parte, es de especial interés conocer la definición de Salud Mental que esta ley expresa en su artículo 3°, y ver cómo se le considera un derecho fundamental:

SALUD MENTAL. La salud mental se define como un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad. La Salud Mental es de interés y prioridad nacional para la República de Colombia, es un derecho fundamental, es tema prioritario de salud pública, es un bien de interés público y es componente esencial del bienestar general y el mejoramiento de la calidad de vida de colombianos y colombianas. (Congreso de Colombia, 2013, p.1)

Ley 1090 de 2006

Esta ley señala en su encabezado: “por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones”. (Congreso de Colombia, 2006, p.1)

El título II de esta ley tiene que ver con las disposiciones generales. Dentro de este título se encuentra el artículo 2º que expresa los principios universales por los cuales debe regirse todo psicólogo en Colombia. Uno de tales principios universales es particularmente pertinente en lo que respecta al bienestar psicológico:

6. bienestar del usuario. Los psicólogos respetarán la integridad y protegerán el bienestar de las personas y de los grupos con los cuales trabajan. Cuando se generan conflictos de intereses entre los usuarios y las instituciones que emplean psicólogos, los mismos psicólogos deben aclarar la naturaleza y la direccionalidad de su lealtad y

responsabilidad y deben mantener a todas las partes informadas de sus compromisos. Los psicólogos mantendrán suficientemente informados a los usuarios tanto del propósito como de la naturaleza de las valoraciones, de las intervenciones educativas o de los procedimientos de entrenamiento y reconocerán la libertad de participación que tienen los usuarios, estudiantes o participantes de una investigación. (Congreso de Colombia, 2006, p. 3)

Metodología

Enfoque Cuantitativo

Este enfoque tiene que ver con el aspecto estadístico. Consiste en examinar una verdad objetiva partiendo de cuantificar datos numéricos y estudios estadísticos para definir hechos predecibles o líneas de comportamiento de la problemática que se ha planteado. En este enfoque se recolectan datos para verificar hipótesis que se han propuesto con anterioridad a la metodología. Otro de los rasgos de este enfoque es que se emplean experimentos y estudios de causa y efecto, además es importante señalar que este tipo de investigación implica un desarrollo de secuencias y deducciones. Al final se deben alcanzar resultados y hechos predecibles generales además de la verificación de fenómenos (Hernández et al., 2006).

Diseño No Experimental- Transversal

En este tipo de diseño, una característica fundamental consiste en que se recogen datos en un tiempo único y específico. Su objetivo es analizar variables y examinar su influencia e interdependencia en un tiempo determinado. Se ilustra con tomar una foto de algo que ocurre.

Por lo general incluyen grupos poblacionales y distintas comunidades como también circunstancias y hechos (Hernández et al., 2014).

Alcance Descriptivo

En el alcance descriptivo se pretenden detallar las cualidades, particularidades y los perfiles de individuos, comunidades, gestiones de desarrollo y manifestaciones que forman parte de un examen analítico. En otras palabras, solamente se quiere es medir u obtener conocimientos de forma particular o colectiva acerca de los conceptos que se indican en la investigación (Hernández et al., 2014).

Población y Muestra

La población de esta investigación corresponde a los estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO, que cursan sus estudios en la sede de Bucaramanga.

La muestra corresponde a los estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO, que cursan primer semestre en la modalidad presencial en la sede de Bucaramanga.

Instrumentos

Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff

Esta escala fue adaptada al español por Díaz et al., (2006), y el trabajo de validación del instrumento lo llevó a cabo Dierendonk (2004). Salas y Avendaño (2021) aportan la siguiente información relevante sobre la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff:

La EBPS de Ryff adaptada al español por ^{Díaz et al. (2006)} es un instrumento que tiene como base el trabajo de validación realizado por ^{Van Dierendonk (2004)}, cuyo resultado fue la evidencia de validez para una escala de 39 ítems. La versión de ^{Díaz et al. (2006)} es de 29 ítems y mantiene la estructura de las seis dimensiones propuestas originalmente: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, crecimiento personal. Su formato de respuesta es tipo Likert que va de 1 a 6, 1 indica totalmente en desacuerdo y 6 totalmente de acuerdo. La consistencia interna (medida con alfa de Cronbach) de las subescalas de BP de la versión española propuesta por ^{Díaz et al. (2006)} presentó los siguientes puntajes: autoaceptación = ,84, relaciones positivas = ,8, autonomía = ,70, dominio del entorno = ,82, propósito en la vida = ,70 y crecimiento personal = ,71. (Salas & Avendaño, 2021)

Por otra parte, es importante tener en cuenta que hay algunos ítems que se califican de forma invertida, es decir, donde 1 indica totalmente de acuerdo y 6 indica totalmente en desacuerdo; tales ítems son los siguientes: 2, 4, 5, 8, 9, 13 19, 22, 23 y 26.

Procedimiento

Paso a Paso

- Solicitar permiso a la Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO, para acceder a la muestra poblacional de estudiantes.

- Diligenciamiento del consentimiento informado por parte de los estudiantes que participarán en la aplicación del instrumento.

- Aplicación del instrumento a los estudiantes participantes

- Análisis de resultados

- Análisis estadístico

- Completar el proyecto de grado con las respectivas partes necesarias

Cronograma

Tabla 1. Cronograma de Trabajo del Proyecto de Grado

Actividades	Duración (meses, inicio 12 de agosto de 2022 a junio de 2023)											
	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	
Revisión y aprobación de la propuesta. Pregunta de investigación.												
Descripción del problema y justificación.												
Marco referencial.												
Ajuste de la propuesta según conceptos revisados.												
Aplicación de instrumentos y codificación de los datos.												
Análisis de resultados. Discusión, conclusiones y recomendaciones. Ajuste de la propuesta según conceptos revisados.												
Trabajo final revisado. Sustentación.												

Fuente gráfica de Gantt (Bernal, 2010).

Presupuesto

Tabla 2. Valor del Proyecto

Rubros	Recursos Propios
Gastos de Internet	200.000
Instrumentos	25.000
Escanear instrumentos	50.000
Transporte	50.000
Imprevistos	100.000
Total	425.000

Fuente adaptación del presupuesto de inversión (Bernal, 2010).

Desarrollo de Objetivos

En las siguientes tablas se analizan los resultados obtenidos en la investigación, cumpliendo así con el desarrollo del objetivo general del estudio y los objetivos específicos.

Tabla 3. Resultados Generales

	Autoaceptación	Relaciones positivas	Autonomía	Dominio del entorno	Propósito en la vida	Crecimiento personal
Media	20,0	21,7	26,2	23,0	25,1	21,0
DT	3,605320229	5,12453211	6,356553755	4,809611	4,366833363	3,23156063
Min	8	10	8	8	12	10
Max	24	30	36	30	30	24
N	74	74	74	74	74	74

En la tabla 1 se analiza el resultado general de la muestra total de 74 estudiantes que participaron en esta investigación. Los estudiantes corresponden a las carreras de Psicología (34), Ingeniería Industrial (10) y Trabajo Social (30), para un total de 74 estudiantes participantes. En lo relativo al bienestar psicológico global de la muestra total de 74 estudiantes, la media arroja un resultado de 4.72, que de acuerdo al baremo de interpretación señalado en la tabla 5, corresponde a un nivel de bienestar psicológico alto. Es relevante para obtener los resultados de este estudio, tener en cuenta que la media global obtenida en cada una de las dimensiones, se suma y se divide en los 29 ítems que contiene la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff. Por otra parte, también es importante tener en cuenta que para hallar el resultado de cada una de las dimensiones, se ha de dividir la media obtenida en el número de ítems de cada dimensión,

siendo de esta manera: autoaceptación se divide en 4 ítems, relaciones positivas se divide en 5 ítems, autonomía se divide en 6 ítems, dominio del entorno se divide en 5 ítems, propósito en la vida se divide en 5 ítems y crecimiento personal se divide en 4 ítems. Ahora bien, también es valioso discriminar cada una de las dimensiones de la escala y ver el resultado general con el respectivo nivel de bienestar psicológico para la muestra global. Empezando con la autoaceptación, la media es de 5, lo que indica un nivel de bienestar psicológico alto. En cuanto a las relaciones positivas, la media es de 4.34 lo que muestra un nivel de bienestar psicológico alto. Por otra parte, la media de la dimensión denominada autonomía es de 4.37 que también indica un alto nivel de bienestar psicológico. La cuarta dimensión corresponde al dominio del entorno cuya media es de 4.6 y también señala a un alto nivel de bienestar psicológico. La quinta dimensión es propósito en la vida, la media arrojada es de 5.02 correspondiendo a un nivel de bienestar psicológico alto. Finalmente, la última dimensión es crecimiento personal y la media es de 5.25 que indica un nivel de bienestar psicológico alto. Por lo tanto, en esta primera tabla que corresponde a los resultados generales o globales del total de los estudiantes participantes en la investigación, se puede concluir que todas las dimensiones discriminadas y el resultado global, muestran a una población con un nivel de bienestar psicológico alto.

Tabla 4. Resultados Psicología

	Autoaceptación	Relaciones positivas	Autonomía	Dominio del entorno	Propósito en la vida	Crecimiento personal
Media	20,4	22,2	27,0	24,5	25,2	21,8
DT	2,903682584	4,772264641	5,00596792	4,20094633	4,69241053	2,63393459
Min	12	13	13	12	12	13
Max	24	30	36	30	30	24
N	34	34	34	34	34	34

En la tabla 2 se analiza el resultado de los estudiantes que están en su primer semestre de Psicología. En el global se obtiene una media del total de 34 estudiantes que corresponde a 4.87, lo que indica un nivel de bienestar psicológico alto para el grupo en general. Ahora bien, al discriminar cada una de las seis dimensiones, los resultados son los siguientes: autoaceptación, la media es de 5.1, nivel de bienestar psicológico alto. Relaciones positivas, la media es de 4.44, nivel de bienestar psicológico alto. Autonomía, la media es de 4.5, nivel alto de bienestar psicológico. Dominio del entorno, la media es de 4.9, nivel alto de bienestar psicológico. Propósito en la vida, la media es de 5.04, nivel de bienestar psicológico alto. Finalmente, la dimensión de crecimiento personal obtiene una media de 5.45 que indica un alto nivel de bienestar psicológico.

Tabla 5. Resultados Ingeniería Industrial

	Autoaceptación	Relaciones positivas	Autonomía	Dominio del entorno	Propósito en la vida	Crecimiento personal
Media	21,7	23,3	27,4	24,1	26,6	22,3
DT	2,584139659	5,67744074	6,29285309	4,40832546	2,31900362	2,11081869
Min	15	13	16	16	23	19
Max	24	30	36	30	29	24
N	10	10	10	10	10	10

Ahora corresponde el análisis de los resultados de los estudiantes que cursan su primer semestre de Ingeniería Industrial y que se reflejan en la tabla 3. El resultado global de los 10 estudiantes arroja una media de 5.01 que indica un nivel alto de bienestar psicológico. Al discriminar cada dimensión, se obtienen los siguientes resultados: autoaceptación, la media es de 5.43, nivel de bienestar psicológico alto. Relaciones positivas, la media es de 4.66, nivel alto de bienestar psicológico. Autonomía, la media es de 4.6, nivel de bienestar psicológico alto. Dominio del entorno, la media corresponde a 4.82 que indica un nivel alto de bienestar psicológico. Propósito en la vida, la media es de 5.32, nivel de bienestar psicológico alto. Finalmente está la dimensión de crecimiento personal cuya media es de 5.6 y corresponde a un alto nivel de bienestar psicológico.

Tabla 6. Resultados Trabajo Social

	Autoaceptación	Relaciones positivas	Autonomía	Dominio del entorno	Propósito en la vida	Crecimiento personal
Media	19,0	20,6	24,9	21,0	24,5	19,8
DT	4,3544138	5,27507695	7,61796123	4,98607256	4,49277837	3,785027976
Min	8	10	8	8	16	10
Max	24	30	34	30	30	24
N	30	30	30	30	30	30

Finalmente se analizan los resultados de los estudiantes que cursan su primer semestre de la carrera profesional Trabajo Social. La tabla 4 muestra una media global de los 30 estudiantes que corresponde a 4.5 indicando así un nivel de bienestar psicológico general alto para el grupo. Ahora, del mismo modo como se realizó con los grupos anteriores, se discriminarán los resultados por cada dimensión. La autoaceptación obtuvo una media de 4.8 que indica un nivel de bienestar psicológico alto. Las relaciones positivas obtiene una media correspondiente a 4.12 que indica un nivel de bienestar psicológico medio. La media de la autonomía corresponde a 4.15 que indica un nivel de bienestar psicológico medio. En cuanto al dominio del entorno, su media es de 4.2 que indica un nivel de bienestar psicológico medio. La media del propósito en la vida es de 4.9 indicando un alto nivel de bienestar psicológico. Finalmente, está la dimensión de crecimiento personal con una media de 5 e indica un nivel de bienestar psicológico alto. Es de interés resaltar que solo en este grupo que corresponde a la carrera de Trabajo Social, se dieron niveles de bienestar psicológico medio en tres dimensiones. En los grupos correspondientes a las carreras de Psicología e Ingeniería Industrial, todas las dimensiones mostraron resultados que indican un nivel de bienestar psicológico alto.

Tabla 7. Baremo de Interpretación

Nivel de Bienestar Psicológico	Puntuación
Alto	4.33 – 6.00
Moderado	2.67 – 4.32
Bajo	1.00 – 2.66

Discusión

Los resultados de esta investigación concuerdan con el estudio realizado en el año 2012 en la universidad de Concepción, Chile, allí se determinó que el amor propio tiene un efecto positivo en el bienestar psicológico de los estudiantes. De igual manera, en esta investigación se identifica que dimensiones como la autoaceptación, las relaciones positivas y el propósito en la vida, tienen un alto índice de bienestar psicológico en los estudiantes y están estrechamente relacionadas con el amor propio (Barra, 2012).

Por otra parte, en el año 2015 fue publicado un estudio realizado en la universidad de Antioquia en el que participaron 251 estudiantes, en el se concluyó que los estudiantes que tienden a ser más autónomos, crean relaciones significativas, tienen mayor aceptación de sí mismos y se proponen metas claras en su vida, disfrutan de un mayor nivel de bienestar psicológico. Al comparar con los resultados de la presente investigación, se observa que en el resultado global, los estudiantes de Uniminuto también poseen un alto nivel de bienestar psicológico que pasa por manejar adecuadamente cada una de las seis dimensiones propuestas en la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Sea el momento para enfatizar que solo la carrera de

Trabajo Social presentó un nivel de bienestar psicológico medio en tres de las seis dimensiones, siendo estas las siguientes: relaciones positivas, autonomía y dominio del entorno (García, 2015).

Ahora bien, existe un marcado contraste entre los resultados de esta investigación con la que se realizó en la Universidad Simón Bolívar de Barranquilla en el año 2018. La gran diferencia radica en que el 81.4% de los 452 estudiantes que participaron en el estudio, muestran un nivel de bienestar psicológico medio. Es importante recordar que en la presente investigación el resultado global general muestra un nivel de bienestar psicológico alto (Estrada et al., 2018).

Finalmente, es importante analizar el estudio realizado en la Universidad Mariana de San Juan de Pasto, estudio en el que participaron 100 estudiantes y se aplicó el programa Florence para incidir en el bienestar psicológico de los estudiantes. Luego de 16 semanas de aplicar el programa Florence en el año 2019, se les aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, los resultados finales muestran que en el pretest, la media fue de 4.29 y después de la aplicación de programa Florence, la media subió a 4.56. Lo que llama la atención en este caso, es que la presente investigación arrojó una media global general de 4.72, superando a la media de la Universidad Mariana de San Juan de Pasto, sin haber aplicado ningún programa especial que hubiese contribuido a elevar el nivel de bienestar psicológico en los estudiantes que participaron en este estudio (Cabrera et al., 2019).

Conclusiones

En este trabajo se analizó el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de Uniminuto que cursan su primer semestre en la modalidad presencial abarcando tres carreras profesionales, Psicología, Ingeniería Industrial y Trabajo Social en la sede de Bucaramanga. Los resultados demostraron que estos estudiantes en general, presentan un nivel de bienestar psicológico alto.

Por otra parte, se discriminó por dimensiones el nivel de bienestar psicológico que presentan estos estudiantes mencionados anteriormente, a este respecto, también se concluye que el nivel de bienestar psicológico que presentan en cada una de las dimensiones es alto.

Finalmente, se clasificó por carrera profesional el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes que pertenecen a las tres carreras que hicieron parte de este estudio donde se pudo evidenciar que en todas las carreras el resultado global general de bienestar psicológico es alto.

Cuando se clasificó carrera por carrera, se observó que tanto Psicología como Ingeniería Industrial presentan un nivel de bienestar psicológico alto en todas sus dimensiones; contrario a eso, la carrera de Trabajo Social fue la única que presentó un nivel de bienestar psicológico medio en tres dimensiones: relaciones positivas, autonomía y dominio del entorno; en las otras tres dimensiones presentó un nivel alto de bienestar psicológico.

De esta forma, se puede afirmar que se cumplieron los objetivos propuestos, desde el objetivo general hasta los objetivos específicos.

Recomendaciones

De acuerdo a los resultados del presente estudio, es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

A la universidad Uniminuto. La universidad puede implementar la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff u otro instrumento que considere adecuado, a los estudiantes que comienzan cualquier carrera profesional en su primer semestre, con el fin de identificar su nivel de bienestar psicológico. La aplicación del instrumento y sus respectivos resultados podrán ser usados por la institución para tener en cuenta en qué condiciones de bienestar psicológico entran los estudiantes a la universidad y así entonces podrá evaluar las posibilidades de que haya un alto o bajo riesgo de deserción universitaria, así como qué estudiantes pudieran requerir un apoyo especial durante sus primeros semestres dentro de la institución.

Por otra parte, sería útil analizar los resultados e implementar un programa o actividades especiales que sirvan de refuerzo en las dimensiones que arrojaron como resultado un nivel de bienestar psicológico medio en la carrera de Trabajo Social.

Aunque los resultados globales generales arrojaron que los estudiantes presentan un nivel de bienestar psicológico alto, se detectaron casos puntuales de algunos estudiantes con niveles de bienestar psicológico bajo, lo cual claramente amerita un correcto abordaje a tales estudiantes con el fin de brindarles el apoyo necesario en las dimensiones que más lo requieran y en su bienestar psicológico general.

Referencias

- Avendaño, A. (2022) Bienestar Universitario Uniminuto Sede Bucaramanga. Entrevistada por Yimy Figueroa Anaya
- Barra, E. (2012). Influencia de la autoestima y del apoyo social percibido sobre el bienestar psicológico de estudiantes universitarios chilenos. *Diversitas : Perspectivas En psicología*, 8(1), 29-38. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2012.0001.02>
- Barrantes, K., & Balaguer, I. (2019). Efecto de intervenciones de psicología positiva y ejercicio físico en el bienestar y malestar psicológico de estudiantes universitarios/Effect of positive psychology and exercise interventions on college students' psychological well-being and ill-being. *Revista Costarricense De Psicología*, 38(2), 149-177. <https://doi.org/10.22544/rcps.v38i02.03>
- Barraza, M (2008). El Estrés Académico en Alumnos de Maestría y sus Variables Moduladoras: Un Diseño de Diferencia de Grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*. <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Bernal, C. (2010) Metodología de la Investigación. Pearson. <https://docplayer.es/31316487-Tomado-bernal-cesar-a-2010-metodologia-de-la-investigacion-tercera-edicion-pearson-educacion-colombia.html>
- Cabrera, C; Caldas, L; Rivera, D; & Carrillo, S. (2019). Influencia del programa “Florece” en el bienestar psicológico de jóvenes universitarios. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(5), 553–562. <https://web-s-ebsohost->

com.ezproxy.uniminuto.edu/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=800347e3-cf67-4765-9bb7-7217a841c2c4%40redis

- Cardozo, M; & Mundo, A. (2012) Guía de Orientación Para la Evaluación de Políticas y Programas de Desarrollo Social.
https://www.researchgate.net/publication/280237546_Guia_de_Orientacion_Para_la_Evaluacion_de_Politicas_y_Programas_de_Desarrollo_Social
- Congreso de Colombia. (2006) Ley 1090 de 2006. "Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones".
- Congreso de Colombia. (2013) Ley No 1616 de 2013. "Por medio de la cual se expide la Ley de Salud Mental y se dictan otras disposiciones".
- Cuevas, A. (2016) La educación superior ante los desafíos sociales. *Alteridad. Revista de Educación*, vol. 11, núm. 1, pp. 101-109, 2016.
<https://www.redalyc.org/journal/4677/467746763008/html/>
- Díaz, D; Rodríguez, R; Blanco, A; Moreno, B; Gallardo, I; Valle, C; & Dierendonck, V. (2006) Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3255>
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. [Subjective well-being] *Intervención Psicosocial*, 3(8), 67. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/el-bienestar-subjetivo/docview/2480803269/se-2>

- Dierendonck, V. (2004) The construct validity of Ryff's Scale of Psychological well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 629-644. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00122-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00122-3)
- Dussán, E. (2015). El sentido de vida como reflexión y el bienestar psicológico como el objetivo de la psicoterapia. *Revista De Psicología GEPU*, 6(2), 149-157. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/el-sentido-de-vida-como-reflexión-y-bienestar/docview/1950387037/se-2>
- Escalante, E. (2016). Nota sobre el concepto de bienestar o felicidad y los sucesos de vida: Una aproximación a partir de hallazgos teóricos y empíricos. *Panorama*, 10(19), 109-116. <https://doi.org/10.15765/pnrm.v10i19.847>
- Estrada, H; De la cruz, S; Bahamón, M; Perez, J; & Cáceres, A. (2018). Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. <http://www.revistaespacios.com/a18v39n15/18391507.html>
- Frankl, V. (1946). *El hombre en busca de sentido*. Herder. <https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/41be568d7577be312ad601e64e6960a9.pdf>
- Freire, C. (2014). El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento. Universidad da Coruña, España. <https://core.ac.uk/download/pdf/61913475.pdf>
- García, J. (2015). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer y segundo semestre académico.

https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/16036/1/GarciaJuan_2015_EstrategiasAfrontamientoBienestar.pdf

González, D. (2007): La motivación: Un reflejo creador de su medio socio histórico. Editora de Ciencias Médicas. http://newpsi.bvs-psi.org.br/ebooks2010/en/Acervo_files/PsicologiadelMotivacion.pdf

Hernández, R; Fernández, C; & Baptista, M. (2006) Metodología de la Investigación. McGraw-Hill Interamericana

Hernández, R; Fernández, C; & Baptista, M. (2014) Metodología de la Investigación. McGraw-Hill Interamericana

Jerez, M; & Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. Revista chilena de neuropsiquiatría. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>

Keyes, C. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140. <https://doi.org/10.2307/2787065>

Keyes, C; Shmotkin, D; & Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>

Martínez, J; Guillen, F; Aguiar, L; Magallanes, A & Campuzano, A. (2022). Predictores del bienestar psicológico en estudiantes universitarios mexicanos físicamente

activos. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 22(3), 227-237.

<https://www.proquest.com/docview/2718688266?parentSessionId=upuuq1sMwOReE7Z13%2FTRNEEFX6DaejEZIjOFVRbu1J4%3D&pq-origsite=summon&accountid=48797>

Massone, A; & Urquijo, S. (2014). Bienestar Psicológico en Estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina, Según la Edad y el Género. *Salud & Sociedad*.
<https://doi.org/10.22199/S07187475.2014.0003.00003>

Moreta, R; Gabior, I; & Barrera, L. (2017). El Bienestar Psicológico y la Satisfacción con la vida como Predictores del Bienestar Social en una Muestra de Universitarios Ecuatorianos. *Salud & Sociedad*. <https://www.redalyc.org/pdf/4397/439752880005.pdf>

Ostir, G; Markides, K; Black, S; & Goodwin, J. (2000). Emotional Well-Being Predicts Subsequent Functional Independence and Survival. *Journal of the American Geriatrics Society*, 48, 473-478. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2000.tb04991.x>

Pérez, I. (2013). Estudio cualitativo sobre el bienestar subjetivo y psicológico del voluntariado de cooperación internacional para el desarrollo. Universidad Complutense de Madrid.
https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/11649/2019_Tesis_Leydi_Yulied_Ni%C3%B1o_Basto.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ryff, C. (1989). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35–55. <https://doi.org/10.1177/016502548901200102>

- Ryff, C; & Keyes, C (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C; & Singer, B. (1998) The Contours of Positive Human Health, *Psychological Inquiry*, 9:1, 1-28, [https://doi: 10.1207/s15327965pli0901_1](https://doi:10.1207/s15327965pli0901_1)
- Salanova, M; & Llorens, S. (2008). Estado Actual y Retos Futuros en el Estudio del Burnout. *Papeles del Psicólogo*. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77829108.pdf>
- Salas, W; & Avendaño, B. (2021) Adaptación de la escala de bienestar psicológico de Ryff con una muestra de sobrevivientes del conflicto armado colombiano. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-31082021000300229#:~:text=En%20conclusi%C3%B3n%2C%20la%20EBPS%20presenta,del%20conflicto%20armado%20en%20Colombia.
- Vázquez, C; Hervás, G; Rahona, J; & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud/Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5, 15-28. https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/132719/APCS_5_esp_15-28.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vera, L; Niño, J; Porras, A; Durán, J; Delgado, P; Caballero, M; & Navarro, J. (2020). Salud mental y deserción en una población universitaria con bajo rendimiento académico.

Revista Virtual Universidad Católica del Norte, (60), 137-158.

<https://www.doi.org/10.35575/rvucn.n60a8>

Anexos

Adaptación Española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff

Muchas gracias por su disposición y colaboración en el presente estudio. Se le recuerda que no existen respuestas correctas o no; las preguntas están relacionadas con su sentir respecto a sí mismo/a, y a su vida; por favor, conteste sinceramente desde su verdadera experiencia.

Marque una X en la casilla que refleje mejor su respuesta; la cual puede ser desde Totalmente de acuerdo (**TA**), hasta Totalmente en desacuerdo (**TD**); más abajo se encuentra un cuadro explicativo de cada opción.

Nombre: _____ Lugar de nacimiento: _____
 Edad: ____ Género: ____ Estado civil: _____ Número de hijos: _____ Estrato socioeconómico: ____ Semestre que cursa: _____ Ocupación: _____ Practica alguna religión: Si ____ No _____

Opciones de respuesta:

Totalmente de acuerdo = TA	Moderadamente de acuerdo = MA	Ligeramente de acuerdo = LA					
Ligeramente en desacuerdo = LD	Moderadamente en desacuerdo = MD	Totalmente en desacuerdo = TD					
		TA	MA	LA	LD	MD	TD
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas							
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones							
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente							
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida							
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga							
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad							
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo							

8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar						
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí						
10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						
11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
13. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones						
14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
15. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí						
17. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
18. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
19. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen						
20. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
21. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza						
23. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos						
24. En su mayor parte, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo						
25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí						
26. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona						
27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla						

Consentimiento Informado

Bucaramanga, Febrero ____ de 2023

Yo, _____ manifiesto que he recibido completa información sobre el propósito, el objetivo, el procedimiento de evaluación, y demás aspectos relacionados con el presente estudio en el que se me ha invitado a participar de manera voluntaria. Este estudio es desarrollado por Yimy Figueroa Anaya, estudiante de Psicología de Uniminuto y encargado de la aplicación de la siguiente prueba: **Adaptación Española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff** (Díaz et al, 2006). Sobre esta prueba se me proporcionó información a cabalidad de los aspectos que evalúa, adicionalmente se me ha informado que:

- Mi participación en el presente estudio es absolutamente libre y voluntaria, y que puedo retirarme en cualquier momento, si así lo deseo, sin que esto implique ninguna clase de inconvenientes o consecuencias para mí.

- La información obtenida y sus resultados tienen unos propósitos académicos y científicos, y serán tratados confidencialmente; pero así mismo, podrán ser publicados en revistas científicas, congresos o similares, donde no se incluirá información individual que pudiera ser sujeto de identificación. Toda la información quedará registrada en papel y en medio electrónico, salvaguardando la integridad y anonimato de esta.

- No recibiré ninguna clase de beneficio económico, ni de ninguna otra especie, por mi participación en este estudio.

Declaro que he escuchado las explicaciones verbales del responsable del estudio, y he tenido la oportunidad de aclarar dudas de manera satisfactoria. Así mismo, he leído y entendido totalmente el contenido de este documento, con el cual estoy de acuerdo y lo acepto de manera libre y espontánea en su totalidad, y autorizo el uso de dicha información para los propósitos mencionados anteriormente.

Firma del participante