

UNIVERSIDAD PRIVADA “ANTONIO GUILLERMO URRELO”



Facultad de Psicología

**BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES DE
EDUCACIÓN SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA DE CAJAMARCA**

Autoror:

Bach. **SÁNCHEZ RAMOS**; María Rosa

Asesor:

Mg. Wálter Rubio Quiroz.

Perú – Cajamarca

Mayo – 2019

UNIVERSIDAD PRIVADA “ANTONIO GUILLERMO URRELO”



Facultad de Psicología

**BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES DE
EDUCACIÓN SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA DE CAJAMARCA**

Tesis presentada en cumplimiento parcial de los requerimientos para optar el

Título Profesional de Licenciado en Psicología

Autoror:

Bach. SÁNCHEZ RAMOS; María Rosa

Asesor:

Mg. Wálter Rubio Quiroz.

Perú – Cajamarca

Mayo – 2019

COPYRIGHT © 2019 by

MARÍA ROSA SÁNCHEZ RAMOS

Todos los derechos reservados

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**APROBACIÓN DE TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO
PROFESIONAL**

**BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES DE
EDUCACIÓN SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA DE CAJAMARCA**

Presidente: Dr. Rafael Antonio Leal Zavala

Secretario: Lic. Ricardo Silva Guzmán

Asesor: Mg. Wálter Alejandro Rubio Quiroz

A:

Dios, por permitirme llegar a esta etapa tan especial en mi vida, por cuidarme, protegerme y ser mi fortaleza en cada obstáculo. Así mismo a mi madre por sus consejos y apoyo moral siempre.

A todas aquellas personas por su tiempo, paciencia y dedicación contribuyeron con el objetivo de esta investigación.

AGRADECIMIENTO

- Agradecimiento infinito a Dios, ya que es quien permite que se cumpla cada etapa en mi vida.
- A mi casa de estudio y su plana docente que contribuyeron en mi formación profesional y crecimiento personal.
- A mi asesor de tesis el Mg. Walter, Rubio Quiroz. Por su orientación y capacitaciones en el desarrollo de tesis.
- Al director, Leolis M. Ventura Vargas de la I.E.P.de Cajamarca, por brindar la oportunidad de permitir la aplicación del cuestionario de bienestar psicológico al alumnado, para llevar a cabo dicha investigación.
- A mis amigos y familiares por su apoyo incondicional.

RESUMEN

El presente proyecto de investigación tuvo como propósito describir el bienestar psicológico en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa en Cajamarca; llevando a establecer la siguiente pregunta central: ¿Cómo es el nivel del bienestar psicológico en adolescentes de educación secundaria de la I.E.P. de Cajamarca?

Para dar respuesta a esta interrogante se buscó especificar características y rasgos importantes del fenómeno que se analiza. El diseño de la investigación fue no experimental, transversal y de tipo descriptivo ya que se midió variables en determinadas personas en un momento dado (Hernández, Fernández y Baptista 2006); para medir la variable bienestar psicológico se utilizó la escala de Ryff (Scales of Psychological Well-Being, SPWB), la cual ha sido adaptado para nuestro medio por Rafael Leal Zavala y Ricardo Silva Guzmán, constituido por 32 ítems. La población y muestra lo conforman 376 estudiantes de educación secundaria de la I.E.P. de Cajamarca 2018.

Los resultados arrojan que el nivel de desarrollo representativo del bienestar psicológico de los estudiantes de educación secundaria de una institución educativa de Cajamarca es promedio y que los estudiantes del sexo masculino y del sexo femenino desarrollan a nivel alto en mayor porcentaje la dimensión autonomía y relaciones positivas respectivamente, y ambos en menor nivel crecimiento personal.

Palabras clave: Bienestar, bienestar psicológico, estudiantes del nivel secundario.

ABSTRACT

The present research project aimed to describe the psychological well-being of high school students of an educational institution in Cajamarca; leading me to establish the following central question: What is the level of psychological well-being in adolescents in secondary education of the I.E.P. from Cajamarca?

To answer this question, we sought to specify characteristics and important features of the phenomenon being analyzed. The research design was non-experimental, cross-sectional and descriptive since variables were measured in certain people at a given time (Hernández et al., 2006); To measure the psychological well-being variable, the Ryff scale (Scales of Psychological Well-Being, SPWB) was used, which has been adapted for our environment by Rafael Leal Zavala and Ricardo Silva Guzmán, consisting of 32 items. The population and sample consists of 376 high school students of the I.E. "Br. Miguel Carducci Ripiani" from Cajamarca, 2018.

The results show that the level of development representative of the psychological well-being of secondary school students of an educational institution in Cajamarca is "average" and that male and female students develop the "high" level in a higher percentage "Autonomy" and "positive relationships" respectively, and both at a lower level "personal growth".

Key words: Well-being, psychological well-being, secondary school students.

ÍNDICE

DEDIDACTORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
RESUMEN	viii
ÍNDICE	x
LISTA DE TABLAS	xii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
1.1. Planteamiento del problema.	4
1.2. Enunciado del problema	6
1.2.1. Problema general	6
1.3. Objetivos.	6
1.3.1. Objetivo general.	6
1.3.2. Objetivos específicos.	6
1.4. Justificación e importancia.	7
CAPITULO II	9
MARCO TEORICO	9
2.1. Antecedentes de la investigación	10
2.1.1. A nivel internacional.	10
2.1.2. A nivel nacional.	11
2.1.3. A nivel local.	15
2.2. Marco teórico.	18
2.2.1. Teorías filosóficas que fundamentan el bienestar psicológico.	18
2.2.2. Definición del bienestar psicológico.	19
2.2.3. Modelo multidimensional del bienestar psicológico.	20
2.2.4. Dimensiones del bienestar psicológico.	22
2.2.5. Adolescencia	27
2.2.6. Cambios durante la adolescencia	28
2.2.7. Adolescencia Normal	31
2.2.8. Problemas de la Adolescencia	32
2.2.9. Causas del bienestar psicológico en la adolescencia.	34

2.3.	Definición de términos	36
2.3.1.	Bienestar	36
2.3.2.	Bienestar psicológico.....	36
2.3.3.	Adolescente	36
2.4.	Definición operacional de variables.....	36
	Variable: Bienestar psicológico.....	36
CAPÍTULO III.....		38
MÉTODO DE INVESTIGACIÓN		38
3.1.	Tipo de investigación.	39
3.2.	Diseño de investigación:.....	39
3.3.	Población, muestra y unidad de análisis	39
3.3.1.	Grupo de estudio:.....	39
3.3.2.	Unidad de análisis.	40
3.4.	Instrumentos de recolección de datos.....	41
3.4.1.	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (SPWB_LS).	41
3.5.	Procedimiento de recolección de datos.....	¡Error! Marcador no definido.
3.6.	Análisis de datos	42
3.7.	Consideraciones éticas.....	42
CAPITULO IV		44
RESULTADOS Y DISCUSIÓN		44
4.1.	Análisis e interpretación de resultados.	45
4.1.1.	Resultados de los niveles de bienestar psicológico de los estudiantes adolescentes de educación secundaria de una Institución Educativa de Cajamarca.	45
4.1.2.	Resultados por sexo de los niveles de bienestar psicológico de los estudiantes adolescentes de educación secundaria de una Institución Educativa de Cajamarca.	46
4.1.3.	Resultados por grados de los niveles de bienestar psicológico de los estudiantes adolescentes de educación secundaria de una Institución Educativa de Cajamarca.	47
4.	REFERENCIAS	60
ANEXOS		63

LISTA DE TABLAS

- Tabla 1. Operacionalización de la variable
- Tabla 2. Estudiantes matriculados en el año académico 2018 en la I.E.P. de Cajamarca
- Tabla 3. Distribución en niveles del bienestar psicológico de los estudiantes de educación secundaria de una institución educativa de Cajamarca
- Tabla 4. Distribución en niveles de las dimensiones de bienestar psicológico de los estudiantes de educación secundaria de una institución educativa de Cajamarca
- Tabla 5. Distribución en niveles de las dimensiones de bienestar psicológico de los estudiantes de educación secundaria del sexo masculino de una institución educativa de Cajamarca
- Tabla 6. Distribución en niveles de las dimensiones de bienestar psicológico de los estudiantes de educación secundaria del sexo femenino de una institución educativa de Cajamarca
- Tabla 7. Distribución en niveles de las dimensiones de bienestar psicológico de los estudiantes de educación secundaria del primer grado de una institución educativa de Cajamarca
- Tabla 8. Distribución en niveles de las dimensiones de bienestar psicológico de los estudiantes de educación secundaria del segundo grado de una institución educativa de Cajamarca

Tabla 9. Distribución en niveles de las dimensiones de bienestar psicológico de los estudiantes de educación secundaria del tercer grado de una institución educativa de Cajamarca

Tabla 10. Distribución en niveles de las dimensiones de bienestar psicológico de los estudiantes de educación secundaria del cuarto grado de una institución educativa de Cajamarca

Tabla 11. Distribución en niveles de las dimensiones de bienestar psicológico de los estudiantes de educación secundaria del quinto grado de una institución educativa de Cajamarca

Tabla 12. Prueba t de diferencia de medias para grupos independientes (por sexo) de los puntajes totales de bienestar psicológico de estudiantes adolescentes de educación secundaria de una institución educativa de Cajamarca

Tabla 13. Prueba t de diferencia de medias para grupos independientes (por sexo) de los puntajes por dimensiones del bienestar psicológico de estudiantes adolescentes de educación secundaria de una institución educativa de Cajamarca

INTRODUCCIÓN

La felicidad fue uno de los primeros temas filosóficos del que se ocupó el hombre, es así que para Aristóteles manifestaba que el fin de la vida humana era la felicidad, la misma que consistía en el ejercicio de las virtudes, es decir, mientras más virtuosos seamos en la vida más felices somos. No existe un ser que no quiera y luche por ser feliz; hoy los estudios empíricos abordados desde la psicología dan cuenta que la felicidad, la satisfacción y el bienestar están asociadas a causas muy internas del hombre. Se tiene un conjunto de antecedentes o investigaciones previas, las mismas que están relacionadas con la variable de estudio, tanto a nivel internacional, nacional y local; algunas de las conclusiones de los estudios realizadas por investigadores, manifiestan por ejemplo que una persona tiene alto bienestar si experimenta satisfacción con su vida, si frecuentemente su estado anímico es bueno y sólo ocasionalmente experimenta emociones poco placenteras como tristeza o rabia. Existen modelos teóricos del bienestar psicológico que dan cuenta o explican el fenómeno del bienestar psicológico como son las teorías universalistas, de la adaptación, de las discrepancias; las teorías más recientes identifican que el logro de alguna aspiración afecta de alguna manera el bienestar más que el logro en sí mismo, es decir, las personas con altas aspiraciones y bajos logros pueden mantener alto su nivel de bienestar si sienten que están haciendo algún progreso hacia su objetivo trazado. Cuán importante es otorgarse objetivos en la vida, pues provee a la persona significado a su vida.

El presente estudio parte enfocando la realidad problemática, la misma que permitió formular la siguiente interrogante ¿Cuáles son las características del bienestar psicológico en adolescentes de educación secundaria de una institución

educativa en Cajamarca? y para dar respuesta a la misma se ha planteado el objetivo general que es describir el nivel de bienestar psicológico en adolescentes de educación secundaria de una institución educativa en Cajamarca.

La investigación se justifica pues busca generar información sobre los niveles del bienestar psicológico en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa de Cajamarca y sus resultados sirvan para contribuir para otras áreas como clínica y educativa, así como para los profesiones de la salud mental que se preocupan por la problemática presentada y les sirva como referente para la creación de futuros tratamientos o programas de prevención, siendo de utilidad a nivel de sus implicancias prácticas.

Para un estudio sistematizado del problema de investigación, el trabajo consta de cinco capítulos y estructura de la siguiente manera:

En el capítulo I se describe el planteamiento del problema, el objetivo general y los objetivos específicos, la justificación e importancia. En el capítulo II se presenta los antecedentes internacionales y nacionales de la investigación, bases teóricas, las definiciones de términos, además de las hipótesis de la investigación y la operacionalización de las variables de estudio. En el capítulo III, métodos de investigación, se da a conocer el tipo, diseño de investigación, la población, muestra y unidad de análisis, el instrumento de recolección de datos, el procedimiento para la recolección de datos del estudio y las consideraciones éticas. En el capítulo IV se describe el análisis de los resultados y discusión. Finalmente, en el capítulo V se exponen las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema.

El tema del bienestar psicológico es un tema importante pues preocupa a la humanidad desde que surge como tal; el ser humano busca la satisfacción de sus necesidades como todo ser vivo; sin embargo, la conciencia de sentirse feliz es algo específico de la especie humana. El bienestar psicológico constituye un indicador de la relación del sujeto consigo mismo y con su medio. Incluye aspectos valorativos y afectivos que se integran en la proyección futura y el sentido de vida (Oramas, Santana y Vergara, 2016 p 1-2).

La adolescencia es una etapa especialmente importante puesto que en ella se producen sustanciales transformaciones en la personalidad, al mismo tiempo que se define la identidad y se lleva a cabo la elaboración de un proyecto de vida. Según (Figuroa et al., 2005 p 66-72) para la Psicología, desde un enfoque salugénico, es de particular interés dilucidar ¿por qué algunas personas se sienten mejor que otras?, ¿por qué algunos están más satisfechos con la vida?, ¿cuáles son las causas de la insatisfacción?, estas interrogantes han servido de guía de los estudios actuales sobre la satisfacción y el bienestar psicológico, este último tema de interés de la presente investigación. Los cambios que se dan en la adolescencia como son el físico, psicológico, emocional y social en muchos casos generan experiencias cristalizantes o paralizantes, por lo que se hace necesario contar con información, que permita generar programas que ayuden a la aceptación de las transformaciones que se suscitan en el aspecto emocional y psicológico de esta etapa. Se debe considerar que los problemas de aceptación de estos cambios pueden generar trastornos en su personalidad, autoestima, identidad, bienestar psicológico y otros.

Hoy el tema del bienestar psicológico en el ser humanos se ha convertido en la atención no solo para la psicología sino para las demás ciencias sociales, puesto que la salud mental se vincula con factores que no necesariamente tiene que ver con lo biológico sino con el bienestar, ya que es parte de la salud y se muestra en todas las actividades de la vida; además estos tienden a diferir según el ciclo de vida, las condiciones de vida, el nivel educativo y la ocupación o grupo social (Ballesteros, Argelia y Caycedo., 2004). En muchas investigaciones consideran el bienestar psicológico como el grado en que las personas juzgan globalmente su vida en términos favorables, otros lo ven como el resultado de una valoración cognitiva en donde los sujetos discrepan ente sus aspiraciones y sus logros alcanzados (Álvarez, 2013).

Ryff y Keyes (1995) señalan que el bienestar psicológico se presenta como un concepto multidimensional. Lograron identificar en sus investigaciones seis dimensiones del bienestar psicológico: Una apreciación positiva de sí mismo autoaceptación, capacidad para controlar en forma efectiva el medio y la propia vida, dominio del entorno, capacidad para manejar con eficiencia los vínculos personales, afectos positivos, la creencia de que la vida tiene propósito y significado, desarrollo personal, sentimientos positivos hacia el crecimiento y la madurez, autonomía, sentido de autodeterminación.

La presente investigación establecer los niveles de bienestar psicológico en los estudiantes de educación secundaria de una institución educativa de Cajamarca, así también dilucidar algunas interrogantes tales como: ¿existe diferencias marcadas en el nivel de bienestar psicológico entre hombres y mujeres?, ¿cuál es

nivel de bienestar psicológico de los adolescentes en los diferentes grupos etarios por lo que atraviesa?

Como se puede apreciar en estos últimos años se acrecentado el interés sobre investigaciones relacionadas al bienestar psicológico, por lo que la presente indagación en sus resultados ha permitido profundizar y corroborar información existente sobre la problemática, la misma que debe favorecer a otras áreas como la clínica y educativa, así también a los profesionales de la salud mental como referentes, a fin de que se puedan afianzar tratamientos o programas de prevención y a nivel macro adoptarla como una política de Estado.

1.2. Enunciado del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuáles es el nivel de bienestar psicológico de los adolescentes de educación secundaria de una institución educativa en Cajamarca?

1.3. Objetivos.

1.3.1. Objetivo general.

Determinar el nivel de bienestar psicológico en adolescentes de educación secundaria de una institución educativa en Cajamarca.

1.3.2. Objetivos específicos.

Describir el nivel de bienestar psicológico de adolescentes de educación secundaria de una institución educativa de Cajamarca en las dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, propósito de vida, crecimiento personal, autonomía, dominio del entorno.

Describir el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de educación secundaria de una institución educativa de Cajamarca según las variables sexo y grado de estudios.

1.4. Justificación e importancia.

En primer lugar, es de interés para la ciencia psicológica poder determinar por qué algunas personas se sienten muy satisfechas con la vida mientras que otras no. Por qué algunas personas están más satisfechas que otras, qué condiciones objetivas hacen que esa satisfacción se eleve, disminuya o se mantenga y cómo mejora la calidad de vida de las personas.

Con el aporte sobre la realidad y población estudiada, se busca generar información sobre los niveles del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes de educación secundaria de una institución educativa de Cajamarca; y siendo esta una etapa de profundos cambios físicos y psicológicos determinarán la forma de ser, pensar y actuar en el contexto en el que se desarrollen, así como establecer las diferencias en el desarrollo de las diferentes dimensiones del bienestar psicológico entre los hombres y las mujeres adolescentes. Pedagógicamente este estudio permitirá a los docentes reformular estrategias que permitan el fortalecimiento del bienestar psicológico, a los padres de familia para mejorar las relaciones con hijos, al mismo estudiante para reflexionar sobre su comportamiento que impiden el normal desarrollo de su bienestar psicológico.

Del mismo modo los resultados pueden contribuir para otras áreas como clínica y educativa, así como para los profesionales de la salud mental que se preocupan por la problemática presentada y les sirva como referente para la

creación de futuros tratamientos o programas de prevención, siendo de utilidad a nivel de sus implicancias prácticas.

CAPITULO II
MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. A nivel internacional.

Del Valle y Hormaechea (2015), realizaron el estudio “El Bienestar psicológico: Diferencias según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población general” cuyo objetivo planteado fue determinar las diferencias según el sexo en el bienestar psicológico de estudiantes universitarios, se trabajó con una muestra de 654 estudiantes, y el instrumento que aplicaron fue adaptación española de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados que obtuvieron mostraron que las mujeres puntuaron significativamente más alto que los hombres en las escalas de Propósito en la Vida, Relacionamiento Positivo y Crecimiento Personal; y los hombres puntuaron significativamente más alto en Autonomía con respecto a las mujeres, sin embargo, los tamaños del efecto de las diferencias fueron pequeños. En general se obtuvo que las escalas Relaciones Positivas y Crecimiento Personal presentaron los valores medios más elevados mientras que la escala de Autonomía fue la que presentó la puntuación media más bajas.

Figuroa et al. (2005), realizaron la investigación “Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico”, el estudio fue cuantitativo de tipo descriptivo, su muestra estuvo conformada por 150 adolescentes escolarizados de 13 a 17 años de edad, de San Miguel de Tucumán (Argentina), los instrumentos utilizados para medir cada variables fueron la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS), versión castellana editada por TEA y Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes adaptación Casullo (BIEPS-J), en dicha investigación se hallaron diferencias significativas en el empleo de

estrategias de afrontamiento en adolescentes con alto y bajo nivel de bienestar psicológico.

Casullo y Castro (2000), en su estudio “Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentino” se plantearon como propósito el desarrollo de una escala breve para la evaluación del bienestar psicológico en adolescentes y la revisión de sus características psicométricas. En el mismo sentido se intentó verificar la presencia de diferencias individuales entre el sexo, la edad y el lugar de residencia de los sujetos evaluados. Los participantes fueron adolescentes entre las edades de 13 a 18 años (N=1270) de tres regiones de la Argentina (Región Metropolitana, Noroeste y Patagonia). Los instrumentos administrados fueron la escala de bienestar (BIEPS-J), escalas tradicionales para la evaluación de la satisfacción (Escala SWLS y D-T) y un listado de síntomas psicopatológicos (SCL-90). Los resultados señalan que las escalas clásicas que evalúan satisfacción con la vida resultan indicadores poco válidos para una evaluación del bienestar psicológico auto percibido, considerando las dimensiones teóricas comentadas. Las variables género, edad y contexto sociocultural no parecen afectar la percepción subjetiva del bienestar psicológico.

2.1.2. A nivel nacional.

López (2018) en el trabajo de investigación “Bienestar psicológico y acoso escolar en adolescentes del distrito de Moyobamba” plantea como objetivo general determinar la relación entre el bienestar psicológico y el acoso escolar en adolescentes del distrito de Moyobamba; la muestra estuvo compuesta por 215 alumnos, entre varones y mujeres del tercer al quinto grado de secundaria, con edades que oscilan entre los 14 y 17 años, pertenecientes a una de las Instituciones

Educativas Públicas más emblemáticas del distrito de Moyobamba del nivel de secundaria. Los resultados obtenidos señalaron que existe relación inversa de magnitud grande entre el bienestar psicológico y el acoso escolar, donde los estudiantes mostraron tendencia a puntuar sobre el promedio en el bienestar psicológico y debajo del promedio en acoso escolar. Con tales resultados se pudo confirmar la hipótesis de estudio planteada de manera general, en la cual se afirmaba la relación entre ambas variables. Los resultados llevan a comprobar que ante un mal desarrollo del bienestar psicológico existente una alta probabilidad en que los adolescentes sean víctimas de acoso escolar.

González (2017) en su estudio “Relaciones intrafamiliares y bienestar psicológico en alumnos de secundaria del distrito de Chicama, 2017” tuvo como objetivo determinar la relación existente entre relaciones intrafamiliares y bienestar psicológico, la muestra estuvo constituida por 313 escolares de secundaria del distrito de Chicama. El estudio fue correlacional; respecto a los instrumentos utilizados, se aplicó el cuestionario de Relaciones Intrafamiliares de Rivera y Andrade (2010), adaptado por Cabrera (2015) y el test de Bienestar Psicológico (BIE SP – J) de Casullo (2002), estandarizado por Loje (2015). Los resultados demuestran que existe relación estadística significativa entre relaciones intrafamiliares y bienestar psicológico ($p < 0,1$). Asimismo, se encontró relación con las dimensiones de bienestar psicológico (Control de situaciones, Proyectos y Aceptación de sí) y relaciones intrafamiliares (Unión y apoyo, Dificultades y Expresión). A su vez en relación al tamaño del efecto predominó el efecto pequeño (0,11 a 0,28), en la mayoría de dimensiones de relaciones intrafamiliares al relacionar con las dimensiones de bienestar psicológico. Sólo en la dimensión

Proyectos personales de Bienestar Psicológico y la dimensión Unión y Apoyo de Relaciones Intrafamiliares el tamaño del efecto fue nulo (0,07). Por ende, se puede decir que a pesar que la familia cumple un rol de suma importancia en el desarrollo y desenvolvimiento del menor, existen otros factores que influyen en dicho desarrollo.

Ordinola y Rodríguez (2012), en su investigación “Sucesos de vida estresantes y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria” se plantean como objetivo determinar la relación entre las áreas de sucesos de vida estresantes y los niveles de bienestar psicológico en los alumnos de secundaria de una Institución Educativa Nacional de Monsefú. Se usó el diseño descriptivo correlacional, la población estuvo constituido por 416 alumnos, entre las edades de 13 a 18 años de ambos sexos. El marco teórico se sustentó en la teoría de Gómez, E. y Durán, C. (2003) y Casullo, M. (2000); utilizándose el cuestionario de sucesos de vida (versión para adolescentes) y la escala de bienestar psicológico; para determinar la asociación se hizo uso del coeficiente Gamma de Goodman y Kruskal, se calculó baremos y puntajes t; para los cuales se ha utilizado un nivel de confianza del 95%.

Llegando a la conclusión que no existe relación entre las áreas de sucesos de vida estresantes y los niveles de bienestar psicológico, por lo tanto se recomienda que las autoridades de la institución educativa, promuevan la realización de talleres que se enfoquen en la calidad de vida de los mismos estudiantes, a fin de influir y elevar el bienestar psicológico, seguido de la elaboración de un programa de identificación emocional, que ayude al adolescente a identificar los sucesos que esté viviendo, dándole a cada suceso el grado de importancia afectiva que requiera

Samanez y Alva (2016), en su investigación “Bienestar psicológico y asertividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima este, 2016”, se plantearon como objetivo estudiar la relación entre las variables bienestar psicológico y asertividad en los estudiantes de una Institución educativa particular de Lima este. Este estudio es de tipo cuantitativo, diseño no experimental de corte transversal y alcance correlacional. El modelo del bienestar psicológico sobre el cual se trabajó es el modelo propuesto y descrito por Ryff (1989). Las escalas utilizadas para la medición fueron el Perfil de Bienestar Psicológico de Ryff (PBP), un cuestionario en forma de escala dicotómica compuesta por 67 ítems, y el Autoinforme de Conducta Asertiva de García y Magaz compuesta por 35 ítems. Los participantes fueron 221 estudiantes de nivel secundario de una institución educativa particular de Vitarte. Los resultados indicaron que, existe relación altamente significativa y positiva entre la dimensión relaciones con otros y ambas dimensiones de la asertividad, es decir con auto asertividad ($\rho = ,206$; $p = ,002$) y hetero asertividad ($\rho = ,189$; $p = ,001$). Además, se encontró relación altamente significativa, en sentido negativo entre las dimensiones dominio del entorno y crecimiento personal, y la hetero asertividad ($\rho = -,217$; $p = ,001$; $\rho = -,191$; $p = ,004$ respectivamente). El bienestar psicológico y el asertividad se relacionan parcialmente, con mayor énfasis en la capacidad para establecer relaciones sociales satisfactorias.

Rodríguez (2015) realiza la investigación “Bienestar psicológico de los adolescentes pertenecientes a familias tradicionales y familias doble carrera” cuyo propósito fue comparar el bienestar psicológico de los adolescentes pertenecientes a familias tradicionales y familias doble carrera de la institución educativa Graham

Bell de Trujillo en el año 2012, la investigación es del tipo sustantiva y su diseño descriptivo-comparativo, la muestra estuvo constituida por 171 estudiantes del segundo al quinto grado, entre hombres y mujeres matriculados en el año escolar 2014. El instrumento utilizado para determinar el nivel de bienestar psicológico fue la Escala de Bienestar Psicológico para jóvenes y Adolescentes de María Casullo (BIEPS-J), entre los resultados a los que arribó tenemos que en el bienestar psicológico el 23% se ubica en el nivel bajo, 30% en el nivel alto y el 47% en el nivel medio.

2.1.3. A nivel local.

Briones (2019), en el estudio sobre propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico (SPWB) de Ryff versión abreviada en adolescentes de la ciudad de Cajamarca, concluye que la escala de bienestar psicológico (SPWB) de Ryff 13 ítems posee propiedades psicométricas consistentes para ser usadas en adolescente de la ciudad de Cajamarca. En los resultados se observa que las correlaciones entre las dimensiones son positivas; entre la dimensión propósito de vida y autoaceptación el coeficiente de correlación es de 44, siendo la más alta; en contraste la dimensión propósito de vida y autonomía tienen un coeficiente de correlación de 30, siendo la más baja.

Aguilar y Yopla (2018) realizaron la investigación Actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolares cuyo propósito fue determinar la relación entre actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolares de dos instituciones públicas de Cajamarca del nivel secundario, la muestra estuvo conformada por 217 entre estudiantes del sexo femenino y del sexo masculino del cuarto grado de educación secundaria, para medir el bienestar

psicológico utilizaron la Escala de Bienestar Psicológico SPWB_LS, el diseño de investigación que desarrollaron fue el de tipo estadístico descriptivo correlacional. Entre los resultados a los que arribaron indican que el 99% de los estudiantes puntúan un nivel de bienestar psicológico muy bajo, el 0,5% puntúan bajo y el restante 0,5% puntúan en el nivel promedio. Además en la diferencia de puntuaciones en el nivel de bienestar psicológico entre los hombres y mujeres, el 98% de los hombres se ubican en el nivel muy bajo y las mujeres el 100% puntúan en el nivel muy bajo, el 2% de los hombres se ubica entre los niveles bajo y promedio.

Vásquez y Pajares (2015), en su investigación Relación entre ideación suicida y bienestar psicológico en las adolescentes tuteladas del hogar Belén de Cajamarca 2015 tuvieron como propósito determinar la relación que existe entre las ideaciones suicidas y el bienestar psicológico en las adolescentes tuteladas del Hogar Belén de la ciudad de Cajamarca. Asimismo, se evaluó la relación entre las dimensiones que componen el bienestar psicológico y el nivel de ideación suicida. Para la confirmación de los diferentes supuestos planteados se diseñó un estudio de investigación correlacional. Asimismo, se aplicó el Cuestionario de Ideaciones Suicidas de Reynolds y Mazza (SIQ) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff a una población de veintinueve adolescentes. El procesamiento de los datos se realizó a través de una matriz de tabulación, construida mediante el programa estadístico para Ciencias Sociales (SPSS 20). Los análisis de los datos fueron realizados mediante la utilización de estadísticas descriptivas univariada y bivariada. Los hallazgos indican que alrededor de un tercio de las adolescentes tuteladas en el Hogar Belén de Cajamarca presentan ideaciones suicidas de riesgo;

asimismo, se identificó que cerca de la mitad de las adolescentes evaluadas presentan un bajo o muy bajo nivel de bienestar psicológico. De igual manera, se halló que existe una alta relación negativa entre el nivel de bienestar psicológico y las ideaciones suicidas; asimismo, sólo tres dimensiones del bienestar psicológico resultaron relacionadas significativamente con las ideaciones suicidas: dominio del entorno, propósito de vida y auto-concepto.

Leal y Silva (2010), en su trabajo de investigación “Bienestar psicológico del adolescente cajamarquino” indican como propósito determinar las características de bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de la ciudad de Cajamarca, para dicho estudio la población lo constituyeron los estudiantes del nivel secundario de la ciudad de Cajamarca, con una muestra por conglomerado de 12 centros educativos resultando un total de 1588 estudiantes. Para el recojo de la información se utilizó la escala de bienestar psicológico Scales of Psychological Well-Being (SPWB) la cual fue adaptada por Leal Zavala y Silva Guzmán (SPWB_LS) para estudiantes adolescentes comprendidos entre 12 y 16 años, el cuestionario final quedó conformado en 32 ítems y algunos ítems fueron modificados en su enunciado, entre sus conclusiones se tiene que las bajas puntuaciones de los adolescentes cajamarquinos en la dimensión autonomía nos revelaría una de las principales metas que tiene todo adolescente, en construir su propia personalidad. Asimismo, la evaluación sicométrica de la escala SPWB_LS alcanzó niveles de confiabilidad y validez que son óptimos para garantizar una adecuada exploración del bienestar psicológico de los adolescentes.

2.2. Marco teórico.

2.2.1. Teorías filosóficas que fundamentan el bienestar psicológico.

Uno de los fundamentos filosóficos en el que se sostiene el bienestar psicológico está enraizado en la teoría del:

Eudemonismo. Viene del griego eudaimonía que significa felicidad, el término se emplea, en general, a toda teoría ética que cree que la felicidad es el bien que buscan por naturaleza los seres humanos. Fue Aristóteles, filósofo griego del siglo IV antes de cristo, manifestaba que el fin de la vida humana era alcanzar la felicidad; es decir toda persona en forma innata quiere ser feliz, pero para acceder a ello implicaba poner en práctica las virtudes éticas y las virtudes dianoéticas (de las que la forma parte la prudencia) que conducen a la sabiduría, el estado ideal de la felicidad. Por lo que se deduce que una persona es más feliz mientras más virtuosa sea en su vida. Considera el eudemonismo que el principal motivo de la conducta del hombre es el anhelo de felicidad: personal, según el eudemonismo individualista; colectiva, según el eudemonismo social (Rosental, 1984)

Por tanto, el eudemonismo sostiene que el principal criterio de la moralidad (atmósfera natural en la que se desenvuelve la persona) y base de la conducta moral del hombre es la aspiración a la felicidad personal y social.

Epicureísmos. Este sistema filosófico fue fundado por Epicuro que tenía por esencia la búsqueda de la felicidad a partir de la proporción de los placeres y separación de los temores que causan como el destino, los dioses o la muerte. Según el epicureísmo, el umbral de la existencia humana reside

en el bienestar del cuerpo y de la mente, por lo que el individuo debía valerse de la ataraxia, que no era sino el perfecto equilibrio entre ambos (Rosental, 1984).

Por tanto, el principal objetivo filosófico de Epicuro fue el procurar la felicidad y evitar el sufrimiento.

2.2.2. Definición del bienestar psicológico.

El concepto de bienestar psicológico ha surgido en los Estados Unidos y se fue precisando a partir del desarrollo de las sociedades industrializadas y del interés por las condiciones de vida. Inicialmente, se asociaba el sentirse bien con la apariencia física, la inteligencia o el dinero, pero actualmente, como resultado de diversas investigaciones en el tema, se sabe que el bienestar psicológico no sólo se relaciona con éstas variables sino también con la subjetividad personal (Diener, Suh y Oishi, 1997).

Sánchez (2007) resalta que esta variable se relaciona con el nivel de satisfacción y felicidad, vinculadas a la autorrealización en el establecimiento de relaciones interpersonales adecuadas y el logro de objetivos propios.

Casullo (2002) indica que es la capacidad de mantener buenos vínculos, control sobre su entorno, tener proyectos y autoaceptación de sí, evaluándose a través de los efectos positivos y negativos de satisfacción ignorando la adjudicación de significado de los actos humanos, sino más bien de la experiencia personal.

Vehnoven (1993) señala sobre el bienestar psicológico que guarda relación con la percepción de la persona acerca de las satisfacciones en su vida. Asimismo, Casullo (2002) sostiene que es el conjunto de habilidades que posee la persona para

efectuar acertadas relaciones sociales y control dentro del círculo social, mismo que se genera según las experiencias propias.

Según Diener (1984, citado en Fierro y Rando, 2007) considera al bienestar psicológico como un constructo de múltiples factores relacionados con la satisfacción en las vivencias de la persona.

Ryff (citado en Rodríguez y Quiñones, 2012), considera que el bienestar psicológico es el desarrollo de capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo, para ello es importante ver al individuo de manera integral y considerando la etapa de desarrollo en la que se encuentra, las actividades que realiza y los roles que tiene. Dentro de la integración teórica de Ryff ésta definió seis dimensiones por las cuales se puede evaluar el continuo positivo-negativo del bienestar psicológico de una persona.

2.2.3. Modelo multidimensional del bienestar psicológico.

Casullo (2002) propone una teoría sobre la satisfacción dentro del bienestar psicológico, compuesta por tres factores, influyendo en primer lugar sobre las emociones, sean negativas o positivas; en segundo lugar, sobre los factores cognoscitivos, tales como creencias y pensamientos; y en último lugar en la interrelación de ambos factores (afectivos y cognitivos). Dichos componentes generan consecuencias en relación a la intensidad y frecuencia de la manifestación de estos componentes. Por tanto, el componente cognitivo está basado en la satisfacción, reconocido durante el procesamiento mental según las situaciones y las satisfacciones que genere en el ser humano.

Esto también es señalado por Casullo y Castro (2000) quienes consideraron que el bienestar psicológico se basa en la valoración de las experiencias, es decir,

se trata del significado propio queda el sujeto a sus experiencias objetivas acorde a las características personales, mismos que se repiten en la sociedad cuando interactúa o establece lazos de afectividad, esto permite que en haya aceptación y adaptación funcional.

Sobre el bienestar psicológico Castro y Casullo (2000) también afirmaron que existen diferentes aceptaciones sobre la conceptualización de esta variable, y que además no existe un acuerdo definitivo acerca de su constitución, no obstante, estos autores son reconocidos en la comunidad científica gracias al modelo multidimensional que permite el comprender y evaluar el bienestar psicológico dentro de las personas (Ryff, 1989).

El modelo multidimensional del bienestar psicológico propuesto según Ryff (1989) para el bienestar psicológico señala que se trata de un proceso influenciado por diferentes componentes personales y sociales, mismos que se construyen durante la vida y permiten la auto aceptación y autorrealización de la persona, permitiendo la persona su civilizar de manera correcta según las interacciones con otras personas y otorgándole seguridad e independencia. Dichas aportaciones del modelo multidimensional señalarían que el avance progresivo en ocasiones se ve alterado por el tiempo y las experiencias, lo cual permite inferir que el bienestar psicológico se manifiesta a través de toda la existencia humana y se adecuan según las etapas del ciclo vital. Por ejemplo, como señalan Casullo y Castro (2000) el factor cognoscitivo asociado al bienestar psicológico permite que a lo largo de la vida se dé el procesamiento de información, mientras que en otras etapas parece ser escasa, pues un joven da diferente valoración al dinero respecto a un adulto.

También para Ryff y Keyes (1995) el bienestar psicológico se trata de una variable con múltiples dimensiones y destaca por su complejidad, pues en ocasiones suele confundirse con la calidad o estilo de vida. Por tanto, podrían mencionarse que el bienestar psicológico se ve reflejado la calidad de los afectos y pensamientos, mientras que los estilos de vida se basan en las vivencias diarias dentro de la sociabilidad del ser humano.

2.2.4. Dimensiones del bienestar psicológico.

Ryff (1989) señala que su modelo multidimensional que estructura el bienestar psicológico se basa en seis dimensiones: Autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida.

Autoaceptación. Se define como una actitud positiva de la persona hacia sí misma. Las personas con una alta autoaceptación se sienten satisfechos con su persona en todas las facetas incluyendo tanto las características positivas como las negativas, por lo que es una característica del funcionamiento psicológico.

Relaciones positivas con otros. Esta dimensión está relacionada con la capacidad para mantener relaciones satisfactorias y cálidas con otras personas, basadas en la empatía y la confianza, a su vez generando una capacidad para amar, por otro lado, son considerados como negativos, el aislamiento social, el deterioro de las redes amicales y la soledad, lo cual afecta al bienestar general del individuo (García, 2005).

Autonomía. Considerada como aquella capacidad que brinda independencia e individualismo a las personas respecto a otras, sin que se le ha influenciado de manera negativa por el contexto externo, además está relacionada de manera directa

con la autodeterminación y la habilidad para afrontar la presión social del grupo. Se espera que la persona que muestra autonomía posea un locus interno de control, sea capaz de evaluarse a sí mismo y no busque la aprobación de otras personas.

Dominio del entorno. Se considera la capacidad de la persona de elegir o crear ambientes adecuados a sus condiciones, aprovechándose de las oportunidades que surgen a su alrededor.

Crecimiento personal. Se centra en la necesidad de la persona de desarrollar su potencial, crecer y expandirse como persona, por lo que uno de los elementos que lo conforman es la apertura a la experiencia. Esta dimensión está relacionada con las emociones constructivas desarrolladas a partir de la maduración personal basado en la explotación de las competencias propias (Zubiate y Delfino, 2010).

Propósito en la vida. Es definido como las creencias de que la vida tiene un sentido y un propósito, incluyendo las metas, objetivos e intenciones, así como los sentimientos de productividad y creatividad.

De esta manera es que Ryff (1989) señala que el bienestar psicológico varía de acuerdo las características personales tales como sexo, cultural y edad, implicando que el ser humano cada vez que se desarrolla, experimenta un mayor bienestar psicológico del cual es consciente debido a que tiene una mejor percepción de su vida y la sociedad.

Casullo (2002) considera solo cuatro dimensiones del bienestar psicológico, los cuales son:

Control de situaciones y aceptación de sí mismo: el control de impulsos está relacionado con la capacidad de control y auto competencia del individuo que le permiten manipular su contexto próximo para adecuarlo según sus intereses y

necesidades, las personas que presentan un bajo nivel de bienestar psicológico generalmente poseen problemas para manejar situaciones de su vida cotidiana, no avizoran oportunidades y se considera incapaces para generar cambios en su entorno (Casullo, 2002). Por otro lado, también está relacionado con la autoaceptación según los aspectos y características personales, incluyendo las negativas y positivas, aceptando su pasado. Un bajo nivel en esta dimensión indicaría que la persona no se acepta a sí misma, ni tampoco su pasado, queriendo constantemente ser diferentes de lo que ya son, lo que a su vez genera una insatisfacción personal (Casullo, 2002).

Vínculos psicosociales: se caracterizan por permitir las relaciones positivas en las personas, ya que éstas depositan confianza sobre las demás, además permite el desarrollo de la afectividad y la empatía. Un bajo nivel en los vínculo psicosociales indicaría la carencia de capacidad para establecer relaciones interpersonales, ocasionando que la persona se aísla en sí y se frustra en los vínculos afectivos que trata de entablar, asimismo no se desarrolla el compromiso con otros seres humanos (Casullo, 2002).

Autonomía: las personas con autonomía son caracterizadas por que toman decisiones de manera independiente, son asertivas y tiene confianza en su propio juicio, mientras que las personas con una escala su bienestar psicológico, suelen depender de otras en la planificación y toma de decisiones, asimismo suelen ser inestables de manera emocional y se preocupan constantemente por lo que él piense en otros de ellos (Casullo, 2002).

Proyectos: los proyectos se relacionan con los objetivos y metas en la vida de una persona, considerando su significado y los valores. Una calificación baja en

esta capacidad, significaría que la persona carece de un sentido en su vida a raíz del empobrecimiento de proyectos y metas (Casullo, 2002). Se concluye que los seres humanos cuando llegan a su etapa adulta experimentan autonomía y dominio sobre el contexto social, así como también en los sentimientos positivos de su personal crecimiento.

2.2.4.1. Edad y bienestar psicológico.

Ryff (1989) encontró que las puntuaciones en Dominio del Entorno aumentaban entre adultos medios (30-64 años) y mayores (65 años o más) con respecto a jóvenes (18-29 años), y también las puntuaciones en Autonomía de jóvenes a adultos medios. Por el contrario, disminuían las puntuaciones en Propósito en la Vida y Crecimiento Personal en el grupo de mayores, sin diferencias entre jóvenes y adultos medios. Por último, no se daban diferencias significativas entre los tres grupos de edad en Autoaceptación y Relaciones Positivas.

Estos patrones se repitieron en otros trabajos con los mismos grupos de edad (Ryff y Keyes, 1995): un aumento en Autonomía en la medida que van teniendo más edad; en el Dominio del Entorno, los adultos medios y mayores mostraron puntuaciones más altas que los jóvenes; en Crecimiento Personal y Propósito en la Vida el grupo de mayores puntuó menos que los jóvenes y los adultos medios. No obstante, a diferencia de Ryff (1989), Ryff y Keyes (1995) hallaron que en Relaciones Positivas el grupo de mayores puntuó más alto, y que no fueron significativas las diferencias en Autoaceptación.

2.2.4.2. Género y bienestar psicológico.

El mismo punto de partida teórico del modelo de Ryff ofrece pocas ideas sobre las diferencias entre hombres y mujeres, y los resultados empíricos al respecto son contradictorios. Ryff (1989) encontró que las mujeres (de todas las edades) puntuaban significativamente más alto que los hombres en Relaciones Positivas y en Crecimiento Personal, mientras que en las otras cuatro dimensiones las diferencias no fueron significativas. Ryff y Keyes (1995) hallaron que las mujeres puntuaban significativamente más alto en Relaciones Positivas, Propósito en la Vida y en Autonomía.

Con una muestra de universitarios peruanos, Velásquez et al. (2008) hallaron que las mujeres alcanzaban una puntuación media más alta en la puntuación global de bienestar psicológico. Zubieta y Delfino (2010) hallaron que las mujeres obtenían puntuaciones medias significativamente más altas que los hombres en las dimensiones Dominio del Entorno y Propósito en la Vida, concluyendo que experimentan una mayor capacidad para elegir entornos favorables y para controlar o influir en su contexto, así como una mayor direccionalidad y metas vitales que los hombres. Zubieta, Fernández y Sosa (2012) hallaron que las mujeres alcanzaban medias significativamente más altas en Relaciones Positivas y Crecimiento Personal, y los hombres en Autoaceptación y Autonomía. Zubieta, Muratori, y Fernández (2012) comprobaron, con una muestra de estudiantes universitarios bonaerenses, que las mujeres alcanzaban una puntuación media más alta en Relaciones Positivas y Crecimiento Personal, mientras que los hombres alcanzaban una puntuación media más alta en Autonomía.

2.2.5. Adolescencia

La adolescencia, como periodo del desarrollo del ser humano abarca por lo general el periodo comprendido de los 11 a 20 años, en el cual el sujeto alcanza la madurez biológica y sexual; y se busca alcanzar la madurez emocional y social (Papalia, Wendkos y Duskin, 2010); a su vez la persona asume responsabilidades en la sociedad y conductas propias del grupo que le rodea (Aberastury y Knobel, 1997), por lo anterior, cuando se habla del concepto, se refiere a un proceso de adaptación más complejo que el simple nivel biológico, e incluye niveles de tipo cognitivo, conductual, social y cultural.

2.2.5.1. Etapas de la Adolescencia

Adolescencia temprana: Inicia en la pubertad (entre los 10 y 12 años), se presentan los primeros cambios físicos, e inicia el proceso de maduración psicológica, pasando del pensamiento concreto al pensamiento abstracto, el adolescente trata de crear sus propios criterios, socialmente quiere dejar de relacionarse y de ser relacionado con los niños, pero aún no es aceptado por los adolescentes, desarrollando en él una desadaptación social, incluso dentro de la familia, lo cual constituye un factor importante, ya que puede causar alteraciones emocionales como depresión y ansiedad, que influyen en la conducta, contribuyendo al aislamiento. Estos cambios se denominan “crisis de entrada en la adolescencia”; agregado a lo anterior se presentan cambios en su medio: escuela, maestros, compañeros, sistema educativo, responsabilidades. La familia (la presencia del padre, madre o tutor) se convierte en un factor importante en como el adolescente vive esta etapa ya que el apoyo y la autoridad le ayudarán a

estructurar su personalidad y a superar la ansiedad que le provoca enfrentarse al cambio.

Adolescencia intermedia: Inicia entre los 14 y 15 años. En este periodo se consigue un cierto grado de adaptación y aceptación de sí mismo, se tiene un parcial conocimiento y percepción en cuanto a su potencial, la integración de su grupo le da cierta seguridad y satisfacciones al establecer amistades, empieza a adaptarse a otros adolescentes, integra grupos, lo que resuelve parcialmente el posible rechazo de los padres, por lo que deja de lado la admiración al rol paterno (Papalia et al., 2010).

Adolescencia tardía: Inicia entre los 17 y 18 años. En esta etapa se disminuye la velocidad de crecimiento y empieza a recuperar la armonía en la proporción de los diferentes segmentos corporales; estos cambios van dando seguridad y ayudan a superar su crisis de identidad, se empieza a tener más control de las emociones, tiene más independencia y autonomía. Existe también un cierto grado de ansiedad, al empezar a percibir las presiones de las responsabilidades, presentes y/o futuras, por iniciativa propia o por el sistema social familiar, para contribuir a la economía, aun cuando no alcanzan la plena madurez, ni tienen los elementos de experiencia para desempeñarlas (Papalia et al., 2010).

2.2.6. Cambios durante la adolescencia

Desarrollo físico: El desarrollo físico del adolescente no se da por igual en todos los individuos, por lo cual en muchos casos este desarrollo se inicia tempranamente o tardíamente. Los adolescentes que maduran prematuramente muestran mayor seguridad, son menos dependientes y manifiestan mejores relaciones interpersonales; por el contrario, quienes maduran tardíamente, tienden

a poseer un auto-concepto negativo de sí mismos, sentimientos de rechazo, dependencia y rebeldía, ello implica encaminar a los adolescentes para la aceptación de los cambios y transformaciones para conseguir en ellos un adecuado ajuste emocional y psicológico.

Desarrollo psicológico: Los cambios físicos en el adolescente siempre serán acompañados por cambios psicológicos, tanto a nivel cognitivo como a nivel comportamental, la aparición del pensamiento abstracto influye directamente en la forma en como el adolescente se ve a sí mismo, se vuelve introspectivo, analítico, autocrítico; adquiere la capacidad de construir sistemas y teorías, además de estar interesado por los problemas inactuales, es decir, que no tienen relación con las realidades vívidas día a día. La inteligencia formal da paso a la libre actividad de la reflexión espontánea en el adolescente, y es así como éste toma una postura egocéntrica intelectualmente (Papalia et al., 2010). El equilibrio se alcanza cuando la reflexión comprende que la función que le corresponde no es la contradecir sino la de anticiparse e interpretar la experiencia.

Desarrollo emocional: Durante el proceso del desarrollo psicológico y búsqueda de identidad, el adolescente experimentará dificultades emocionales. Conforme el desarrollo cognitivo avanza hacia las operaciones formales, los adolescentes se vuelven capaces de ver las incoherencias y los conflictos entre los roles que ellos realizan y los demás, incluyendo a los padres. La solución de estos conflictos ayuda al adolescente a elaborar su nueva identidad con la que permanecerá el resto de su vida. El desarrollo emocional, además, está influido por diversos factores que incluyen expectativas sociales, la imagen personal y el afrontamiento al estrés.

Desarrollo social: En la adquisición de actitudes, normas y comportamientos, la sociedad es de gran influencia, este proceso se denomina socialización, el cual pasa por una etapa conflictiva durante la adolescencia (Bruckner, 1975). El desarrollo social y las relaciones de los adolescentes abarcan al menos seis necesidades importantes:

Necesidad de formar relaciones afectivas significativas, satisfactorias.

Necesidad de ampliar las amistades de la niñez conociendo a personas de diferente condición social, experiencias e ideas.

Necesidad de encontrar aceptación, reconocimiento y estatus social en los grupos.

Necesidad de pasar del interés homosocial y de los compañeros de juegos de la niñez mediana a los intereses y las amistades hetero sociales.

Necesidad de aprender, adoptar y practicar patrones y habilidades en las citas, de forma que contribuyan al desarrollo personal y social, a la selección inteligente de pareja y un matrimonio con éxito. Necesidad de encontrar un rol sexual masculino o femenino y aprender la conducta apropiada al sexo.

Los nuevos sentimientos y necesidades emocionales, la búsqueda de la independencia, la emancipación de los padres, ocasiona que el apoyo que antes era proporcionado por la familia se busque en otros adolescentes comúnmente de su misma edad. Lo anterior está muy ligado a la dinámica familiar que él adolescente presente, ya que, si el menor cuenta con una buena dinámica familiar y buena comunicación con sus padres, tendrá menor necesidad de acceder a las demandas de otros adolescentes, de igual forma aceptará las opiniones de los padres por encima de sus compañeros, por lo menos en algunas áreas (Rice, 2000). En

relación de pertenecer a un grupo social, se convierte en un asunto de importancia en esta etapa, debido a que de esta manera los adolescentes buscan formar relaciones y compartir intereses comunes. Esta búsqueda de pertenencia refuerza la imagen propia, por lo cual al ser rechazado por los demás se convierte en un grave problema. De tal forma, la meta es ser aceptado por los miembros de una pandilla o de un grupo al que admiran. Como consecuencia, este grupo les ayudara a establecer límites personales y en ocasiones aprender habilidades sociales necesarias para obtener un auto-concepto de la sociedad que le ayudará a formar parte del mundo adulto más adelante (Rice, 2000).

2.2.7. Adolescencia Normal

Etiquetar a un adolescente como “normal” es una tarea complicada debido a la subjetividad de la misma, y a que se necesita un proceso de razonamiento que, en numerosas ocasiones, no queda libre de la influencia del ambiente que rodea al adolescente. De esta manera, lo que se busca establecer como normales son los procesos psicológicos y patrones de conducta del adolescente, los cuales señalan su carácter adaptativo. Esto implica que los adolescentes etiquetados como “normales” en cualquier cultura o sociedad son aquellos que piensan, hacen cosas, sienten y proceden como sus pares en el afán de realizar las tareas que les ayudarán a adaptarse bio-psicosocialmente en las diferentes etapas de su desarrollo (Dulanto, 2000).

Para llegar a esta conclusión, se debe entender y aceptar que el adolescente se encuentra en una etapa de búsqueda, la que produce ansiedad, inseguridad, soledad e inestabilidad. Dicha inestabilidad, genera diferentes conductas que pueden ser vistas o calificadas como normales. Esas conductas, a su vez, no

necesariamente dañan al adolescente, sino que lo motivan a seguir buscando opciones, formas de ser y soluciones, ayudándole a encontrar nuevos esquemas de funcionamiento personal y social (Dulanto, 2000).

Se puede ubicar a un adolescente dentro de los parámetros normales, siempre y cuando, su conducta adaptativa domine su acción, de tal forma que cuando el menor se encuentre estable y pase subsecuentemente a un periodo de inestabilidad, éste se recupere sin necesidad de ninguna intervención, provista ya sea por algún adulto o terapeuta.

Dulanto (2000) concluye que los adolescentes normales presentan conductas que manifiestan una abierta confianza en sí mismos, establecen buenas relaciones con sus pares, son leales en las relaciones afectivas, pero también exhiben la habilidad para “prenderse” y “desprenderse” de los padres, compañeros y amigos con asombrosa rapidez y sin sentir angustia. La “normalidad” en este proceder consiste en la capacidad de adaptación al grupo y el vivir en armonía con la mayoría de los pares, en lugar de crear conflictos. De manera que el adolescente adquiera y desarrolle una autoestima que le proporcione confianza para desplegar conductas seguras y participativas, tanto con la familia como la sociedad.

2.2.8. Problemas de la Adolescencia

El grado de anormalidad en las conductas de los adolescentes es una función de los daños que éstas puedan ocasionar tanto a la sociedad como a él/ella mismo(a). Los jóvenes que son incapaces de abordar de una forma adecuada los problemas que se les presentan posiblemente padecen un trastorno. Uno de los mayores problemas que enfrentan los adolescentes y que tienen que resolver continuamente es el aislamiento, el cual se presenta en mayor prevalencia en los varones,

probablemente porque es más difícil para ellos expresar sus sentimientos (Rice, 2000). Los adolescentes padecen soledad por diversas razones. Algunos presentan problemas para relacionarse, otros tienen dificultades para mostrar una conducta adecuada y para aprender cómo comportarse o adaptarse a situaciones diversas; algunos padecen baja autoestima y se sienten muy vulnerables a la crítica, anticipan el rechazo evitando las situaciones que podrían provocarles vergüenza (Rice, 2000).

Otro problema es el estrés, y las pocas habilidades para enfrentarlo, lo cual puede ocasionar patologías como depresión, empujamiento, rebeldía, drogadicción o comportamiento suicida. Éstos, pueden ocasionar consecuencias graves y suelen ocurrir en combinación con otros problemas, como los desórdenes de nutrición y la agresividad. La depresión, está vinculada a la forma negativa y pesimista de interpretar los fracasos, y afecta en gran medida a la conducta del adolescente, manifestando su estado de ánimo al exterior, lo que propicia un rechazo social.

Algunos adolescentes se avergüenzan con facilidad y sienten ansiedad al pensar que están siendo evaluados. Ante esta situación la tendencia natural es protegerse a sí mismos: hablar menos, evitar los temas que revelen ignorancia y controlar las emociones. La timidez es una forma de ansiedad social que está constituida por la inhibición y la preocupación por lo que los demás puedan pensar. Lo anterior, somete al adolescente a situaciones de estrés, el cual afecta el sistema inmunológico, dejándolo vulnerable, además de producir desesperanza y con ello reforzar la conducta depresiva.

En relación a la muerte, los adolescentes no piensan mucho a menos que se haya enfrentado a la misma (Papalia et al., 2010), siendo que en su preocupación de descubrir su identidad, se preocuparán más de cómo viven que de cuánto vivirán, sin embargo, el suicidio consumado es la tercera causa de muerte en adolescentes en la etapa tardía, siendo los varones quienes presentan un riesgo 5 veces mayor que las mujeres, estos jóvenes tienen un antecedente relacionado a la depresión, trastornos adictivos, comportamiento antisocial o personalidad inestable, además de antecedentes familiares en relación a la conducta, siendo la baja autoestima, el pobre control de impulsos, la poca tolerancia a la frustración y la ansiedad, trastornos que se asocian al problema, en relación a la familia el alejamiento de los padres, el maltrato y rechazo de la familia (Papalia et al., 2010).

El adolescente se vuelve vulnerable a trastornos diversos; trastornos que experimentarán con el tiempo, pero que podrán ser resueltos si la adolescencia se vive dentro de la normalidad y de aquí la importancia de que esta etapa se encuadre en un proceso e ir consiguiendo en cada momento una adecuada adaptación en su ambiente, logrando tanto una estabilidad emocional como una integración de su persona a la vida social.

2.2.9. Causas del bienestar psicológico en la adolescencia.

En el desarrollo de la adolescencia se da el proceso de construcción y/o consolidación de la propia identidad del ser humano y para que esta se desarrolle de manera positiva va a influir factores tales como la: confianza, autonomía, iniciativa y laboriosidad. La identidad se da como el producto de tres procesos: biológico, psicológico y social, los cuales están en una interacción ininterrumpida de todas las partes y gobernada por una relatividad que hace que cada proceso

dependa de los otros. También debemos de remarcar que el aumento de las capacidades cognitivas y emocionales le van a permitir al adolescente ser más consciente de su propia situación, adoptar diferentes puntos de vista y definir lo que es y lo que se desea ser. García (2002), concluye que la edad no influye en el bienestar de las personas, es decir, no se puede afirmar que un niño reporte más bienestar que un adulto o viceversa. En palabras de García (2002):

el mantenimiento de la satisfacción vital a lo largo de los años muestra una disposición natural en las personas al adaptarse a sus circunstancias. Se ha propuesto que esto es debido a que las personas reajustamos nuestros objetivos o metas a nuestras posibilidades en cada edad.

El bienestar psicológico en la adolescencia está influenciado por la autoestima como uno de los predictores de mayor fuerza y consistencia; pues se ha demostrado que los adolescentes que muestran un alto grado de satisfacción, tienen un alto nivel de autoestima, percibiendo que tienen las cosas bajo control (Dew y Scott, 2002 citados en Leal y Silva, 2010). La percepción de control también ha resultado ser un correlato consistente con el bienestar en la infancia, la adolescencia y la adultez.

El área familiar tiene repercusiones en el bienestar psicológico en los adolescentes; pues la percepción de los adolescentes sobre las relaciones familiares es más significativa que el área escolar, amical o condiciones demográficas (González, 2004, citado en Leal y Silva, 2010).

2.3. Definición de términos

2.3.1. Bienestar

Veenhoven (1993) define al bienestar como el grado en que un individuo juzga su vida "como un todo" en términos favorables.

2.3.2. Bienestar psicológico

Ryff (1989), señala que el bienestar psicológico es el desarrollo de capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo

2.3.3. Adolescente

Transición del desarrollo entre la niñez y la adultez que implica importantes cambios físicos, cognoscitivos, emocionales y sociales, y que adopta distintas formas en diferentes escenarios sociales, culturales y económicos (Papalia et al., 2010).

2.4. Definición operacional de variables

Variable: Bienestar psicológico.

El bienestar psicológico será evaluado de acuerdo a las puntuaciones obtenidas en la escala de bienestar psicológico de Ryff (SOWB_LS) en los estudiantes de una institución educativa de Cajamarca. Se tendrán puntuaciones generales y por dimensiones. Una puntuación alta indica que la persona tiene altos niveles de bienestar y una puntuación baja implica bajos niveles de bienestar psicológico.

Tabla 1*Operacionalización de la variable de investigación*

Variable	Definición conceptual	Tipo	Dimensiones	Escala de medición
Bienestar psicológico	Ryff (1989), señala que el bienestar psicológico es el desarrollo de capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo.	No experimental Transversal Descriptiva	Autoaceptación Relaciones positivas Propósito en la vida Crecimiento personal Autonomía Dominio del entorno	Ordinal

CAPÍTULO III
MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación.

Es no experimental, transversal y descriptiva.

No experimental, la cual constituyen “estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos” (Hernández, Fernández, y Baptista, 2014, p. 153).

Es transversal, dado que estas “investigaciones recopilan datos en un momento único” (Hernández, et al., 2014, p. 154).

Descriptiva la cual “busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población” (Hernández, et al., 2014, p. 92).

3.2. Diseño de investigación:

La presente investigación tiene un diseño transeccional descriptivo “indaga la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población, estudios puramente descriptivos” (Hernández, et al., 2006).



M = Muestra.

O = Aplicación de la escala de bienestar psicológico de Ryff (SPWB_LS) a los adolescentes de educación secundaria de una institución educativa de Cajamarca.

3.3. Población, muestra y unidad de análisis

3.3.1. Grupo de estudio:

Para el presente estudio la población y la muestra fue la misma, la cual estuvo conformada por 376 estudiantes de educación secundaria matriculados en el año

académico 2018 en la I.E.P de Cajamarca, de los cuales 131 son del sexo masculino y 245 del sexo femenino cuyas edades oscilan entre los 12 y 16 años, en su mayoría provenientes de la zona rural. La siguiente tabla muestra la distribución de la población muestra según grados de estudios:

Tabla 2

Estudiantes matriculados en el año académico 2018 en la I.E.P de Cajamarca

Grados										Total	
Primero		Segundo		Tercero		Cuarto		Quinto		H	M
H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
31	64	29	43	34	50	19	45	18	43	131	245
95		72		84		64		61		376	

Nota: nóminas de matrícula 2018.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes del nivel secundario.
- Estudiantes que pertenezcan a la I.E.P Cajamarca.
- Estudiantes que sus padres hayan aceptado libremente que sus menores hijos participen libremente en el estudio (consentimiento informado).

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que se nieguen a participar del estudio.
- Estudiantes que no pertenezcan a la I.E.P Cajamarca.

3.3.2. Unidad de análisis.

La unidad de estudio lo constituyeron cada estudiante matriculado en la I.E.P. de Cajamarca en el año 2018 de los cuales se obtuvo la información referente a al bienestar psicológico.

3.4. Instrumentos de recolección de datos.

Para poder recolectar los datos se utilizó la escala de bienestar psicológico de Ryff (Scales of Psychological Well-Being, SPWB), la misma que ha sido adaptada para Cajamarca por Leal Zavala y Silva Guzmán (2010), SPWB_LS. Entre las adaptaciones que hicieron tenemos: Se redujo a 32 los ítems, se modificó el contenido de los ítems para mayor entendimiento, y se cambió el formato de respuesta con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo), a un formato de respuesta de 4 niveles (siempre, casi siempre, casi nunca y nunca).

3.4.1. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (SPWB_LS).

Nombre	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff
Autores	Carol Ryff
Procedencia	Estados Unidos
Adaptación peruana	Leal Zavala, Rafael y Silva Guzmán, Ricardo, (2009). Consistencia interna medido con el alfa de Cronbach igual a 0,820
Aplicación	Adolescentes de 12 a 16 años.
Tipo de aplicación	Individual y colectivo
Duración	De 10 a 15 minutos aproximadamente
Objetivo	Determinar el nivel de bienestar psicológico mediante una escala
Material	Cuestionario y lápiz.

3.5. Procedimiento de recolección de datos.

Para la etapa de la recolección de datos se procedió de la siguiente manera, se presentó una solicitud, dirigida al director de la I.E.P de Cajamarca para obtener el

permiso correspondiente a fin de dar inicio al proceso de investigación. Antes de la aplicación del instrumento, se explicó en qué consistía el trabajo de investigación a los alumnos de la I.E.P de Cajamarca, indicándoles que es voluntario su participación. Posteriormente se administró los instrumentos a los adolescentes participantes en el trabajo de investigación.

3.6. Análisis de datos

El análisis de los datos obtenidos, se realizó a través del programa estadístico SPSS 24, que es una herramienta de tratamiento de datos y análisis estadístico, donde se obtuvo la confiabilidad de la escala SPWB_LS con el mismo grupo de estudio, mediante el alfa de Cronbach.

También se realizó la evaluación de normalidad de los resultados a través de la prueba Kolmogorov-Smirnov por ser el grupo de estudio mayor a 30 individuos; de esta manera, se determinación que las puntuaciones presentan una distribución normal.

3.7. Consideraciones éticas.

Considerando que el presente estudio involucró a seres humanos, como unidad de estudio, se tuvo en cuenta el código de ética según APA para las investigaciones y el código de ética de los profesionales en psicología:

En relación a los principios generales del Código Ético de los Psicólogos, se tuvo en cuenta:

Beneficencia y no maleficencia: Los profesionales en psicología velan por el bienestar con quienes interactúan profesionalmente y asumen el compromiso de no hacer daño.

Fidelidad y responsabilidad: Los psicólogos establecen relaciones de confianza, con quienes trabajan, siendo conscientes de sus responsabilidades profesionales y científicas.

Integridad: Tiene como fin promover la exactitud, honestidad y veracidad en la ciencia, docencia y práctica de la psicología.

Justicia: Los psicólogos permiten que todas las personas accedan y se beneficien de los aportes de la psicología, teniendo en cuenta la imparcialidad y la justicia.

Respeto por los derechos y la dignidad de las personas: Los psicólogos respetan el derecho a la privacidad, a la confidencialidad y a la autodeterminación de los individuos.

Dado que los individuos de la muestra son menores de edad y que están bajo el cuidado de sus padres o apoderados se le convocó a reunión a éstos y en ella se informó a los padres sobre los objetivos del estudio, los beneficios y las responsabilidades, también se indicó que, sus menores hijos, al responder el cuestionario sobre el Bienestar Psicológico lo harán de manera anónima, y que serán libres de participar o abstenerse. Antes de la aplicación del instrumento a los estudiantes se les informó sobre la finalidad de la investigación para obtener el consentimiento informado de los participantes, caso contrario se les indicó que son libres de abstenerse, si así lo prefieren.

Se tuvo en cuenta los principios de la ética en la investigación como son: la confidencialidad, la libre participación y la anonimidad.

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Análisis e interpretación de resultados.

4.1.1. Resultados de los niveles de bienestar psicológico de los estudiantes adolescentes de educación secundaria de una Institución Educativa de Cajamarca.

Tabla 3

Distribución en niveles del bienestar psicológico de los estudiantes de educación secundaria de una institución educativa de Cajamarca

Nivel	f	%
Muy bajo	10	3,10
Bajo	56	17,10
Promedio	237	72,50
Alto	22	6,70
Muy alto	2	0,60
Total	327	100,00

Nota: Elaboración propia

En la tabla 3 se aprecia que aproximadamente las tres cuartas partes de los estudiantes (72,50%) presenta un nivel “promedio” de bienestar psicológico y el 20,20% se encuentra bajo el promedio con puntajes inferiores a 91. Se observa también, que 24 estudiantes (7,30%) obtuvieron puntajes superiores a 110 (por encima del promedio) lo que indica un estado de bienestar psicológico superior al resto del grupo.

Tabla 4

Distribución en niveles de las dimensiones de bienestar psicológico de los estudiantes de educación secundaria de una institución educativa de Cajamarca

Nivel	Autoaceptación		Relaciones positivas		Autonomía		Dominio del entorno		Propósito de vida		Crecimiento personal	
	f	%	f	%	f	%	F	%	f	%	f	%
Bajo	56	17,10	85	26	63	19,30	67	20,50	87	26,60	117	35,80
Promedio	237	72,50	177	54,10	227	69,40	225	68,80	209	63,90	193	59
Alto	34	10,40	65	19,90	37	11,30	35	10,70	31	9,50	17	5,20
Total	327	100	327	100	327	100	327	100	327	100	327	100

Nota: Elaboración propia

En la tabla 4, se observa que la dimensión que los estudiantes más han desarrollado a un nivel alto es “relaciones positivas” y la dimensión que los estudiantes (35,8%) menos han desarrollados es “crecimiento personal”.

4.1.2. Resultados por sexo de los niveles de bienestar psicológico de los estudiantes adolescentes de educación secundaria de una Institución Educativa de Cajamarca.

Tabla 5

Distribución en niveles de las dimensiones de bienestar psicológico de los estudiantes de educación secundaria del sexo masculino de una institución educativa de Cajamarca

Nivel	Autoaceptación		Relaciones positivas		Autonomía		Dominio del entorno		Propósito de vida		Crecimiento personal	
	f	%	f	%	f	%	F	%	f	%	f	%
Bajo	16	14,40	32	28,80	24	21,60	24	21,60	28	25,20	44	39,60
Promedio	86	77,50	69	62,20	76	68,50	77	69,40	72	64,90	63	56,80
Alto	9	8,10	10	9	11	9,90	10	9	11	9,90	4	3,60
Total	111	100	111	100	111	100	111	100	111	100	111	100

Nota: Elaboración propia

En la tabla 5, se observa en los estudiantes del sexo masculino que las dimensiones autonomía y propósitos de vida son las que tienen mayor desarrollo, y la dimensión que los estudiantes del sexo masculino menos han desarrollado es crecimiento personal.

Tabla 6

Distribución en niveles de las dimensiones de bienestar psicológico de los estudiantes de educación secundaria del sexo femenino de una institución educativa de Cajamarca

Nivel	Autoaceptación		Relaciones positivas				Autonomía		Dominio del entorno		Propósito de vida		Crecimiento personal	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	40	18,50	53	24,50	39	18,10	43	19,90	59	27,30	73	33,80		
Promedio	151	69,90	108	50	151	69,90	148	68,50	137	63,40	130	60,20		
Alto	25	11,60	55	25,50	26	12	25	11,60	20	9,30	13	6		
Total	216	100	216	100	216	100	216	100	216	100	216	100		

Nota: Elaboración propia

En la tabla 6, se observa en los estudiantes del sexo femenino que la dimensión relaciones positivas es la que tiene mayor desarrollo, y la dimensión que los estudiantes del sexo femenino menos han desarrollado es crecimiento personal.

4.1.3. Resultados por grados de los niveles de bienestar psicológico de los estudiantes adolescentes de educación secundaria de una Institución Educativa de Cajamarca.

Tabla 7

Distribución por niveles de las dimensiones de bienestar psicológico de los estudiantes de educación secundaria del primer grado de una institución educativa de Cajamarca

Nivel	Autoaceptación		Relaciones positivas				Autonomía		Dominio del entorno		Propósito de vida		Crecimiento personal	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	20	24,40	26	31,70	23	28	22	26,80	25	30,50	32	39		
Promedio	54	65,90	38	46,30	52	63,40	54	65,90	52	63,40	46	56,10		
Alto	8	9,80	18	22	7	8,50	6	7,30	5	6,10	4	4,90		
Total	82	100	82	100	82	100	82	100	82	100	82	100		

Nota: Elaboración propia

En la tabla 7, se observa en los estudiantes del primer grado que la dimensión “relaciones positivas” es la que tiene mayor desarrollo, y la dimensión que los estudiantes de este grado que menos han desarrollado “crecimiento personal”

Tabla 8

Distribución en niveles de las dimensiones de bienestar psicológico de los estudiantes de educación secundaria del segundo grado de una institución educativa de Cajamarca

Nivel	Autoaceptación		Relaciones positivas		Autonomía		Dominio del entorno		Propósito de vida		Crecimiento personal	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	13	21,30	17	27,90	18	29,50	17	27,90	19	31,10	26	42,60
Promedio	43	70,50	40	65,60	40	65,60	38	62,30	35	57,40	32	52,50
Alto	5	8,20	4	6,60	3	4,90	6	9,80	7	11,50	3	4,90
Total	61	100	61	100	61	100	61	100	61	100	61	100

Nota: Elaboración propia

En la tabla 8 y figura 7, se observa en los estudiantes del segundo grado que la dimensión propósitos de vida es la que tiene mayor desarrollo, y la dimensión que menos han desarrollado los estudiantes de este grado es “crecimiento personal”.

Tabla 9

Distribución en niveles de las dimensiones de bienestar psicológico de los estudiantes de educación secundaria del tercer grado de una institución educativa de Cajamarca

Nivel	Autoaceptación		Relaciones positivas		Autonomía		Dominio del entorno		Propósito de vida		Crecimiento personal	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	5	6,70	20	26,70	6	8	12	16	18	24	20	26,70
Promedio	60	80	39	52	55	73,30	57	76	47	62,70	50	66,70
Alto	10	13,30	16	21,30	14	18,70	6	8	10	13,30	5	6,70
Total	75	100	75	100	75	100	75	100	75	100	75	100

Nota: Elaboración propia

En la tabla 9, se observa en los estudiantes del tercer grado que la dimensión relaciones positivas es la que tiene mayor porcentaje de estudiantes que la han desarrollado a un nivel alto, y las dimensiones que menos han desarrollado (nivel bajo) son crecimiento personal y relaciones positivas.

Tabla 10

Distribución en niveles de las dimensiones de bienestar psicológico de los estudiantes de educación secundaria del cuarto grado de una institución educativa de Cajamarca

Nivel	Autoaceptación		Relaciones positivas		Autonomía		Dominio del entorno		Propósito de vida		Crecimiento personal	
	f	%	f	%	f	%	F	%	f	%	f	%
Bajo	11	19,30	11	19,30	4	7	7	12,30	13	22,80	22	38,60
Promedio	38	66,70	32	56,10	46	80,70	38	66,70	39	68,40	33	57,90
Alto	8	14	14	24,60	7	12,30	12	21,10	5	8,80	2	3,50
Total	57	100	57	100	57	100	57	100	57	100	57	100

Nota: Elaboración propia

En la tabla 10, se observa en los estudiantes del cuarto grado que la dimensión dominio del entorno es la que tiene mayor porcentaje de estudiantes que la han desarrollado a un nivel alto, y las dimensiones que menos han desarrollado (nivel bajo) es crecimiento personal.

Tabla 11

Distribución en niveles de las dimensiones de bienestar psicológico de los estudiantes de educación secundaria del quinto grado de una institución educativa de Cajamarca

Nivel	Autoaceptación		Relaciones positivas		Autonomía		Dominio del entorno		Propósito de vida		Crecimiento personal	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	7	13,5	11	21,2	12	23,1	9	17,3	12	23,1	17	32,7
Promedio	42	80,8	28	53,8	34	65,4	38	73,1	36	69,2	32	61,5
Alto	3	5,8	13	25	6	11,5	5	9,6	4	7,7	3	5,8
Total	52	100	52	100	52	100	52	100	52	100	52	100

Nota: Elaboración propia

En la tabla 11, se observa en los estudiantes del quinto grado que la dimensión relaciones positivas es la que tiene mayor porcentaje de estudiantes que la han desarrollado a un nivel alto, y la dimensión que menos han desarrollado (nivel bajo) es crecimiento personal.

Tabla 12

Prueba t de diferencia de medias para grupos independientes (por sexo) de los puntajes totales de bienestar psicológico de estudiantes adolescentes de educación secundaria de una institución educativa de Cajamarca.

Sexo	Media	Desviación estándar	Prueba t para igualdad de medias		
			t	Sig	Diferencia de medias
Femenino	98,4	9,368	1,615	0,108	1,65
Masculino	96,75	8,415			

Nota: Elaboración propia.

En la tabla 12 se observa que el puntaje promedio de las estudiantes adolescentes del sexo femenino, obtenido en el cuestionario de bienestar psicológico, es superior en 1,65 al promedio de los estudiantes del sexo masculino. Pero también se observa que $p=0,108$, y siendo $p>0,05$ se deduce que esta diferencia en los promedios no es significativa.

Tabla 13

Prueba t de diferencia de medias para grupos independientes (por sexo) de los puntajes por dimensiones del bienestar psicológico de estudiantes adolescentes de educación secundaria de una institución educativa de Cajamarca.

Dimensiones del Bienestar Psicológico	Sexo	Media	Desviación estándar	Prueba t para igualdad de medias		
				t	Sig	Diferencia de medias
Autoaceptación	Femenino	19,53	2,457	0,591	0,555	0,167
	Masculino	19,36	2,358			
Relaciones positivas	Femenino	16,44	2,464	1,983	0,048	0,552
	Masculino	15,88	2,223			
Autonomía	Femenino	13,61	2,451	0,794	0,428	0,224
	Masculino	13,39	2,332			
Dominio del entorno	Femenino	17,44	2,374	0,399	0,69	0,111
	Masculino	17,33	2,413			
Propósito de vida	Femenino	15,91	2,185	0,134	0,894	0,034
	Masculino	15,87	2,063			
Crecimiento personal	Femenino	15,47	2,113	2,269	0,024	0,562
	Masculino	14,91	2,139			

Nota: Elaboración propia.

En la tabla 13 se observa que los puntajes promedios de las estudiantes adolescentes del sexo femenino en las seis dimensiones del bienestar psicológico son superiores a los puntajes promedios obtenidos por los estudiantes del sexo masculino. Sin embargo, solo en las dimensiones “relaciones positivas” y “crecimiento personal” el p-valor obtenido es menor que 0,05, por lo que se afirma que las diferencias de promedios en estas dimensiones son significativas; y para el caso de las dimensiones: autoaceptación, autonomía, dominio del entorno y propósito de vida, como el p-valor es mayor que 0,05, las diferencias de las medias no son significativas.

4.2. Discusión

La discusión de los resultados, de la investigación, se realiza sobre la base de las propuestas teóricas de Ryff y se fundamenta en el objetivo general del presente estudio que describe el nivel de bienestar psicológico en adolescentes de educación secundaria de una institución educativa en Cajamarca; es decir, evaluar cuáles son las condiciones objetivas que hacen que la satisfacción con la vida varíe según la edad, el sexo y la cultura, según como refiere Ryff (1997). De acuerdo con la información obtenida, los resultados a nivel general se aprecian que el 72,5% de los estudiantes (237) presenta un nivel promedio de bienestar psicológico, por lo que podríamos considerar que los estudiantes de la muestra gozan de una buena salud psicológica, especialmente en las dimensiones autoaceptación, autonomía y dominio del entorno, este resultado revelaría que, los estudiantes se quieren y respetan a sí mismos tal y como son, evalúa su capacidad para sostener su propia individualidad en diferentes contextos, libre de presiones sociales, se sienten competentes para elegir y gestionar entornos favorables para la satisfacción de sus necesidades y deseos personales y perciben una clara dirección en sus metas y objetivos vitales, tales como establecer vínculos significativos con su compañeros. Sin embargo, hay que considerar que un 20,2% todavía se ubica en un nivel bajo y muy bajo (66 estudiantes). Estos resultados son semejantes a los obtenidos por López (2018) en los que alumnos de Moyobamba entre el tercer y quinto grado de educación secundaria mostraron tendencia a puntuar sobre el promedio en bienestar psicológico, igualmente coinciden en cierta forma con los resultados a los que arribó Rodríguez (2015) quien determinó que estudiantes del segundo a quinto grado de educación secundaria de una institución educativa de Trujillo se ubican en

mayoría (74%) entre los niveles alto y medio de bienestar psicológico; como se puede determinar en ambos casos la muestra estuvo conformado por estudiantes adolescentes de educación secundaria y posiblemente por tener esta característica en común los resultados se asemejan. Sin embargo estos resultados arribados en el presente estudio difieren en gran medida con los hallados por Aguilar y Yopla (2018) quienes indican que el 99% de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria del sexo masculino y femenino puntúan nivel de bienestar psicológico muy bajo.

Ryff (1997) pudo comprobar en diferentes estudios que el bienestar psicológico está estructurado por seis dimensiones bien diferenciadas, una apreciación positiva de sí mismo, la capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la propia vida, la calidad de los vínculos personales, la creencia de que la vida tiene propósito y significado, el sentimiento de que se va creciendo y desarrollándose a lo largo de la vida y el sentido de autodeterminación. En el presente estudio uno de los objetivos específicos fue describir el nivel de bienestar psicológico de adolescentes de educación secundaria de una institución educativa de Cajamarca en las dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, propósito de vida, crecimiento personal, autonomía, dominio del entorno. De las seis dimensiones, la autoaceptación es la que presenta mayor porcentaje (72,5%) de estudiantes que se ubican en el nivel promedio, lo que indica que los estudiantes se sienten satisfechos con sus atributos personales, reflejándose ello en una autoestima alta y aceptándose tal como es. Otra de las dimensiones que sigue a estos resultados en nivel promedio es la autonomía y dominio del entorno con un 69% y 68% respectivamente; de lo que se infiere, que se caracteriza por buscar su

independencia, la capacidad para regular su propia conducta y su participación activa en el medio. También se ha podido observar que de las distintas dimensiones del bienestar psicológico la que presenta mayor porcentaje (35,80%) en el nivel bajo es la dimensión crecimiento personal y a la vez es la que presenta menor porcentaje en los niveles promedio y alto, lo cual se puede explicar que es debido a su edad, es decir, sus logros se circunscriben, mayormente, a su vida escolar.

El segundo objetivo específico estuvo relacionado con describir el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de educación secundaria de una institución educativa de Cajamarca según la variable sexo. Considerando la tabla 12, se puede afirmar que no existe diferencias estadísticamente significativas en la media de los puntajes generales de bienestar psicológico de los estudiantes del sexo femenino con los estudiantes de sexo masculino; a nivel de puntajes medios por dimensiones y según los datos de la tabla 13, se determina que solo en las dimensiones: relaciones positivas y crecimiento personal existe diferencias estadísticamente significativas, no siendo así en las otras cuatro dimensiones en las que no existe diferencias significativas entre las medias de los puntajes obtenidos en las diferentes dimensiones del bienestar psicológico de los estudiantes de sexo femenino y los estudiantes del sexo masculino, coincidiendo con los resultados encontrados por Ryff (1989) quien determinó que las mujeres (de todas las edades) puntuaban significativamente más alto que los hombres en Relaciones Positivas y en Crecimiento Personal, mientras que en las otras cuatro dimensiones las diferencias no fueron significativas. Tanto en los puntajes generales como las obtenidas por cada dimensión, las estudiantes del sexo femenino han obtenido mayor promedio, siendo estas diferencias significativas solo en dos dimensiones: relaciones positivas

y crecimiento personal. Esto se corrobora con el estudio de Leal y Silva (2010), donde refieren que las estudiantes mujeres obtuvieron un mayor bienestar psicológico que los estudiantes varones, pero no obstante esta diferencia no resulta ser estadísticamente significativa.

Finalmente se expresa que, según el grado de estudios, en el que se ubican los estudiantes, se ha podido observar, que a medida que se avanza en los grados de estudios su bienestar psicológico tiende a aumentar en la dimensión de autoaceptación (según se aprecia en las tablas 7, 8, 9, 10 y 11). Esto tendría relación con lo encontrado por Ryff (1989) quien manifestó que las puntuaciones en la dimensión de autonomía aumentaban en la medida que adquiere más edad, deduciéndose que a mayor edad mayor puntuación en estas dimensiones. Asimismo, Diener y Lucas (200), manifiestan que la autoestima es uno de los predictores de mayor fuerza y consistencia del bienestar psicológico, tanto en la infancia y la adolescencia como en la edad adulta.

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

A la luz de los resultados, los estudiantes de educación secundaria de una institución educativa de Cajamarca, han desarrollado el bienestar psicológico a un nivel promedio.

En la dimensión autoconcepto, los porcentajes de los estudiantes se distribuyen en los diferentes niveles de la siguiente manera: 10,40% en el nivel alto; 72,50% en el nivel promedio y 17,10% en el nivel bajo.

En la dimensión relaciones positivas, los porcentajes de los estudiantes se distribuyen en los diferentes niveles de la siguiente manera: 19,90% en el nivel alto; 54,10% en el nivel promedio y 26% en el nivel bajo.

En la dimensión autonomía, los porcentajes de los estudiantes se distribuyen en los diferentes niveles de la siguiente manera: 11,30% en el nivel alto; 64,40% en el nivel promedio y 19,30 en el nivel bajo.

En la dimensión dominio del entorno, los porcentajes de los estudiantes se distribuyen en los diferentes niveles de la siguiente manera: 10,70% en el nivel alto; 68,80% en el nivel promedio y 20,50% en el nivel bajo.

En la dimensión propósito de vida, los porcentajes de los estudiantes se distribuyen en los diferentes niveles de la siguiente manera: 9,50% en el nivel alto; 63,90% en el nivel promedio y 26,60% en el nivel bajo.

En la dimensión crecimiento personal, los porcentajes de los estudiantes se distribuyen en los diferentes niveles de la siguiente manera: 5,20% en el nivel alto; 59% en el nivel promedio y 35,80% en el nivel bajo.

Los estudiantes del sexo masculino en mayor grado han desarrollado las dimensiones autonomía y propósito de vida, y en menor nivel crecimiento personal.

Las estudiantes del sexo femenino han desarrollado en mayor grado la dimensión relaciones positivas, y en menor nivel crecimiento personal.

No existe diferencia estadísticamente significativa entre los niveles de desarrollo de bienestar psicológico de los estudiantes del sexo femenino y los del sexo masculino.

No existe diferencia estadísticamente significativa en los niveles de desarrollo de las dimensiones de bienestar psicológico: autoaceptación, autonomía, dominio del entorno y propósito de vida, entre los estudiantes del sexo femenino y los del sexo masculino.

Existe diferencia estadísticamente significativa en los niveles de desarrollo de las dimensiones de bienestar psicológico: relaciones positivas y crecimiento personal entre los estudiantes del sexo femenino y los del sexo masculino.

Las estudiantes del primer, tercer, cuarto y quinto grado han desarrollado en mayor nivel (alto) la dimensión relaciones positivas, y han desarrollado en menor nivel (bajo) crecimiento personal.

Las estudiantes del segundo grado han desarrollado en mayor nivel (alto) la dimensión propósitos de vida, y en menor nivel (bajo) crecimiento personal.

5.2. Recomendaciones

Se sugiere ejecutar programas de intervención para promover el desarrollo de las dimensiones en las que los estudiantes no están logrando un nivel adecuado.

A partir de los resultados de la presente investigación realizar en esta institución otras investigaciones de tipo correlacional y explicativo.

Capacitar a los docentes y tutores en temas relacionados al bienestar psicológico.

4. REFERENCIAS

- Aberastury, A., y Knobel, M. (1997). *La adolescencia normal*. España: Paidós Educador.
- Aguilar Alvarez, J., y Yopla Sánchez, J. L. (2018). *Actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolares (Tesis de pregrado)*. Universidad Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca-Perú.
- Alarez Avilés, B. M. (2013). *El bienestar psicológico percibido por jóvenes que viven en las distintas configuraciones familiares de la zona ZMG*. Jalisco, México.
- Ballesteros, B. P., Argelia, M., y Caycedo, C. (2004). *El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá*. Bogotá, Colombia: Univ. Psychol.
- Briones Herrera, K. V. (2019). *Propiedades Psicométricas de la escala de bienestar psicológico (SPWB) de Ryff versión abreviada en adolescentes de la ciudad de Cajamarca (Tesis de pregrado)*. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca, Perú.
- Bruckner, P. (1975). *psicología social del antiautoritarismo*. México, D.F.: Siglo Veintiuno.
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Argentina: Paidós.
- Casullo, M. M., y Castro Solano, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentino. *Revista de Psicología de la PUCP*, 18(1), 37-67.
- Del Valle, M. V., y Hormaechea, F. (2015). El Bienestar Psicológico: Diferencia según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población general. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 7(3), 6-13.
- Diener, E., Suh, E., y Oishi, S. (1997). Hallazgos recientes sobre el bienestar subjetivo. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 71-75.
- Dulanto. (2000). *El adolescente*. México: McGraw-Hill.
- Figueroa, M. I., Contini, N., y Lacunza, A. B. (2018). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar psicológico. *Anales de psicología*, 66.
- Figueroa, M., Contini, N., Lacunza, A., Levín, M., y Suedan, A. (junio, 2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. *Revista anales de psicología*, 21(1), 66-72. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16721108>
- García, C. (2006). El bienestar psicológico: dimensión subjetiva de la calidad de vida. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 1-20.
- García, M. (2002). *Desde el concepto de felicidad al abordaje de las variables implicadas en el bienestar subjetivo: un análisis conceptual*. Málaga: Universidad de Málaga.

- González Peláez, M. K. (2017). *Relaciones intrafamiliares y bienestar psicológico en alumnos de secundaria del Distrito de Chicama 2017 (Tesis de pregrado)*. Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Hurtado de Barrera, J. (2000). *Metodología de la investigación holística*. Caracas, Venezuela: SYPAL.
- Leal Zavala, R., & Silva Guzmán, R. (2010). *Bienestar psicológico del adolescente cajamarquino*. Cajamarca: UPAGU.
- López Chuqui, I. E. (2018). *Bienestar psicológico y acoso escolar en adolescentes del distrito de Moyobamba (Tesis de pregrado)*. Universidad César Vallejo, Moyobamba, Perú.
- Molina García, J., Castillo Fernández, I., y Pablos, C. (2007). Bienestar Psicológico y práctica deportiva en universitarios. *Dialnet*, 18,79-91.
- Oramas Vira, A., Santana López, S., y Vergara Barrenechea, A. (2016). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista cubana de la salud y trabajo*, 7(1-2), 34.
- Ordinola Alcántara, L. K., y Rodríguez Larreategui, Y. N. (2012). *Sucesos de vida estresantes y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria (tesis de pregrado)*. Universidad Señor del Sipan, Monsefú; Lambayeque, Perú .
- Papalia, D., Wendkos Olds, S., y Duskin Feldman, R. (2010). *Desarrollo humano*. México, D.F.: McGraw-Hill.
- Rice, F. P. (2001). *Adolescencia, desarrollo, relaciones y cultura*. Madrid: Prentice Hall.
- Rodríguez Amaya, H. (2015). *Bienestar psicológico de los adolescentes pertenecientes a familias tradicionales y familias doble carrera (Tesis de pregrado)*. Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo-Perú.
- Rodríguez, Y. R., y Quiñones Berrios, A. (2012, diciembre, 23). Bienestar psicológico. *Revista Griot*. Recuperado de <https://revistas.upr.edu/index.php/griot/issue/view/192/17>.
- Rosental, I. (1984). *Diccionario de Filosofía*. Moscú: Editorial Progreso.
- 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.
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). La estructura del bienestar psicológico. *Personalidad y Psicología Social*, 719-727.
- Salanova Soria, M., Martínez Martínez, I., Bresó Esteve, E., Llorens Gumbau, S., & Grau Gumbau, R. (junio, 2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Revista anales de*

psicología, 21(1), 170-180. Recuerdo de
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16721116>

Samanez Cabrera, A. R., y Alva Villavicencio, S. L. (2016). *Bienestar psicológico y asertividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima este, 2016 (Tesis de pregrado)*. Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.

Sánchez, J. (2007). *Escala de Bienestar Psicológico*. Madrid: Ed. TEA.

Vásquez Rodríguez, L., y Pajares Huaripata, E. (2015). *Relación entre ideación suicida y bienestar psicológico en las adolescentes tuteladas del hogar Belén de Cajamarca 2015 (Tesis de maestría)*. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca; Perú.

Veenhoven, R. (1993). ¿Es la felicidad un rasgo? Prueba de la teoría de que una sociedad mejor no hace a la gente más feliz. *Social Indicators Research*, 32, 101-160.

Velásquez, C., Montgomery, U., Montero, L., Pomalaya, V., Dioses, S., Velásquez, N., . . . Reynoso, D. (2008). Bienestar Psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista de Investigación en Psicología*, 139-152.

Vivaldi, F., y Barra, E. (julio, 2012). Bienestar Psicológico, Apoyo Social Percibido y Percepción de Salud en Adultos Mayores. *Terapia Psicológica*, 30(2), 23-29.
Recuperado de
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082012000200002

Zubieta, E., y Delfino, G. (2010). <http://www.scielo.org.ar/pdf/anuinv/v17/v17a27.pdf>.

Zubieta, E. M., y Delfino, G. I. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de Investigaciones*, 277-283.

Zubieta, E. M., Muratori, M., y Fernández, O. D. (2012). Bienestar subjetivo y psicosocial: explorando diferencias de género. *Salud y Sociedad*, 66-76.

ANEXOS
ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO
SPWB_LS

Estimado amigo(a)

La presente encuesta tiene como objetivo tener un mayor conocimiento de lo que piensas sobre tu propia vida. Esto nos permitirá determinar cómo es que sueles tratar a los demás y desearías ser tratado(a) por ellos. Por favor, marco con una X sobre la opción que consideres se ajusta a tu persona, como se ve en el ejemplo siguiente. Recuerda, no debes demorar en responder cada uno de los enunciados, pues no existe respuestas correctas ni incorrectas, en caso de que tenga alguna duda consúltelo con el evaluador.

Ejemplo

Llego temprano al colegio	<i>Siempre</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>nunca</i>
---------------------------	----------------	---------------------	-------------------	--------------

SEXO masculino femenino **EDAD:** _____ años

GRADO DE ESTUDIOS _____

1	Por las cosas que me ha tocado vivir pienso que mi vida es muy buena	<i>Siempre</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>Nunca</i>
2	Me siento solo(a) al no tener amigos íntimos o de confianza con quienes compartir mis emociones.				
3	Expreso mis opiniones, incluso cuando son opuestas a la mayoría de la gente.				
4	Me preocupa saber que piensan los demás frente a las decisiones que tomo en la vida.				
5	Me resulta difícil hacer que mi vida se desarrolle según lo que espero obtener.				

6	Planifico las acciones que me brindaran las cosas que espero de la vida				
7	Me siento seguro(a) con lo que soy				
8	No tengo quien me escuche cuando necesito hablar de las cosas que me preocupan o me generan dudas.				
9	Estoy pendiente en saber cómo me evalúan los demás.				
10	Soy capaz de tomar las acciones necesarias para vivir según mis deseos				
11	Me esfuerzo para realizar los proyectos que me he propuesto para mi vida				
12	Son numerosas las cosas que me incomodan de mí mismo(a).				
13	Siento que las personas que aprecio me brindan cosas muy valiosas.				
14	La forma como estoy viviendo responde a las acciones que he vivido.				
15	Evalúo las cosas que he realizado en el pasado y realizaré en el futuro.				
16	Me agrada gran parte de mi forma de ser.				
17	Siento que me estoy desarrollando como persona.				
18	Confío en mis opiniones, incluso si son contrarias a los de la mayoría.				
19	Las exigencias de la vida diaria me generan gran malestar.				
20	Tengo claro cual es mi objetivo y metas en la vida.				

21	Siento que me estoy conociendo cada vez mejor.				
22	Me siento inconforme conmigo mismo(a) por carecer de éxito en algunos asuntos de mi vida.				
23	Cuento con personas que me brindan su confianza.				
24	Me es difícil expresar mis opiniones en temas donde las personas no se ponen de acuerdo.				
25	Soy bueno(a) manejando mis responsabilidades de la vida diaria.				
26	Tengo dificultad en precisar lo que quiero conseguir en la vida.				
27	Dejo de realizar los cambios necesarios para mejorar mi vida.				
28	Me siento orgulloso(a) de la vida que llevo.				
29	Mis amigos(as) saben que pueden confiar en mí.				
30	Pienso que realmente no estoy mejorando como persona.				
31	Mi vida ha sido un proceso continuo de cambio y crecimiento personal.				
32	Hago los cambios necesarios cuando siento que mi vida se vuelve insatisfactoria.				

Agradecemos tu gentil colaboración

Puntuaciones de la escala SPWB_LS

La escala está compuesta por 32 ítems, esta escala considera seis dimensiones: Autoaceptación (1, 7, 12, 16, 22, 28), relaciones positivas (2, 8, 13, 23, 29), autonomía (3, 4, 9, 18, 24), dominio del entorno (5, 10, 14, 19, 25, 32), propósito en la vida (6, 11, 15, 20, 26) y crecimiento personal (17, 21, 27, 30, 31).

Interpretación

Las respuestas de los ítems está en formato tipo Likert con puntuaciones comprendidas entre 1 (Nunca) y 4 (Siempre) para puntuaciones directas de los ítems afirmativos y para los ítems negativos se invierten los valores, 4 (Nunca), 3 (casi nunca), 2 (Casi siempre) y 1 (Siempre).

Escala/dimensión	Puntuaciones directas	Niveles
Bienestar psicológico	79 y menos	Muy bajo
	80 a 90	Bajo
	91 a 110	Promedio
	111 a 119	Alto
	120 y más	Muy alto
Autoaceptación	17 y menos	Bajo
	De 18 a 22	Promedio
	23 y más	Alto
Relaciones positivas	14 y menos	Bajo
	De 15 a 18	Promedio
	23 y más	Alto
Autonomía	11 y menos	Bajo
	De 12 a 16	Promedio
	17 y más	Alto
Dominio del entorno	15 y menos	Bajo
	De 16 a 20	Promedio
	21 a más	Alto
Propósito de vida	14 y menos	Bajo
	De 15 a 18	Promedio
	19 a más	Alto
Crecimiento personal	14 y menos	Bajo
	De 15 a 18	Promedio
	19 a más	Alto

Ryff (1989) propuso un modelo en virtud del cual seis elementos caracterizarían el bienestar psicológico humano: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. La propia Ryff diseñó un instrumento de medida de estas seis dimensiones. Si bien en los últimos años han surgido otros modelos alternativos, hasta la fecha la propuesta de esta investigadora es con diferencia la más aceptada y replicada.