



SEMILLA CIENTÍFICA

REVISTA DE INVESTIGACIÓN FORMATIVA



**FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA SALUD**

Análisis del bienestar emocional y psicológico de los estudiantes de la licenciatura en Psicología General de la UMECIT sede La Chorrera

Astrid Camargo, Gabriela Contreras, Edith Espinosa, Amanda Montero, Wilson Valero

Docente: Amelia Sarco

*Sede La Chorrera, Facultad de Ciencias de la Salud, Licenciatura en Psicología General,
Metodología de la Investigación*

*astridcamargo87@gmail.com, gabrielaguardia21@gmail.com, edithestherespinosap@gmail.com,
megustaelmacrame@gmail.com, wilsonjvr5@gmail.com, investigación.chorrera@umecit.edu.pa*

Resumen

Esta investigación se fundamentó en analizar el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes de la Universidad Metropolitana de Educación Ciencias y Tecnología (UMECIT), esto es fundamental debido a que en muchas ocasiones los profesionales de la salud mental se sobrecargan y desgastan siendo esto un motivo de problemas a nivel personal lo que impide el buen desarrollo de sus funciones. El tipo de estudio utilizado fue cuantitativo con un diseño no experimental transversal. Se administró la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, (1989) adaptada al español por Van Dierendonck (2006) a una muestra no probabilística de 11 estudiantes regulares de diferentes años de la carrera de Psicología General de la sede La Chorrera. Estos Resultados pueden ser usados como insumos para el diseño de intervenciones para fortalecer las dimensiones del bienestar psicológico deficientes en los estudiantes, al igual que podría ser utilizado para optimizar la disponibilidad de recursos personales y mejorar la trayectoria académica de los estudiantes.

Palabras claves: Bienestar psicológico, bienestar emocional, estudiantes universitarios.

Abstract

This research was based on analyzing the emotional and psychological well-being of the students of the Metropolitan University of Education Sciences and Technology (UMECIT), this is fundamental because on many occasions mental health professionals are overloaded and worn out, this being a reason problems on a personal level, which prevents the proper development of their duties. The type of study used was quantitative with a non-experimental cross-sectional design. The Ryff Psychological Wellbeing Scale (1989) adapted to Spanish by Van Dierendonck (2006) was administered to a non-probabilistic sample of 20 regular students from different years of the General Psychology career at La Chorrera campus. These Results can be used as inputs for the design of interventions to strengthen the dimensions of deficient psychological well-being in

students, as well as it could be used to optimize the availability of personal resources and improve the academic trajectory of students.

Keywords: Psychological well-being, emotional well-being, university students.

1. Introducción

El bienestar psicológico es un concepto que se maneja desde hace casi 50 años. La salud mental es una condición necesaria para el bienestar y el funcionamiento integral de un individuo y su entorno. El concepto inicialmente se vinculaba con la satisfacción reflejada en la apariencia física, la economía del individuo, el éxito intelectual o social, gradualmente ha ido cambiando con los aportes de los diferentes teóricos, actualmente el bienestar psicológico es reconocido como el predominio de actitudes positivas, así como un balance en las emociones.

El bienestar psicológico está implícitamente relacionado con la satisfacción humana; este puede ser afectado por muchos factores como la socialización o convivencia con otras personas que los rodean, actividades al aire libre, deporte, arte, e inclusive la compañía de mascotas. Es en ese sentido, varios autores han investigado sobre la importancia del vínculo del ser humano con los animales.

Promocionar la salud mental es una de las tareas fundamentales del psicólogo, entre otras tareas también están prevenir la enfermedad, curarla y rehabilitarla. Estas tareas están vinculadas emocionalmente con los problemas y preocupaciones de las personas, las cuales son pacientes. Esta actividad sobrecarga y desgasta emocionalmente a los profesionales en psicología, especialmente a los que se desempeñan en un ámbito clínico.

Los estudiantes de psicología también pueden verse comprometidos, ya que están en un proceso de formación y de aprendizaje integral el cual puede ser interferido por situaciones externas que puedan estar sucediendo en la vida de cada estudiante.

Los estudios desarrollados en psicólogos clínicos indican que un gran porcentaje de ellos muestran manifestaciones somáticas y psicológicas de estrés, expresadas en dificultades emocionales, cognitivas y comportamentales; las cuales interfieren en sus relaciones interpersonales profesionales y personales (Ávila, Gómez & Montiel, 2010; Ortiz & Ortega, 2009; Vega, Yáñez, González & Quezada, 2013).

La importancia de lo antes expuesto es que estos profesionales y futuros profesionales deben

estar emocionalmente preparados para ejercer la profesión de psicólogos, es decir que desde que son estudiantes se debe ir solucionando cualquier tipo de irregularidad en cuanto a salud mental de los futuros psicólogos, de esta manera al ayudarse a ellos mismos, podrán ayudar a otros, y cumplirán con su trabajo satisfactoriamente además de que promocionarán eficazmente la salud mental y sus implicaciones.

1.1. Naturaleza y alcance del tema tratado

Este estudio es de tipo cuantitativo con un alcance descriptivo ya que solo observaremos las variables y relaciones entre las mismas en su contexto natural, es parte de la línea de investigación salud, seguridad ocupacional y prevención del área conducta e interacción social y eje temático bienestar psicológico.

1.2. Objetivos

Objetivo general:

- Analizar el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes de la licenciatura en Psicología General de la Universidad Metropolitana Ciencias y Tecnología (UMECIT).

Objetivos específicos:

- Aplicar la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff a estudiantes de la carrera en Psicología General de la UMECIT sede La Chorrera.
- Evaluar el bienestar psicológico en los estudiantes de psicología con el fin de descartar posibles dificultades que le impiden llevar una formación tranquila a nivel personal y su entorno.
- Mostrar la relación entre el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes y su desenvolvimiento durante el tiempo de estudio.

1.3. Justificación

La juventud y los futuros profesionales de psicología ocupan un lugar importante, ya que determinan un camino a seguir de las generaciones sucesoras. La autovaloración, el manejo de emociones adecuadamente y con otras formaciones motivacionales crean el perfil personal y profesional del individuo. La realización de esta investigación está relacionada con nuestro interés por que los jóvenes que son estudiantes universitarios puedan cumplir su finalidad de convertirse en profesionales exitosos y que su crecimiento como persona, la cual puede perturbar su autovaloración, su autodeterminación y su orientación temporal estén equilibradas. Además de que se puedan mitigar los posibles riesgos intrínsecos que puedan afectar la salud mental de estos futuros profesionales. Por la ya referida importancia del bienestar psicológico para el desarrollo y

potenciación del individuo, se indagará en la manera en que se manifiesta en estudiantes repitentes en aras de encontrarles mejores herramientas de ayuda.

Este estudio responde a la línea de investigación Salud y Seguridad Ocupacional en el área Conducta e Interacción Social bajo el eje temático: Bienestar psicológico de esta manera atendemos a las necesidades de la Universidad de trabajar sobre temas relevantes y de pronta respuesta.

1.4. El Estado del Arte

Definición de Bienestar

Para definir de una manera amplia la pregunta sobre qué es ‘sentirse bien’ o ‘vivir bien’, la podemos buscar a lo largo de la historia tomando en cuenta varias figuras que han marcado un paso importante en la determinación filosófica y psicológica. Para los filósofos griegos ‘la buena vida’ constituía una virtud muy importante, Aristóteles en sus escritos habla del ‘Sumo Bien’ y de la ‘Felicidad Suma’ (Gual, 2002.) como el objetivo o finalidad del transcurrir humano.

El concepto de bienestar, en términos generales, surge cuando las necesidades básicas han sido satisfechas o sustentadas (Maslow, 1968.) puesto que si se satisface esas necesidades básicas surgen otro tipo de necesidades que pasan a un plano secundario, por lo que las personas sentirían tranquilidad.

En cuanto a la felicidad o bienestar subjetivo, Bar-On (1997, 2000) señala, en su modelo de la inteligencia emocional como rasgo de personalidad, que es una aptitud que forma parte, junto con el optimismo, del ámbito estado de ánimo general, y que consistiría, específicamente, en la capacidad de disfrutar de uno mismo y de los otros, de divertirse, de sentirse satisfecho con la propia vida y de experimentar sentimientos positivos emociones positivas.

Como ya se ha señalado, fortalezas y virtudes se relacionan directamente con la felicidad. En tanto que fortaleza, el optimismo influye de manera significativa no sólo en el bienestar psicológico, la salud mental y la felicidad, sino que también lo hace sobre la salud física, como demuestran numerosos trabajos científicos desde hace décadas.

Pero no sólo sobre el bienestar psicológico y la salud física. El cultivo de las fortalezas psicológicas también ayuda a encontrar el sentido de la vida, que es junto a la felicidad una meta de la Psicología Positiva, dentro de la cual hay que situar el estudio de aquéllas. Como afirma Seligman (s/f):

[...] la Psicología Positiva se toma en serio la gran esperanza de que, si una persona se queda encerrada en el garaje de la vida, con escasos y efímeros placeres, con muy pocas gratificaciones y sin encontrar un sentido a su existencia, hay un camino de salida. Este camino le conducirá por un campo de placer y gratificación, por las cimas de la fortaleza y la virtud y, al final, por las cumbres de la realización duradera: el sentido y la determinación en la vida.

Desde el punto de vista de las corrientes hedónica y eudemónica, la diferencia fundamental a la hora de definir la felicidad se encuentra en el foco de valoración en el que se centra el individuo (Fernández, Muratori & Zubieta, 2013). Como se ha comentado al tratar el bienestar psicológico, los eudemonistas entienden la felicidad como un estado de plenitud y armonía psicológica que supone el desarrollo de las virtudes y, en particular, de la razón (Rodríguez-Carvajal, Díaz Méndez, Moreno-Jiménez, Blanco Abarca & van Dierendonck, 2010). Así, el concepto de felicidad, como evaluación total de la vida, abarcaría todos los criterios que figuran en la mente del individuo; por ejemplo, cuánto se siente de realizado o en qué medida siente que se cumplen los objetivos que se ha propuesto. La felicidad se alcanzaría en mayor grado cuando la valoración personal apunta al logro del potencial individual mediante una serie de atributos psicológicos (Merino, Privado & Gracia, 2015) asociados al buen desarrollo y al ajuste de la persona al medio (Ryan & Huta, 2009).

Características de Bienestar

La principal característica del bienestar es ser estable, y estable en el sentido de sentirse bien y estar bien; esto, se mantiene en el tiempo e impregna la vida global de los sujetos. Andrews y Withey (1976), toman en cuenta los aspectos cognitivos y afectivos para calificar la estabilidad dentro del bienestar. El mismo autor, menciona al componente afectivo positivo, es decir, el que contiene el agrado experimentado por la persona con sus sentimientos, sus emociones y estados de ánimo más frecuentes como otra de las características del bienestar.

De igual forma los sujetos que tienen un alto bienestar, son aquellos que experimentan satisfacción, o están contentos con la vida, en los que predomina una valoración positiva de sus circunstancias vitales (Diener, 1990.); frecuentemente su estado anímico es bueno y sólo en pocas ocasiones experimentan emociones displacenteras como la tristeza, o el sentimiento de frustración.

Se manifiesta a través de ciertas habilidades: a) Aprender y tener capacidad intelectual. b) Procesar información y actuar conforme a ella. c) Discernir sobre valores y creencias. d) Tomar decisiones bien pensadas y ponerlas en práctica. e) Comprender nuevas ideas.

Importancia del bienestar emocional en la educación

Las emociones ejercen una gran fuerza sobre nosotros e influyen en nuestro pensamiento y nuestra conducta, por eso tienen un gran peso en el estudio de la psicología. En los últimos años, han surgido distintas teorías que intentan explicar el cómo y el porqué de las emociones humanas y, además, en el mundo de la psicología, la inteligencia emocional ha ido ganando terreno por sus beneficios en el bienestar de las personas y el desarrollo emocional.

Conceptos como validación emocional, autocontrol o gestiones emocionales, nos resultan cada vez más familiares, y tanto en el mundo organizacional como en el deporte, la correcta gestión emocional está íntimamente relacionado con el rendimiento.

La teoría evolutiva de la emoción tiene su origen en las ideas de Charles Darwin, que afirmaba que las emociones evolucionaron porque eran adaptativas y permitían a los seres humanos sobrevivir y reproducirse. Por ejemplo, la emoción del miedo obligaba a las personas a luchar o evitar el peligro.

Por tanto, de acuerdo con la teoría evolutiva de la emoción, nuestras emociones existen porque nos sirven para sobrevivir. Las emociones motivan a las personas a responder de forma rápida ante un estímulo del ambiente, lo que aumenta las probabilidades de supervivencia, además, entender las emociones de otras personas o animales también juega un rol crucial en la seguridad y la supervivencia.

Ahora bien... ¿cómo podemos entender lo que es una emoción? Las emociones se suelen definir como un complejo estado afectivo, una reacción subjetiva que ocurre como resultado de cambios fisiológicos o psicológicos que influyen sobre el pensamiento y la conducta. En psicología, están asociadas a distintos fenómenos, incluidos el temperamento, la personalidad, el humor o la motivación.

Según David G. Meyers, un psicólogo experto en emociones, las emociones humanas implican “*arousal fisiológico, comportamiento expresivo y experiencia consciente*”, por otra parte, el hecho de saber influir sobre las propias emociones, o la llamada autorregulación emocional (Thompson, 1994; Gros, 2003), es conocido que representa un componente esencial de la competencia necesaria para una interacción exitosa con otros en situaciones de estrés, pero lo interesante, es que también se ha mostrado como una habilidad clave para favorecer un aprendizaje eficaz. En primer lugar, porque las emociones pueden actuar sobre los procesos psicológicos responsables de focalizar la atención o de resolver problemas (Cole, Martin & Dennis, 2004) pero, además, porque la capacidad de autocontrol de los propios impulsos en niños —con el fin de postergar una gratificación— ha resultado ser un poderoso indicativo de un exitoso rendimiento académico ulterior (Carlton &

Winsler, 1999).

Esta última afirmación ha sido respaldada por diferentes estudios como el basado en un experimento en el que se encomendó a una serie de niños la tarea de resistirse a comer una porción de tarta con la promesa de obtener dos si habían logrado sobreponerse a la tentación cuando regresara el investigador. El tiempo de demora durante el cual el niño tuvo éxito en resistir el impulso de comerse la primera porción de tarta estuvo significativamente correlacionado con un exitoso rendimiento académico posterior, medido como la habilidad de afrontar la frustración, el estrés, la perseverancia en la tarea y la concentración (Hinton, Miyamoto, & della Chiesa, 2008; OECD, 2002, 2007).

De hecho, recientes estudios sugieren que una de las principales diferencias entre estudiantes exitosos frente a los que no lo son residiría en la habilidad para regular las emociones (OECD, 2011).

Otro elemento que se encuentra estrechamente vinculado con las emociones y que resulta crucial para favorecer el aprendizaje es la motivación, que puede ser descrita como la fuerza o acción resultante de los componentes emocionales (Borod, 2000). La motivación está íntimamente relacionada con las emociones porque refleja hasta qué punto un organismo está preparado para actuar física y mentalmente de una manera focalizada, y la respuesta emocional constituye la forma en que el cerebro evalúa si actuar, o no, sobre las cosas, aproximarse a ellas, si son placenteras, o evitarlas, si son desagradables. Por tanto, se puede afirmar que los sistemas emocionales crean motivación, y esta, en la medida que predispone a la acción inducida y mantenida por esas emociones, propicia el aprendizaje.

Bienestar y sociedad

El concepto de Bienestar Social es un concepto relativamente nuevo, puesto que como indica Moix (1986:35) *“con un sentido científico sólo se ha desarrollado recientemente al compás de y en conexión con los problemas sociales de nuestra sociedad industrial”*. Para este autor el término implica la idea de que los grupos políticos organizados tienen la obligación de proveer a las necesidades más apremiantes de los ciudadanos menos afortunados, con cargo a fondos públicos y mediante los correspondientes sistemas de protección.

Su popularización en castellano procede de la traducción del inglés del término *“Social Welfare”* que a su vez procede de la voz alemana *“wohfart”* cuyo significado etimológico es *“tener buen viaje”*, implicando la idea de viajar cómodamente por el camino de la vida. A pesar de la popularidad

que hoy en día tiene el concepto de Bienestar social, revisando los trabajos de diferentes autores encontramos que existe una notable vaguedad tanto en su definición como en su utilización.

Algunos autores lo emplean *“para designar el conjunto de leyes, por una parte, y los programas, beneficios y servicios que por otra parte se establecen para asegurar o robustecer la provisión de todo aquello que se consideran las necesidades básicas para el bienestar humano y el mejoramiento social”* (Ander-Egg, 1984:33); otras instituciones lo utilizan para referirse sólo a una parte de tales leyes, programas y servicios.

Actualmente, entra en escena, muy ligado al bienestar social, el concepto de Calidad de Vida que como afirma Setién (1993: 56) es, así mismo, *“elusivo y abstracto”*. Según la autora se suele utilizar como sinónimo de bienestar, aunque para muchos va más allá, englobando aspectos no contemplados en el bienestar, siendo éste una condición, pero insuficiente.

En esa línea Solomon y otros (1980) definen Calidad de Vida como *“un concepto inclusivo, que cubre todos los aspectos de la vida, tal y como son experimentados por los individuos. Comprende tanto la satisfacción material de las necesidades como los aspectos de la vida relacionados con el desarrollo personal, la autorrealización y un ecosistema equilibrado.*

También Levy y Anderson (1980) entienden la calidad de Vida como un concepto complejo y multidimensional: compuesta de bienestar físico, mental y social, tal y como la percibe cada individuo y cada grupo, y de felicidad, satisfacción y recompensa (...) Incluye aspectos tales como salud, matrimonio, familia, trabajo, vivienda, situación financiera, oportunidades educativas, autoestima, creatividad, competencia, sentido de pertenencia a ciertas instituciones y confianza en otros.

Autores como Alguacil (1999: 145) comparten esa idea de complejidad y multidimensionalidad, pero entienden que es fundamental subrayar el protagonismo que la percepción de los problemas medioambientales y la crisis ecológica ha tenido sobre la construcción de la idea de calidad de vida. Desde su punto de vista la dimensión ambiental es “una protagonista de primer orden en la construcción del concepto”.

Como resultado la profundización en este concepto surge la necesidad de la aproximación empírica y la medición, creándose lo que hoy se conoce como Sistemas de Indicadores Sociales y siendo actualmente instrumentos imprescindibles en la planificación y evaluación de los Servicios Sociales y en el desarrollo de los estudiantes con el fin de tener una buena calidad de vida mostrando

un bienestar social y emocional.

El bienestar Psicológico según Ryff

Carol Ryff es una psicóloga y profesora de psicología, reconocida por investigar y estudiar sobre el bienestar psicológico y la capacidad de recuperación psicológica.

Desarrolló y creo el modelo de bienestar psicológico, el cual es definido por ella refiriéndose a que el funcionamiento humano óptimo es aquel que produce un elevado número de emociones positivas. Además, también desarrolló un cuestionario con la finalidad de evaluar las distintas dimensiones que integra el modelo. El modelo se encuentra formado por dimensiones o áreas que definen el bienestar psicológico, por ello, si mantenemos niveles óptimos de estos marcadores obtendremos resultados positivos. Las distintas dimensiones del modelo son:

- Control ambiental: habilidad para manejarnos sobre nuestro entorno, adaptándonos a situaciones adversas.
- Crecimiento personal: capacidad de aprender de nosotros mismos y abrimos a experiencias nuevas.
- Propósito en la vida: planificar propósitos o metas, siempre reales y a nuestro alcance.
- Autonomía: independencia sobre los distintos aspectos de nuestra vida, poder elegir y tomar decisiones que consideremos adecuadas para nosotros sin pensar en lo que puedan opinar los demás.
- Autoaceptación: aceptarnos como somos y como hemos sido, sin centrarnos en modificar aquello que fuimos y ya es pasado.

Psicología Positiva y El Bienestar Psicológico.

Carol Ryff (1989, 1998) desarrolló un modelo de Bienestar Psicológico que puede considerarse precursor de los actuales modelos de Psicología Positiva, y que aún hoy continúa siendo una de las más brillantes aportaciones en las teorías y aplicaciones relacionadas con el bienestar humano. Esta autora define el bienestar psicológico a partir de elementos no hedónicos: el funcionamiento humano óptimo es el que produce una mayor cantidad de emociones positivas o de placer, y no al revés.

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

Otra ventaja añadida al modelo de Ryff es el hecho de que construyó un cuestionario para evaluar las dimensiones. Curiosamente esta escala de bienestar incide en el hecho de que la salud mental positiva es relativamente independiente de la salud mental negativa.

Tal y como señala la propia Ryff en sus investigaciones, estas dimensiones se relacionan tanto con una mayor satisfacción vital y un mayor bienestar subjetivo, así como indicadores de una mejor salud física: menores niveles de cortisol (menos estrés), menores niveles de citoquinas (indicador de procesos de inflamación crónicos), menor riesgo cardiovascular y mayor duración de sueño REM (mejor patrón de sueño).

La psicología positiva (PP) no es una nueva tendencia en la psicología contemporánea. De hecho, tiene sus raíces en la filosofía y en modelos humanistas. Una de las principales contribuciones de la PP ha sido el reconocimiento de un estado de salud que es intrínseco a todo ser humano. Sin embargo, esta mirada no ha sido el norte fundamental de la psicología clínica, de los modelos terapéuticos, ni de la consejería. La mirada ha sido hacia la patología; es decir, la salud como la mera ausencia de la enfermedad. Como señalan Seligman y Csikszentmihalyi (2000), la PP debe facilitar el re-enfoque de los modelos psicológicos hacia el desarrollo de las cualidades positivas de los individuos, en vez de tratar de reparar áreas disfuncionales.

En este sentido, Cuadra y Florenzano (2003) destacan que el objetivo de la PP ha sido *“investigar acerca de las fortalezas y virtudes humanas y los efectos que estas tienen en las vidas de las personas y en las sociedades en que viven”* (p.84). De esta manera, la PP ha abierto una línea amplia de investigación que gira alrededor de las potencialidades de los individuos y las sociedades, permitiendo integrar tradiciones de investigación que hasta entonces trabajaban, en muchos casos, de manera separada. Como parte de una nueva conceptualización del individuo, afloró la necesidad de investigar o evaluar aquellas características y patrones, que hasta el momento habían sido olvidados, esencialmente porque se entendían como constructos que no eran medibles o cuantificables y por lo tanto, alejados de la tradición de la ciencia natural que la psicología heredó. Es por ello que gran parte de la gesta de la PP ha sido desarrollar nuevos modelos para comenzar a conceptualizar, definir y operacionalizar tales constructos con el objetivo de investigarlos. Eso no significa que tengamos un cuerpo teórico homogéneo, pero ha permitido organizar la investigación existente en torno a variedad de temas que han facilitado su comprensión y análisis, entre ellos, el bienestar.

1.5. Antecedentes

El bienestar psicológico ha sido un concepto muy utilizado en la ciencia (en sus ramas sociales, económicas, políticas) e interpretado de varias maneras con zonas en común, pero con connotaciones

operativas distintas. Ha sido visto como equivalente de felicidad, calidad de vida, salud mental, resiliencia, motivación (Vielma y Alonso, 2010). Es probable que la variedad en el significado y en su uso respondan a un fenómeno sobre el que influyen factores objetivos y subjetivos, que están plurideterminados y que tienen, además, una connotación temporal (Victoria y González, 2000). Algunos autores consideran que existe una distinción entre el bienestar psicológico y el bienestar subjetivo, asociando el primero con el desarrollo de las potencialidades humanas y el crecimiento personal, y el segundo con la satisfacción con la vida y la felicidad como medida de los afectos estables (Vielma y Alonso, 2010).

Esta dicotomía pudiera ser superada a partir de la óptica integrativa de la doctora Carmen García-Viniegras (2004), que considera que el bienestar psicológico agrupa los dos aspectos antes señalados y así lo establece en su definición: La vivencia subjetiva relativamente estable que se produce en relación con un juicio de satisfacción con la vida (balance entre expectativas y logros) en las áreas de mayor significación para cada individuo en particular y que posee un carácter positivo, de disfrute personal, donde predominan los estados emocionales positivos. Las expectativas trazadas, los logros obtenidos y el balance entre ambos están mediados por la personalidad y por las condiciones socio-histórico y culturales en que se desenvuelve el individuo. De tal concepción es preciso señalar algunos elementos importantes.

El primero está en la estabilidad del bienestar psicológico. La autora plantea que es relativamente estable por el hecho de que en él se incluyen tanto aspectos transitorios como otros más duraderos (que tienen efectos significativamente más duraderos) (Victoria y González, 2000). Los elementos cognitivos de esa vivencia unidos a rasgos afectivos de la personalidad son los aspectos más estables del bienestar psicológico, y los elementos menos estables se relacionan a los estados emocionales reactivos (Victoria, 2004). La dimensión cognitiva, que tiene una gran implicación en la satisfacción que el individuo tiene con su vida –y con los diferentes aspectos de esta–, representa una reflexión del ser humano sobre su propia existencia, basada en aspiraciones, experiencias personales y creencias (Reyes, 2014).

El segundo aspecto a plantear se trata de la orientación temporal del bienestar psicológico. Este concepto se relaciona tanto con el pasado como con el presente y futuro de la persona. Lo que quiere decir que el bienestar psicológico se asocia con la vivencia de experiencias presentes, relacionadas con eventos pasados como fuente de análisis del sujeto sobre lo ya logrado (lo logrado es fuente de bienestar). Por su lado, el futuro imprime direccionalidad a las expectativas, o sea, ayuda a determinar metas y objetivos. Estos aspectos tienen relación con la idea de que, en el individuo, con un adecuado bienestar psicológico, predominan sentimientos positivos, de crecimiento personal,

satisfacción con la vida, lo que favorece, además, la autodeterminación (Reyes, 2014).

Una noción que se deriva de las consideraciones anteriores es que la personalidad y el bienestar psicológico están muy imbricados mutuamente. El desarrollo persono-lógico (la autovaloración, los proyectos de vida, la motivación profesional) se beneficia de esta vivencia subjetiva relativamente estable, que, a su vez, se conforma de elementos de la personalidad y la subjetividad del individuo como el nivel de estructuración de las necesidades y motivos, el temperamento, la tolerancia a las frustraciones, una adecuada reflexión de la relación entre las aspiraciones personales y las posibilidades reales de su realización (Reyes, 2014). Como en el presente trabajo se aborda esta temática en relación con jóvenes estudiantes universitarios y la repitencia, sería pertinente referirse a estos aspectos.

1.6. Hipótesis

Hi: A mayor bienestar psicológico de los estudiantes de la carrera de Psicología General de la UMECIT mayor desenvolvimiento en su vida académica y posteriormente en su vida profesional.

2. Materiales y Métodos

2.1. Procedimiento

Este trabajo se desarrolló de la siguiente manera:

Fase 1: se generó la idea de investigación, se establecieron los objetivos, se redactó la justificación y se hizo una búsqueda exhaustiva de los antecedentes.

Fase 2: se seleccionó la muestra, esta se obtuvo a través de un muestreo de tipo no probabilístico “voluntario” y estuvo conformada por 11 estudiantes de pregrado del área de la salud de específicamente de 2do año de la licenciatura en psicología general. Se utilizaron 2 instrumentos. El primero fue una encuesta que recogió datos biosociodemográficos y académicos: género, edad, carrera estudiada, nivel académico (curso). El segundo instrumento utilizado fue la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. La versión utilizada contiene las 6 subescalas originales del test. 1) Autoaceptación: 6 ítems, un ejemplo de ítem es «estoy contento con cómo han resultado las cosas en mi vida». 2) Relaciones positivas: 6 ítems, un ejemplo de reactivo es «siento que mis amistades me aportan muchas cosas». 3) Autonomía: 8 ítems, un ítem de la subescala es «expreso mis opiniones, aunque sean opuestas a la mayoría». 4) Dominio del entorno: 6 ítems, un ítem representativo es «he sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto». 5) Propósito en la vida: 7 ítems, un ítem utilizado es «disfruto haciendo planes y trabajar para hacerlos realidad». 6) Crecimiento personal: 6 ítems, se evalúa a través de ítems como «en general, siento que sigo aprendiendo más de mí mismo». El total de ítems de la escala es de 39, su formato de respuesta está compuesto por puntuaciones tipo Likert que van de 1 a 6, donde 1 = totalmente en desacuerdo

y 6 = totalmente de acuerdo.

Fase 3: se analizaron los resultados y a partir de ello se generaron las conclusiones y finalmente se redactó el artículo académico para la divulgación de los hallazgos.

2.2. Otros aspectos metodológicos

Para la aplicación de los instrumentos, se tomó contacto vía WhatsApp con los estuantes del grupo de segundo año de la carrera de psicología general, se les explicó el objetivo del estudio. Se fijó un itinerario para responder la entrevista y el test. La duración promedio de la aplicación fue de 30 min. Los datos obtenidos fueron codificados y analizados en el software SPSS 20.0.

2.3. Aspectos éticos

Los aspectos éticos de la investigación fueron resguardados según los principios éticos planteados por el Comité de Bioética de la UMECIT. Se solicitó consentimiento informado, garantizando el anonimato, el resguardo seguro, la confidencialidad y el acceso a los resultados individuales de cada estudiante en el momento que lo requiera.

3. Resultados

Encuesta datos biosociodemográficos y académicos

Género

- El 81.8 % de los participantes fueron mujeres
- El 18.2 fueron hombres

Escolaridad

- El 100% de los participantes tienen grado de escolaridad universitario

Trabajo

- El 63.6% de los participantes no trabaja
- El 27% trabajan.

Relación con su familia

- El 72.7% de los participantes consideran que poseen una relación satisfactoria con sus familiares
- El 18.2% de los participantes consideran que poseen una relación regular con sus familiares
- El 9.1% de los participantes consideran que poseen una relación No satisfactoria con sus familiares

Dimensiones del Bienestar Psicológico (Media Alta y Baja)

Este estudio tuvo como objetivo identificar el nivel de bienestar psicológico además de estudiar la importancia del bienestar psicológico en los estudiantes de segundo año de psicología. Se buscó conocer qué dimensiones se encontraban potenciadas y cuáles eran deficitarias para fomentar su

desarrollo a nivel de pregrado. En las 6 subescalas que plantea el instrumento casi la mitad de los estudiantes obtuvieron un logro medio en estas dimensiones. Si bien se puede leer como positivo estos indicadores puede existir un sesgo en este estudio ya que es un proceso de cambio constante, y si cambiamos el entorno se puede cambiar la configuración del individuo. Respecto al bienestar psicológico según el género, en el subdimensión dominio del entorno las mujeres presentaron una media discretamente mayor que los hombres.

Por otro lado, en la subescala autonomía los hombres presentaron una media mayor que las mujeres. Esto coincide con los resultados encontrados por Zubieta, Pérez y García-Alandete que indican que este resultado podría responder a las características asociadas al género, otorgándole al hombre una tendencia a valores más de obediencia e instrumentales, mientras que la mujer estaría más orientada a valores comunitarios o relacionales. En cuanto a las relaciones positivas existe un alto desgaste emocional a raíz de lo compleja que puede ser la relación entre quien brinda y quien recibe atención en salud mental. Por lo tanto, es necesario trabajar esta dimensión con el fin de asentar en el futuro profesional herramientas que permitan generar una relación empática y de confianza con aquellos con quienes transitará y serán parte en su vida laboral.

4. Conclusiones

Fue relevante en este estudio analizar las conductas de los que serán los futuros psicólogos de nuestro país. Este estudio puede ser una premisa para la promoción y prevención ante el riesgo al que están expuestos los futuros profesionales del área de salud mental. El trabajo de los psicólogos hoy en día no es fácil, ya que cada día surgen retos específicos, y uno de ellos es la demanda que conlleva la permanente interacción con personas. En este sentido, merece especial consideración el poder profundizar en el subdimensión de las relaciones positivas, dada la relevancia que esto plantea a los futuros profesionales de la salud que estarán en contacto permanente con otras personas.

Agradecimiento

Debemos agradecer de manera especial a la Universidad Metropolitana de Educación, Ciencias y Tecnología por el apoyo brindado durante esta investigación, especialmente al grupo de los estudiantes de psicología. Por último, un sincero agradecimiento a la Profesora Amelia Sarco por guiarnos para realizar esta investigación, su apoyo y confianza en nuestro trabajo y su capacidad para guiar nuestras ideas ha sido un aporte invaluable, no solamente en el desarrollo de este proyecto, sino también en nuestra formación como investigadores.

Bibliografía

BARRA, ENRIQUE (2003): «Influencia del estado emocional en la salud física», o RevistaTer

apiaPsicológica, vol.21, n. 1, Concepción, pp.55-60. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/262508360_Attachment_emotion_and_emocional_regulation_Implications_for_health

Barrón L. de R. A., & Chacón F. F. (1992). Apoyo social percibido: Su efecto protector frente a los acontecimientos vitales estresantes. *Aprendiza-je, Revista de Psicología Social*, 7(1), 53-59. Disponible en:

<https://eprints.ucm.es/38322/1/ApoyoSocialPercibido-Ana%20Barr%C3%B3n.pdf>

CUADRA, HAYDÉE y RAMÓN FLORENZANO (2003): «El bienestar subjetivo: hacia o una psicología positiva», *Revista de Psicología*, vol. 12, n. 1, Santiago de Chile, pp. 83-96. Disponible en:

<https://revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/view/17380>

Fasce E, Ortega J, Pérez C, Márquez C, Parra P, Ortiz L, et al. Aprendizaje autodirigido en estudiantes de primer año de medicina de la Universidad de Concepción y su relación con el perfil sociodemográfico y académico. Disponible en: <http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci>

Psychological Well-Being in Adult Life 14. Ryan R, Deci E. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annu Rev Psychol*. 2001;52:141---66 [consultado 2 Ago 2015]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3338866> 15.

Rocha F, Acevedo C, Chiang M, Madrid V, Reinecke K. Características sociodemográficas y académicas que conforman el perfil de ingreso de estudiantes de las carreras del área de la salud de la Universidad de Concepción.

Rodríguez-Espinola, S., & Enrique, H. C. (s. d.). Vali- dación argentina del cuestionario MOS de apo- yo social percibido. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 7, 155-168.

Disponible en: <http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico7/7Psico>

Rosa-Rodríguez, Y., & Quiñonez-Berrios, A. (2013). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 5(1), 7-17. Disponible en: <http://ojs.uprrp.edu/index.php/griot/article/viewArticle/279>

Ryff C. Psychological well-being in adult life. *Curr Dir Psychol Sci*. 1995;4:99---104 [consultado 30 Jul 2015]. Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/247292709>