



**Autónoma**  
Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE  
PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE VILLA EL SALVADOR

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**AUTORA**

FLORENTINA ROJAS LOAYZA  
ORCID: 0009-0008-9914-8203

**ASESORA**

DRA. SILVANA GRACIELA VARELA GUEVARA  
ORCID: 0000-0002-3528-8548

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

PROBLEMAS RELACIONADOS AL ÁMBITO EDUCATIVO

**LIMA, PERÚ, OCTUBRE DE 2023**



**CC BY**

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

*Esta licencia permite a otros distribuir, mezclar, ajustar y construir a partir de su obra, incluso con fines comerciales, siempre que le sea reconocida la autoría de la creación original. Esta es la licencia más servicial de las ofrecidas. Recomendada para una máxima difusión y utilización de los materiales sujetos a la licencia.*

## Referencia bibliográfica

Rojas Loayza, F. (2023). *Calidad de vida y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

## HOJA DE METADATOS

Datos del autor	
Nombres y apellidos	Florentina Rojas Loayza
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	10529749
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0009-0008-9914-8203">https://orcid.org/0009-0008-9914-8203</a>
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	Silvana Graciela Varela Guevara
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	47283514
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0002-3528-8548">https://orcid.org/0000-0002-3528-8548</a>
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Silvana Graciela Varela Guevara
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	47283514
Secretario del jurado	
Nombres y apellidos	Max Hamilton Chauca Calvo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08035455
Vocal del jurado	
Nombres y apellidos	Javier Jesús Vivar Bravo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	74697504
Datos de la investigación	
Título de la investigación	Calidad de vida y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador
Línea de investigación Institucional	Persona, Sociedad, Empresa y Estado.
Línea de investigación del Programa	Bienestar psicológico
URL de disciplinas OCDE	<a href="https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00">https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00</a>

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**  
**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

En la ciudad de Lima, el jurado de sustentación de tesis conformado por: la MAG. SILVANA GRACIELA VARELA GUEVARA como presidente, el MAG. MAX HAMILTON CHAUCA CALVO como secretario y el MAG. JAVIER JESÚS VIVAR BRAVO como vocal, reunidos en acto público para dictaminar la tesis titulada:

**CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR PSICOLÓGICA EN ESTUDIANTES DE  
PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE VILLA EL SALVADOR**

Presentado por la bachiller:

**FLORENTINA ROJAS LOAYZA**

Para obtener el **Título Profesional de Licenciada en Psicología**; luego de escuchar la sustentación de la misma y resueltas las preguntas del jurado se procedió a la calificación individual, obteniendo el dictamen de **Aprobado-Bueno** con una calificación de **QUINCE (15)**.

En fe de lo cual firman los miembros del jurado, el 20 de octubre del 2023.



**PRESIDENTE**  
DRA. SILVANA GRACIELA  
VARELA GUEVARA



**SECRETARIO**  
MAG. MAX HAMILTON  
CHAUCA CALVO



**VOCAL**  
MAG. JAVIER JESÚS VIVAR  
BRAVO

## **ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD**

Yo Silvana Graciela Varela Guevara docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú, en mi condición de asesora de la tesis titulada:

Calidad de vida y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador

De la bachiller Florentina Rojas Loayza, certifico que la tesis tiene un índice de similitud de 20% verificable en el reporte de similitud del software Turnitin que se adjunta.

La suscrita revisó y analizó dicho reporte a lo que concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Autónoma del Perú.

Lima, 14 de noviembre de 2023



---

Silvana Graciela Varela Guevara

DNI: 47283514

## **DEDICATORIA**

A mi familia por su dedicación y entusiasmo en cada decisión que tomo en mi vida.

### **AGRADECIMIENTOS**

A la Universidad Autónoma del Perú, debido a una buena gestión en la formación de la carrera profesional de psicológica y el brindar las materias necesarias para la comprensión de los procedimientos de la ejecución y desarrollo de la presente investigación. Al asesor y a los docentes que han contribuido con mi formación profesional para contar con los conocimientos necesarios en la ejecución de la tesis. A mis padres por su apoyo en todas mis decisiones y objetivos trazados a lo largo de la vida, a mis hijos por comprender mis ausencias, así como también a todos mis familiares y amigos que me brindan una mayor motivación para alcanzar mis objetivos.



## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA</b> .....	2
<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	3
<b>RESUMEN</b> .....	6
<b>ABSTRACT</b> .....	7
<b>RESUMO</b> .....	8
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	9
<b>CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	
1.1. Realidad problemática .....	12
1.2. Justificación e importancia de la investigación .....	16
1.3. Objetivos de la investigación: general y específicos.....	17
1.4. Limitaciones de la investigación .....	17
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	
2.1. Antecedentes de estudios .....	20
2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado .....	24
2.3. Definición conceptual de la terminología empleada .....	52
<b>CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO</b>	
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	55
3.2. Población y muestra.....	55
3.3. Hipótesis .....	56
3.4. Variables – Operacionalización.....	56
3.5. Métodos y técnicas de investigación .....	58
3.6. Procesamiento de los datos .....	68
<b>CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS</b>	
4.1. Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable .....	73
4.2. Contrastación de hipótesis .....	74
<b>CAPÍTULO V: DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	
5.1. Discusiones .....	78
5.2. Conclusiones .....	85
5.3. Recomendaciones .....	86
<b>REFERENCIAS</b>	
<b>ANEXOS</b>	

## LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Operacionalización de variable calidad de vida
Tabla 2	Operacionalización de variable bienestar psicológico
Tabla 3	Matriz de estructura factorial de la Escala de calidad de vida
Tabla 4	Estadísticos de confiabilidad de la Escala de calidad de vida
Tabla 5	Baremos para de la Escala de calidad de vida
Tabla 6	Matriz de estructura factorial de la Escala de bienestar psicológico de Ryff
Tabla 7	Estadísticos de confiabilidad de la Escala de bienestar psicológico
Tabla 8	Baremos para de la Escala de bienestar psicológico
Tabla 9	Prueba de normalidad de la calidad de vida, bienestar psicológico y sus dimensiones
Tabla 10	Análisis de los niveles de la calidad de vida y sus dimensiones
Tabla 11	Análisis de los niveles del bienestar psicológico y sus dimensiones
Tabla 12	Análisis de correlación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico
Tabla 13	Análisis de correlación entre la calidad de vida y las dimensiones del bienestar psicológico
Tabla 14	Análisis de correlación entre las dimensiones de la calidad de vida y el bienestar psicológico

# CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE VILLA EL SALVADOR

FLORENTINA ROJAS LOAYZA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

## RESUMEN

La presente investigación contó con el objetivo general de determinar la relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico en una muestra de 305 estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador. El diseño fue no experimental de alcance correlacional. Se utilizó la Escala de calidad de vida de Olson y Barnes (1982) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), donde se encontró que el 26.6% de estudiantes contaron con un nivel malo y tendencia mala de calidad de vida; además, el 21.3% mantuvieron un nivel muy bajo para el bienestar psicológico y el 21.0 en bajo. Por otro lado, se reconoció la existencia de relación significativa con tendencia directa entre la calidad de vida y el bienestar psicológico ( $\rho = .377, p < .05$ ), así como también para la relación entre sus dimensiones. Se concluyó que, a mayor calidad de vida, mayor presencia del bienestar psicológico.

**Palabras clave:** calidad de vida, bienestar psicológico, estudiantes universitarios

**QUALITY OF LIFE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN PSYCHOLOGY  
STUDENTS AT A PRIVATE UNIVERSITY IN VILLA EL SALVADOR**

**FLORENTINA ROJAS LOAYZA**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

**ABSTRACT**

The present research had the general objective of determining the relationship between quality of life and psychological well-being in a sample of 305 students of the psychology career of a private university in Villa El Salvador. The design was non-experimental of correlational scope. The Olson and Barnes (1982) Quality of Life Scale and the Ryff Psychological Well-being Scale (1989) were used, where it was found that 26.6% of students had a bad level and a bad tendency for quality of life; furthermore, 21.3% maintained a very low level for psychological well-being and 21.0 at a low level. On the other hand, the existence of a significant relationship with a direct trend between quality of life and psychological well-being was recognized ( $\rho = .377$ ,  $p < .05$ ), as well as for the relationship between its dimensions. It was concluded that the higher the quality of life, the greater the presence of psychological well-being.

**Keywords:** quality of life, psychological well-being, university students

# QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO EM ESTUDANTES DE PSICOLOGIA DE UMA UNIVERSIDADE PARTICULAR DE VILLA EL SALVADOR

FLORENTINA ROJAS LOAYZA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

## RESUMO

A presente pesquisa teve como objetivo geral determinar a relação entre qualidade de vida e bem-estar psicológico em uma amostra de 305 estudantes da carreira de psicologia de uma universidade privada de Villa El Salvador. O projeto foi não experimental de escopo correlacional. Foram utilizadas a Escala de Qualidade de Vida de Olson e Barnes (1982) e a Escala de Bem-estar Psicológico Ryff (1989), onde se constatou que 26.6% dos alunos apresentavam um nível ruim e uma tendência ruim para qualidade de vida; além disso, 21.3% mantiveram um nível muito baixo de bem-estar psicológico e 21.0 em um nível baixo. Por outro lado, foi reconhecida a existência de relação significativa com tendência direta entre qualidade de vida e bem-estar psicológico ( $\rho = .377, p < .05$ ), bem como a relação entre suas dimensões. Concluiu-se que quanto maior a qualidade de vida, maior a presença de bem-estar psicológico.

**Palavras-chave:** qualidade de vida, bem-estar psicológico, estudantes universitários

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación se desarrolló con el objetivo de determinar la relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios, debido a que por motivos del confinamiento y el estado de confinamiento se ha visto deteriorado las condiciones de calidad de vida de múltiples estudiantes, tal como reconoció la Consultora Internacional Gallup (2020) quien identificó que los universitarios presentaron dificultades para percibir experiencias placenteras debido a la existencia de cambios en sus hábitos de vida, como el no poder salir a la calle, tampoco a pasear con sus amigos, el andar en grupos o el permanecer de constantemente dentro del hogar, lo cual viene deteriorando las condiciones de vida y su percepción sobre el futuro. Así mismo, La Organización para la Cooperación Económica y el Desarrollo (OECD, 2018) identificó que en Colombia la calidad de vida se ha visto disminuida en los últimos años, reportando que el ingreso económico por familia ha decrecido llevando a la población adulta a trabajar más horas de para poder solventar las necesidades de sus familiares.

Como se concibe, la interferencia en la calidad de vida de los estudiantes se va a encontrar alterando la percepción con la que cuentan sobre su estado de bienestar, por ello el estudio se basó en determinar la relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico, con los objetivos de identificar los niveles de cada variable y en encontrar la relación entre las dimensiones de cada una de las dimensiones con cada una de las variables.

Para poder explicar los objetivos planteados la investigación estuvo estructurada en base a los siguientes cinco capítulos: En el capítulo I se presentó el problema de investigación, donde se plantea la realidad problemática, la justificación, los objetivos y las limitaciones. Para el capítulo II se desarrolló el marco teórico con

los antecedentes, las bases teóricas y la definición de conceptos; mientras que para el capítulo III se encontró todo lo relacionado con el marco metodológico, es decir, el tipo y diseño del estudio, los participantes, las hipótesis, las variables de estudio, los métodos y técnicas utilizados y el procesamiento de recolección y manejo de la información. En el capítulo IV se desarrollaron los resultados del estudio, tanto los descriptivos como los inferenciales. Finalmente, en el capítulo V se plasmaron las discusiones, las conclusiones finales y las recomendaciones. Una vez finalizado el trabajo, se reconoció la importancia de poder diseñar programas de promoción de la salud que busquen mejorar las condiciones de la calidad de vida de los estudiantes evaluados, con la finalidad de mejorar su percepción sobre el bienestar psicológico.

# **CAPÍTULO I**

## **PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**



### **1.1. Realidad problemática**

La calidad de vida es una variable que es importante lograr identificar debido a que puede estar causando diferentes problemáticas en las múltiples etapas de la vida, siendo uno de ellos el periodo universitario donde para mantener un mejor rendimiento descuidan áreas importantes de su vida. Así mismo, este esfuerzo para la ejecución de sus actividades, sumado a la presión propia para la obtención del grado académico y otros estresores académicos, se logra desarrollar una menor percepción para el bienestar psicológico en dicho ámbito.

Los estudiantes universitarios se encuentran experimentando una serie de actividades académicas que le pueden ir afectando en su desarrollo personal, de tal modo que al percibir una mayor sobrecarga de labores académicas van a suplantar ciertas actividades necesarias para su bienestar y calidad de vida, tales como en su alimentación, el dormir sus horas de sueño correspondientes o el descuido en su aspecto e higiene personal (Lopera-Vásquez, 2020). Entendiéndose la calidad de vida como la percepción que mantiene el individuo sobre el lugar que ocupa en el entorno cultural, consolidando sus objetivos, expectativas, preocupaciones y normas (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2016).

Para el ámbito mundial, la calidad de vida de la población va a evidenciar una problemática mayor en sus diferentes áreas; de tal modo que la Organización de Unidad de Inteligencia Económica (EIU, 2016) identificó que en 140 ciudadanos de todo el mundo reportaron que el 57% experimentó algún tipo de violencia, afectando en la percepción de la calidad de vida debido a que los agresores van a priorizar en sus propios beneficios, mientras que el agredido va a presentar consecuencias negativas que pueden ser perjudiciales para su salud; por consiguiente concluyeron que la población mundial se encontraba con un ligero descenso de 2.5% para la

calidad de vida desde el estudio del 2010 al último estudio en el 2015. Así mismo, la Compañía Marsh y McLennan (2018) registró que en España el 57% de sujetos reconocieron haber experimentado escasas condiciones adecuadas para la calidad de vida, mientras que la ciudad de Madrid se registró una mayor incidencia de calidad de vida, seguida por Barcelona con un 46% de casos con calidad de vida óptimo. Según el Grupo del Banco Mundial (2019) encontraron que Australia es el primer país a nivel mundial en la lista de países con mayor calidad de vida para sus ciudadanos, reportando un 97% de seguridad y un 87% de percepción de salud, logrando un mayor desarrollo de sus objetivos personales.

Una problemática similar se evidencia para el bienestar psicológico que pueden estar percibiendo los estudiantes universitarios, la cual es definida como la capacidad de percibir placer ante diferentes situaciones de la vida diaria, representándose e identificándose mediante la expresión de sentimientos de felicidad, afectividad positiva o la satisfacción con la vida (Hernández, 2016). De tal manera que el Índice de Esperanza Mundial (2019) identificó que cerca de 50 mil personas mantuvieron una visión pesimista del futuro, es decir contaban con un bienestar psicológico deficiente sobre sus proyectos y planes a ejecutar; tal como la Consultora Internacional Gallup (2020) reconoce para inicio del 2020 a Italia como uno de los países con mayor dificultad para experimentar sensaciones de bienestar psicológico, reportando que el 59% de la población mantiene una visión negativa sobre sus condiciones de vida.

En Latinoamérica, la OMS (2017) identificó que Costa Rica es uno de los países con mayor calidad de vida en la población mundial debido a la esperanza de vida con la cuentan los jóvenes, pudiendo conseguir estudios universitarios, seguridad y salud; por el contrario, consideran a Honduras como uno de los países con menos

calidad de vida debido a una desigualdad en los ingresos económicos, con mayor presencia de riesgos medioambientales que atenten contra su vida. La OECD (2018) identificó que en Colombia la calidad de vida se ha visto disminuida en los últimos años, reportando que el ingreso económico por familia ha decrecido llevando a la población adulta a trabajar más horas de para poder solventar las necesidades de sus familiares, representado con un 27% de jóvenes y adultos que trabajan más de sus 8 horas diarias; asimismo, consideran que el 17% de la población adulta solo alcanza a conseguir un ingreso disponible para mantener sus hogares, dejando un 83% de sujetos con dificultades para cubrir las necesidades básicas de sus miembros.

Por otro lado, en cuanto al ámbito familiar, el 78% de la población registró adecuada percepción de apoyo y comunicación producto de sus familiares; sin embargo, en cuanto a la seguridad ciudadana, existe un 56% de personas que consideran las calles colombianas como un lugar peligroso para caminar de forma aislada, presintiendo mayores niveles de ansiedad al encontrarse solos y por la noche. Mientras que la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2016) reconoció que cerca del 50% de la población adulta de peruanos contaron con niveles elevados de sobrepeso y una práctica sedentaria en sus estilos de vida, interfiriendo en la producción de actividades acorde a un estilo de vida orientado a la salud física.

La presencia de situaciones placenteras va a optimizar la percepción de bienestar psicológico en los estudiantes universitarios y en la población en general, favoreciendo así sentimientos positivos y estados emocionales placenteros, siendo Latinoamérica uno de los continentes con mayor precepción de bienestar psicológico, tal como identifica la Consultora Internacional Gallup (2019) quien identifica a Panamá como una de los países con mayores sensaciones de optimismo y bienestar a nivel mundial. Así mismo, De la Paz et al. (2019) identificaron mayor presencia de nivele

altos para el bienestar psicológico en estudiantes universitarios mexicanos, de forma similar, Ebratt y Pinzón (2018) reconocieron en un estudio en Colombia que el 61% de universitarios presentaron niveles altos de bienestar psicológico, caracterizándolos por una percepción de sentimientos placenteros sobre su vida y acciones ejecutadas.

En el ámbito peruano, el Ministerio de Educación (MINEDU, 2019) identificó que la población universitaria también se encuentra con dificultades en el desarrollo de su calidad de vida, registrando que el 85% de los universitarios presentaron problemáticas en su salud mental debido a la sobrecarga académica, impresionando un 82% de estudiantes con sintomatología ansiosa, el 79% con estrés y 52% violencia entre pares. Mientras que el Ministerio de Salud (MINSA, 2015) afirmó en el Perú, la propuesta de fortalecer la calidad de vida en la población universitaria, ya que experimentan una gran cantidad de consecuencias negativas producto de la sobrecarga y tensión académica.

Por otro lado, el Ministerio del Interior (MININTER, 2017) identificó la prioridad de implementar centros comunitarios de salud mental en lugares rurales, con la finalidad de incrementar las atenciones en la población general y salvaguardar la calidad de vida de los usuarios. Mientras que para la Encuesta Ipsos Perú (2019) el 42% de peruanos cuentan con dificultades para percibir sentimientos de felicidad y bienestar en su vida diaria, llevándolos a mantener un estado de bienestar psicológico. Tello (2018) encontró en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana mientras a mayor presencia de calidad de vida mayor bienestar psicológico percibirán los estudiantes.

Si bien es cierto, por lo señalado anteriormente, se puede entender que la calidad de vida que presentan los estudiantes universitarios viene desarrollándose de forma negativa, en especial al llevar una vida sedentaria y con escasa ejecución de

actividad física producto de la sobrecarga de trabajos académicos. Mientras que, por otro lado, al contar con una escasa calidad de vida, también se va a evidenciar una percepción negativa sobre sí mismo, lo cual pudiera estar desarrollando una menor presencia de bienestar psicológico. En base a lo dicho, resulta importante plantearse la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación existente entre la calidad de vida y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador?

## **1.2. Justificación e importancia de la investigación**

El presente estudio contó con pertinencia de tipo teórica debido a que se revisó y actualizó la información existente en la bibliografía sobre las variables de calidad de vida y bienestar psicológico, reportando mayores conceptos, teorías, características y otros aspectos relacionados; de tal manera que contribuye a otros investigadores facilitando la búsqueda de las variables analizadas.

La investigación presentó pertinencia de tipo metodológica debido a que se aportó una mayor evidencia respecto a las propiedades psicométricas de los cuestionarios seleccionados para identificar la calidad de vida y bienestar psicológico en un grupo piloto de estudiantes universitarios de Lima Sur, reportando la existencia de una mayor evidencia para la validez basada en la estructura interna y una fiabilidad por consistencia interna. Además, se contó con mayor evidencia al respecto de la correlación de las variables y sus dimensiones.

El estudio presentó justificación práctica debido a que los datos hallados se utilizarán para la ejecución de programas y talleres de intervención en función a incrementar los niveles bajos de calidad de vida y bienestar psicológico que puedan estar percibiendo los estudiantes de una universidad privada de Villa El Salvador; así

también, en función a la relación que puede existir entre el estudio de ambas variables.

Finalmente, se justificó una relevancia de tipo social, ya que, a partir de los datos encontrados se puede orientar a los estudiantes de una universidad privada de Lima Sur sobre la importancia de mantener una adecuada calidad de vida para la obtención de un bienestar psicológico percibido, ejecutando una serie de actividades saludables que acompañen su estilo de vida académico.

### **1.3. Objetivos de la investigación: general y específicos**

#### ***1.3.1. Objetivo general***

Determinar la relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador

#### ***1.3.2. Objetivos específicos***

- Identificar los niveles de la calidad de vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador.
- Identificar los niveles del bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador.
- Establecer la relación entre las dimensiones de la calidad de vida y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador.
- Establecer la relación entre la calidad de vida y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador.

### **1.4. Limitaciones de la investigación**

La presente investigación contó con limitaciones en cuanto a la disponibilidad para poder acceder a la muestra seleccionada debido a las condiciones de pandemia

que estuvimos viviendo y el confinamiento social por el brote del Covid-19, limitó el acceso a la muestra de estudio, tendiendo a convertir los instrumentos en un formato virtual para que puedan ser aplicados de forma adecuada.

**CAPÍTULO II**  
**MARCO TEÓRICO**



## **2.1. Antecedentes de estudios**

### **2.1.1. Antecedentes internacionales**

Rivera y Días (2020) en Antioquía-Colombia, realizaron un estudio con una muestra constituida por 1214 estudiantes universitarios, de los cuales el 39% fueron del sexo masculino y el 61% mujeres, con el objetivo de determinar la relación entre el bienestar y la calidad de vida. Aplicaron el Cuestionario de Bienestar Universitario (CES) y el Inventario de Calidad de Vida (WHOQOL). Encontraron la existencia de relación entre el bienestar universitario y la calidad de vida ( $r = .152, p < .05$ ). Concluyeron que a mayor bienestar universitario mejores condiciones de calidad de vida.

Lima et al. (2018) buscaron la relación entre la calidad de vida y factores asociados al bajo rendimiento. Su muestra estuvo constituida por 156 estudiantes de una universidad privada de Sevilla-España, con edades que oscilaban entre los 19 a 33 años. Aplicaron el Cuestionario Health Behaviour in School Aged Children (HBSC) y la Escala de factores de riesgo al rendimiento escolar (FRRE-13). Encontraron la existencia de mayor presencia para el nivel moderado en la calidad de vida y los factores asociados al bajo rendimiento académico; asimismo, identificaron relación estadísticamente significativa entre la calidad de vida y la dimensión de hábitos negativos al estudio ( $p < .05$ ). Concluyeron que, a mayor presencia de calidad de vida, menores hábitos negativos para el estudio.

Rosales (2018) identificó la relación entre el bienestar psicológico y la calidad de vida. Su muestra fue de 138 estudiantes de una universidad privada de Quetzaltenango, entre los 21 a 40 años, pertenecientes a ambos sexos. Aplicó la Escala de bienestar psicológico EBP y el Cuestionario de calidad de vida, ambos con evidencia de propiedades psicométricas para la muestra. Encontró que el 50% de

estudiantes presentó bienestar psicológico en un nivel alto, seguido por el 34% en nivel medio; del mismo modo, el 68% presentó calidad de vida en un nivel moderado, seguido por el 21% en nivel bajo. Identificó relación directa entre el bienestar psicológico y la calidad de vida ( $r = .348, p < .05$ ), concluyendo que a mayor presencia de bienestar psicológico mayor calidad de vida.

Valerio y Serna (2018) estudiaron la relación entre el bienestar psicológico y las redes sociales. Su muestra fue de 200 estudiantes universitarios de México, entre los 17 a 25 años, siendo el 56.0% femenino y el 44.0% masculino. Aplicaron la Escala de bienestar psicológico EBP y la Escala de intensidad de Uso de Redes Sociales IURS. Encontraron que el 67% de estudiantes presentaron bienestar psicológico en nivel moderado y el 77.5% emplea todos los días. Además, encontraron relación entre dichas variables ( $\rho = -.237, p < .05$ ). Concluyeron que, a mayor presencia de bienestar psicológico, menor uso de las redes sociales.

Mazacón (2017) buscó la relación entre la calidad de vida y las variables sociodemográficas. Utilizó una muestra de 297 sujetos de la provincia de Los Ríos, Ecuador, con edades comprendidas entre los 30 a 62 años. Aplicó el Cuestionario SF-36 y una Escala sociodemográfica. Encontró que el 68% de sujetos mantuvieron una calidad de vida en nivel moderado, seguido por el 14% en nivel bajo; mientras que las variables sociodemográficas evidenciaron mayor cantidad de mujeres (62%), con trabajo (58%) y casados (78%). Identificó relación significativa ( $p < .05$ ) entre la calidad de vida y las variables sociodemográficas de sexo, trabajo y estado civil.

### **2.1.2. Antecedentes nacionales**

Campos et al. (2020) en una muestra de 221 estudiantes pertenecientes a una universidad de Huánuco, donde el 52% fue del sexo femenino y el 48% masculino, buscaron la relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento.

Aplicaron la Escala de bienestar psicológico (SPWB) y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento COPE. Encontraron la existencia de relación estadísticamente significativa de tipo directa entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento orientado al problema ( $\rho = .215$ ,  $p < .01$ ) y afrontamiento emocional ( $\rho = .371$ ,  $p < .01$ ). Concluyeron que a mayor bienestar psicológico mayores estrategias de afrontamiento.

Leguía (2019) investigó la relación entre la calidad de vida y las estrategias de afrontamiento en una muestra de 150 adultos de Lima metropolitana, los cuales contaban con una media de edad de 30 años, siendo el 68% del sexo masculino y el 32% femenino. Aplicó la Escala de Afrontamiento Brief COPE y dos instrumentos de calidad de vida WHOQOL-OLD y WHOQOL-BREFF. Encontró la existencia de una calidad de vida y estrategias de afrontamiento en nivel bajo; asimismo, identificó relación directa y de magnitud pequeña entre la calidad de vida y las estrategias de afrontamiento ( $\rho = .213$ ,  $p < .05$ ). Concluyó que, a mayor presencia de calidad de vida, mayores estrategias de afrontamiento.

Matallana (2019) investigó la relación entre el bienestar psicológico y la calidad de vida en 92 estudiantes de una institución educativa de Lima Sur, entre los 13 a 15 años. Aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala de calidad de vida de Olson y Barnes. Encontró que el 95.7% de estudiantes mantuvo bienestar psicológico en nivel alto y el 4.3% en medio; mientras que el 92.4% mantuvo una calidad de vida óptima. Halló relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y la calidad de vida ( $p < .05$ ). Concluyó que, a mayor bienestar psicológico, mayor calidad de vida.

Yataco (2019) realizó un estudio para identificar la relación entre estrés académico y bienestar psicológico en 496 estudiantes de una universidad privada de

Lima Sur de 17 a 44 años. Empleó el Inventario SISCO de estrés académico y la Escala de bienestar psicológico EBP. Sus resultados muestran que el 16.1% de estudiantes presentaron niveles bajo y el 14.9% alto; además para el bienestar psicológico el 27.4% fue bajo y el 14.5% alto. Encontró relación negativa ( $r_s = -.091$ ;  $p < .05$ ) entre el estrés académico y el bienestar psicológico, así como también en la relación entre las dimensiones de ambas variables. Concluyó que los estudiantes con mayor estrés académico, tenían un menor bienestar psicológico.

Tello (2018) buscó la relación entre la calidad de vida y bienestar psicológico. Su muestra estuvo conformada por 260 estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana de los primeros cinco ciclos de la carrera de psicología. Aplicó la Escala de bienestar psicológico de Ryff y la Escala de calidad de vida de Olson y Barnes. Encontró que el 67.7% de estudiantes presentaron calidad de vida en nivel tendencia alta, seguido por el 16.5% en déficit; por otro lado, el 52% de estudiantes presentaron bienestar psicológico en niveles moderados; finalmente, encontró relación estadísticamente significativa entre la calidad de vida y el bienestar psicológico ( $\rho = .465$ ,  $p < .05$ ). Concluyó que a mayor presencia de calidad de vida mayor bienestar psicológico.

Avícula (2018) buscó la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico. La muestra estuvo conformada por 101 estudiantes de una universidad privada de Lima, entre los 16 a 25 años. Aplicó el Cuestionario de autorregulación emocional (ERQP) y la Escala de bienestar psicológico de Ryff. Encontró que el 78% de estudiantes presentó bienestar psicológico en nivel alto y el 22% en nivel medio; asimismo, encontró que el 37.6% mantuvo regulación emocional en nivel moderado, seguido por el 30.3% en nivel bajo. Identificó que existe relación directa entre la

regulación emocional y el bienestar psicológico ( $\rho = .261, p < .05$ ). Concluyeron que, a mayor presencia de regulación emocional, mayor bienestar psicológico.

## **2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado**

### **2.2.1. Calidad de vida**

#### **Conceptos de la calidad de vida.**

La calidad de vida va a ser entendida como el conjunto de comportamientos que la personas mantiene y va de acorde a las condiciones de salud que necesita para que pueda percibir beneficios a largo plazo en cuanto al cuidado de su vida diaria; el término va a estar muy relacionado a los hábitos que pudiera ejercer en su determinado contexto, de tal manera que pueda obtener beneficios e impresiones de un correcto funcionamiento que se va a manifestar como sentimientos positivos hacia su medio donde se relaciona (Rosales, 2018).

Para Lima et al. (2018) el término calidad de vida va a estar relacionado con los factores de riesgo y protección que alejen a las personas de experimentar ciertas sensaciones placenteras para que pueda desempeñarse de forma efectivo en sus actividades. Son múltiples los factores que van a estar influyendo en la calidad de vida, puesto a que es entendida como un componente de satisfacción biopsicosocial, guardando relación directa con las condiciones de salud que mantenga la persona en sus hábitos diarios, siendo la salud personal un indicador de gozar de una calidad de vida favorable. No en todos los casos el término de bienestar físico va a comprender la amplia gama de términos que engloba la calidad de vida.

Puesto a que el ser humano es un organismo complejo y muy particular, las condiciones de vida que mantengan cada sujeto va a ser muy distintas de las que cualquier persona pudiera estar presentando, siendo para alguno el área de mayor importancia la familia, para otros puede ser lo económico o la social, entendiendo a

la calidad de vida como el conjunto de costumbres que cada persona va a ir manteniendo en función a sus creencias y valores particulares. Como es bien sabido, se va a hacer imposible enumerar todas las particularidades en cuanto a los hábitos favorables de una calidad de vida; sin embargo, van a existir una serie de áreas específicas que son de importancia para todas las personas, tales como el ámbito personal, la interacción social, el entorno familiar o laboral (Mazacón, 2017).

Olson y Barnes (1982) conciben a la calidad de vida como las sensaciones que mantienen los individuos en función a como se encuentran viviendo en relación a múltiples áreas donde se pueda desarrollar. Cada dominio que la persona se enfoca en función a una faceta muy particular, las cuales puede ser la relación con sus amigos, familia, pareja, así como también, acciones o percepciones que faciliten una mayor satisfacción.

### **Modelo de los estilos de vida de Oblitas.**

Para Oblitas (2009) los estilos de vida se consideran como el patrón continuo de comportamientos que las personas han ido desarrollando a lo largo del tiempo, de tal manera que al orientarse hacia la ejecución de una serie de acciones de su vida diaria destinadas al cuidado de su salud van a contar con un repertorio de actitudes y cogniciones que eviten elementos que se consideren como perjudiciales para su estilo de vida.

El autor considera los estilos de vida en base a tres patrones de comportamientos estables, siendo el primero el estilo de vida saludable, el cual hace referencia a las conductas orientadas a evitar lo que pudiera ser perjudicial para su salud como el no fumar, abstenerse a las bebidas alcohólicas, consumir alimentos sanos, mantenerse en constante ejecución de actividad física, relaciones sociales sostenidas hacia un clima de confianza, entre otros. El segundo estilo de vida se

refiere a la actitud de vida libre, de tal manera que la persona mantiene la visualización de que pueden ejecutar cualquier comportamiento, viéndose envuelto en el consumo de alcohol, comidas altas en grasa, sedentarismo, escasa proyección a futuro.

Finalmente, el tercer estilo de vida se refiere a la actitud de vida social, dirigido a un conjunto de comportamientos mantenidos junto con los avances tecnológicos y sociales, de tal forma que se ejecutan acciones de consumismo ante todo lo nuevo que pudiera ser percibido por las nuevas tecnologías, así como también de los grupos sociales que se forman en su contexto más cercano (Oblitas, 2009).

### **Modelo psicológico de la salud y calidad de vida.**

Para Ribes (2005) la calidad de vida se considera como aquel conjunto de comportamientos de orden social que consigue el individuo para poder adaptarse a un modelo institucional, de tal forma que existen ciertos grupos que persiguen un valor macrosocial. Respecto a las actitudes psicológicas relacionadas con la salud y calidad de vida se refiere como aquel comportamiento individual que se realiza de forma novedosa para la persona y mantiene un mayor alcance para el establecimiento de hábitos saludables o conductas asociadas a la salud.

Así mismo, considera que la salud biológica es necesaria para cualquier percepción de una mayor salud a psicológico, de tal forma que los comportamientos que la persona mantenga van a estar orientando una determinada modalidad de reacciones fisiológicas que a largo plazo van a desarrollar una mayor vulnerabilidad biológica, la cual también puede ser adquirida de forma congénita y afectar las condiciones para una mayor calidad de vida.

### **Modelo conductual - contextual de la calidad de vida.**

Uno de los máximos representantes del modelo conductual – contextual es Hayes et al. (1999) debido a que presenta una visión del malestar psicológico como

una problemática que va a estar afectando la relación con su ambiente, de tal forma que al momento de interactuar una persona con un ambiente en específico van a existir diferentes reacciones problemáticas, siendo una de ellas el aspecto cognitivo y emocional que van a causar una reducción de habilidades relacionadas a su calidad de vida. Al momento de percibir diferentes sucesos privados que son percibidos de forma negativa, la persona va a buscar evitar dichas sensaciones mediante la acción de diferentes comportamientos.

Uno de los conceptos destinados a percibir la calidad de vida se refiere a la baja capacidad de experimentar los sucesos privados, de tal manera que se encuentran presentando comportamientos que no van a coincidir con una mejor percepción de bienestar y satisfacción personal, lo cual va a relacionarse con actitudes desfavorables para su propia salud general (Hayes et al., 1999).

### **Modelo teórico de la calidad de vida de Olson y Barnes.**

El presente modelo de calidad de vida fue postulado por Olson y Barnes (1982) quienes se basaron en un modelo circunplejo debido a que entienden la presencia de diferentes elementos para determinar el papel que cumple el ambiente en la calidad de vida, siendo importantes las particularidades del individuo para poder adaptarse de forma adecuada a una situación determinada. Al igual que el modelo basado en la familia, la persona va a tener que desarrollar ciertas características de apoyo mutuo a las demás personas, con sentimientos de autonomía e independencia ante las acciones ejecutadas de forma grupal, así como la correcta implementación u mantenimiento de reglas que le ayuden a la persona a adaptarse favorablemente a su entorno.

Los autores van considerar una serie de dimensiones que son necesarias un correcto funcionamiento en cada una de ellas para percibir de forma efectiva



sensaciones de satisfacción con su calidad de vida, siendo necesario orientar en comportamientos de prevención para optar por alcanzar un estado de salud físico y mental favorables (Olson y Barnes, 1982). Las dimensiones que la van a conformar son las siguientes:

- **Hogar y bienestar económico:** Se considera como la facilidad con la que cuenta el individuo para poder acceder a diferentes labores que le generen mayores ingresos económicos, siendo indispensable el dinero para que adquiera diferentes elementos necesarios en su desarrollo personal y social; asimismo, también consideran la presencia de un hogar donde puedan residir fuera de la intemperie que deterioraría su calidad de vida.
- **Amigos, vecindario y comunidad:** Otras de las condiciones necesarias para la calidad de vida se van a ver envuelta en las relaciones sociales, debido a que el ser humano es un organismo sociable, es necesario que este se adapte de forma favorable a su comunidad y vecindario, de tal forma que pueda presenciar amistades duraderas alrededor de la vivienda donde puedan estar residiendo. Las amistades también van a ser un elemento importante debido a que facilita sensaciones de bienestar y apoyo ante situaciones de estancamiento personal.
- **Vida familiar y familia extensa:** El primer medio social donde el sujeto suele interactuar y experimentar vivencias de diferente índole va a ser la familia, siendo un elemento clave para la formación de sus miembros debido a que van a mantener modelos repetitivos en sus estilos de crianza, los cuales puede generar acciones positivas o negativas sobre alguna forma determinada de comportarse. Por lo tanto, la familia va a ser un elemento de apoyo constante en la gran mayoría de decisiones que pudieran estar tomando sobre diferentes aspectos de su vida.

- **Educación y ocio:** La educación va a estar determinando la calidad de vida que las personas pueden percibir debido a que va a poder alcanzar mayores conocimientos que le ayuden a integrarse mejor a puestos laborales, como para su desarrollo personal y vínculos sociales. Asimismo, es importante que se mantengan acciones de ocio y distracción de forma controlada para evitar la sobrecarga de tensiones o actividades sin resolver.
- **Medios de comunicación:** Los medios de comunicación van a ser fuentes de transmisión constante de información de todo tipo, entre las cuales ayudan a mantenerse actualizado sobre las diferentes coyunturas políticas de varias naciones, sin embargo, una exposición continua de estos elementos va a traer consigo un desarrollo de emociones negativas y sentimientos displacenteras producto de una visión rígida de cualquier contenido informativo que puedan estar decepcionando.
- **Religión:** La espiritualidad va a ser una condición necesaria para que se perciba ciertas condiciones de calidad de vida, la cual se ha ido perdiendo en la población joven, producto de la escasa formación dentro de sus hogares y por la falta de moldeos positivos de acciones religiosas. Si bien es cierto, la religión va a estar limitado a ciertas posturas culturales, sin embargo, la espiritualidad se va a presenciar en diferentes culturas pre hispanas, las cuales experimentaban condiciones favorables de calidad de vida.
- **Salud:** Finalmente, la salud con la que la persona cuente también va a ser un elemento importante para su completo funcionamiento anteriormente señalado, de tal forma que al carecer de una buena salud no va a poder desempeñarse efectivamente frente a su medio social.

### **Consecuencias positivas de una adecuada calidad de vida.**

El que las personas no cuenten con una adecuada percepción de su calidad de vida va a perjudicar de diferentes formas, en primer lugar no van a poder sentirse a gusto de la forma como mantiene sus estilos de vida debido a que estos le traen diversas consecuencias negativas como el no poder alcanzar sus objetivos personales, desarrollo de pensamientos negativos sobre su eficacia ante la ejecución de alguna actividad, o por el interpretar de forma exagerada las experiencias que puede estar viviendo. Todas ellas van a generar que la persona no pueda involucrarse de manera favorable con sus experiencias privadas, creyendo que no cuenta con la competencia correcta para poder realizar alguna actividad de manera favorable, siendo el motivo para sentirse infeliz o insatisfecho con los logros alcanzados.

Entonces, una de las consecuencias que produce el no mantener una calidad de vida adecuado va estar relacionado con la falta de conciencia para poder tomar decisiones efectivas hacia las adversidades que todas las personas pueden mantener; de tal modo, que las decisiones van a ser tomadas bajo un estado anímico negativo (Rosales, 2018).

Las amistades se van a ver afectadas al no mantener una percepción correcta del ámbito social dentro del establecimiento de una calidad de vida favorable, de tal modo que las personas van a creer que los demás están para servirlos, hacerles favores, cumplir sus peticiones, brindarles apoyo emocional de manera innegable, o que resuelvan sus dudas sin esperar nada a cambio; pero no es de tal manera, sino que la relación va a ser de forma relacional a lo que también se pueda brindar para la formación de la amistad. Las personas que no mantengan una calidad de vida, no les va a importar establecer una relación sólida con otras personas, debido a que creen que no les puede servir en nada su amistad, sin darse cuenta que las relaciones

sociales son el nexo para poder alcanzar diversas oportunidades en diversas áreas de la vida.

Por el contrario, las personas que mantengan y preserven las relaciones sociales, mostrando una escucha comprensiva ante situaciones de malestar emocional que puedan experimentar sus familiares o conocidos, adquiriendo las cualidades y enseñando a quienes no cuenten con los requerimientos para adaptarse al entorno social, de manera que la relación va a ser perdurable a pesar que se mantenga un contando de un solo día. Las personas van a buscar acercarse a otros que brinden experiencias positivas y sensaciones de bienestar; de la misma manera, van a aprender a experimentar acciones positivas por más que la otra persona no lo valore (Mazacón, 2017).

Los problemas de salud también se ven fuertemente relacionados con la falta de percepción de una adecuada calidad de vida, de tal manera, que las personas no mantienen acciones para cuidar su digestión, ingesta de alimentos, prácticas de hábitos saludables o acciones preventivas que lo mantengan libres de enfermedades. Este desconocimiento de la salud se puede producir debido a la falta de información sobre los hábitos protectores o de riesgo de enfermedades, patrones aprendidos a largo de su desarrollo siendo vistos como normales y ejecutados por la mayoría de personas que conoce, o por las propias consecuencias gratificantes que mantienen los estilos de vida sedentarios que son a corto plazo porque a largo van a traer complicaciones irreparables.

Algunas de las enfermedades más conocidas por mantener un escaso estilo de vida saludable vendrían a ser la obesidad, la diabetes, hipertensión, estrés, gastritis, entre otros. En su mayoría son irreparables, siendo problemáticas que se desarrollan por el resto de la vida debido a una falsa de percepción del sentido de

calidad de vida, quienes suelen creer que se refiere a mantener los comportamientos que le generan placer o bienestar sin medir las consecuencias a largo plazo, disfrutándolas de forma momentánea (Argomedo, 2016).

### **Características de la calidad de vida.**

La calidad de vida va a ser definida como una serie de aspectos relativos a la vida del sujeto que le brinda mayor importancia, de tal modo que le contar con una buena calidad de vida no surge de aspectos individuales o unicausales que se puedan presentar de forma positiva en momentos aislados de la vida del sujeto, sino más bien se produce debido a una suma de elementos que van a estar interviniendo para que la percepción y la realidad se tornen congruentes en base a las expectativas que puedan tener de alguna determinada acción. Para que las personas perciban una adecuada calidad de vida tienen que mantener ciertas características en sus estilos de vida y condiciones ambientales que influyan en una percepción favorable, de otro modo no se van a evidenciar los beneficios de contar con elementos positivos para su integración en sus actividades y la satisfacción de ejecutarlas (Paz, 2011).

Las personas que van a estar mucha más centradas en su cuidado personal van a ejecutar una de las características de la calidad de vida, puesto que van a favorecer aspectos de su salud que lo lleven a experimentar acciones positivas, así mismo, van a contar con un aspecto importante y el principal para que se desarrollen lo demás. La calidad de vida va ser una consecuencia de aspectos de salud adecuados que el sujeto puede estar percibiendo, entendiendo por salud el termino de cuidado biopsicosocial producto de diferentes ambientes bien acomodados de la vida diaria del sujeto, sin embargo, las carencias de un goce de salud van a interferir en la realización de sus actividades cotidianas las cuales van producir sensaciones de insatisfacción.

Es de importancia entonces, que las personas cuenten con un cuidado personal e higiene que prevengan ciertos malestares físicos que puedan estar alternado su buena salud; de modo que, al momento de carecer de los hábitos de higiene, alimentación y cuidado personal, los sujetos se van a ver presenciando una serie de complicaciones físicas, emocionales y sociales respecto a su atención personal, siendo estas una condición necesaria para la calidad de vida (Pérez, 2015).

Otra de las características más comunes dentro de la calidad de vida, se va a evidenciar mediante el bienestar psicológico que presente la persona al momento de ejecutar sus diversas actividades, de tal manera que cuentan con una visión positiva de su vida misma debido a que las diferentes áreas van a encontrarse ejecutadas de forma positiva y agradable para la persona, por lo tanto las experiencias positivas generadas por la alegría, la felicidad, el entusiasmo o la visión altruista que algunas personas pueden ir desarrollando va a generar mayores beneficios en su capacidad de percepción de sí mismo y de los demás. Entonces, también cabe señalar que las habilidades sociales juegan un papel importante en la presencia de la calidad de vida, debido que les va a permitir contar con mayores habilidades para el involucramiento en sus aspectos vitales (Castillo, 2015).

Las personas con adecuada calidad de vida se van a caracterizar por mantener comportamientos de ayuda y de solidaridad hacia otras personas que no pudieran contar con ciertas condiciones favorables para percibir sensaciones positivas del día a día, de tal manera que van a optar por apoyar en ciertas condiciones perjudiciales, así como el poder brindar materiales o donaciones a las personas más vulneradas por la pobreza con la intención de apoyar y percibir mayores sensaciones de alegría.

Si bien es cierto, no todas las personas que perciben una calidad de vida en adecuadas condiciones no siempre van a optar por mantener acciones altruistas, sin

embargo el contar con una satisfacción en diferentes aspectos de la vida genera que las personas que se encuentren a su alrededor o de mayor confianza también perciban las experiencias positivas; por otro lado, al contar con diferentes experiencias positivas va a optimizar su facilidad de ayuda ante diferentes situaciones y personas que puedan requerir de un apoyo emocional, económico o verbal (Suarez, 2013).

### **Desarrollo y mantenimiento de la calidad de vida.**

La calidad de vida es entendida como un conjunto de comportamientos que van a traer como consecuencia un cuidado personal y mayor prevalencia de satisfacción y bienestar tanto en el ámbito personal, de salud física, emocional y social, de tal manera que las personas logren desarrollar condiciones necesarias para su mayor percepción de calidad de vida. Si bien es cierto esta variable no va a depender de la propia idea o influencia subjetiva con la que cuente la persona, sino más bien de la contrastación entre las condiciones necesarias y lo placentero para que pueda percibir adecuadas condiciones de vida para su desarrollo integral, siendo considerado como papel importante el desarrollo favorable del ambiente como elemento moldeador de la persona y sus aptitudes para relacionarse con el entorno, de tal modo que se pueda percibir sensaciones placenteras producto de un ambiente social estructurado de forma positiva (Rojas, 2017).

La calidad de vida va a estar fuertemente ligada a las condiciones externas de la personas, siendo imprescindible considerar a la familia como el primer medio que cuenta con las condiciones necesarias para poder desarrollar una serie de habilidades y comportamientos favorables en el menor, así mismo, los padres o apoderados van a ser los responsables de dicho cuidado del menor, así como también, de brindarles un ambiente cálido y de armonía donde puedan desempeñarse de forma favorable con sus propios integrantes. Si bien es cierto, es necesario que dentro del núcleo

familia cuente con un medio económico sustentable para poder brindar las condiciones necesarias para el desarrollo de sus miembros, brindado un hogar, vivienda, saneamiento, alimentación, afecto y relaciones sociales positivas para su formación personal (Faria, 2015).

Otro factor importante a tener en cuenta cuando se habla de factores que mantienen la calidad de vida, se encuentra asociado a las condiciones sociales efectivas y el apoyo emocional que otra persona u organismo puede brindar, de tal forma que se considera en algún momento de la vida de la persona donde pueda encontrarse ante ciertos retos de la vida diaria o particulares en cada sujetos, de modo que los medios sociales con los que se involucre constantemente van a ser elementos claves para el desarrollo de la calidad de vida debido a que los seres humanos son entidades biopsicosociales necesitan de una amplia interacción social para poder liberar sentimientos negativos, estructurar sus comportamientos o el guiarse de diferentes perspectivas para una elección mucho más efectiva (Argomedo, 2016).

El que se cuente con un círculo de amistades de confianza van a brindar una mayor calidad de vida generado que la persona experimente relaciones sociales placenteras que se apoyaran de forma mutua frente a las carencias que se pueden presentar de forma abrupta, sin embargo al carecer de ciertas necesidades básicas la familia debe cubrir el aspecto deficiente con el incremento de otros elementos con la finalidad de menguar las carencias que va a producir el vacío de alguna necesidad insatisfecha (Suarez, 2013).

Las condiciones legales y políticas también van a influenciar en el desarrollo de una calidad de vida, de tal modo que una inadecuada forma de gobierno en algún municipio, región o país va a perjudicar a sus habitantes en cuanto a las condiciones de calidad de vida, siendo una de las condiciones necesarias para que se adapten de



forma efectiva en su ambiente (Rojas, 2017). Uno de los elementos que se pueden percibir al evidenciarse una mala gestión gubernamental va a derivar a la implementación de empresas y entidades que alteren el ecosistema o la tranquilidad de ambiente donde se inmiscuye la persona, así como también la escasa higiene y salubridad de algunas regiones producto de la poca gestión de sus personales que trabajan en la limpieza de calles, veredas y parques (Faria, 2015).

En muchos casos, los gobiernos regionales priorizan obras que abarcan grandes periodos de tiempo, por hablar de años, los cuales van a estar causando estados emocionales negativos gracias a la contaminación sonora, visual y ambiental que van a generar por grandes periodos de tiempo; asimismo, priorizan en abarcar más autopistas e implementar una ciudad urbanizada, no considerando el hacinamiento y acumulación de vivienda precarias diversas zonas consideradas como asentamientos humanos, volcando el comercio y gestión de economía a las zonas urbanas descuidando los sitios aledaños. Todo ello, va a generar una percepción negativa de la calidad de vida, debido a los elementos reales que la persona va a estar vivenciando (Argomedo, 2016).

### **Calidad de vida en estudiantes universitarios.**

Los estudiantes universitarios van a verse envueltos en una serie de características que los lleven a mantener dificultades en su calidad de vida, debido a que, en muchos casos, el poder adaptarse de forma efectiva dentro del ambiente universitario va a requerir que las personas establezcan un control correcto de su horario de actividades para que no se vean envueltos en las problemáticas que conlleva la sobrecarga de trabajos.

Como es bien sabido, los estudiantes universitarios van a tener que adaptarse al cambio de pasar del colegio a un ambiente académico mucho más rigurosos, donde

no se exija al estudiante que repase o estudien los contenidos que los docentes explican, sino más bien va a requerir de la propia capacidad y habilidad de cada uno de los jóvenes que van a estar inmersos en las condiciones académicas sobre una adecuada percepción de la calidad de vida. si bien es cierto, el estar dentro de la universidad va a ser un reto para muchas personas, el estar dentro y cumplir con todos los requerimientos solicitados van a implicar una serie de cambios constantes en sus modalidades de vivir, a tal punto de descuidar ciertos aspectos importantes de su vida diaria, tales como su alimentación, las horas de descanso, las relaciones sociales-familiares, inclusive la presencia del consumo de drogas para ejecutar los trabajos con mayor detenimiento bajo su perspectiva errada.

Estas características van a estar alternado la capacidad en que los estudiantes logren presentar una calidad de vida favorable, siempre y cuando no cuenten con las habilidades necesarias para poder organizarse dentro del campo universitario; sin embargo, van a existir estudiantes que cuenten con aspectos trascendentales en cuanto al balance entre sus actividades universitarios y las de su vida personal, favoreciendo el cumplimiento de sus trabajo y la búsqueda de información adicional para incrementar sus conocimientos. Estas acciones van a ir favoreciendo una mejor calidad de vida de los universitarios debido a que van a visualizar tiempo para la ejecución de una amplia variedad de acciones; entre las cuales se encuentra de forma distribuida según la cantidad de actividades que le puedan ir dejando, relacionando su horario a la resolución anticipada de los trabajos universitarios (Faria, 2015).

Para muchos estudiantes la calidad de vida va a estar asociada a la actividad que más le apetezca realizar y con la que consiga mayores sensaciones de gratificación al momento de su ejecutarla, sin embargo, van a verse perjudicado a largo plazo debido a que se van a encontrar descuidando otras áreas importantes de

su vida (Suarez, 2013). En muchas oportunidades las creencias van a estar influyendo en el origen y mantenimiento de ciertos hábitos negativos, de tal manera que son ejecutados sin contar con una buena base o argumento que explique su puesta en práctica, sino más bien en función a la experiencia de placer que experimentan; cayendo en la tentativa de dejar de lado las acciones que lo lleven a mantener una calidad de vida, tal como acciones de dormir más de 6 horas al día, ingerir los alimentos básicos, mantener las relaciones sociales, la actividad deportiva, inclusive las relaciones familiares.

Si bien es cierto, las situaciones medioambientales van a estar influyendo en la percepción de satisfacción de las actividades productivas a largo plazo, de tal modo que al visualizar que otros profesionales mantienen mayor conocimiento sobre determinado tema va a liberar pensamientos y emociones negativas que puedan reprimir sus actitudes de conocimiento, pero también puede optimizar las acciones relacionadas a conseguir un mayor aprendizaje del tema en cuestión (Rosales, 2018).

Dentro del entorno de los estudiantes se van a mostrar una gran cantidad de situaciones que puedan estar perjudicando la relación con su ambiente a diario, tales como la presentación continua de actividades académicas, las cuales implican el establecimiento de un conjunto de hábitos que vayan al ritmo con lo impartido por los docentes durante el periodo de clases, bajo la finalidad que se reduzcan las actividades y puedan mantener la ejecución de acciones básicas para experimentar una mayor calidad de vida.

Por el contrario, los universitarios con bajos niveles de hábitos de estudios van a presenciar mayores consecuencias negativas para su calidad de vida, las cuales pueden convertirse en trastornos psicológicos de larga data como la depresión, ansiedad, estrés, e inclusive alterar la personalidad; comprendiendo dicho

establecimiento como un continuo que se forma bajo la interacción de eventos o situaciones desencadenadas en cualquier aspecto de la vida de los estudiantes (Mazacón, 2017).

### **2.2.2. Bienestar psicológico**

#### **Concepto de bienestar psicológico.**

El bienestar psicológico es un concepto que engloba más allá de la ausencia de enfermedades, pues estas personas habrían entrado en mayor contacto con la experiencia que tienen enfrente de ellos, para ello es que se encontrarían disfrutando de la vida que les ha tocado vivir y estarían haciendo a un lado otro tipo de experiencias en las cuales van a verse mucho más envueltos. Los sujetos que van a ir experimentando mayor bienestar psicológico van a estar disfrutando de las condiciones con las que cuentan tanto a nivel interpersonal, laboral o en torno a sí mismo, donde consiguen una mayor aceptación, siendo ellos quienes van a verse mucho más favorables en ese tipo de experiencias. Para cada una de estas personas es que se van a sentir con mayor facilidad para poder experimentar esas experiencias (Vielma y Leonor, 2010).

Por su parte Moreta et al. (2017) mencionaría que el bienestar psicológico alude a un conjunto de nuevas reacciones en las cuales cada uno de estos individuos van a estar disfrutando mucho mejor. El bienestar se alcanza cuando se centra en aceptación y se es consciente de lo bueno de la vida, así mismo, estas personas no se muestran tan rígidas consigo mismo, sino que saben cómo manejarse frente a estas experiencias, siendo ellos mismos los que van a mantenerse perseverantes en el alcance de nuevas metas personales. Este concepto no alude solamente a la ausencia de malestar, sino que es necesario ser consciente de los atributos de la vida que le ha tocado experimentar y que serían considerados como apropiados.

Para Valerio y Serna (2018) el bienestar psicológico es un estado psicológico caracterizado por el optimismo, el cual toma como base las condiciones favorables que se tienen, pues no es posible atravesar por problemas de forma recurrente y sentir bienestar; sin embargo, hay personas que a pesar de contar con una serie de ventajas, aun así estarían viéndose perjudicados y teniendo una perspectiva gris de la vida, es para todos ellos que este conjunto de situaciones estaría resultando ser altamente perjudicial, siendo en esos casos en los cuales van a verse principalmente afectados. De esta forma la manera en la cual cada una de estas personas se va a ver más beneficiado estaría en la proporción de donde ponen su foco de atención, pues no basta que la vida le resulte favorable, sino también ser consciente de ello.

Las personas que llegan a experimentar mayor bienestar psicológico son porque han entrado en la conclusión de que lo mejor es aceptarse a sí mismos, pues la suma de sus fortalezas y debilidades sería el elemento característico en ellos, aquello que los hace especial; además, en la sociedad civilizada que se vive el riesgo de que algún animal vaya en su cacería es muy poco probable, por lo que la interpretación de su contexto como hostil debería de ser cambiada. Para cada una de estas personas se estaría señalando que, frente a estas situaciones, dichos sujetos se van a ver sujetos a estas experiencias. De esta forma se puede posicionar como un concepto que alude al disfrute de las condiciones favorables que tiene el individuo, así como la aceptación de los elementos adversos, no bastante con la ausencia de estos últimos, pues a pesar de ello el sujeto puede continuar experimentando sufrimiento (Vielma y Leonor, 2010).

Por parte de Yataco (2019) el bienestar psicológico estaría siendo entendido como un estado subjetivo en el cual las personas son optimistas y se centran en los aspectos positivos de su vida, es de esa forma como ellos estarían teniendo presente

mucho más aquellas situaciones favorables de su vida, siendo recién conscientes de lo bien que les va, en caso contrario algunas personas pueden tener un buen trabajo, amistades y salud pero ser muy rígidos consigo mismos, por lo que al mínimo error pueden comenzar a descalificarse, siendo estas personas las que van a lamentarse en esa experiencia. El pensamiento rígido que algunos jóvenes desarrollan los termina alejando de la experiencia de bienestar, pues ven que el valor personal es directamente proporcional a su éxito personal.

### **Modelo de Sánchez-Cánovas del bienestar psicológico.**

El presente modelo fue elaborado por Sánchez-Cánovas (2013) quien define al bienestar psicológico como un constructo que se va formando a partir de múltiples áreas de la vida de los individuos. Para cada uno de ellos el grado de satisfacción que tengan de la vida o bienestar se va a dar a partir de la perspectiva de tener aquello que desearían y la mayor frecuencia con la cual tienen exposición a pensamientos positivos o mucho más centrados en las fortalezas de su vida, este último punto también alude a la presencia de tales sujetos sobre su actuación personal. Concibe que no es posible alcanzar el bienestar psicológico si es que no se estarían considerando ambos elementos, ya que para estas personas se encontrarían verificando tales acciones de una forma reiterada.

Es necesario la presencia de una predominancia de pensamientos positivos sobre los negativos, de esa forma se puede disfrutar de lo que se tiene, en caso contrario a pesar de contar con condiciones favorables, las personas aluden verse afectadas por las carencias emocionales que puedan estar presentar (Sánchez-Cánovas, 2013), donde se evidencian las siguientes dimensiones:

- **Dimensión subjetiva:** La presente dimensión se concibe como el valor subjetivo que pueda tener la persona hacia las particularidades del medio, de forma que sus

pensamientos van a ser positivos y optimistas. Se considera al grupo de sujetos que mantienen una visión positiva percibiendo cosas buenas en su vida diaria.

- **Dimensión material:** Hace referencia al grado de bienestar que las personas experimentan en función de los medios y recursos materiales con los que cuentan para poder desenvolverse de forma favorable en su medio, aprendiendo a vivir con los elementos que presenta.
- **Dimensión laboral:** La presente dimensión va a caracterizarse por la satisfacción y bienestar de las personas sobre su trabajo, de tal manera que se ven a sí mismos como personas que han encontrado el trabajo más cercano a su ideal, desempeñándose en lo que les gusta y con un clima laboral favorable.
- **Relación con la pareja:** Para la dimensión en la relación de pareja, está es considerada producto del grado de bienestar que se cuente en la relación sentimental con una pareja, siendo importante el rol que cumpla la pareja en la ejecución de sus actividades diarias, pudiendo basarse tanto en experiencias pasadas como en el ideal de sí mismo cuando tenga una nueva pareja.

#### **Moldeo de bienestar psicológico de Ryff.**

Para Ryff (1989) el bienestar psicológico es producto de una serie de estímulos medioambientes que las personas han ido percibiendo de forma constante a lo largo de su vida de tal modo que suelen aprender una serie de cogniciones que favorezcan la ejecución de sus diferentes ámbitos de desarrollo. Sumado a los factores ambientales o sociales, también va a mantener un valor muy importante la particularidad de acción de cada individuo debido a que su disponibilidad de ejecución va a ser un elemento crucial para la percepción de satisfacción que las personas vayan a ir estableciendo.

El autor la concibe bajo una serie de elementos que van a ir prevaleciendo a lo largo de la vida de las personas y van generando sensaciones gratificantes con diferentes áreas, entre las cuales se consideran la aceptación de uno mismo, relaciones positivas, autonomía en las acciones realizadas, dominio del entorno y el crecimiento personal que cada sujeto va a tratar de conseguir en base a su propósito de vida (Ryff, 1989). Las presentes dimensiones se van a explicar con mayor detenimiento a continuación:

- **Autoaceptación:** Se refiere a la capacidad que cada sujeto tiene para quererse tal y como se ha ido formando, manteniendo deseos de superioridad para sí mismo debido a un agrado personal y aprecio a sus costumbres.
- **Relaciones positivas:** Van a considerarse a las percepciones de satisfacción y bienestar que las personas van a mantener en cuanto a las amistades que mantienen, de tal manera que cuentan con relaciones positivas que busquen crear un clima de confianza.
- **Autonomía:** La persona se relaciona fuertemente a su contexto social y familiar porque es necesario que también cuente con momentos de individualidad para que pueda dedicarse espacios de tiempo a sus actividades personales.
- **Dominio del entorno:** Una de las condiciones necesarias para que se desarrolle el bienestar psicológico es el dominio que pueda tener la persona con respecto al medio donde vive, de tal manera que cuente con una serie de estrategia para poder moldear y adaptarse a las necesidades del ambiente, así como el ambiente, mantiene la capacidad para moldear este en función de sus necesidades.
- **Crecimiento personal:** Si bien es cierto, el bienestar psicológico va a ser considerado como un elemento medioambiental, es necesario que los objetivos



que realice la persona puedan desarrollarlo en diferentes áreas de su vida, contando con un desarrollo personal de acciones positivas,

- **Propósito de vida:** El propósito de vida debe ser entendido como la fuente que guía los objetivos de las personas, de tal manera que se van a estar relacionado con los valores, los cuales son desarrollados desde los primeros años de vida mediante los modelos familiares que van a guiar su comportamiento.

### **Modelo de tres vías de Seligman.**

La postura de tres vías fue elaborada por Seligman y Peterson (2003) quienes a partir de los estudios realizados en la psicología positiva habla sobre el bienestar psicológico como un medio para alcanzar la felicidad, de tal manera que la persona va a poder experimentar sensaciones positivas al acercarse cada vez más a un bienestar en sus diferentes áreas de vida. El contar con una adecuada percepción de bienestar psicológico va a permitir a la persona alcanzar un goce y vitalidad plena, favoreciendo su felicidad para la ejecución de diferentes acciones que pueden ser consideradas como estresantes.

El autor propone que para alcanzar un estado de bienestar psicológico existen tres diferentes pasos para que la persona logre un óptimo desarrollo de la percepción de la felicidad. El primer componente va a estar basado en el bienestar relacionado con el placer que se presenta al experimentar eventos positivos que van a desarrollar respuesta positivas y agradables ante los aspectos negativos que podrán presentar en su vida. Para el segundo componente, se relaciona con el bienestar comprometido, es decir se va a relacionar con la lealtad, disciplina y responsabilidad de la persona ante las actividades que pueda realizar y relaciones que va a mantener, experimentando situaciones positivas al cumplir con sus obligaciones. Finalmente, el último componente del bienestar psicológico va a ser el alcanzar una fuente de vida

trascendental orientada a los aspectos significativos e importantes para el individuo, logrando satisfacer sus propios valores, interfiriendo en ocasiones con las normas morales y sociales (Seligman y Peterson, 2003).

### **Factores que incrementan el bienestar psicológico.**

La familia va a ser entendida como un medio que favorece y desarrolla diversos comportamientos y actitudes en la persona, de tal modo que el que se desarrolle un clima favorable de confianza va a generar que las personas mantengan mayores sensaciones de bienestar dentro de su ámbito familiar (Carranza-Esteban et al., 2017). Tal como se concibe, el bienestar psicológico va a ser producto de una serie de actitudes con las que la persona cuenta debido a sus experiencias de vida, siendo la familia el primer elemento donde se experimentan los primeros aprendizajes de vida. De tal manera, que dentro de los primeros años de vida es necesario que se mantenga una integración familiar y desarrollo de los valores personales. Muchas veces los comportamientos que van a ir aprendiendo los niños no van a depender de los que se les enseñó propiamente, sino los que la familia cuente y ejecuten dentro del seno familiar (Valerio y Serna, 2018).

Es posible tener un mayor contacto con el bienestar psicológico si primero se cuentan con las necesidades básicas cubiertas, es decir forzar la aceptación cuando en el ámbito fisiológico se tengan muchas dificultades va a resultar bastante difícil; sin embargo, cuando el joven logra estar en una posición cómoda, donde cuenta con amistades, vínculos positivos, se encuentra rodeado de personas que lo apoyan, esta persona estaría viéndose cada vez mejor frente a estas circunstancias.

En primer lugar, se evidencian las principales áreas de la vida cubiertas, pero no basta con ello, la ausencia de enfermedad no es indicador de un bienestar psicológico, pues muchas veces las propias personas permanecen amarradas a un

recuerdo negativo se concentran en las experiencias negativas de su entorno. La presencia de cada una de estas situaciones llevaría a los estudiantes a replantearse la vida, ver que es lo que más valora en su vida y cuales son aquellos elementos que afectan su existencia, perjudicándolo constantemente hasta llevarlos a esta situación cada vez más crónica (García-Viniegras y González, 2000).

Es posible que la rumiación afecte ser consciente de la experiencia que se tiene en ese momento y como consecuencia de ello, que estas personas no disfrutan de la condición favorable en la cual se encuentran en ese momento. Al no poder disfrutar de ello la valoración de la respuesta de bienestar estaría siendo infravalorada, a pesar de encontrarse en una posición cómoda, para él esto no sería así, habría sufrimiento e incomodidad en todo lo que realiza en ese momento, además es para todas estas personas que se va a tener una mejor forma de poder reaccionar frente a estas situaciones. en todos estos casos los sujetos se van a ver mucho mejor envueltos en esa experiencia, cada uno de ellos si logra enfocarse en lo afortunado que es, en lugar de fijarse en sus errores conseguiría proyectar un mayor bienestar psicológico (Carranza-Esteban et al., 2017).

En estas situaciones es donde estos individuos se van a sentir con mayor fortaleza emocional, ellos se van a ver como personas que consiguieron verse mejor y tener adecuado autoconcepto. Para incrementar el bienestar psicológico se debe de centrar en los aspectos positivos de la vida, mostrar flexibilidad hacia sí mismo, aceptar que es imperfecto y desarrollar vínculos interpersonales positivos; además, se menciona la importancia de tener un propósito de vida (Vielma y Leonor, 2010).

### **Consecuencias del bienestar psicológico.**

El bienestar psicológico es entendido como una variable positiva que la persona va ir desarrollando a lo largo de su vida, de tal modo que al momento de

acceder ciertas características particularidades en su actuar diario va a contar con una mayor percepción de bienestar y satisfacción (Páramo et al., 2012). Existen diversos factores medioambientales que van a desarrollar la percepción de bienestar que pueda ir presentando la persona, los cuales generan sensaciones de beneficio en diferentes actividades que realice, de tal modo que la persona que crece con un adecuado acompañamiento familiar, medios necesarios para su educación, necesidades básicas y de higiene satisfechas y muestras de afecto van a contar con una mayor presencia de sensaciones que favorezcan su interacción con el medio.

De tal modo, que van a ser indistintas las consecuencias que puedan recibir las personas con un bienestar positivo, producto a que engloba diversas áreas de vida y se van a desarrollar dependiendo el área de vida que la persona le dedique mayor importancia, entre las cuales se pueden ver favorecidas el área personal, social, familiar, de pareja, educativa, de ocio, espiritualidad, deportiva, entre otras; es decir, se va a ir moldeando y favoreciendo en las múltiples particularidades del individuo (Sánchez-Cánovas, 2013).

Una de las consecuencias positivas que va a generar el bienestar psicológico va a ser la sensación de felicidad que puedan estar percibiendo las personas al notar una visión positiva de su vida diaria, de tal forma que van a poder dedicarse con mayor responsabilidad a sus actividades y acciones cotidianas, en especial las que tengan mayor valor de ser ejecutadas debido a sus propios intereses afines (Valerio y Serna, 2018). Entonces, una de las consecuencias se va a evidenciar en una mejor calidad de vida, entendiendo esta no como el contar con las mejores condiciones o recursos, sino con una percepción positiva de los elementos con los que cuenta, ya sean percibidos como abundantes o mínimos, pero muestra una actitud positiva ante las

condiciones que pueda tener, las cuales pueden ser favorables o desfavorables (Carranza-Esteban et al., 2017).

Sin embargo, van a contar con una visión positiva de sus propias acciones, las cuales van a estar guiadas por valores y objetivos personales que van a trascender a los beneficios inmediatos que pudieran estar presentando, sino con una visión a futuro y con sensaciones de placer bajo otra visión de la vida que va a prevalecer para que incremente la efectividad de las acciones que puede estar realizando (Vielma y Leonor, 2010).

Las consecuencias del bienestar psicológico se pueden dividir de forma individual, familiar o ambiental debido a que las personas con una percepción de bienestar van a involucrarse de forma efectiva en los diferentes lugares donde se encuentre inmerso, siendo para el ámbito individual una serie de beneficios distintos que puedan generar frente al ámbito social o familiar. Para el primer área de vida mencionado, el individual, este va a estar generando consecuencias positivas en su modo de vivir y en la forma como la persona mantiene la ejecución de sus actividades cotidianas, siendo necesarias para que puedan disfrutar de la acción de dicha actividad, bien sea de gusto propio o no, pero al contar con sensaciones de bienestar van a poder percibir un mayor involucramiento en la realización de diferentes comportamientos que favorezcan al mismo sujeto y el medio donde se desenvuelve (Carranza-Esteban et al., 2017).

Por otro lado, la familia también se va a ver beneficiada de las capacidades de bienestar psicológico que puedan estar sintiendo sus integrantes, de modo que aumenta las experiencias agradables, compartiendo emociones y recuerdos que pueden generar una mayor integración entre los participantes; así también, permite que cada miembro se involucre responsablemente por sus familiares, preocupándose

de las condiciones de vida de los demás. Por último, el medio social también puede verse influenciado en menor medida por las acciones de las personas con una percepción favorable de bienestar psicológico, de modo que puedan ayudar a otros sujetos a superar los retos del día a día de forma intencionada y sin esperar nada a cambio (Yataco, 2019).

El bienestar psicológico es entendido como la percepción de sentimientos de tranquilidad y satisfacción que la persona va ir notando en su vida diaria, independientemente de las condiciones de vida que cuente o de los benéficos que puedan brindarle. De tal manera, que una de las consecuencias que va a estar generando en los individuos va a ser un mejor desarrollo de los elementos cognitivos y constructos mentales que son necesarios para la convivencia en armonía. Los sujetos con experiencias positivas van a ir formando diversas creencias que le permitan buscar y tratar de conseguir las mismas experiencias, sin embargo, a pesar de que existan condiciones de vida para que las personas permanezcan con sensaciones de insatisfacción, van a existir ciertas ideas que la motiven a presencia una visión positiva de la vida y continuar con las metas que propuesta. Siendo un impulsador para conseguir sensaciones de bienestar en el medio social, siempre y cuando la persona cuente con una visión de ayuda y altruismo para que perciba las sensaciones de placer al estar ejecutando acciones a favor de los demás (Casullo y Castro, 2000).

### **Bienestar psicológico en universitarios.**

Los estudiantes universitarios van a necesitar una serie de factores que puedan favorecer su desempeño dentro del ambiente académico, de tal forma que una adecuada percepción de bienestar psicológico va a contribuir a que se desarrolle de manera óptima múltiples acciones que van a ser consideradas como satisfactorias

dentro del ambiente universitario, sin embargo, la presión que produzca la sobrecarga de actividades o el inadecuado mantenimiento de horarios que contribuyan con la ejecución de sus deberes y responsabilidades va a repercutir en los estudiantes la consolidación de creencias negativas sobre su propio desempeño para las actividades académicas que van a generar situaciones displacenteras para cada uno de sus miembros (Vielma y Leonor, 2010).

El bienestar psicológico en los universitarios va a ser entendido como una fuente de satisfacción para que puedan desempeñarse de forma favorable en las demandas que su propio contexto les presenta; por lo tanto, indicaría que los estudiantes no se están aislando en los aspectos negativos que se encontraría atravesando, sino que cada una de estas personas estaría centrándose en sus fortalezas, pudiendo revertir la situación y emplear mayor perseverancia para continuar en esa situación (Casullo y Castro, 2000).

Los estudiantes que manifiestan un mayor bienestar psicológico se podrían mencionar que están más en contacto con las situaciones favorables de su vida, por ello es que se encuentran mucho más motivados para continuar con este conjunto de experiencias, desarrollándose ellos en este tipo de situaciones, consiguiendo un mejor desempeño cuando son optimistas. Es decir, el bienestar psicológico también anunciaría que ese estudiante está mucho más protegido a padecer problemas psicológicos a partir de un deceso en su rendimiento académico, pues lograrían focalizarse en otros aspectos positivos de su vida (Seligman y Peterson, 2003).

Los universitarios puede existir el riesgo de que caigan en un estado emocional negativo a partir que comiencen a valorar los errores que estarían cometiendo a nivel emocional, de esta forma es como estarían padeciendo de estos problemas y desarrollando una perspectiva gris de la vida, teniendo una mayor predominancia

hacia el estado de ánimo negativo (Narro, 2018), para estos casos es que al concentrarse en aspectos positivos como su carisma, los vínculos afectivos o la oportunidad que tiene de aprender de sus errores puede contribuirle en ese momento, de esa forma es como la presencia de bienestar psicológico es una especie de factor protector de estos chicos, para que no caigan en trastornos emocionales o en el desajuste del comportamiento psicosocial (Casullo y Castro, 2000).

Dentro de todo contexto universitarios, se van a evidenciar una serie de problemáticas que puedan estar alterando el adecuado funcionamiento y adaptación dentro de la vida académico, entre las principales características negativas que se van manifestar pueden ser por parte de la propia persona como la carencia de hábitos adecuados para la resolución de las actividades académicas de forma sincrónica con el tiempo que le dejan los decentes para su entrega, asimismo, la presencia de elementos distractores van a impedir que se ejecuten las actividades de forma positiva, aplazándolas hasta última hora donde la ansiedad y el estrés se ven incrementados.

Si bien es cierto, el factor personal puede menguar la presencia de los factores negativos que se desarrollan dentro del ambiente universitario, pero también las propias condiciones academias van a estar generando constantemente la presencia de elementos negativos que puedan estar alternado la presencia de un bienestar psicológico. Afectando dentro de múltiples aspectos de su vida diaria, los cuales se van a presencia a largo plazo debido a que de forma inmediata van a estar siendo ejecutadas las acciones con refuerzo o que presencian sensaciones de placer de forma momentánea, bajo la intención de poder percibir mayores acciones placenteras en lugar de la actividad que le pueda estar generando sensaciones negativas como las actividades universitarias (Sánchez-Cánovas, 2013).



Sin embargo, dentro de la actividad universitaria se van a frecuentar situaciones placenteras debido a que los estudiantes buscan alcanzar una mayor valoración en cuanto a la apreciación que puedan contar consigo mismos, a parte que se van a ir abriendo más oportunidades para poder desempeñarse laboralmente en alguna actividad que pueda estar siendo gratificante. El que las personas se involucren dentro de la vida universitaria implica una serie de responsabilidad en el dejar de lado otras actividades poco importantes, de tal forma que si se pueden mantener un ritmo y estilo de vida adecuado y competente con las actividades que puedan estar dejando los docentes, se van a presenciar consecuencias positivas en diferentes áreas de su vida, las cuales van desde la percepción de futuro adecuada en base al involucramiento en actividades con las que cuenta la mayor experticia, asimismo, la presencia de amistades sociales duraderas y que puedan estar siendo generadoras de oportunidades de manera inmediata producto del apoyo recibido (Valerio y Serna, 2018).

### **2.3. Definición conceptual de la terminología empleada**

#### ***Calidad de vida***

Olson y Barnes (1982) mencionan que la calidad de vida en el ser humano se considera como la elevación de la satisfacción como dominios de las experiencias vitales de los individuos. Cada dominio se enfoca sobre una faceta particular de la experiencia vital, como la vida marital y familiar, amigos, domicilio y felicidades de vivencia, educación, empleo, religión, etc.

#### ***Bienestar psicológico***

Para Ryff (1989) el bienestar psicológico es producto de una serie de estímulos medioambientales que las personas han ido percibiendo de forma constante a lo largo

de su vida de tal modo que suelen aprender una serie de cogniciones que favorezcan la ejecución de sus diferentes ámbitos de desarrollo.

### ***Estudiantes universitarios***

El periodo universitario va a ser una etapa en la vida de ciertas personas donde experimentan una serie de dificultades al no adaptarse de forma favorable a los requerimientos que implica la misma universidad (Jabel, 2017).

**CAPÍTULO III**  
**MARCO METODOLÓGICO**

### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

El presente estudio fue de tipo correlacional, ya que buscó conocer la relación o asociación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico; de modo que la presente investigación no se explicaron las causas o consecuencias de las variables (Bernal, 2010).

La investigación presentó un diseño de tipo no experimental trasversal, debido a que se buscó comprender las variables de bienestar psicológico y calidad de vida de los estudiantes universitarios tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlo en un momento determinado y único (Hernández et al., 2014).

### **3.2. Población y muestra**

La población se define como el conjunto de sujetos que cuentan con características semejantes que son motivo de análisis, también considerado como población diana, de los cuales se logra extraer diferencias en base a sus particularidades de cada individuo agrupado en una población en específico (Sánchez et al., 2018). Para el presente estudio la población fue de 1471 estudiantes de la carrera de psicología del I al XI ciclo de una universidad privada de Villa El Salvador y en el semestre académico 2020-II, pertenecientes a ambos sexos.

Así mismo, la muestra se define como aquel conjunto de sujetos que son seleccionados de la población total mediante un tipo de muestreo (Sánchez et al., 2018). El tamaño muestral quedó constituido por 305 participantes matriculados en el semestre académico 2020-II, pertenecientes a ambos sexos.

El tipo de muestreo fue no probabilístico con un método intencionado por conveniencia debido a que la muestra fue escogida por criterios particulares del investigador, no contando con una selección de forma aleatorizada (Hernández et al. 2014). De tal forma, para seleccionar la muestra se utilizaron los siguientes criterios:

Los criterios de inclusión fueron:

- Pertenecer a la universidad de Villa El Salvador encuestada
- Encontrarse dentro del I al XI ciclo de la carrera de psicología
- Alumnos matriculados en el semestre académico 2020-I
- Completar el consentimiento informado de forma virtual

Los criterios de exclusión fueron

- Pertenecer a otras universidades de Villa El Salvador
- Alumnos no matriculados en el semestre académico 2020-II
- Negarse a completar el consentimiento informado

### **3.3. Hipótesis**

#### **3.3.1. Hipótesis general**

**H<sub>a</sub>:** Existe relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador.

#### **3.3.2. Hipótesis específicas**

**H1.** Existe relación directa entre las dimensiones de la calidad de vida y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador.

**H2.** Existe relación directa entre la calidad de vida y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador.

### **3.4. Variables – Operacionalización**

#### **3.4.1. Variable de estudio: Calidad de vida**

##### **Definición conceptual.**

Olson y Barnes (1982) la conciben como las sensaciones que mantienen los individuos en función a como se encuentran viviendo en relación a múltiples áreas

donde se pueda desarrollar. Cada dominio que la persona se enfoca en función a una faceta muy particular, las cuales puede ser la relación con sus amigos, familia, pareja, así como, acciones o percepciones que faciliten una mayor satisfacción.

### **Definición operacional.**

La definición operacional de la calidad de vida va a estar representada por las puntuaciones globales de la Escala de calidad de vida de Olson y Barnes.

**Tabla 1**

*Operacionalización de variable calidad de vida*

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Respuesta	Categorías	Escala
Hogar y bienestar económico	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Condiciones de vivienda</li> <li>- Responsabilidades dentro del hogar.</li> <li>- Capacidad de la familia para formar una familia</li> </ul>	1, 2, 3, 4, 5			
Amigos, vecindario y comunidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Facilidad para hacer compras</li> <li>- Medio facilitaros de emociones positivas</li> </ul>	6, 7, 8, 9		Mala	
Vida familiar y familia extensa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relación con los padres, hermanos u otros acodados familiares.</li> </ul>	10, 11, 12, 13	I=1 PS=2 MMS=3	Tendencia baja	Ordinal
Educación y ocio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Condiciones de estudios</li> <li>- Distribución del tiempo libre</li> </ul>	14, 15, 16	BS=4 CA=5	Tendencia buena	
Medios de comunicación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cantidad de programas televisivos</li> <li>- Calidad de las películas</li> </ul>	17, 18, 19, 20		óptima	
Religión	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grado de vida religiosa de forma personal y grupal</li> </ul>	21, 22			
Salud	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Propias condiciones de salud de la persona</li> <li>- Preocupa con de sal</li> </ul>	23, 24			

*Nota:* I (insatisfecho), PS (poco satisfecho), MMS (más o menos satisfecho), BS (bastante satisfecho), CA (completamente satisfecho)

### **3.4.2. Variable de estudio: Bienestar psicológico**

#### **Definición conceptual.**

Para Ryff (1989) el bienestar psicológico es producto de una serie de estímulos medioambientales que las personas han ido percibiendo de forma constante a lo largo

de su vida de tal modo que suelen aprender una serie de cogniciones que favorezcan la ejecución de sus diferentes ámbitos de desarrollo.

### Definición operacional.

La definición operacional del bienestar psicológico se va identificar gracias a la sumatoria Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

**Tabla 2**

*Operacionalización de variable bienestar psicológico*

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Respuesta	Categorías	Escala
Autoaceptación	- Aceptación de experiencias	1, 7, 13,			
	- Seguridad de sí mismo	19, 25, y			
	- Orgullos de su vida y experiencias	31			
Relaciones positivas	- Contar con amistades intimas	2, 8, 14,			
	- Sentimiento de ser escuchado	20, 26, y			
	- Apoyo contante de amistades	32			
Autonomía	- Expresión libre de opiniones	3, 4, 9,			
	- Libre de perjuicios al cliente	10, 15,		Muy bajo	
	- Decisiones aceptadas por miembros de la familia	21, 27, y			
Dominio del entorno	- Buscar el cambio al notar sentimientos negativos	5, 11,	TD (1)	Bajo	
	- Sensación de eficacia para resolver problemas	16, 22,	ED (2)	Moderado	Ordinal
	- Construcción de su hogar y familia bajo sus criterios	28, y 39	MDS (3)	Alto	
	- Constante conocimiento personal	24, 30,	MA (4)	Muy alto	
Crecimiento personal	- Cambios óptimos en su estilo de vida	34, 35,	DA (5)		
	- Busca de nuevas experiencias familiares	36, 37, y	TA (6)		
	- Busca de nuevas experiencias familiares	38			
Propósito en la vida	- Satisfacción al realizar planes	6, 12,			
	- Activación ante ciertos proyectos	17, 18,			
	- Objetivos de vida claros	23 y 29			

*Nota:* TD (totalmente desacuerdo), ED (en desacuerdo), MDS (medianamente en desacuerdo), MA (medianamente de acuerdo), DA (de acuerdo), TA (totalmente de acuerdo)

### 3.5. Métodos y técnicas de investigación

En la presente investigación la técnica que se utilizará para la recolección de los datos será la encuesta; debido a que dicho procedimiento implica el uso de

registros personales, tipo un auto reporte. Los instrumentos que se usarán para el presente estudio serán los siguientes:

### **3.5.1. Escala de calidad de vida de Olson y Barnes**

En la presente investigación se utilizará la Escala de calidad de vida de Olson y Barnes, la cual fue elaborada en el año 1982 en Madrid- España, siendo adaptada al contexto peruano por Grimaldo (2004), contando con el objetivo de identificar. El instrumento se encuentra comprendido por 25 ítems, los cuales se agrupan en el modelo original en siete dimensiones: hogar y bienestar económico (1, 2, 3, 4, 5), amigos, vecindario y comunidad (6, 7, 8, 9), vida familiar y familia extensa (10, 11, 12, 13), educación y ocio (14, 15, 17), medios de comunicación (17, 18, 19, 20), religión (21, 22), salud (23, 24); sin embargo, debido a la evidencia de basada en la estructura interna se evidencia modificaciones a un modelo de seis dimensiones con índices de ajuste más robustos y la agregación de un nuevo ítem (Grimaldo et al., 2020). Mientras que para Tello (2018) reconoce que el instrumento con 24 ítems mantiene adecuada evidencia respecto a su validez en función a una escala de siete factores, debido a la congruencia con los factores teóricos es el modelo que se utiliza en la presente investigación.

Las respuestas son de tipo Likert, oscilando de 1 (insatisfecho) a 5 (completamente satisfecho). Para su calificación, primero se realiza una sumatoria de los puntajes de las dimensiones y del total, para obtener los niveles de la calidad de vida. Se utilizaron las siguientes categorías de: Mala calidad de vida ( $P_c < 25$ ), tendencia baja ( $P_c 26$  a  $50$ ), tendencia buena ( $P_c 51$  a  $75$ ) y óptima calidad de vida ( $P_c > 76$ ). La versión original del instrumento contó adecuadas propiedades psicométricas, donde identificó existencia de validez de contenido mediante el criterio de jueces, siendo las puntuaciones mayores a  $.90$ ; asimismo, en cuanto a la



confiabilidad, la identificó mediante el coeficiente alfa de Cronbach, el cual arrojó puntuaciones altamente confiables ( $\alpha > .70$ ).

En el Perú, Tello (2018) encontró mayor evidencia de validez y confiabilidad de la Escala de calidad de vida de Olson y Barnes en 260 estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Reportó evidencia de validez de contenido mediante la correlación ítem-test, el cual mostró puntuaciones superiores al .20, asimismo, identificó una confiabilidad con puntuaciones superiores la .70 ( $\alpha = .897$ ).

Grimaldo et al. (2020) identificaron las propiedades psicométricas de las Escala de calidad de vida de Barnes y Olson en una muestra de 1239 estudiantes limeños con edades comprendidas entre los 16 a 24 años. Reportaron evidencia de validez de constructo mediante el análisis factorial confirmatorio, el cual arrojó puntuaciones adecuadas para el modelo de 7 factores y el de 6 factores con reespecificación de los ítems.

### **Propiedades psicométricas en estudio piloto.**

Para la aplicabilidad de la Escala de calidad de vida de Olson y Barnes en la presente investigación se llegaron a revisar las propiedades psicométricas bajo una prueba piloto de 56 estudiantes universitarios de una universidad privada de Villa El Salvador, tanto de validez como confiabilidad, las cuales se describen a continuación:

#### **Validez de constructo (validez factorial).**

La Escala de calidad de vida de Olson y Barnes contó con evidencia de validez, la cual fue verificada utilizando la técnica del Análisis Factorial Exploratorio (AFE), mediante el método de extracción de mínimos cuadrados no ponderados (ULS), con rotación promax puesto que existió correlación entre sus dimensiones. Los análisis de diagnóstico como el *KMO* (.806 y el Test de esfericidad de Bartlett ( $X^2 = 985.944$ ,  $gl = 276$ ,  $p < .001$ ) evidencian que la muestra utilizada es adecuada en cuanto a su

tamaño y las relaciones entre los ítems, no existen evidencias para sostener presencia de matriz de identidad.

**Tabla 3**

*Matriz de estructura factorial de la Escala de calidad de vida*

Ítems	Factor						
	1 (Hbe)	2 (Avc)	3 (Vf)	4 (Ed)	5 (Med)	6 (Re)	7 (Sa)
1	.340						
2	.366						
3	.471						
4	.444						
5	.400						
6		.643					
7		.307					
8		.803					
9		.681					
10			.721				
11			.840				
12			.428				
13			.529				
14				.436			
15				.727			
16				.364			
17					.310		
18					.362		
19					.647		
20					.683		
21						.326	
22						.329	
23							.362
24							.400
Autovalor	10.478	2.805	1.649	1.331	1.027	0.995	0.782
%V.E.	43.658	11.689	6.872	5.545	4.277	4.145	3.257
%V.E.A.	43.658	55.347	62.219	67.764	72.042	76.187	79.444

*Nota:* %V.E. = porcentaje de varianza explicada, %V.E.A. = porcentaje de varianza explicada acumulada, Factor 1 = Factor hogar y bienestar económico, Factor 2= Factor amigos, vecindario y comunidad, Factor 3= Factor vida familiar y familia extensa, Factor 4 = Factor educación y ocio, Factor 5= Factor medios de comunicación, Factor 6= Factor religión, Factor 7= Factor salud.

En la tabla 3 se procedió con la extracción de 7 factores que explican un 79.4% de la varianza total acumulada (VEA), además solo 5 factores presentaron autovalores mayores a 1, pero tomando como referencia que el criterio del autovalor no siempre resulta ser preciso se consideró mantener los factores originales

propuestos por la escala original de la Escala de calidad de vida de Olson y Barnes. Así también, de los 24 ítems, la totalidad de ítems presentaron saturaciones con cargas factoriales mayores de .30 dentro de cada dimensión al que corresponde por teoría, de tal manera que los datos avalan la presencia de validez de constructo para la Escala de calidad de vida.

### **Confiabilidad por consistencia interna.**

**Tabla 4**

*Estadísticos de confiabilidad de la Escala de calidad de vida*

Variable	Ítems	Alfa [IC95%]
Hogar y bienestar económico	5	.839 [.739, .903]
Amigos, vecindario y comunidad	4	.668 [.491, .792]
Vida familiar y familia extensa	4	.777 [.646, .864]
Educación y ocio	3	.795 [.673, .875]
Medios de comunicación	4	.856 [.765, .913]
Religión	2	.633 [.444, .768]
Salud	2	.710 [.550, .820]
Calidad de vida	24	.925 [.875, .956]

En la tabla 4 se reconoce el valor del coeficiente alfa de Cronbach varía entre .633 y .856 para las dimensiones a excepción de amigos, vecindario y comunidad, así como también, la dimensión religión que presentan índices moderados de consistencia interna. Mientras que una alta consistencia interna obtuvo las dimensiones hogar y bienestar económico, vida familiar y familia extensa, educación y ocio, medios de comunicación y salud, superando el punto crítico de .70. La escala en su versión global (24 ítems) muestra alta confiabilidad porque presenta un alfa de Cronbach superior a .80.

## Baremos.

A continuación, se presentan los siguientes baremos de la Escala calidad de vida de Olson y Barnes en la muestra total de 305 estudiantes universitarios de una universidad privada de Villa El Salvador.

**Tabla 5**

*Baremos para de la Escala de calidad de vida*

Pc	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	Total	Niveles
5	8	6	8	4	6	3	4	48	Mala
10	11	8	10	6	7	4	4	55	
15	12	9	11	7	8	4	5	59	
20	13	9	11	8	9	4	6	63	
25	14	10	12	8	9	5	6	69	
30	15	11	13	9	10	6	6	72	Tendencia baja
35	16	11	13	9	11	6	6	72	
40	16	12	14	9	11	6	6	74	
45	17	12	14	9	12	6	7	77	
50	17	12	14	10	12	6	7	79	
55	18	13	15	10	12	7	7	82	Tendencia buena
60	18	13	16	11	13	7	8	84	
65	19	14	16	11	13	7	8	86	
70	19	14	16	11	14	7	8	88	
75	20	15	17	12	14	8	8	90	
80	20	15	18	12	15	8	8	92	Óptima
85	20	16	19	12	16	8	9	95	
90	22	17	19	13	16	9	10	99	
95	23	18	20	15	19	10	10	108	

*Nota:* Pc (percentil), F1 (hogar y bienestar económico), F2 (amigos, vecindario y comunidad), F3 (vida familiar y familia extensa), F4 (educación y ocio), F5 (medios de comunicación), F6 (religión), F6 (salud)

En la tabla 5, se presenta la elaboración de los baremos para el Escala de calidad de vida de Olson y Barnes, donde se representa la siguiente categorización para la escala general: mala calidad de vida (menor a 69), tendencia baja (70 a 80), tendencia buena (81 a 90) y óptima (91 a más).

### **3.5.2. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff**

Para la investigación se utilizará la Escala de bienestar psicológico elaborada por Ryff en el año 1995, con el objetivo de identificar los niveles del bienestar psicológico bajo las diferentes áreas de percepción que mantiene la persona sobre su medio; la cual fue adaptado al castellano por Díaz et al. (2006). El instrumento se encuentra comprendido por 39 ítems, los cuales se encuentran constituidos por seis dimensiones: autoaceptación (1, 7, 13, 19, 25, y 31), relaciones positivas (2, 8, 14, 20, 26, y 32), autonomía (3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33), dominio del entorno (5, 11, 16, 22, 28, y 39), crecimiento personal (24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38) y propósito de vida (6, 12, 17, 18, 23 y 29).

Las respuestas fueron de tipo Likert, con valores de 1 (totalmente desacuerdo) hasta 6 (totalmente de acuerdo). Para su calificación, se suman los ítems y por medio de la baremación con puntos de corte de 25 y 75 se categoriza en bajo, medio y alto. La versión original del instrumento contó adecuadas propiedades psicométricas, donde identificó existencia de validez de constructo mediante el análisis factorial exploratorio, el cual reportó la presencia de una distribución adecuada para el modelo de 6 factores.

Matalinares et al. (2016) realizó un estudio correlacional donde reportó mayor evidencia en cuanto a las propiedades psicométricas de la Escala de bienestar psicológico de Ryff en 934 estudiantes universitarios de Lima y Huancayo con edades comprendidas entre los 16 a 25 años. Reportaron mayor evidencia de la validez de contenido mediante la correlación ítem-test, arrojando puntuaciones mayores a .20. Por otro lado, identificaron la fiabilidad por consistencia interna mediante el estadístico alfa de Cronbach, el cual presentó una puntuación de .88.

Yataco (2019) identificó mayor evidencia de las propiedades psicométricas de la Escala de bienestar psicológico de Ryff en una muestra de 496 estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. Reportó evidencia de validez de contenido mediante la correlación ítem-test, obteniendo puntuaciones superiores a .20, lo cual arrojó puntuaciones válidas para todos los ítems. Respecto a la fiabilidad por consistencia interna, la determinó a través del coeficiente alfa de Cronbach el cual arrojó puntuaciones que oscilaban entre el .96 a .98.

### **Propiedades psicométricas en estudio piloto.**

Para la aplicabilidad de la Escala de bienestar psicológico de Ryff en la presente investigación se llegaron a revisar las propiedades psicométricas, tanto de validez como confiabilidad, las cuales se describen a continuación:

#### **Validez de constructo (validez factorial).**

La Escala de bienestar psicológico de Ryff contó con evidencia de validez, la cual fue verificada utilizando la técnica del AFE con el estimador ULS y una rotación Promax debido a la correlación de las dimensiones. Los análisis de diagnóstico como el *KMO* (.825) y el Test de esfericidad de Bartlett ( $X^2 = 2675.877$ ,  $gl = 741$ ,  $p < .001$ ) evidencian que la muestra utilizada es adecuada en cuanto a su tamaño y las relaciones entre los ítems, no existen evidencias para sostener presencia de matriz de identidad.

**Tabla 6***Matriz de estructura factorial de la Escala de bienestar psicológico de Ryff*

Ítems	Factor					
	1 (Aa)	2 (Rp)	3 (At)	4 (De)	5 (Cp)	6 (Pv)
1	.587					
2		.521				
3			.550			
4			.372			
5				.688		
6						.321
7	.658					
8		.648				
9			.363			
10			.687			
11				.356		
12						.302
13	.626					
14						
15			.643			
16				.505		
17						.612
18						.432
19	.488					
20		.665				
21			.511			
22				.674		
23						.566
24					.319	
25	.450					
26		.420				
27			.505			
28				.479		
29						.430
30					.394	
31	.492					
32		.544				
33			.557			
34					.712	
35					.327	
36					.412	
37					.323	
38					.395	
39				.523		
Autovalor	19.452	5.409	2.848	1.282	1.189	1.028
%V.E.	49.876	13.870	7.302	3.288	3.050	2.636
%V.E.A.	49.876	63.747	71.049	74.337	77.386	80.022

*Nota:* %V.E. = porcentaje de varianza explicada, %V.E.A. = porcentaje de varianza explicada acumulada, Factor 1 = Factor autoaceptación, Factor 2= Factor relaciones positivas, Factor 3= Factor autonomía, Factor 4 = Factor dominio del entorno, Factor 5= Factor crecimiento personal, Factor 6= Factor propósito en la vida

En la tabla 6 se analizó la extracción de 6 factores que explican un 80.02% de VEA, con autovalores mayores a 1, coincidiendo con los factores de la escala original. Además, de los 39 ítems, la totalidad de ítems presentaron saturaciones con cargas factoriales mayores de .30 dentro de cada dimensión al que corresponde por teoría, de tal manera que los datos avalan la presencia de validez de constructo para la Escala de bienestar psicológico de Ryff.

### **Confiabilidad.**

**Tabla 7**

*Estadísticos de confiabilidad de la Escala de bienestar psicológico*

Variable	Ítems	Alfa [IC95%]
Autoaceptación	6	.840 [.608, .847]
Relaciones positivas	6	.793 [.670, .874]
Autonomía	8	.871 [.728, .891]
Dominio del entorno	6	.853 [.761, .911]
Crecimiento personal	7	.877 [.798, .926]
Propósito en la vida	6	.857 [.767, .914]
Escala total	39	.971 [.881, .987]

Para la tabla 7 se identificó evidencia respecto a la fiabilidad por consistencia interna mediante el coeficiente alfa de Cronbach, los cuales varían entre .793 y .877 para las dimensiones, siendo puntuaciones altas de confiabilidad debido a que superaron el punto crítico de .70. La escala en su versión global (39 ítems) muestra alta confiabilidad porque presenta un alfa de Cronbach superior a .80 (.971).

### **Baremos.**

A continuación, se presentan los siguientes baremos de la Escala de bienestar psicológico de Ryff en la muestra total de 305 estudiantes universitarios de una universidad privada de Villa El Salvador



**Tabla 8***Baremos para de la Escala de bienestar psicológico*

Pc	F1	F2	F3	F4	F5	F6	Total	Niveles
5	13	13	17	16	14	13	84	Muy bajo
10	18	17	21	19	21	17	126	
15	20	18	22	20	24	20	132	
20	21	19	23	20	25	20	138	
25	22	20	25	21	26	22	142	
30	23	20	26	22	26	23	146	
35	24	21	27	23	27	24	148	
40	24	21	28	23	28	24	150	
45	25	22	29	24	28	25	152	Moderado
50	25	23	29	24	29	26	154	
55	26	23	30	25	29	26	156	
60	26	24	30	25	30	26	158	
65	27	24	31	26	30	27	160	
70	27	25	31	26	31	28	164	
75	28	26	32	27	32	28	167	
80	28	26	34	27	32	29	171	
85	29	27	34	29	33	30	178	Muy alto
90	30	29	37	30	35	31	182	
95	31	31	40	31	38	32	192	

*Nota:* Pc (percentil), F1 (autoaceptación), F2 (relaciones positivas), F3 (autonomía), F4 (dominio del entorno), F5 (crecimiento personal), F6 (propósito en la vida)

En la tabla 8, se presenta la elaboración de los baremos para el Escala de bienestar psicológico de Ryff, donde se representa la siguiente categorización para la escala general: muy bajo (menor a 139), bajo (140 a 150), moderado (151 a 159), alto (160 a 177) y muy alto (178 a más).

### **3.6. Procesamiento de los datos**

Antes de llevar a cabo el estudio actual, se llevaron a cabo las gestiones necesarias con la institución en la que se utilizarán las herramientas destinadas a

evaluar las dimensiones de calidad de vida y bienestar psicológico. El propósito era obtener la autorización para llevar a cabo la aplicación de dichas herramientas. Para ello, se solicitó una carta de presentación que fue tramitada a través de la Universidad Autónoma del Perú.

Con los permisos en mano, se dio inicio a la aplicación de los dos instrumentos a los estudiantes que estaban inscritos en los ciclos pertinentes, para el cual, los sujetos decidieron su participación en la investigación, es decir, se van a considerar a los estudiantes que hayan colaborado de forma voluntaria sin ser forzados para su participación. Dentro del Link donde se encuentran los instrumentos se explicaron las instrucciones y la modalidad de llenado de los instrumentos, junto con el consentimiento informado virtual que autoriza la colaboración con la investigación. La información recabada fue de forma confidencial, respetándose los principios de la declaración de Helsinki.

La aplicación de los instrumentos fue de manera virtual mediante la transmisión del Link donde se encuentran el formato de los instrumentos bajo la modalidad virtual, la cual fue transmitida mediante correo electrónico, Facebook, WhatsApp e Instagram para que puedan completar de forma voluntaria la información correspondiente. En caso que exista alguna consulta o información adicional en cuanto a los resultados de la investigación, pudieron escribir al número de whatsapp y correo electrónico de la investigadora.

Una vez evaluados los estudiantes, se procedió a depurar las alternativas erróneas al momento de ejecutar la base de datos para analizar los estadísticos correspondientes a los solicitados. Además, para el análisis descriptivo de las variables de estudio, en función a los indicadores sociodemográficos se empleó el reporte de frecuencias y porcentajes; así también, se obtendrá la media, mediana,

desviación estándar, asimetría y curtosis. Mientras que para los datos de correlación se obtuvo la prueba de normalidad para su previa identificación y detección del estadístico pertinentes a utilizar.

Los datos serán analizados bajo un nivel de  $p < .05$ , cuyos valores son los criterios mínimos para poder establecer significancia estadística entre las relaciones de las variables de estudio; además para el contraste de las hipótesis estarán los tamaños del efecto y sus respectivos intervalos de confianza. Los programas que se van a utilizar para el procesamiento y la obtención de la información según cada requerimiento serán entre el SPSS en su versión 24.

**Tabla 9**

*Prueba de normalidad de la calidad de vida, bienestar psicológico y sus dimensiones*

n (305)	K-S	gl	p
D1: Hogar y bienestar económico	.132	305	.000
D2: Amigos, vecindario y comunidad	.096	305	.000
D3: Vida familiar y familia extensa	.088	305	.000
D4: Educación y ocio	.119	305	.000
D5: Medios de comunicación	.076	305	.000
D6: Religión	.138	305	.000
D7: Salud	.138	305	.000
Calidad de vida	.068	305	.002
D1: Autoaceptación	.139	305	.000
D2: Relaciones positivas	.098	305	.000
D3: Autonomía	.094	305	.000
D4: Dominio del entorno	.073	305	.000
D5: Crecimiento personal	.136	305	.000
D6: Propósito en la vida	.119	305	.000
Bienestar psicológico	.127	305	.000

*Nota: K-S (Prueba de Kolmogorov Smirnov), gl (grados de libertad), p (prueba de significancia)*

En la tabla 9 se observan los resultados de la prueba de normalidad para ambas variables y sus dimensiones en universitarios, donde se evidencia que las

variables cuentan con un  $p$  valor menor al .05, lo cual demuestra la existencia de una distribución no normal y el uso de estadísticos no paramétricos.

**CAPÍTULO IV**

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE**

**DATOS**

#### 4.1 Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable

**Tabla 10**

*Análisis de los niveles de la calidad de vida y sus dimensiones*

n = 305	Mala		Tendencia baja		Tendencia buena		Optima	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Hogar y bienestar económico	82	26.9	78	25.6	100	32.8	45	14.8
Amigos, vecindario y comunidad	89	29.2	71	23.3	91	29.8	54	17.7
Vida familiar y familia extensa	91	29.8	62	20.3	86	28.2	66	21.6
Educación y ocio	81	26.6	96	31.5	88	28.9	40	13.1
Medios de comunicación	79	25.9	91	29.8	72	23.6	63	20.7
Religión	88	28.9	65	21.3	117	38.4	35	11.5
Salud	125	41.0	54	17.7	79	25.9	47	15.4
Calidad de vida	81	26.6	72	23.6	81	26.6	71	23.3

Para la tabla 10, se observa que para el nivel total de la calidad de vida existe una mayor prevalencia para el nivel malo (26.6%) y la tendencia baja (26.6%); de forma similar la dimensión con mayor puntuación en el nivel malo es la salud, representado con un 41% (125 evaluados), mientras que para la tendencia baja existe mayor prevalencia para la dimensión de educación y ocio (31.5%).

**Tabla 11**

*Análisis de los niveles del bienestar psicológico y sus dimensiones*

	Muy bajo		Bajo		Moderado		Alto		Muy alto	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Autoaceptación	61	20.0	69	22.6	62	20.3	61	20.0	52	17.0
Relaciones positivas	73	23.9	56	18.4	74	24.3	45	14.8	57	18.7
Autonomía	62	20.3	69	22.6	60	19.7	69	22.6	45	14.8
Dominio del entorno	66	21.6	66	21.6	58	19.0	56	18.4	59	19.3
Crecimiento personal	69	22.6	79	25.9	57	18.7	46	15.1	54	17.7
Propósito en la vida	61	20.0	68	22.3	57	18.7	64	21.0	55	18.0
Bienestar psicológico	65	21.3	64	21.0	56	18.4	61	20.0	59	19.3

En la tabla 11 se observa que para el nivel total del bienestar psicológico existe una mayor prevalencia para el nivel muy bajo (21.3%) y bajo (21.0%); de forma similar la dimensión con mayor puntuación en el nivel muy malo es las relaciones positivas

representado un 23.9% (73 evaluados), mientras que para el nivel bajo existe mayor prevalencia para el crecimiento personal (25.9%).

## 4.2. Contrastación de hipótesis

### *Hipótesis general*

**Tabla 12**

*Análisis de correlación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico*

	Bienestar psicológico		
	<i>rho</i>	<i>p</i>	<i>n</i>
Calidad de vida	.377	.000	305

*Nota: rho* (coeficiente de correlación de Spearman), *p* (significancia estadística), *n* (muestra)

En la tabla 12 se evidencia la existencia de relación altamente significativa de tipo positiva y con una magnitud débil entre la calidad de vida y el bienestar psicológico ( $rho = .377$ ,  $p < .01$ ). Motivo por el cual se reconoce el rechazo de la hipótesis nula y la aceptación de la hipótesis alterna.

### *Hipótesis específicas 1*

**Tabla 13**

*Análisis de correlación entre la calidad de vida y las dimensiones del bienestar psicológico*

Dimensiones del bienestar psicológico	Calidad de vida		
	<i>rho</i>	<i>p</i>	<i>n</i>
Autoaceptación	.441**	.000	305
Relaciones positivas	.256**	.000	305
Autonomía	.249**	.000	305
Dominio del entorno	.341**	.000	305
Crecimiento personal	.280**	.000	305
Propósito en la vida	.447**	.000	305

*Nota: rho* (coeficiente de correlación de Spearman), *p* (significancia estadística), *n* (muestra), \*\* ( $p < .01$ )

Respecto a la tabla 13 se evidencia el análisis de correlación entre la calidad de vida y las dimensiones del bienestar psicológico, donde se observa la existencia de relación altamente significativa ( $p < .01$ ) de tipo positiva y con una magnitud débil

entre la calidad de vida y en tres dimensiones (autoaceptación = .377; dominio del entorno = .341; propósito en la vida = .447); asimismo, existe un grado de correlación muy débil con tres dimensiones de la calidad de vida (relaciones positivas = .256; autonomía= .249; crecimiento personal= .280). En base a lo expresado se reconoce el rechazo de la hipótesis nula y la aceptación de la hipótesis positiva la cual refiere la existencia de relación entre la calidad de vida y las dimensiones del bienestar psicológico

### ***Hipótesis específicas 2***

**Tabla 14**

*Análisis de correlación entre las dimensiones de la calidad de vida y el bienestar psicológico*

Dimensiones de la calidad de vida	Bienestar psicológico		
	<i>rho</i>	<i>p</i>	<i>n</i>
Hogar y bienestar económico	.385**	.000	305
Amigos, vecindario y comunidad	.281**	.000	305
Vida familiar y familia extensa	.275**	.000	305
Educación y ocio	.375**	.000	305
Medios de comunicación	.287**	.000	305
Religión	.357**	.000	305
Salud	.381**	.000	305

*Nota: rho* (coeficiente de correlación de Spearman), *p* (significancia estadística), *n* (muestra), \*\* ( $p < .01$ )

Finalmente, para la tabla 14 se evidencia el análisis de correlación entre las dimensiones de la calidad de vida y el bienestar psicológico, donde se observa la existencia de relación altamente significativa ( $p < .01$ ) de tipo positiva y de magnitud débil entre el bienestar psicológico y en cuatro dimensiones (hogar y bienestar económico = .385; educación y ocio= .375; religión = .357; salud = .381); asimismo, existe un grado de correlación muy débil con tres dimensiones del bienestar psicológico (amigos, vecindario y comunidad= .281; vida familiar y familia extensa =



.275; medios de comunicación= .287). En base a lo expresado se reconoce el rechazo de la hipótesis nula y la aceptación de la hipótesis positiva la cual refiere la existencia de relación entre las dimensiones de la calidad de vida y el bienestar psicológico.

**CAPÍTULO V**

**DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y**

**RECOMENDACIONES**

## 5.1. Discusiones

La presente investigación tiene como objetivo central el análisis de la relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico en una muestra de estudiantes pertenecientes a la carrera profesional de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador.

En función a los hallazgos encontrados respecto al objetivo general se demuestra relación altamente significativa entre la calidad de vida y el bienestar psicológico ( $\rho = .377, p < 0.01$ ), lo cual quiere decir que a una mayor ocurrencia en cuanto a la calidad de vida se evidencia mayor presencia para el bienestar psicológico en los estudiantes que fueron evaluados. Estos resultados se asemejan a lo reportado por Rivera y Días (2020) quienes también reconocen la existencia de relación significativa entre ambas variables en una muestra de universitarios pertenecientes a Colombia; así mismo, Rosales (2018) identifica que a mayor bienestar psicológico mayor calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de México. En cuanto al ámbito nacional, se reconocen estudios semejantes a los resultados encontrados tal como señala Matallana (2019) quien reportó la existencia de estadística para el bienestar percibido con el que contaron los estudiantes de Lima Sur en función a la calidad de vida. Tello (2018) demuestra relación significativa de tendencia directa y magnitud débil para la calidad de vida y el bienestar psicológico en estudiantes pertenecientes a la carrera profesional de psicología de una universidad de Lima Metropolitana. Además, Paz (2011) expresó que el contar con una buena calidad de vida no surge de aspectos individuales o unicausales que se puedan presentar de forma aislada en la vida de las personas, sino más bien se produce debido a una suma de elementos que van a estar interviniendo en su desarrollo, entre ellos condiciones cognitivas orientadas a una mayor percepción del

bienestar psicológico. Estos resultados se asemejan con lo encontrado por la presente investigación debido que el hecho de que los estudiantes cuenten con ciertas condiciones dentro de su calidad de vida, tal como el contar con la oportunidad de asistir a una educación superior, no es considerado como el único factor que incrementa la percepción de bienestar, sino se desarrolla en base a una serie de condiciones favorecedoras de la calidad de vida. Así mismo, dichas semejanzas se explican por lo mencionado por Olson y Barnes (1982) quienes reconocen que una de las principales áreas de desarrollo de la calidad de vida se genera por la educación, sumado con otros aspectos como el soporte familiar, social y de amigos, así como el hecho de mantener un hogar y estabilidad económica. Por lo mencionado, se cuenta con mayor evidencia para reconocer la existencia de la hipótesis alterna, la cual concibe que a mayor presencia de calidad de vida mayor bienestar psicológico. Motivo por el cual resulta importante la ejecución de programas de entrenamiento cognitivo para la presencia de mayores estados de flexibilidad en cuanto a situaciones problemáticas de su vida diaria.

Por lo encontrado en el primero objetivo específico se reconoce que el 26.6% de estudiantes contaron con una mayor ocurrencia en el nivel de mala calidad de vida, seguido por el 23.6% en una tendencia baja, lo cual quiere decir que no se perciben condiciones favorecedoras de una calidad de vida adecuada. En cuanto a las dimensiones se reconoce que la salud cuenta con un 41% de niveles malos, así mismo en la dimensión de amigos, vecindario y comunidad, y en vida familiar y familia extensa también se conciben niveles malos, de tal forma que los estudiantes no cuentan con percepciones favorables para el desarrollo de la calidad de vida. Tal como refiere Faria (2015), quien reconoce que el contar con niveles bajos de calidad de vida va a estar impidiendo la ocurrencia de estados de ánimo positivos debido a

una inadecuada percepción de sus logros y condiciones acerca de su vida. Además, estos resultados se asemejan con lo expresado por Leguía (2019) quien también registró una mayor presencia para el nivel bajo de la calidad de vida, lo cual quiere decir que cuentan con una percepción mala sobre su propia modalidad de vivir. Por el contrario, para Mazacón (2017) la calidad de vida se encuentra en mayor medida en un nivel medio para los estudiantes universitarios de Ecuador. Rosales (2018) también concibió que cerca de siete de cada diez estudiantes pertenecientes a la ciudad de México contaron con niveles medios para su percepción de calidad de vida, mientras que dos de cada diez contaron con niveles altos. Sin embargo, para Matallana (2019) nueve de cada diez estudiantes presentaron niveles óptimos para su calidad de vida; así como también para Tello (2018) se presencié una mayor cantidad de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana con tendencia alta para la calidad de vida. Estos resultados se diferencian debido a que en la actualidad los estudiantes se han visto involucrados en una nueva modalidad de realizar sus actividades diarias producto del confinamiento por el brote del covid-19, el cual se evidencia que produce una mayor percepción de niveles bajos en su calidad de vida, sin embargo, en los estos estudios señalados, no se reconoce aún el estado de confinamiento, producto por el cual registran antecedentes de estudiantes con niveles moderados y altos de calidad de vida, lo cual es explicado por Olson y Barnes (1982) quienes reconocieron que aspectos relacionados con la salud, la vida social y las actividades de ocio van a ser fuentes de desarrollo para la percepción de calidad de vida, sin embargo al ser afectadas por diferentes medios y en de forma prolongada se evidencia una mala calidad de vida. En base a ello, se cuenta con mayor evidencia para poder determinar que los estudiantes universitarios evaluados cuentan con niveles malos para la calidad de vida y sus dimensiones. De tal forma que resulta

importante el poder incrementar los índices de la calidad de vida mediante la ejecución de campañas de salud de forma virtual donde se informen los beneficios de mantener una calidad de vida acercada a sus valores y objetivos centrales de la vida.

En cuanto al segundo objetivo específico, se muestra que la mayor cantidad de estudiantes se encuentran distribuido en el nivel muy bajo (21.3%) de bienestar psicológico, seguido por un nivel bajo (21%). En cuanto a las dimensiones también se identifica mayores niveles bajos, mientras que la autonomía registró un 22.6% para el nivel alto, lo cual quiere decir que los estudiantes perciben niveles muy bajos en cuanto a su bienestar psicológico, debido a que el hecho de encontrarse en estado de confinamiento se ve afectado las ejecución de relaciones sociales, dominio del medio donde se encuentran, percepción de crecimiento persona y menores propósitos en la vida; mientras que la autonomía se percibe en mayor medida debido a que van estar ejecutando actividades individuales y de forma independiente por el estado de pandemia y aislamiento social. Estos resultados se asemejan a lo señalado por Yataco (2019) quien también demostró una mayor cantidad de estudiantes de Lima Sur con niveles bajos y muy bajos para el bienestar psicológico. Por el contrario, para Valerio y Serna (2018) la mayoría de estudiantes pertenecientes a una universidad de México contaron con prevalencia para el nivel medio. Mientras que para Rosales (2018) la mitad de estudiantes demostraron presentar niveles altos para el bienestar psicológico. Matallana (2019) quienes también conciben la existencia de una mayor cantidad de los niveles altos para el bienestar psicológico, siendo representado con nueve de cada diez evaluados de Lima Sur. Tello (2018) señaló que la mitad de evaluados dentro de Lima Metropolitana también impresionan niveles medios del bienestar psicológico lo cual fortalece diferentes ámbitos de la vida de las personas. Estas diferencias en los resultados se reconocen debido que en los

estudios que se evidencian adecuados niveles para el bienestar psicológico aún no se manifestaba el estado de confinamiento producto del brote del covid-19, sin embargo, luego de dichas medidas se ha visto un deterioro en el bienestar psicológico percibido por los estudiantes. De forma semejante, Páramo et al. (2012) argumentaron que la ocurrencia de bienestar psicológico se va a encontrar desarrollándose a lo largo de la vida de las personas, siendo influenciado por diferentes aspectos ambientales que reducen su ocurrencia. Dicho esto, a pesar de la variedad de resultados encontrados, cabe la necesidad de identificar que en la presente investigación existió una mayor cantidad de estudiantes con niveles muy bajos y bajos en el bienestar psicológico, motivo por el cual resulta importante el desarrollo de programas de orientación cognitivo – conductual que busquen fomentar una mayor ocurrencia de las habilidades de atención plena para mantener un mayor contacto con la experiencias que producen situaciones y acciones de sus hábitos diarios, con la intención de incrementar el bienestar psicológico.

Con los datos obtenidos en el tercer objetivo específico, se identifica la existencia de relación significativa y directa entre la calidad de vida y las dimensiones del bienestar psicológico ( $p < 0.05$ ), lo cual quiere decir que a una mayor ocurrencia de la calidad de vida mayores sensaciones de autoaceptación, autonomía, con relaciones sociales positivas, crecimiento personal y dominio del entorno donde frecuentan. Estos datos se asemejan a lo reportado por Rosales (2018) quien también identificó la relación altamente significativa para la calidad de vida y las dimensiones del bienestar; asimismo, Tello (2018) identifica aspectos correlacionado para ambas variables en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Estas semejanzas se producen debido a que tal como señala Páramo et al. (2012) las condiciones con las que cuentan las personas para satisfacer sus necesidades básicas y percibir una

adecuada calidad de vida van a estar alternado la forma como cada individuo se relaciona con los demás debido a una comparación constante con los otros, lo cual deteriora la presencia del bienestar psicológico. Pérez (2015) también expresó que aspectos personales de individualidad y la facilidad de interacción verbal con su medio familiar y otros grupos sociales van favorecer una mejor calidad de vida. Además, estos datos concuerdan con lo expresado por Hayes et al. (1999) quienes conciben que un mayor acercamiento a la calidad de vida basada en los valores de cada persona va a estar formándose a lo largo de su desarrollo, contando con mayor percepción de flexibilidad psicológica orientada a la ejecución de comportamientos destinados al crecimiento personal, autonomía, flexibilidad, aceptación y control del contexto o de su entorno, lo cual se relaciona de forma semejante en todos los estudios mencionados. De tal forma, que resulta importante el orientar a los futuros investigadores en ejecutar estudios similares con las mismas variables, pero con un muestreo distinto, tal como un tipo probabilístico y representativo para que los resultados se puedan generalizar.

Por último, para el cuarto objetivo específico se evidencia relación significativa ( $p < 0.05$ ) para las dimensiones de la calidad de vida y el bienestar psicológico, lo cual da a conocer que unas adecuadas condiciones para la percepción del hogar y bienestar económico, los amigos, vecindario y comunidad, la vida familiar y extensa, educación y ocio, medios de comunicación, religioso y salud se ve incrementado con el mejor desarrollo del bienestar psicológico, debido a que los estudiantes que perciben mejores condiciones en cuanto a su modalidad de vivir van a estar evidenciando mejores sensaciones de bienestar psicológico, debido a que al llevar sus clases de forma virtual requieren de ciertos medios para poder instalarse dentro de su hogar, lo cual al presentar mejores condiciones el bienestar se percibe en mayor



medida, sin embargo, los estudiantes que no cuentan con las condiciones necesarias para llevar ciertos ámbitos de su vida con normalidad van a reducir el grado de bienestar psicológico. En base a lo reportado se puede mostrar que para Rivera y Días (2020) la relación fue elevada para las dimensiones de la calidad de vida y el bienestar percibido. Así mismo, Ebratt y Pinzón (2018) también mencionaron que el desarrollo del bienestar psicológico que produce que las personas se sientan más ajustadas en su vida diaria va a depender de las necesidades que hayan logrado satisfacer y las condiciones con las que cuentan para el cumplimiento satisfactorio de alguna actividad importante en diferentes ámbitos de su vida. Esto se asemeja a lo explicado teóricamente por Ryff (1989), quien concibió que una adecuada percepción de las diferentes condiciones dentro de los múltiples ámbitos de vida, tales como las relaciones positivas, el dominio del entorno, contar con un propósito de su vida o mayor autonomía, lo cual mejora la percepción sobre el bienestar en sus actividades diarias. Estos resultados también se llegan a explicar en base al modelo de tres vías propuesto por Seligman y Paterson (2003) que reconocen la principal fuente generadora de bienestar es la capacidad de percibir sensaciones de placer de su propio medio donde se desenvuelven, seguido por un bienestar comprometido que involucra aspectos de independencia y autonomía en la ejecución de sus actividades. En base a lo reportado se puede reconocer la evidencia para aceptar la hipótesis alterna, la cual confirma que a una mayor ocurrencia para las dimensiones de la calidad de vida mayor presencia del bienestar psicológico. Por lo señalado, resulta necesario el poder orientar a futuros investigadores en ejecutar estudios con un diseño metodológico distintos, tales como análisis de regresión o basados en modelos de ecuaciones estructurales, con la finalidad de contar con una mayor explicación de la influencia de cada variable.

## 5.2. Conclusiones

1. Respecto al objetivo general se puede evidenciar la existencia de relación estadísticamente significativa entre la calidad de vida y el bienestar psicológico, contando con una tendencia directa y magnitud débil ( $\rho = .377$ ,  $p < .01$ ), lo cual quiere decir que a mayor calidad de vida mayor presencia de bienestar psicológico.
2. Para el primer objetivo específico se reconoce que el 26.6% de estudiantes contaron con niveles malos y tendencia buena de calidad de vida, seguido por el 23.6% con tendencia baja. En cuanto a las dimensiones se reconoce mayor tendencia buena para la dimensión de hogar y bienestar económico; amigos, vecindario y comunidad; y en religión; sin embargo, existe mayores niveles malos en vida familiar y familia extensa, así como para salud.
3. En el segundo objetivo específico se evidencia una mayor cantidad de estudiantes con un bienestar psicológico en nivel muy bajo representado con el 21.3%, seguido por el 21% en nivel bajo. De forma similar, para las dimensiones también se observa mayor presencia en el nivel bajo para autoaceptación (22.6%), autonomía (22.6%) y crecimiento personal (25.9%).
4. En el tercer objetivo específico se reconoce la existencia de relación altamente significativa entre la calidad de vida y las dimensiones del bienestar psicológico, los cuales contaron con una tendencia directa con una magnitud entre débil (autoaceptación =  $.377$ ; dominio del entorno =  $.341$ ; propósito en la vida =  $.447$ ) y muy débil (relaciones positivas =  $.256$ ; autonomía =  $.249$ ; crecimiento personal =  $.280$ ), lo cual quiere decir que a mayor calidad de vida mayor percepción de las dimensiones del bienestar psicológico.

5. Para el último objetivo específico se demuestra la presencia de relación altamente significativa para las dimensiones de la calidad de vida y el bienestar psicológico, donde se reconoce una tendencia directa y magnitud entre débil (hogar y bienestar económico = .385; educación y ocio= .375; religión = .357; salud = .381) y muy débil (amigos, vecindario y comunidad= .281; vida familiar y familia extensa = .275; medios de comunicación= .287), lo cual quiere decir que a mayor ocurrencia del bienestar psicológico mayor presencia de las dimensiones de la calidad de vida.

### **5.3. Recomendaciones**

- Diseñar y ejecutar programas de entrenamiento cognitivo conductual para la presencia de mayores estados de flexibilidad en cuanto a situaciones problemáticas de su vida diaria.
- Incrementar los índices de la calidad de vida mediante la ejecución de campañas de salud de forma virtual donde se informen los beneficios de mantener una calidad de vida acercada a sus valores y objetivos centrales de la vida de los estudiantes.
- Desarrollar programas de intervención que fomenten una mayor ocurrencia de las habilidades de atención plena en los estudiantes, con la finalidad de que mantengan un mayor contacto con las experiencias que producen situaciones y acciones de sus hábitos diarios, con la intención de incrementar el bienestar psicológico.
- Orientar a los futuros investigadores en ejecutar estudios similares con las mismas variables, pero con un muestreo distinto, tal como un tipo probabilístico y representativo para que los resultados se puedan generalizar.
- Para futuros investigadores se recomienda el ejecutar estudios que presenten un diseño metodológico distinto, tales como análisis de regresión lineal o basados en

modelos de ecuaciones estructurales (SEM), con la finalidad de contar con una mayor explicación de la influencia de cada variable y sus dimensiones.

## **REFERENCIAS**

- Argomedo, J. (2016). *Calidad de vida en estudiantes de una institución educativa de secundaria de la ciudad de Huaraz, 2016* [Tesis de pregrado, Universidad San Pedro]. Repositorio Institucional de la Universidad San Pedro. <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/3382>
- Avícula, C. (2018). *Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional de la Pontificia Universidad Católica del Perú. [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12666/Adv%c3%adncula\\_Coila\\_Regulaci%c3%b3n\\_emocional\\_bienestar1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12666/Adv%c3%adncula_Coila_Regulaci%c3%b3n_emocional_bienestar1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación* (3ª ed.). Pearson
- Campos, L., Jaimes, M., Villavicencio, M. y Esteban, E. (2020). Bienestar y afrontamiento psicológico de estudiantes universitarios en estado de confinamiento por Covid-19. *Revista Inclusiones*, 7(1), 377-398. <https://revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/1766>
- Carranza-Esteban, R., Hernández, R. y Alhuay-Quispe, J. (2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 13(2), 133–146. [http://scielo.iics.una.py/scielo.php?pid=S2226-40002017000200133&script=sci\\_arttext](http://scielo.iics.una.py/scielo.php?pid=S2226-40002017000200133&script=sci_arttext)
- Castillo, L. (2015). *Satisfacción familiar y calidad de vida en estudiantes de una institución educativa Chiclayo, 2014* [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional de la Universidad Señor de Sipán. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/1268>

- Casullo, M. y Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de psicología de la PUCP*, 18(1), 36–68.  
<https://psycnet.apa.org/record/2000-16778-002>
- Compañía Marsh y McLennan. (2018). *Viena encabeza el 21º ranking de calidad de vida de Mercer*. <https://www.mercer.es/sala-de-prensa/estudio-calidad-vida-2019.html>
- Consultora Internacional Gallup. (2019). *Cuáles son los países más optimistas y dónde se ubican los de América Latina*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-48073487>
- De la Paz, G., Salgado, K., Fernández, M. y López, M. (2019). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista de Educación y Ciencia*, 8(51), 58-63.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7279616>
- Días, P., Estrada, R. e Iparraguirre, N. (2020). Propiedades psicométricas de la Escala de bienestar psicológico SPWB de Carol d. Riff en estudiantes de secundaria de la UGEL 02. *Revista de Investigación en Psicología*, 23(2), 179-195.  
<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/19240>
- Ebratt, L. y Pinzón, E. (2018). *Bienestar psicológico y contextos relacionales de adolescentes con ideación suicida* [Tesis de pregrado, Universidad Simón Bolívar]. Repositorio Institucional de la Universidad Simón Bolívar.  
<https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/3017>
- Encuesta Ipsos Perú. (2019). *En el Perú, un 42% de personas no es feliz, según Ipsos*.  
<https://gestion.pe/tendencias/en-el-peru-un-42-de-personas-no-es-feliz-segun-ipsos-noticia/?ref=gesr>
- Faria, A. (2015). *Calidad de vida familiar de adolescentes con necesidades educativas especiales matriculados en 2.º y 3.º ciclo de ensino básico de la región norte*

*de Portugal* [Tesis doctoral, Universidad de Salamanca]. Repositorio Institucional de la Universidad de Salamanca.  
<https://gredos.usal.es/handle/10366/83299>

George, D., & Mallery, M. (2013). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference 21.0.* (13ª ed.). Allyn & Bacon/Prentice Hall.

Grimaldo, M., Correa, J., Jara, D., Cirilo, I. y Aguirre, M. (2020). Propiedades psicométricas de la escala de calidad de vida de Barnes y Olson en estudiantes limeños (ECVOB). *Health and Addictions*, 20(2), 145-156.  
<https://ojs.haaj.org/index.php/haaj/article/view/545/pdf>

Grupo del Banco Mundial. (2019). *Calidad de vida en una comparación de países.*  
<https://www.datosmundial.com/calidad-de-vida.php>

Hayes, S., Strosahl, K., & Wilson, K. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change.* Guilford Press.

Hernández, G. (2016). Comparación de niveles de estrés laboral y bienestar subjetivo en trabajadores universitarios de Ecuador y México. *Revista de Educación y Ciencia*, 8(51), 134-148.  
<http://educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/issue/view/58>

Hernández, S. Fernández, C y Baptista. P (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). Mc Graw-Hill educación.

Índice de Esperanza Mundial. (2019). *El optimismo prevalece en el mundo para 2019, aunque el pesimismo aumenta en Europa occidental, Rusia y Oriente Medio.*  
<https://www.lavanguardia.com/vida/20181227/453781625263/el-optimismo-prevalece-en-el-mundo-para-2019-aunque-el-pesimismo-aumenta-en-europa-occidental-rusia-y-oriente-medio.html>



- Jabel, M. (2017). *Estandarización del inventario de estrés académico SISCO en estudiantes de dos universidades de Villa El Salvador* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/417>
- Leguía, A. (2019). *Calidad de vida y estrategias de afrontamiento en adultos mayores de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Privada de Ciencias Aplicadas]. Repositorio Institucional de la Universidad Privada de Ciencias Aplicadas. [https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/625815/Legu%C3%ADaC\\_A.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/625815/Legu%C3%ADaC_A.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Lima, M., Martínez, J., Guerra, M., Vargas, A. y Lima, J. (2017). Factores relacionados con la calidad de vida en la adolescencia. *Revista Gaceta Sanitaria*, 32(1), 68-71. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911116301583>
- Lopera-Vásquez, J. (2020). Calidad de vida relacionada con la salud: exclusión de la subjetividad. *Revista Colectiva de Ciencia y Salud*, 25(2), 185-191. <https://www.scielo.br/j/csc/a/pHhcCB54Xvz7jSZnMg3wbXH/?lang=es>
- Matalinares, M., Díaz, G., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J. y Yaringaño, E. (2016). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista IIPS*, 19(2), 123-143. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/12894>
- Mazacón, B. (2017). *Calidad de vida del adulto mayor en una comunidad del cantón Ventanas – Los Ríos intervenida con el modelo de atención integral de salud*. [Tesis doctoral, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio

Institucional de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.  
<http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/6561>

Matallana, S. (2019). *Bienestar psicológico y calidad de vida en estudiantes del tercer año de secundaria de una institución educativa privada de Lima* [Tesis de pregrado, Universidad Científica del Sur]. Repositorio Institucional de la Universidad Científica del Sur.  
<https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/UCS/739/TL-Matallana%20S.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ministerio de Educación. (2019). *Estudio a cargo del Minedu revela que el 85% de la comunidad universitaria presenta problema*. <https://www.elperuano.pe/noticia-ansiedad-violencia-y-estres-universidades-85499.aspx>

Ministerio de Salud. (2015). *Minsa aprueba documento técnico para mejorar la calidad de vida de la población universitaria*.  
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/30058-minsa-aprueba-documento-tecnico-para-mejorar-la-calidad-de-vida-de-la-poblacion-universitaria>

Ministerio del Interior. (2017). *Mininter: hablar de salud mental es cada vez más cotidiano en el barrio*. <https://andina.pe/agencia/noticia-minsa-hablar-salud-mental-es-cada-vez-mas-cotidiano-el-barrio-780292.aspx>

Oblitas, L. (2009). *Psicología de la salud y calidad de vida*. Librería técnica y de ingeniería.

Organización de Unidad de Inteligencia Económica. (2016). *Calidad de vida a nivel mundial*. <https://www.eluniversal.com.mx/articulo/periodismo-de-datos/2015/08/31/calidad-de-vida-nivel-mundial>

- Organización Mundial de la Salud. (2017). *Cuáles son los países de América Latina con mayor y menor esperanza de vida*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-44128848>
- Organización Panamericana de la Salud. (2017). *Posición del MINSA sobre comida chatarra está en línea de acuerdos internacionales*. [https://www.paho.org/per/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1638:ops-posicion-minsa-sobre-comida-chatarra-linea-acuerdos-internacionales&Itemid=900](https://www.paho.org/per/index.php?option=com_content&view=article&id=1638:ops-posicion-minsa-sobre-comida-chatarra-linea-acuerdos-internacionales&Itemid=900)
- Organización para la Cooperación Económica y el Desarrollo. (2018). *Colombia, ¿Cómo va la calidad de vida?* <http://www.oecdbetterlifeindex.org/es/countries/colombia-es>
- Organización Mundial de la Salud. (2016). Generalidades y conceptos de calidad de vida en relación con los cuidados de salud. *Revista de Médicos*, 11(3), 120-125. <https://www.medigraphic.com/pdfs/residente/rr-2016/rr163d.pdf>
- Páramo, M., Straniero, C., García, C. y Torrecilla, N. (2012). Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 10(1), 7-21. <https://www.redalyc.org/pdf/801/80124028001.pdf>
- Paz, G. (2011). *Soporte social y calidad de vida en adolescentes trabajadores del distrito de San Martín de Porres* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/2736/Paz\\_ag.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/2736/Paz_ag.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Pérez, A. (2015). *Calidad de vida de los estudiantes de secundaria en la ciudad de Caracas-Venezuela* [Tesis doctoral, Universidad de Palermo]. Repositorio Institucional de la Universidad de Palermo. <https://dspace.palermo.edu/dspace/handle/10226/1678>
- Rivera, M. y Días, J. (2020). *Impacto de los programas de bienestar universitario de la universidad CES sobre la calidad de vida de los estudiantes de pregrado* [Tesis de maestría, Universidad del Rosario]. Repositorio Institucional de la Universidad del Rosario. <https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/25798/DiazCardenas-JoseFrankyl-2020.pdf?sequence=15&isAllowed=y>
- Ribes, E. (1990). *Psicología y salud. Un análisis conceptual*. Editorial Martínez Roca.
- Rojas, L. (2017). *Calidad de vida en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Pueblo Libre 2016* [Tesis de pregrado, Universidad San Pedro]. Repositorio Institucional de la Universidad San Pedro. <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/3439?show=full>
- Rosales, N. (2018). *Bienestar psicológico y calidad de vida* [Tesis de pregrado, Universidad Rafael Landívar]. Repositorio Institucional de la Universidad Rafael Landívar. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrkd/2018/05/22/Rosales-Nancy.pdf>
- Sánchez-Cánovas, J. (2013). *Escala de Bienestar psicológico*. TEA.
- Sánchez, H., Reyes, C. y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Universidad Ricardo Palma
- Suarez, E. (2013). *Calidad de vida y funcionamiento familiar en adolescentes con depresión en centros de salud pública* [Tesis de pregrado, Universidad de

Chile]. Repositorio Institucional de la Universidad de Chile.  
<https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/130104>

Tello, J. (2018). *Calidad de vida y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional Federico Villarreal.  
<http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2260/TELLO%20SULLCA%20JESUS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vielma, J. y Leonor, A. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Revista Educere*, 14(49), 265–275.  
<https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>

Valerio, G. y Serna, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(3), 19–28.  
[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1607-40412018000300019](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412018000300019)

Yataco, J. (2019). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de ingeniería de sistemas de una universidad privada de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma del Perú.  
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/707/1/Yataco%20Apaza%2c%20Jessica%20Paola.pdf>

## **ANEXOS**

## Anexo 1. Matrix de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	MARCO TEÓRICO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
¿Cuál es la relación existente entre la calidad de vida y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador?	<p><b>General</b> Determinar la relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador</p> <p><b>Específicos</b> 1. Identificar los niveles de la calidad de vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador. 2. Identificar los niveles del bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador. 3. Establecer la relación entre las dimensiones de la calidad de vida y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador. 4. Establecer la relación entre la calidad de vida y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador.</p>	<p><b>1. Antecedentes</b></p> <p>A nivel internacional:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rivera y Días (2020) en su estudio Impacto de los programas de bienestar universitario de la universidad CES sobre la calidad de vida de los estudiantes de pregrado.</li> <li>▪ Valerio y Serna (2018) en su investigación Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario.</li> <li>▪ Mazacón (2017) en su investigación Calidad de vida del adulto mayor en una comunidad del cantón Ventanas – Los Ríos intervenida con el modelo de atención integral de salud.</li> <li>▪ Rosales (2018) en su estudio Bienestar psicológico y calidad de vida.</li> <li>▪ Lima et al. (2018) en su investigación Factores relacionados con la calidad de vida en la adolescencia.</li> </ul> <p>A nivel nacional:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Campos et al. (2020) en su estudio Bienestar y afrontamiento psicológico de estudiantes universitarios en estado de confinamiento por covid-19.</li> <li>▪ Leguía (2019) en su investigación Calidad de vida y estrategias de afrontamiento en adultos mayores de Lima Metropolitana.</li> </ul>	<p><b>Hipótesis general</b> Ha: Existe relación entre la calidad de vida y el bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b> H1. Existe relación directa entre las dimensiones de la calidad de vida y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador. H2. Existe relación directa entre la calidad de vida y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador.</p>	<p><b>Variable 1</b> Calidad de vida</p> <p><b>Dimensión</b> 1. Hogar y bienestar económico. 2. Amigos, vecindario y comunidad. 3. Vida familiar y familia extensa 4. Educación y ocio 5. Medios de comunicación 6. Religión 7. Salud</p> <p><b>Variable 2</b> Bienestar psicológico</p> <p><b>Dimensiones</b> 1. Autoaceptación 2. Relaciones positivas 3. Autonomía 4. Dominio del entorno 5. Crecimiento personal 6. Propósito en la vida</p>	<p><b>Tipo:</b> Correlación</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental</p> <p><b>Población:</b> Fue de 1471 estudiantes pertenecientes a la carrera de psicología del primer al decimoprimer ciclo de una universidad privada de Villa El Salvador, encontrándose matriculados en el semestre académico 2020-II, pertenecientes a ambos sexos.</p> <p><b>Muestra:</b> El tamaño de la muestra final quedó constituido por 305 estudiantes pertenecientes a la carrera de psicología del primer al onceavo ciclo de una universidad privada de Villa El Salvador. Con un muestreo fue no probabilístico con un método intencionado</p> <p><b>Instrumentos de medición:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Escala de calidad de vida de Olson y Barnes (1982) revisado por Grimaldo et al. (2020).</li> <li>- Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989) revisado por Yataco (2019).</li> </ul>

- 
- Matallana (2019) en su estudio Bienestar psicológico y calidad de vida en estudiantes del tercer año de secundaria de una institución educativa privada de Lima.
  - Yataco (2019) en su investigación Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de ingeniería de sistemas de una universidad privada de Lima Sur.
  - Tello (2018) en su estudio Calidad de vida y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana.
  - Avícula (2018) en su investigación Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios.
-



**Anexo 2. Instrumentos**  
**ESCALA DE CALIDAD DE VIDA**

*Olson y Barnes (1982)*

A continuación, te presentamos oraciones referidas a diferentes aspectos de tu vida. Lee cada una de ellas y marca la alternativa que consideres conveniente. Recuerda que no hay respuestas correctas, ni incorrectas.

1	2	3	4	5
insatisfecho	Un poco satisfecho	Más o menos satisfecho	Bastante satisfecho	Completamente satisfecho

Que tan satisfecho estás con:	<b>RESPUESTAS</b>				
	1	2	3	4	5
<b>HOGAR Y BIENESTAR ECONOMICO</b>					
1. Tus actuales condiciones de vivienda					
2. Tus responsabilidades en la casa					
3. La capacidad de tu familia para satisfacer tus necesidades básicas					
4. La capacidad de tu familia para darte lujos					
5. La cantidad de dinero que tienes para gastar					
<b>AMIGOS, VECINDARIO Y COMUNIDAD</b>					
6. Tus amigos					
7. Las facilidades para hacer comprar en tu comunidad					
8. La seguridad en tu comunidad					
9. Las facilidades para recreación (parque, campos de juegos, etc.)					
<b>VIDA FAMILIAR Y FAMILIA EXTENSA</b>					
10. Tu familia					
11. Tus hermanos					
12. El número de hijos en tu familia					
13. Tu relación con tus parientes (abuelos, tíos, primos)					
<b>EDUCACION Y OCIO</b>					
14. Tu actual situación educativa					

15. El tiempo libre que tienes					
16. La forma como usas tu tiempo					
<b>MEDIOS DE COMUNICACIÓN</b>					
17. La cantidad de tiempo que los miembros de tu familia pasan viendo televisión					
18. Calidad de los programas de televisión					
19. Calidad del cine					
20. La calidad de periódicos y revistas					
<b>RELIGIÓN</b>					
21. La vida religiosa de tu familia					
22. La vida religiosa de tu comunidad					
<b>SALUD</b>					
23. Tu propia salud					
24. La salud de otros miembros de la familia					

## ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

*Ryff (1989) Revisado por Tello (2018)*

Para cada una de las afirmaciones siguientes, marca en la escala con una cruz el número que te parece más adecuado para describirte. El número 1 indica que estas totalmente en desacuerdo con lo que plantea la afirmación y el número 6 que estás totalmente de acuerdo con lo planteado.

Totalmente desacuerdo	En desacuerdo	Medianamente en desacuerdo	Medianamente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6

N°		1	2	3	4	5	6
1.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2.	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4.	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5.	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6.	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7.	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8.	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9.	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10.	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
11.	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
12.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que						

	propuse para mí mismo.							
13.	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.							
14.	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.							
15.	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.							
16.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.							
17.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.							
18.	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.							
19.	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.							
20.	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.							
21.	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.							
22.	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.							
23.	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.							
24.	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.							
25.	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.							
26.	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.							
27.	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.							
28.	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.							
29.	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.							
30.	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.							
31.	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.							
32.	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que							

	pueden confiar en mí.						
33.	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.						
34.	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.						
35.	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
36.	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
37.	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
38.	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
39.	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						

### **Anexo 3. Consentimiento informado**

He tomado conocimiento de los propósitos del estudio y he recibido información suficiente para decidir voluntariamente mi participación. Comprendo que mi participación es anónima, la información brindada será tratada de forma confidencial y exclusivamente para fines de la investigación. Por otro lado, sé que puedo suspender en cualquier momento mi participación sin dar explicaciones y sin ningún perjuicio.

Acepto participar en el estudio:

- Si
- No