

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
Escuela Profesional de Psicología



*Una Institución Adventista*

Autoconcepto y bienestar psicológico en estudiantes de una  
Universidad Privada de Lima-Este

Por:

Marina Alexandra Zuñiga Padilla

Asesora:

Mg. Jania Elizabeth Jaimes Soncco

Lima, febrero de 2018

### Cómo citar:

Estilo APA:

Zuñiga, M. (2018) *Autoconcepto y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este* (Tesis de título profesional). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.

Estilo Vancouver, Tesis de grado no publicada:

1. Zuñiga PA. Autoconcepto y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este [Tesis]. Lima: Universidad Peruana Unión. Facultad de Ciencias de la Salud; 2018.

Estilo Turabian:

Zuñiga, Marina. 2018. *Autoconcepto y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este*. Lima: Universidad Peruana Unión.

### Ficha catalográfica:

Zuñiga Padilla, Marina Alexandra

Autoconcepto y bienestar psicológico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima-Este / Autora: Marina Alexandra Zuñiga Padilla; Asesor: Mg. Jania Elizabeht Jaimes Soncco - Lima, 2018.

110 páginas: anexos, tablas.

Tesis (Licenciatura) -- Universidad Peruana Unión. Facultad de Ciencias de la Salud. EP. Psicología, 2018.

Incluye referencias y resumen.

Campo del conocimiento: Psicología Positiva

1. Autoconcepto. 2. Bienestar Psicológico. 3. Universitarios.

## ANEXO 07 DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA DEL INFORME DE TESIS

Mg. Jania Elizabeth Jaimes Soncco, de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

### DECLARO:

Que el presente informe de investigación titulado: **“Autoconcepto y bienestar psicológico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima-Este”** constituye la memoria que presenta la **Bachiller Marina Alexandra Zuñiga Padilla** para aspirar al título de Profesional académico de Psicólogo ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente constancia en Lima, a los 7 días del mes de Marzo del año 2018.



---

Mg. Jania Elizabeth Jaimes Soncco

“Autoconcepto y bienestar psicológico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima-Este”

# TESIS

Presentada para optar el título profesional de Psicólogo(a)

## JURADO CALIFICADOR



Psic. Mérida Emma Neira Suaña  
Presidenta



Mg. Daniel Josué Farfan Rodriguez  
Secretario



Psic. Flor Victoria Leiva Colos  
Vocal



Mg. Jania Elizabeth Jaimes Soncco  
Asesora

Ñaña, 13 de febrero de 2018

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a mi padre quien desde pequeña me enseñó que el límite no existe y que los planes de Dios son perfectos. A mi madre quien me ayudó a ser persistente y a no rendirme ante las dificultades. A mis hermanos que aún en la distancia me brindaron su apoyo, ayuda y protección para finalizar este trabajo. A toda mi familia que en cada paso se preocupó y me alentó a continuar.

### **Agradecimientos**

En primer lugar, a Dios, por su mano protectora en cada paso durante toda la tesis, quien, además, me brindó inteligencia y sabiduría para completar cada parte del proceso de tesis. A mi madre, por su paciencia y amor. De igual manera, a mi asesora metodológica Mg. Lea Ingaroca, por su apoyo en la última etapa de tesis. Y de manera muy especial, a mi asesora Mg. Jania Jaimes Soncco, por sus consejos, recomendaciones y por la confianza que me brindó para culminar satisfactoriamente.

## Índice de contenido

Resumen .....	xiii
Abstract .....	xiv
Capítulo I: El problema .....	15
1. Planteamiento del problema.....	15
2. Pregunta de investigación .....	18
2.1 Pregunta general. ....	18
2.2 Preguntas específicas. ....	18
3. Justificación .....	18
4. Objetivos de la investigación.....	19
4.1 Objetivo general.....	19
4.2 Objetivos específicos. ....	19
Capítulo II: Marco teórico.....	20
1. Presuposición filosófica .....	20
1.1 Bienestar psicológico.....	20
1.2 Autoconcepto .....	21
2. Antecedentes de la investigación.....	24
2.1 Antecedentes internacionales.....	24
2.2 Antecedentes nacionales.....	26
3. Marco conceptual.....	29
3.1 Autoconcepto .....	29
3.2 Bienestar psicológico.....	43
3.3 Juventud.....	53
4. Definición de términos .....	57
5. Hipótesis de la investigación .....	58
5.1 Hipótesis general.....	58
5.2 Hipótesis específicas.....	58
Capítulo III: Materiales y métodos .....	60
1. Diseño y tipo de investigación.....	60
2. Variables de la investigación .....	60
2.1 Definición conceptual de las variables.....	60

2.2 Operacionalización de las variables.....	62
3. Delimitación geográfica y temporal .....	65
4. Participantes.....	65
4.1. Características de la muestra.....	65
4.2. Criterios de inclusión y exclusión.....	66
5. Instrumentos.....	67
5.1 Autoconcepto Forma 5 (AF5).....	67
5.2 Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.....	68
6. Proceso de recolección de datos .....	69
7. Procesamiento y análisis de datos .....	69
Capítulo IV: Resultados y discusión.....	70
1. Resultados .....	70
1.1 Análisis descriptivos.....	70
1.2 Prueba de normalidad de bienestar psicológico y autoconcepto .....	74
1.3 Correlación entre bienestar psicológico y autoconcepto .....	75
2. Discusión.....	76
Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones .....	82
1. Conclusiones.....	82
2. Recomendaciones .....	83
Referencias .....	84

## Índice de tablas

<i>Tabla 1 Descripción de las seis dimensiones de Ryff. ....</i>	<i>51</i>
<i>Tabla 2 Matriz de operacionalización del autoconcepto.....</i>	<i>62</i>
<i>Tabla 3 Matriz de operacionalización de bienestar psicológico.....</i>	<i>63</i>
<i>Tabla 4 Características de la muestras según datos sociodemográficos.....</i>	<i>66</i>
<i>Tabla 5 Niveles de bienestar psicológico global y sus dimensiones. ....</i>	<i>70</i>
<i>Tabla 6 Niveles de bienestar psicológico global y sus dimensiones según la variable sexo .....</i>	<i>71</i>
<i>Tabla 7 Niveles por dimensión del autoconcepto.....</i>	<i>72</i>
<i>Tabla 8 Niveles por dimensión del autoconcepto según la variable sexo .....</i>	<i>73</i>
<i>Tabla 9 Niveles por dimensión del autoconcepto según facultad de estudio .....</i>	<i>74</i>
<i>Tabla 10 Prueba de bondad de ajuste a la curva normal para las variables de estudio</i>	<i>75</i>
<i>Tabla 11 Coeficiente de correlación entre bienestar psicológico global y las dimensiones de autoconcepto .....</i>	<i>76</i>

## Índice de figuras

Figura 1. Estructura del autoconcepto (Tomado de Shavelson et al., 1976).....	41
Figura 2. Los elementos del campo perceptual según Combs (Tomado de Snygg y Combs, 1949).....	42
Figura 3. Enfoque de "Abajo-Arriba" (Bottom-up) (Tomado de Kozma et al., 1997)....	49
Figura 4. Esquema del Modelo Homeostático del Bienestar Psicológico. (Tomado de Gonzáles, 2004). .....	50
Figura 5. Teoría de las discrepancias múltiples de Michalos. (Realizado por García, 2002) .....	53

## Índice de anexos

Anexo 1 .....	102
Fiabilidad de la escala de bienestar psicológico .....	102
Fiabilidad de las dimensiones de autoconcepto .....	102
Anexo 2 .....	104
Validez de constructo sub test – test de la escala de bienestar psicológico .....	104
Validez de constructo del sub test- test de las dimensiones de autoconcepto .....	104
Anexo 3.....	106
Cuestionarios de Autoconcepto y Bienestar psicológico en la Universidad Peruana Unión.....	106
Anexo 4.....	110
Carta de autorización de la institución.....	110

### Lista de símbolos usados

et. al.	Y otros colaboradores
p	Significancia
K-S	Kolmogorov-Smirnov
r	Producto-Momento de Pearson
rho( $\rho$ )	Rho de Spearman
$\alpha$	Alpha de Cronbach
B	Bajo
P	Promedio
A	Alto

## Resumen

La presente investigación tuvo por objetivo determinar si existe relación significativa entre bienestar psicológico y las dimensiones de autoconcepto en estudiantes universitarios de diversas carreras profesionales de 1.º a 5.º año de estudios, de ambos sexos, cuyas edades oscilan entre los 18 y 24 años de una universidad privada de Lima Este. Los modelos teóricos usados en la investigación fueron la psicología positiva de Selligman (2002) y la teoría del autoconcepto multidimensional de García y Musitu (2001). Las escalas utilizadas fueron la escala de bienestar psicológico de Ryff, la cual mide el bienestar psicológico de modo global, en torno a seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, propósito en la vida, crecimiento personal, autonomía y dominio de entorno; para medir las dimensiones de autoconcepto se empleó el cuestionario de autoconcepto forma 5 (AF5) de García y Musitu, el cual se divide en autoconcepto académico, autoconcepto social, autoconcepto familiar, autoconcepto emocional y autoconcepto físico. La muestra estuvo conformada por 260 estudiantes universitarios. Se encontró que existe relación positiva y altamente significativa entre bienestar psicológico global y las dimensiones de autoconcepto ( $r=.449^{**}$ ,  $<0.01$ ). Por lo tanto, se concluye que, a mayor bienestar psicológico, mayor nivel de autoconcepto académico, social, familiar, emocional y físico presentará el estudiante.

*Palabras clave: Autoconcepto, Bienestar psicológico, Universitarios*

## **Abstract**

The objective of this research was to determine if there is a significant relationship between psychological well-being and the dimensions of self-concept in university students of different professional careers from the 1st to the 5th year of studies, of both sexes, between the ages of 18 and 24 years of a private university in East Lima. The theoretical models used in the research were the positive psychology of Selligman (2002) and the theory of multidimensional self-concept of García and Musitu (2001). The scales used were Ryff's psychological well-being scale, which measures psychological well-being in a global way, around six dimensions: self-acceptance, positive relationships, purpose in life, personal growth, autonomy and environmental domain; To measure the self-concept dimensions, the form 5 self-concept questionnaire (AF5) of García y Musitu was used, which is divided into academic self-concept, social self-concept, self-concept, family, emotional self-concept and physical self-concept. The sample consisted of 260 university students. It was found that there is a positive and high relationship between overall psychological well-being and self-concept dimensions ( $r = .449^{**}$ ,  $<0.01$ ). Therefore, it is concluded that, a greater psychological well-being, higher level of academic, social, family, emotional and physical self-concept present the student.

*Keywords: Self-concept, Well-being psychological, University students*

## **Capítulo I**

### **El problema**

#### **1. Planteamiento del problema**

La depresión y ansiedad aumentaron cerca de un 50% a través de los años entre 1990 y 2013, llegando a padecerlas de 416 millones a 615 millones de individuos, formando el 10% de la población mundial (Organización Mundial de la Salud [OMS],2016).

Asimismo, la OMS (2012) afirma que el 25% de la población mundial ha padecido episodios de ansiedad y depresión en alguna ocasión de su vida, y son estas los primordiales motivos de incapacidad de la totalidad del mundo y la cuarta parte de las citas a los centros sanitarios.

La creciente de estos trastornos tiene por consecuencia el deterioro de la salud mental, y la exigencia de más profesionales enfocados en estos trastornos. Siendo el bienestar mental parte fundamental para alcanzar una salud completa (OMS, 2017).

Tales problemas por mucho tiempo han sido el centro de estudios de la psicología, la cual por muchos años ha estado centrada en los aspectos negativos de la conducta humana, así como el análisis y la investigación de las patologías y trastornos psicológicos, lo cual fue criticado por Selligman (1992) quien refería que la psicología invierte mucho de su tiempo y un gran porcentaje del dinero tratando de hacer que los problemas, sean menos problemáticos, pero sería mejor si la psicología lograría hacer a las personas infelices, un poco felices.

Por esto es imprescindible tener en consideración el estudio de aspectos positivos de la salud mental, como es el bienestar psicológico. Entendiendo al bienestar psicológico como

la estimación valorativa sobre el nivel de satisfacción personal y la realización del propio potencial, el cual está íntimamente relacionado con una vida placentera, comprometida y con un significado positivo (Salotti, 2006). Por otro lado, Ryff y Keyes (1995) refieren que, bienestar psicológico es la integración de seis dimensiones: la autonomía, el dominio del medio ambiente, el crecimiento personal, relaciones positivas con los demás, propósito en la vida y la autoaceptación. Si la persona logra mantener un estado óptimo en estas seis dimensiones, se puede decir que el individuo podrá obtener el bienestar psicológico.

Reigal, Videra, Parra, y Juárez,(2012) refieren que, entre variables de estudio asociadas al bienestar psicológico, está la satisfacción con la vida, la percepción de la salud y de manera relevante el autoconcepto. Del mismo modo, (Goñi y Madariaga, 2008) añaden que, dentro del conjunto de investigación, el autoconcepto y bienestar psicológico, son compatibles.

Por lo antes mencionado y bajo el criterio propio según la literatura revisada, se decidió añadir la variable autoconcepto al estudio a realizar, debido que para ambas variables es necesario que el individuo elabore una evaluación tanto de su entorno, como de sí mismo y de dicha evaluación dependerá el resultado, siendo esta favorable o desfavorable para el individuo.

El autoconcepto, definido por Catalán (2008, citado por Woolfolk, 2010) son “aquellas cogniciones que el individuo tiene, conscientemente, acerca de sí mismo y que incluye todos los atributos, rasgos y características de personalidad que estructuran y se incluyen en lo que el individuo concibe como su yo” (p. 206).

Shavelson, Hubner y Stanton (1976) describen el autoconcepto de manera jerárquica y multidimensional, donde el autoconcepto general está dividido en cuatro sub-dimensiones que son académico, personal, social y físico.

Al obtener un nivel óptimo de autoconcepto, la cual es una percepción favorable sobre sí mismo, se genera un apropiado funcionamiento de todas las áreas vitales de la persona (Goñi,

2009). Véliz y Apodaca (2012) añaden que, ante una autopercepción negativa, esta afectaría el desempeño en las diversas esferas de la vida del individuo, lo que generaría niveles bajos de bienestar psicológico. Por lo tanto, afectaría la evolución de las capacidades del sujeto y el crecimiento personal (Ryff, 1989).

Burris, Brechting, Salsman y Carlson (2009) añaden que el bienestar psicológico respecto a los estudiantes universitarios, se vincula con el optimismo y con las valoraciones positivas que se tengan hacia la salud. Asimismo, el bienestar psicológico se ve afectado de modo más observable en los primeros años de estudios universitarios (Bewick, Koutsopoulou, Miles, Slaa y Barkham, 2010).

Existen factores de riesgo que pueden afectar al bienestar psicológico de los estudiantes, estos pueden ser: ansiedad ante los exámenes, no ser autoeficientes, rasgos de personalidad como timidez, tendencia al perfeccionismo o el aislamiento (Tosevski, Milovancevic & Gajic, 2010).

Marsh y Martin (2011) refieren que el estudiante al presentar problemas para desenvolverse en el área académica, tendrá por consecuencia un bajo rendimiento académico, afectando a su autoconcepto y de manera más específica el autoconcepto académico. Lo cual afecta también a la capacidad que posee el estudiante para realizar un ajuste psicosocial (Fuentes, García, Gracia, & Lila, 2011).

El presente estudio abarca los constructos previamente descritos en una población de estudiantes universitarios de las diferentes facultades de una universidad privada de Lima, siendo de importancia el conocimiento a nivel cuantitativo actual, sobre el estado de autoconcepto que poseen los alumnos y su relación con el bienestar psicológico.

## **2. Pregunta de investigación**

### **2.1 Pregunta general.**

¿Existe relación significativa entre autoconcepto y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este?

### **2.2 Preguntas específicas.**

¿Existe relación significativa entre autoconcepto social y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este?

¿Existe relación significativa entre autoconcepto académico y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este?

¿Existe relación significativa entre autoconcepto emocional bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este?

¿Existe relación significativa entre autoconcepto familiar y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este?

¿Existe relación significativa entre autoconcepto físico y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este?

## **3. Justificación**

El presente estudio es importante ya que posibilitará el comprender la relación entre bienestar psicológico y autoconcepto en alumnos universitarios, beneficiando a los profesionales, estudiantes y a la población en general con las conclusiones, las cuales crearán un conocimiento más detallado según las dimensiones a evaluar y sobre las condiciones que caracterizan su bienestar.

En el contexto social, se busca la diversificación de su relevancia, generando así a nivel institucional, que, con el conocimiento de los resultados y estadísticos actuales de la investigación, sea usada por el área de Bienestar Estudiantil para implementar programas de intervención que logren la mejora de los niveles de bienestar de los estudiantes y un mejor

concepto de sí mismos. También dicha información será relevante para las autoridades máximas de cada facultad buscando una mejora en el desarrollo profesional de los estudiantes siendo la misión de la institución “formar integralmente profesionales e investigadores competentes”.

Por su utilidad metodológica permitirá generalizar resultados e incrementar el campo de aplicación de los instrumentos, debido a que son escasos los estudios que unen ambas variables en una población universitaria.

#### **4. Objetivos de la investigación**

##### **4.1 Objetivo general.**

Determinar si existe relación significativa entre autoconcepto y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este.

##### **4.2 Objetivos específicos.**

- Determinar si existe relación significativa entre autoconcepto social y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este.
- Determinar si existe relación significativa entre autoconcepto académico/profesional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este.
- Determinar si existe relación significativa entre autoconcepto emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este.
- Determinar si existe relación significativa entre autoconcepto familiar y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este.
- Determinar si existe relación significativa entre autoconcepto físico y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este.

## **Capítulo II**

### **Marco teórico**

En este capítulo se presentarán las bases teóricas de las variables de esta investigación, considerando los antecedentes previos a ésta, el marco bíblico filosófico tomando en cuenta a la escritora Elena G. White y la Biblia.

Asimismo, en el marco conceptual del autoconcepto se tomará el enfoque teórico de García, Gutiérrez y Musitu, y en el marco conceptual de bienestar psicológico, la corriente de psicología positiva de Seligman.

#### **1. Presuposición filosófica**

##### **1.1 Bienestar psicológico.**

Desde la creación del hombre, Dios se ha preocupado por el bienestar de la humanidad, deseando que su creación se encuentre en un ambiente armonioso donde pueda vivir feliz. Sin embargo, a causa del pecado el ser humano se enfrenta a situaciones cotidianas en las cuales experimenta estrés, desesperanza, ansiedad y angustia.

En consecuencia, las personas, en su mayoría, jóvenes y adultos, recurren a métodos en búsqueda de control a sus problemas, cayendo en drogas, uso de pastillas y terapias. Los cristianos experimentan de igual modo las consecuencias de las enfermedades, problemas familiares, escasez de empleo, lo cual repercute y extenua las fuerzas físicas, mentales o espirituales.

En tal sentido, White (1964), menciona que "Dios es la fuente de todo bienestar y consuelo" (p. 137), si el hombre está en comunión con Dios, este poseerá bendiciones dentro de las cuales se encuentra el bienestar y el consuelo para sus problemas.

Por lo tanto, es necesario ser encaminado en un estilo de vida que se ponga en práctica a diario, como en la primera hora de cada día, la primera actividad debe ser el de buscar comunión con Jesús, recordando lo que dice en Juan 15:5 "Yo soy la vid, vosotros los pámpanos, sin mí nada podéis hacer".

La Biblia orienta para poder confrontar las tentaciones que desencadenan los problemas que aquejan en la vida cotidiana, afectando la salud física y mental. Un ejemplo claro es el caso de Saúl, quien a causa de sus pecados sufrió un desvarío y solamente encontró alivio en las melodías de David, un verdadero cristiano, cuya vida era influenciada por Dios, lo cual fue trascendente para aliviar y dar bienestar mental al rey (2 Reyes 3:15).

Dios, quien es Dios de paz, quiere que sus hijos sean prosperados y que tengan salud (3 Juan 1:2). Al hablar de salud no solo nos referimos a una salud física o mental, se refiere de manera integral debido que ambas están unidas a la salud espiritual.

Pero ¿cómo se puede tener salud en este mundo? Poniendo en práctica lo que Dios muestra en la Biblia y seguir su estilo de vida, la cual incluye una buena alimentación, descanso, temperancia, etc.

Adicionalmente White (2004) explica que "el bienestar del hombre está vinculado con la soberanía de Dios" (p. 333) y que cuando estamos en relación con la gloria de Dios "procuramos para nosotros mismos el mayor bien que nos es posible recibir" (p. 328).

## **1.2 Autoconcepto**

White (2007) manifiesta que el carácter es individual en cada ser humano, el cual es expresado por medio de conductas y es la obra de toda la vida. Además, declara que la formación del carácter también depende de los hábitos de la persona, puesto que, el cuerpo afecta a la mente y viceversa. Por lo tanto, si se cultiva una mente y cuerpo fuerte se tendrá como consecuencia un carácter equilibrado.

El autoconcepto, se expresa por dos contrapuestos. Por un lado, está el autoconcepto negativo, el cual es observable cuando una persona no se valora a sí misma, es insegura, no actúa con decisiones propias, sino que se deja influenciar fácilmente por otras personas (Almengot, 2012).

Para identificar el autoconcepto negativo, podemos ver a Jacob, hermano menor de Esaú quien posiblemente se encontraba predispuesto por el significado que su nombre tenía que es: suplantar (Vila, 1983). Además, la Biblia relata que, desde el momento de nacer, Jacob nació tomado del talón de Esaú (Génesis 25:26), un incidente de la futura relación de ambos que notaron sus padres, sin embargo, más adelante ambos influyeron y reforzaron para que esta relación se tornara aún más compleja al crear una preferencia cada cual por uno de los hermanos, creando rivalidad entre estos (Génesis 25:28).

Quizás fueron estas las razones por las cuales Jacob desarrolló un autoconcepto negativo puesto que en primer lugar se sentía inferior debido a los rasgos de su hermano, quien era rubio y velludo (Génesis 25:25), le gustaba la vida silvestre, de cazar animales salvajes, satisfacciones momentáneas, con un carácter enérgico, intrépido, aventurero y esto era de agrado para su padre (Pereyra, 2004). White (1890), añade que a Jacob le gustaba el poder, las riquezas y las fiestas con alboroto, todo esto era para él felicidad. Se jactaba de la libertad ilimitada de su vida "indómita y errante" (p. 176). En segundo lugar, demostró poca valía, al codiciar la primogenitura de su hermano, inseguridad, y falta de fuerza de voluntad, al dejarse influir por su madre y así engañar a su padre (Génesis 27:35).

Por otro lado, Naranjo (2006), define el autoconcepto positivo el cual es expresado al tener convicción en uno mismo, valía propia, búsqueda de estrategias asertivas ante los problemas, capacidad en la toma de decisiones, asumir responsabilidades y enfrentar retos. También existe un mejor manejo y tolerancia a la frustración permitiéndole a la persona afrontar desafíos.

Este segundo tipo de autoconcepto se refleja en Daniel, quien, al ser descendiente de Judá, pertenecía a una familia real (Daniel 1:3), sin embargo, de muy joven fue llevado prisionero, sirviendo en la corte de Babilonia en sus primeros años de cultivo, y más tarde, al Imperio Persa, abarcó esto una temporada de 67 años, Daniel 1:1-4, 7, 21; 10:1, (Saldaña, 2011).

Durante este tiempo transcurrido demostró tener bien definido el concepto que tenía de sí mismo. Una evidencia, se manifestó cuando tenía que alimentarse con la comida del rey y con el vino que él bebía. Esta alimentación no concordaba con el régimen alimenticio que sus padres le habían enseñado y que Dios quería para él, por lo tanto, en esta dificultad Daniel la afrontó buscando soluciones a su problema, negociando con el jefe de los eunucos para así no infringir con sus principios. Demostrando en este profeta su seguridad y valía propia (Daniel 8:16).

Por último, con el enfoque puesto en relación a la cosmovisión bíblica, se debe integrar al autoconcepto la búsqueda de imitar y reflejar la imagen de Dios en nosotros. Al cual podemos llamarlo autoconcepto ideal bajo una visión cristiana.

Este autoconcepto se ve expresado en Juan, quien llegó a imitar la vida de Jesús hasta lo sumo, llegando a ser el discípulo más amado por él. Sin embargo, este apóstol no fue desde siempre un ejemplo a seguir, como manifiesta White (2007), él anteriormente era llamado junto con su hermano "los hijos del trueno" debido al tempestuoso, orgulloso y pretencioso carácter que poseían. Sin embargo, Dios demuestra por medio de la vida de estos personajes que es capaz de modificar y moldear el carácter cuando se logra alcanzar una mayor intimidad y una relación más estrecha con él.

Asimismo, el apóstol Pablo manifiesta que al igual que él, debemos imitar a Cristo (1 Corintios 11:1). "La Palabra de Dios requiere que seamos como nuestro Salvador, llevemos su imagen, imitemos su ejemplo, y vivamos su vida" (White, 1937, p. 212).

## **2 Antecedentes de la investigación**

### **2.1 Antecedentes internacionales.**

Zubieta y Delfino (2010) realizaron en Argentina un estudio descriptivo, de diseño no experimental de corte transversal, con el objetivo de encontrar relación entre satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social. La muestra estuvo compuesta de 124 estudiantes universitarios, de los cuales el 25% eran hombres y el 75% mujeres. Los instrumentos usados fueron: Satisfacción con la vida de Diener, Bienestar psicológico de Ryff y Bienestar social de Keyes. Se obtuvo como resultados que el nivel de satisfacción con la vida y bienestar psicológico se relacionan significativamente. Así también los niveles de satisfacción con la vida se incrementan cuando las dimensiones del bienestar psicológico como autoaceptación ( $r = ,445$   $p = 0.01$ ), el dominio del entorno ( $r = ,435$   $p = 0.01$ ) y el propósito de la vida ( $r = ,250$   $p = 0.01$ ) tienen un puntaje mayor. Un dato interesante fue que los estudiantes que mantenían alguna práctica religiosa mostraron mayor percepción de contribución social ( $t = 2,246$   $p = ,027$ ).

Veliz y Apodaca (2012) realizaron una investigación de tipo descriptivo, de diseño no experimental y de corte transversal en Chile, que tuvo como propósito conocer el nivel de autoconcepto, autoeficacia académica y bienestar psicológico en universitarios chilenos. Su población fue de 691 personas de ambos sexos. Los instrumentos que utilizaron fueron la Escala de Autoconcepto AF5 de **García y Musitu**, Escala de Autoeficacia Académica General de Torre y Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados obtenidos señalan que los estudiantes universitarios hombres presentan mayor nivel de autoconcepto emocional y físico. También se encontró que, a mayor edad, mejoran los niveles de autoconcepto académico, emocional, familiar y físico. Si se observa por áreas, los estudiantes de Ciencias de la Salud presentan mejor autoconcepto académico, los de Educación presentan mejor autoconcepto social y los del área psicosocial, mayor nivel

emocional y familiar. En el constructo Bienestar Psicológico se destaca que los estudiantes del área de la Salud presentan los mejores niveles en las seis dimensiones del constructo evaluado.

García (2013) realizó una investigación de diseño no experimental, de tipo cuantitativo transversal en España con el objetivo de analizar las diferencias de bienestar psicológico en función de la edad y el sexo, con una muestra de 180 estudiantes universitarios donde el 76.7% eran mujeres y el 23.3% hombres y sus edades oscilan entre los 18 y 55 años. Como instrumento se utilizó una adaptación de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff y para los análisis de las diferencias se llevó a cabo la prueba de Mann-Whitney para la comparación entre grupos. Como resultados se obtuvo que los universitarios adultos mayores (30-55 años) puntuaron significativamente más alto que los jóvenes (18-29 años) en autoaceptación ( $U=1275$ ,  $p=.012$ ), dominio del entorno ( $U=985$ ,  $p=.00$ ), crecimiento personal ( $U=1288$ ,  $p=.013$ ) y propósito en la vida ( $U=1195$ ,  $p=.004$ ) y las mujeres alcanzaron un rango más alto en las dimensiones relaciones positivas ( $U=2781$ ,  $p=.691$ ), dominio del entorno ( $U=2518$ ,  $p=.198$ ), crecimiento personal ( $U=2221$ ,  $p=.021$ ) y propósito en la vida ( $U=2696.5$ ) y los hombres en autonomía ( $U=2825.5$ ,  $p=.806$ ) y autoaceptación ( $U=2733.5$ ,  $p=.576$ ).

Valenzuela y Dolores (2015) realizaron en Chile un estudio de diseño no experimental y de tipo cuantitativo comparativo y de alcance transversal, que tuvo como propósito el determinar la existencia del autoconcepto en universitarios con discapacidad visual o motora. La muestra estuvo compuesta por 80 participantes de cuatro universidades, de los cuales 39 eran estudiantes con discapacidad y 41 sin discapacidad, sus edades oscilan entre los 17 y 34 años. Los instrumentos utilizados fueron la escala Autoconcepto Forma 5 de García y Musitu. Los resultados reflejaron que los universitarios con discapacidad tienen un bajo autoconcepto físico ( $F=5.321$ ,  $p=.024$ ) en comparación de los estudiantes sin

discapacidad. Se analizó también la variable género y se hallaron mejores puntuaciones en todas las dimensiones del autoconcepto y de manera significativa la dimensión académica/laboral ( $F= 7.424$   $p=.010$ ) en mujeres respecto a hombres.

Correa, Cuevas y Villaseñor (2016) realizaron su investigación de tipo cuantitativa y de diseño no experimental en México, con el objetivo de establecer las diferencias en la percepción de bienestar psicológico y el tipo de orientación a las metas entre los estudiantes con alto y bajo rendimiento académico. La muestra estuvo conformada por 230 universitarios de ambos sexos y se utilizó la Escala de bienestar psicológico (EBP) de Sánchez y la versión modificada de las subescalas de Orientación a la Meta del Cuestionario de Estrategias de Motivación para el Aprendizaje. Como resultado de la prueba de T de Student encontraron diferencias estadísticamente significativas en las subescalas de bienestar psicológico: relaciones positivas ( $t=-2,194$ ,  $p=0,029$ ), autoaceptación ( $t=-2,52$ ,  $p=0.01$ ), planes a futuro ( $t=-2,419$ ,  $p= 0,01$ ) y orientación a la meta intrínseca ( $t=2.162$ ,  $p=0.032$ ), teniendo así los alumnos de alto rendimiento académico mejores relaciones positivas, una mayor autoaceptación, así como mejores planes a futuro en comparación con los alumnos de bajo rendimiento académico. Por otro lado, en orientación a la meta intrínseca, se obtuvo un resultado contrario a favor de los estudiantes con bajo rendimiento académico.

## **2.2 Antecedentes nacionales.**

Pardo (2011) realizó en la ciudad de Lima una investigación con el objetivo de explorar las relaciones de las seis dimensiones del Bienestar Psicológico con la Ansiedad-Rasgo en un grupo de 120 estudiantes universitarios, cuyas edades oscilaban entre 22 y 56 años. El estudio fue de enfoque cuantitativo-correlacional y de diseño no experimental de tipo trasversal. Se usó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y el Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado de Spielberger. Por otro lado, en relación a la Escala de Bienestar Psicológico

y su relación con el Inventario de Ansiedad: Estado-Rasgo, sólo se encontró correlación positiva entre esta última y la dimensión de autonomía ( $p = .244^{**}$ ). También al correlacionar las escalas de Ansiedad-Estado y Ansiedad-Rasgo con Bienestar Psicológico total, todas resultaron significativas y negativas a excepción de la dimensión de crecimiento personal ( $p = .212^{*}$ ) que mantuvo una correlación negativa significativa más alta con Ansiedad-Rasgo en comparación con Ansiedad-Estado.

Quinteros (2013) en la ciudad de Lima, realizó un estudio de tipo comparativo longitudinal y de diseño experimental con el objetivo de elaborar y evaluar un programa de bienestar psicológico, el cual fue dirigido a estudiantes universitarios del primer y segundo ciclo de estudios. Se contó con un diseño de dos grupos con pre y pos-test. El programa tuvo una duración de 2 meses y estuvo constituido por 13 sesiones. Fueron 17 participantes en el grupo experimental y 15 en el grupo control, participaron tanto hombres como mujeres y sus edades oscilaron entre 16 y 28 años. La escala que se usó fue la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados indicaron que el grado de bienestar psicológico en el grupo experimental, evaluado antes y después de la aplicación del "Probienestar", no se incrementó significativamente, pero tampoco decreció. Mientras que en la comparación del nivel del bienestar psicológico entre los grupos experimental y control sí se hallaron diferencias significativas.

Bartra, Guerra, y Carranza (2015) realizaron en San Martín un estudio de diseño no experimental de tipo descriptivo correlacional, el cual tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre autoconcepto y depresión. Su muestra estuvo constituida por 465 universitarios de ambos sexos, cuyas edades oscilan entre 16 y 35 años. Como instrumentos usaron la Escala de Autoconcepto AF5 de García y Musitu y el Inventario de Depresión de Beck. Los resultados evidencian que existe una relación inversa altamente significativa entre autoconcepto y depresión en los estudiantes universitarios ( $r = -.462^{**}$ ,  $p < 0.01$ ), mostrando

así que, a menor autoconcepto, mayor depresión. Lo cual también es observable en las dimensiones del autoconcepto y depresión; académico ( $r = -.317^{**}$ ;  $p=0,00$ ), social ( $r = -.304^{**}$ ;  $p=0,00$ ), emocional ( $r = -.376^{**}$ ;  $p=0,00$ ), familiar ( $r = -.266^{**}$ ;  $p=0,00$ ) y físico ( $r = -.340^{**}$ ;  $p=0,00$ ), es decir que cuanto menor sea el autoconcepto académico, social, emocional, familiar y físico; mayor será la depresión.

Carranza (2015) en la ciudad de Tarapoto, realizó una investigación que tuvo por objetivo determinar la relación que existe entre rendimiento académico y bienestar psicológico. Se empleó un diseño no experimental de tipo descriptivo, correlacional. Tuvo por muestra a 210 alumnos de psicología y la escala que se usó fue la Escala de bienestar psicológico de Ryff. Los resultados evidencian que existe una relación directa y altamente significativa entre bienestar psicológico y rendimiento académico ( $r = 0.300$ ,  $p < 0.01$ ). Se evidencia lo mismo en las dimensiones de bienestar psicológico en relación al rendimiento académico; es decir, la autoaceptación ( $r = .227^{**}$ ;  $p = 0.01$ ), la dimensión relaciones positivas ( $r = .282^{**}$ ;  $p = 0.00$ ), la dimensión autonomía ( $r = .143^{*}$ ;  $p = 0.043$ ), la dimensión dominio del entorno ( $r = .248^{**}$ ;  $p = 0.01$ ), la dimensión crecimiento persona ( $r = .261^{**}$ ;  $p = 0.01$ ) y la dimensión propósito en la vida ( $r = .194^{**}$ ;  $p = 0.006$ ), se relacionan significativamente con el rendimiento académico.

Bautista (2016) realizó un estudio de tipo descriptivo-correlacional de diseño no experimental transversal, su objetivo fue determinar la relación entre las variables: autoconcepto, dependencia emocional y dimensiones de la personalidad. La muestra estuvo comprendida por 352 universitarios, de ambos sexos, de cinco carreras de una universidad privada de Lima Metropolitana. Se aplicó a la muestra la Escala de Autoconcepto AF-5 de García y Musitu, la Escala de Dependencia Emocional (ACCA) de Anicama, Caballero, Cirilo y Aguirre y el Cuestionario de Personalidad (PEN) de Eysenck. Los resultados demostraron que existen diferencias significativas según sexo en autoconcepto y

dependencia emocional; asimismo, existen diferencias significativas según relación de pareja solamente en dependencia emocional; del mismo modo, existen diferencias significativas según carrera en autoconcepto, dependencia emocional y personalidad. Finalmente, se halló que existe una correlación múltiple significativa entre autoconcepto, dependencia emocional y personalidad ( $p < .001$ ).

### **3. Marco conceptual**

#### **3.1 Autoconcepto**

##### **3.1.1 Marco histórico**

El estudio del *self* o alma, viene de mucho antes que la psicología existiera como ciencia. Fue Platón quien inició el estudio de esta (Musito & Román, 1982). Pero quién describe por primera vez un *self* personal, es San Agustín, siendo así que el conocimiento del *self* permaneciera durante la Edad Media solo en manos de los pensadores en medio del vacío cultural de la época (Cazalla & Molero, 2013).

En 1980, James plantea una definición para el *self* o autoconcepto, describiéndola como un total de imágenes que las personas tienen en relación a nosotros, generando que dichas imágenes se manifiesten en uno, logrando formar parte del autoconcepto (James, 1980). También la distingue entre dos dimensiones, el yo-sujeto, como conocedor y organizador de la experiencia y el yo-objeto, estructurado por un total de lo que la persona contemple como suyo. Entendiendo lo final como autoconcepto, pero ambas subdimensiones coexisten.

El yo-objeto está conformado por cuatro elementos: el yo-espiritual, en el cual participan las facultades psíquicas y las motivaciones que tienen la persona; el yo-social, compuesto por las relaciones, identidad y los roles; el yo material, formado por el cuerpo y los recursos materiales; y el yo-corporal, constituido por las emociones y los modelos de comportamiento (Pérez, 2016).

James al dar este aporte, describe no sólo las diferentes sub-dimensiones del autoconcepto, sino que da una estructura jerárquica de la misma, donde el yo-material se encuentra en la base de la pirámide, un nivel más arriba se coloca el yo-social y arriba de toda la estructura encontramos al yo-espiritual. Asimismo, afirma que el individuo tiene el mismo número de yo sociales como personas que realicen una imagen mental de dicho individuo. Añade también que el autoconcepto es eminentemente social y agrega la importancia de diferenciar entre los logros (yo-percibido) y las aspiraciones (yo-ideal) y la diferenciación entre la percepción (el juicio) y la significación conferida (valor) a esos logros (Cazalla & Molero, 2013).

Otros autores que continúan con el estudio del autoconcepto, entre ellos Cooley (1902) se refiere a él con su metáfora de "*Looking-glassself*" y apoya la importancia del carácter social en el desarrollo del autoconcepto. La idea del *self*-espejo, explica que todos somos un espejo social, de modo que la percepción que se tenga sobre uno mismo es influenciada de manera significativa por el concepto que otros individuos tengan de uno. Mead (1968) quien coincide con los aportes de James, añade que el autoconcepto es la suma de numerosas identidades sociales en los diversos roles del individuo, lo cual se logra por la capacidad de la persona de verse como un objeto. Cooley y Mead son los autores principales del Interaccionismo Simbólico, una corriente de la sociología que se desarrolló en la Psicología Social entre los años '20 y '30.

Freud (1923) principal autor del psicoanálisis, desarrolló una teoría completa sobre el autoconcepto y formación, centrándose en el ello, el yo y el súper-yo, considerándolos como tres procesos inconscientes que integran la personalidad del sujeto, donde el yo es una estructura que engloba a los otros componentes y no es simplemente un agente mediador entre el ello y súper-yo, por lo contrario, su labor es integrar toda la personalidad.

Junto al psicoanálisis, llega su opuesto, el conductismo, corriente que defiende el método científico para analizar la conducta, generando que el estudio del autoconcepto tenga una pausa debido a la importancia que se le daba solo a los aspectos observable y medibles con el fin de lograr que la psicología fuera una ciencia. Generando así la negativa de la presencia de los procesos internos, tales como pensamientos, deseos, expectativas o el self, bajo el argumento que, para lograr dicho análisis, era necesario el uso de métodos de introspección, lo cual era rechazado por el conductismo por no tener base científica y ser subjetiva (Cazalla & Molero, 2013).

Para los años `40 y `50, se crea un movimiento fresco denominado Fenomenológico-humanista, el cual busca cerrar la brecha creada por el conductismo y psicoanálisis respecto a la personalidad, centrándose en el estudio de la conducta humana, pero desde una perspectiva interna. Snygg y Combs (1949) refieren que la conducta es consecuencia de la interpretación subjetiva de lo realidad y la autopercepción se genera a raíz de cómo cada individuo se observa, cómo observa las situaciones en las que se participa y cómo estas percepciones se interconexionan.

Junto a Bandura (1976) llega la teoría del aprendizaje social, donde entran en vigencia dos nuevas variables sobre autoconcepto: la autorecompensa y el autocastigo, ambas pertenecen al autorefuero. Así, el autoconcepto genera una dependencia respecto a cuanto se repita dicho autorefuero. Por tal, al comparar el aprendizaje social con el conductismo, esta toma en cuenta los procesos internos que se asumen de manera indirecta, aunque la conducta observable sigue como principal factor.

Por otro lado, Epstein (1973) distingue al autoconcepto de una forma multidimensional, jerárquico e internamente consciente, el cual se logra mediante una interacción con los demás individuos, cuyo propósito es la asimilación de datos de la experiencia, la protección de la autoestima y el equilibrio entre el placer-dolor durante los años de existencia de la persona.

Dentro de la psicología social, encontramos también a Coopersmith (1967), quien centra el estudio de las aspiraciones y valores en relaciones a las experiencias familiares y otras en relación a sus respuestas. Son cuatro las condiciones resaltantes para la constitución del autoestima del niño: la aceptación del niño en referencia a los padres; los límites educativos debidamente definidos y respetados, el respeto de la interacción del niño dentro de los límites y la amplitud dejada a esta acción.

González y Tourón (1992) realizaron del mismo modo su aporte del autoconcepto, definiéndolo como una estructura cognitiva-afectiva que interviene en la conducta y que incluye imágenes sobre lo que pensamos ser y de lo que realmente demostramos y presentamos a las otras personas. De igual modo, Saura (1995) añade su idea del autoconcepto como un compuesto de percepciones ordenado jerárquicamente de modo coherente y claro.

### ***3.1.2 Definiciones.***

Rice (1997) y Redondo, Galdó y García (2008) coinciden en definir al autoconcepto como un conjunto de percepciones de los pensamientos y las actitudes que una persona tiene de sí misma en las diferentes áreas de sus vidas: físico, emocional, conductual, moral y social. Además, manifiestan que este autoconcepto empieza a formarse antes de la adolescencia. Asimismo, Etopa y Manchargo (citado por Sureda, 1998) añade que el autoconcepto es el resultado de un procedimiento evolutivo y social, es decir, la concepción propia de una persona se va formando desde su infancia, cuando se desliga del mundo externo y empieza a identificarse como individuo. En este proceso influyen e interactúan dos factores: lo que desea llegar a ser y su contexto social.

Por otro lado, Serrano (citado por Adell, 2006) declara que el autoconcepto es una capacidad, que se demuestra cuando la persona puede responder quién es, ya que así revelaría

que tiene conciencia de sí mismo, que se identifica y se establece como persona. Además de asumir, evaluar, sentir lo que hace, pensar, decidir y experimentar.

Sin embargo, en este trabajo se tiene como referencia la definición de García, Gutiérrez y Musito (1991) y García y Musito (2014) quienes especifican que el autoconcepto es la percepción que el individuo tiene de sí mismo, basada en sus experiencias con los demás y en las atribuciones de su propia conducta, que implica componentes emocionales, sociales, físicos familiares y académicos. Es sobre una estructura organizada de percepciones de sí mismo, admisible a la conciencia y al conocimiento. Es un esquema cognitivo muy complicado construido a través de experiencias previas con respecto al mundo que lo rodea.

### ***3.1.3 Desarrollo del autoconcepto.***

Se debe tener en cuenta tres características del autoconcepto antes de ver su proceso de desarrollo. La primera característica es que no es innato, ya que se va formando y modelando con la experiencia; en segundo lugar, es un todo organizado, puesto que la persona no lo percibe, ya que se está formando una escala de valores que tendrá que ajustar al medio que lo rodea; por último, es dinámico, puesto que no es estático, sino se va modificando, puliendo y retroalimentando ya sea positivamente o no por el entorno social (Casanova, Feito, Serrano, Cañas, & Durán, 2012).

Adicionalmente, Núñez y González (1994) coinciden con los antes mencionados, al añadir que el autoconcepto no se hereda, de manera que es el resultado de la suma total de autopercepciones, las cuales se logran mediante las experiencias obtenidas por la persona en el proceso de interacción con su medio. Por lo tanto, con el pasar de los años el autoconcepto se irá estableciendo de tornándose estable y mejorará su capacidad de respuesta ante las situaciones. Dicho de otro modo, el autoconcepto se desarrolla en un contexto social, por lo tanto, se va formando a partir de las experiencias vividas, considerando las características evolutivas de la persona, es decir, su edad y madurez. Por lo tanto, mientras vaya creciendo

la persona, tendrá mayor capacidad de juicio para dirigir su conducta con un autoconcepto estable.

Alcaide (2009), desde una perspectiva global sobre el autoconcepto y su desarrollo, así como de los autores que manejan teorías multidimensionales, refiere que el desarrollo comienza con una etapa inicial, la cual es indiferenciada y pasa a una progresiva. Además, afirma que con el pasar de los años el autoconcepto se forma mediante facetas, las cuales tienen diverso peso y la importancia explicativa fluctúa. Además, las autodescripciones, fuera de su complejidad, también varían en relación a las áreas de mayor significancia y existe un aumento respecto en los aspectos unidos con los atributos de personalidad, sus intereses, la escala de valores, ideas y aficiones.

Con una teoría centrada en tres etapas, Haeussler y Milicic (1994) describen el desarrollo del autoconcepto: la primera etapa es la existencial o sí mismo primitivo, cuya edad abarca desde el nacimiento hasta los dos años de edad, en esta etapa el niño comienza a desarrollarse hasta lograr verse a sí mismo como alguien distinto a su entorno. Luego inicia la etapa del sí mismo exterior, la cual abarca desde los dos años hasta los doce años siendo este período la mayor recepción de información por tal, el individuo experimentará tanto el éxito como el fracaso y la relación con los adultos que sean relevantes para él, aquí el profesor marcará mucho en esta etapa por el tiempo que pasa con el individuo. En la última etapa nombrada sí mismo interior, el individuo buscará definir su identidad la cual será menos global y aunque la mayor parte del autoconcepto esté formado, esta etapa es de gran importancia debido que su autovaloración social se define.

#### ***3.1.4 Factores asociados al autoconcepto.***

Rodríguez (2012) indica cuatro factores determinantes que influyen en el autoconcepto y lo desarrolla de la siguiente manera:

- La actitud o motivación: es la reacción instantánea que el individuo posee en relación a situaciones o experiencias, después de ser evaluadas, ya sea de manera positiva o negativa. Es una acción de estímulo-respuesta, por lo cual, se debe analizar de mejor manera los porqués de las acciones, para no actuar netamente por inercia.
- Esquema corporal: es la percepción que tenemos sobre nuestro cuerpo a raíz de sensaciones y estímulos. Puede estar influenciada de manera directa o indirecta por la moda, complejos y sentimientos de inferioridad.
- Las aptitudes: es la capacidad que tiene la persona para realizar acciones de manera adecuada. Participando en este proceso, la inteligencia, el razonamiento y las habilidades sociales.
- Valoración externa: es la percepción que tienen las demás personas sobre uno mismo. Se evidencian mediante los elogios, reconocimiento social, etc.

Valerio (2014) añade dos factores importantes que se relacionan con el autoconcepto, describiéndolos así:

- Personalidad: es un conjunto dinámico de emociones de la persona, cuya organización interna definirá el modo en que la personas actúen frente a diversas circunstancias.
- Autoestima: es un cúmulo de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento destinadas hacia uno mismo, nuestro modo de ser y comportamiento según sean nuestros rasgos y carácter. Dicho de otro modo, es la percepción evaluativa de nosotros mismos.

### ***3.1.5 Componentes del autoconcepto.***

Redondo et al. (2008) definen al autoconcepto como el conocimiento que el individuo posee como ser físico, social y psicológico, la cual está estructurado por tres dimensiones, la primera dimensión es la cognitiva, la cual está conformada por las ideas que la persona tiene sobre sí mismo así como las diversas identidades que forman su autoconcepto; la segunda dimensión es la afectiva, que constituye el nivel de estima que la persona posee en relación a sí mismo y por último la dimensión conductual, que es “la autoafirmación o búsqueda del reconocimiento por parte de uno mismo o de los demás” (p. 185).

Por otro lado, Sampascual (citado por Castejón, González, Gilar, & Miñano, 2010) dividen al autoconcepto desde una perspectiva más enfocada en el área educativa, separándolo en autoconcepto académico, en el cual está presente todo lo referido al entorno estudiantil, incluyendo su rendimiento académico y desarrollo en el colegio y autoconcepto no académico que implica el autoconcepto social en relación a sus iguales con relaciones significativas; autoconcepto físico considerando su habilidad física y aspecto; y el autoconcepto emocional con los estados emocionales concretos.

Sin embargo, Gallego (2007) coincide con García et al. (1991) al afirmar que el autoconcepto general se forma a partir de cinco subtipos de autoconcepto emocional, social, familiar, académico y físico.

#### *a. Autoconcepto académico.*

Martínez y Guirado (2012) afirma que es la valoración de las propias habilidades cognitivas y de la capacidad en el ámbito académico. Además, Gallego (2007) declara que es influido por el grado de rendimiento de las diferentes materias que la persona lleva en su hoja de vida. A esto Sampascual (2002) añade que esto se va formando a partir de logros y del desempeño como alumno. Por otro lado, Monereo, Castelló, Clariana, Palma, y Pérez (1994) indican que este tipo de autoconcepto no es estable, sino que varía según la materia

y el contexto del aprendizaje. Esto se evidencia cuando un estudiante tiene una mejor disposición frente a una materia que a otra o de igual forma como explica Castejón y Navas (2010), depende del nivel de autoconcepto académico que tengan de sus pares, ya que, si la mayoría tiene un autoconcepto académico bajo, posiblemente su nivel de autoconcepto será mayor que si todos tienen un alto autoconcepto.

*b. Autoconcepto emocional.*

Esteve (2004) usa el término dimensión personal para referirse al autoconcepto emocional, refiriéndose a él como la idea que un individuo posee de sí mismo de manera individual y de sus reacciones ante situaciones cotidianas generando algún tipo de compromiso o interacción directa. Se estructura en cuatro dimensiones: 1) autoconcepto afectivo-emocional, que se refiere a cómo el individuo se observa a sí mismo en relación con la regulación de sus emociones; 2) autoconcepto ético-moral, que mide cuán honrada se considera la persona; 3) autoconcepto autónomo, que es la percepción sobre las decisiones de su vida según su propio criterio y 4) autoconcepto de autorrealización, el modo como se percibe la persona en relación a sus logros.

Asimismo, Machargo (citado por Milicic, 2001) menciona que "se relaciona con los sentimientos de bienestar y satisfacción, el equilibrio emocional y la seguridad y confianza en sus posibilidades" (p. 17).

*c. Autoconcepto social.*

Milicic (2001) y Sampascual (2002) afirman que el autoconcepto social es la percepción y valoración que una persona tiene de la manera de establecer relaciones (con la familia, profesores, compañeros y otras personas significativas), solucionar problemas y el modo de adaptación y aceptación social.

Además, Gardner manifiesta que este tipo de autoconcepto incluye valores y expectativas respecto del ámbito social y podría relacionarse con la inteligencia interpersonal (Citado por Martínez y Guirado, 2012).

*d. Autoconcepto familiar.*

García y Musitu (2014) describe el autoconcepto familiar como la percepción que obtiene el individuo de su contexto familiar mediante la interacción e integración. Se divide en dos aspectos, estando la primera enfocada en la confianza y afecto dado por parte de los padres; y la segunda se identifica en relación al hogar y la familia de una manera global.

Adicionalmente, Manchargo (1997) indica que mantener o cambiar el autoconcepto familiar depende de la escuela ya que al llegar el niño a la escuela con un autoconcepto formado en la familia, podría cambiar las fuentes de valoración de sí mismo debido a factores externos como, los compañeros, los adultos no familiares, el rendimiento escolar, y la escala de valores que deberán formar.

*e. Autoconcepto físico.*

Martínez y Guirado (2012) definen a esta cuarta clasificación de autoconcepto como el grado de apreciación y aceptación de su propio cuerpo, su salud y las habilidades relacionadas con el cuerpo (por ejemplo, alguna destreza en un deporte determinado). A esto Cox (2007) añade que si éste autoconcepto físico es positivo contribuye a la formación de una adecuada autoestima en general.

**3.1.6 Importancia del autoconcepto.**

Para Vera y Zebadúa (2002), el autoconcepto es una necesidad interna de la con gran significancia funcional. Si esta es positiva, y a su vez servirá para su autorrealización. También apoyará la formación de la personalidad por su desarrollo en el ámbito social y cómo influye esto en el individuo sobre su sentir, su pensar, la valoración que se da, su relación con su entorno y comportamiento (Clark, Clemen & Bean, 2000).

El autoconcepto es trascendental en el ser humano, puesto que es la base mediante la cual regula su conducta (Suls & Greenwald, 1983). Además, ejerce un grado relevante de influencia sobre cómo percibe su entorno, y cómo reacciona frente a este. Siendo el ámbito universitario, así como el escolar, un lugar donde la persona entra más en contacto con personas relevantes, que pueden influenciar directa e indirectamente en su autoconcepto generando así, una valoración positiva de la persona o una valoración negativa (Usuga & Mesa, 2016). Se demuestra así, por ejemplo, que cuando existe un autoconcepto negativo o bajo, la persona tendrá bajas expectativas sobre el modo de desenvolverse en cierta ocasión; por lo contrario, si el individuo tiene altas expectativas sobre su persona, actuará con seguridad incluso si las situaciones no son favorables.

### ***3.1.7 Modelos teóricos***

#### *a. Modelo multidimensional de Fitts (1965).*

Fitts (citado por García & Musito 2014) fue uno de los primeros autores que detalló empíricamente el autoconcepto como un constructo multidimensional. Y le atribuyó tres componentes internos (identidad, autosatisfacción y conducta) y cinco externos (físico, moral, personal, familiar y social). En estos últimos se basa su cuestionario Tennessee Self-Concept Scale (TSCS), la cual consta de 90 reactivos y señala su estructura en base a los cinco factores centrados en la experiencia de la persona (Esteve, 2004):

1. El "sí mismo físico" se refiere a la visión de su cuerpo: salud, aspecto físico, capacidades de fuerza y sexualidad.
2. El "sí mismo moral ético" indica la autopercepción de su fuerza moral, creencias religiosas y convicciones éticas.
3. El "sí mismo personal" es la autopercepción de los valores interiores.
4. El "sí mismo familiar" es la importancia del sujeto como miembro de una familia.

5. *El "sí mismo social"* es la relación del individuo con los otros, su capacidad de adaptación y de relaciones con los demás.

*b. Modelos teórico alternativo de Shavelson, Hubner y Stanton (1976)*

Describen al autoconcepto como "la percepción que el individuo tiene de sí mismo, la cual se basa directamente en sus experiencias en relación con los demás y en las atribuciones que él mismo hace de su propia conducta" (Shavelson, et al. 1976).

Se plantea según lo antes mencionado que el autoconcepto puede dividirse en autoconcepto académico y autoconcepto no-académico realizado de manera jerárquica, siendo el último configurado por componentes emocionales, sociales y físicos.

Estos autores definen el autoconcepto bajo siete características básicas.

1. Está organizado. La persona acepta un sistema de categorización propio que da un valor significativo y estructura las vivencias de la persona; las jerarquías representan un modo de organizar las experiencias propias y de asignarles un significado. Una característica del autoconcepto es, en consecuencia, que está estructurado.
2. Es multifacético. El sistema de categorización parece incorporar áreas tales como el colegio, la aceptación social, el atractivo físico y las habilidades sociales y físicas.
3. Su estructura puede ser jerárquica. Sus sub-dimensiones tienen significados y relevancia diferentes en función de los valores y de la edad de los individuos.
4. El autoconcepto global es relativamente estable. Su variabilidad obedece a su ubicación en la estructura, de manera que las posiciones de menor rango son más inconstantes.
5. Es experimental. Se va edificando y diferenciando a lo largo del proceso de vida vital del individuo.

6. Tiene un carácter evaluativo. La dimensión evaluativa cambia en relevancia y significación dependiendo de las personas y las situaciones. Esta valoración distintiva depende, probablemente, de la experiencia previa del individuo en una cultura y sociedad particular, en una familia, etc.
7. Es diferenciable: en relación de otros constructos con los cuales está teóricamente relacionado.

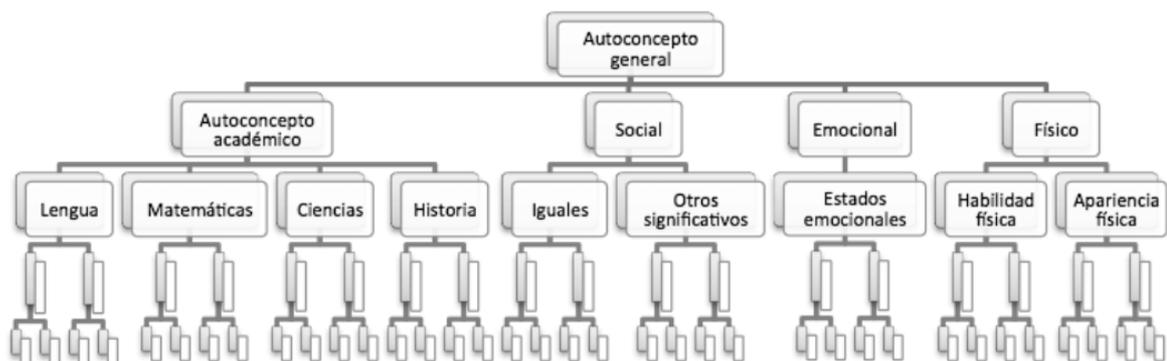


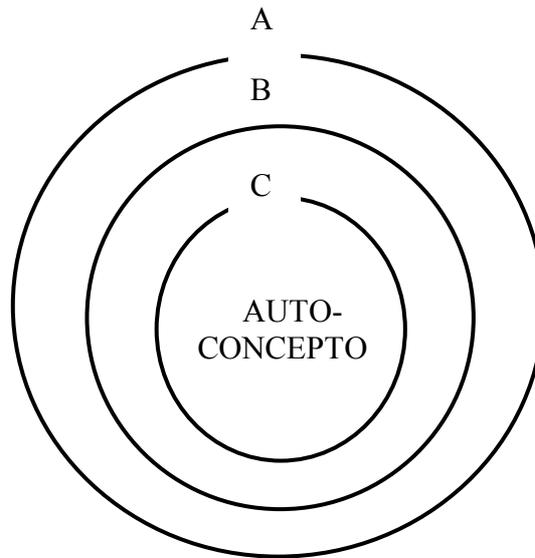
Figura 1. Estructura del autoconcepto (Tomado de Shavelson et al., 1976)

### c. Teoría de Combs (1949)

La psicología perceptual mediante la cual Combs analiza la conducta humana, sostiene que la conducta como tal, es resultante del campo de percepciones en el momento de su comportamiento. La cual está dividida en tres componentes:

- a) Totalidad del campo perceptual, incluye todas las percepciones del individuo.
- b) El sí mismo fenoménico, incluye todas las percepciones que una persona tiene a cerca de sí misma, sin tener en cuenta su importancia y claridad.
- c) El concepto de sí mismo.

Combs (citado por González & Tourón, 1992) señala como rasgos característicos del autoconcepto, que es más que conceptos aislados, por lo contrario, es una organización de idea, una Gestalt, la cual no se reduce a una descripción de multiplicidad de facetas de uno mismo, sino que incluye la valoración que hacemos de las cualidades del yo.



*Figura 2. Los elementos del campo perceptual según Combs (Tomado de Snygg y Combs, 1949).*

A. Campo perceptual total, B. Totalidad de percepciones de sí mismo, C. Autoconcepto: Percepciones más vitales e importantes de sí mismo.

*d. Teoría multidisciplinaria de García y Musitu.*

García y Musitu (2014) describen al autoconcepto como el concepto que el individuo tiene de sí mismo como un ser físico, social y espiritual. Añade Rosenberg (citado por García & Musitu, 2014) que es “la totalidad de los pensamientos y sentimientos de un individuo que hacen referencia a sí mismo como un objeto” (p. 6).

García y Musitu (2014) representan al autoconcepto bajo una base teórica de modelo multidimensional y jerárquico, la cual se divide en 5 dimensiones, las cuales son:

1) Autoconcepto académico/laboral:

Se refiere a la percepción que el individuo tiene de la calidad del desempeño de su rol, como estudiante y como trabajador. La dimensión hace referencia a dos ámbitos o escenarios: el académico y el laboral: el primero se refiere al sentimiento que el estudiante o el trabajador tiene del desempeño de su rol a partir de sus profesores o superiores (buen trabajador, buen estudiante) y el segundo se refiere a cualidades específicas valoradas especialmente en ese contexto (inteligente, estima, buen trabajador/a) (p.17).

- 2) **Autoconcepto social:**  
Se refiere a la percepción que tiene la persona de su desempeño en las relaciones sociales. Dos ejes definen esta dimensión: el primero hace referencia a la red social del individuo y a su facilidad o dificultad para mantenerla y ampliarla; el segundo eje se refiere a algunas cualidades importantes en las relaciones interpersonales (amigable y alegre) (p.17).
- 3) **Autocepto emocional:**  
Hace referencia a la percepción de la persona de su estado emocional y de sus respuestas a situaciones específicas, con cierto grado de compromiso e implicación en su vida cotidiana. El factor tiene dos fuentes de significado: la primera se refiere a la percepción general de su estado emocional (soy nervioso, me asusto con facilidad) y la segunda a situaciones más específicas (cuando me preguntan, me hablan, etc.), donde la otra persona implicada es de un rango superior (profesor, director, etc.) (p.18).
- 4) **Autoconcepto familiar:**  
Se refiere a la percepción que tiene la persona de su implicación, participación e integración en el medio familiar. El significado de este factor se articula en torno a dos ejes. El primero se refiere específicamente a los padres en dos dominios importantes de las relaciones familiares como son la confianza y el afecto. El segundo eje hace referencia a la familia y al hogar con cuatro variables, dos de ellas formuladas positivamente –me siento feliz y mi familia me ayudaría– aluden al sentimiento de felicidad y de apoyo, y las otras dos, formuladas negativamente –mi familia está decepcionada y soy muy criticado–, hacen referencia al sentimiento de no estar implicado y de no ser aceptado por los otros miembros familiares (p.18).
- 5) **Autoconcepto físico:**  
Este factor hace referencia a la percepción que tiene la persona de su aspecto físico y de su condición física. El factor gira en torno a dos ejes que son complementarios en su significado. El primero alude a la práctica deportiva en su vertiente social (me buscan), física y de habilidad (soy bueno). El segundo hace referencia al aspecto físico –atracción, gustarse, elegante (p.19).

### **3.2 Bienestar psicológico.**

Seligman junto a Etcoff, Gilbert y Csikszentmihalyi, decidieron trabajar en la psicología positiva, una corriente de la Psicología creada recientemente, el cual pretende promover una nueva dirección de la psicología enfocándose en tres objetivos: el primero es lograr que la psicología se ocupe tanto de las debilidades humanas como de sus fortalezas; lo segundo es que deben estar tan ocupados en construir fortalezas como en reparar daños y tercero que debe estar interesada en las mejores cosas de la vida y debe estar tan interesada en hacer plena la vida de las personas normales (Seligman, 2004).

Gable y Haidt (2005) mencionan que la psicología positiva es el estudio de las condiciones y procesos que favorecen al funcionamiento óptimo de las personas, grupos e instituciones. Asimismo, Sheldon y King (2001) mencionan que la psicología positiva no solo se centra en los aspectos negativos de la persona, sino que abarca las fortalezas, virtudes, motivaciones de una persona, las cuales muestran una perspectiva abierta respecto al potencial humano, como sus motivaciones y capacidades.

La psicología positiva tiene como temas de estudio la felicidad, las experiencias óptimas o de *flow*, el optimismo, emociones positivas, espiritualidad, las relaciones interpersonales positivas, la creatividad, las inteligencias múltiples y el bienestar psicológico (Velasco, 2014).

### **3.2.1 Definiciones**

Para Horley y Little (1985) la definición de bienestar psicológico es un concepto complejo que no se basa solo en un área de la vida, sino se debe considerar algunos componentes como el afecto y las cogniciones según los diferentes contextos tales como la familia y el trabajo. Ryff (1989) añade que el bienestar psicológico “es el resultado de una evaluación valorativa por parte del sujeto con respecto a cómo ha vivido” (p. 100), así también comenta que es un esfuerzo por perfeccionarse y por realizar del propio potencial. Otros autores como García y González (2000) definen el bienestar psicológico como un sentimiento positivo que se relaciona con la manera positiva de pensar de uno mismo, incluyendo aspectos físicos, psíquicos y sociales.

Salanova, Martínez, Bresó, Llorens y Grau (2005) y Salotti (2006) y señalan que el bienestar psicológico es la percepción óptima sobre las metas logradas y el grado de felicidad o satisfacción, alcanzados tanto en el pasado, presente o futuro. Estudios relacionados con el bienestar psicológico, muestran que los atributos de las personas con mayor felicidad están

principalmente relacionados con el tener una vida placentera, comprometida y con un significado positivo (Seligman, 1992)

Díaz et al., (2006) señala que para lograr el bienestar psicológico dependerá de las capacidades propias de la persona así también como de su propia identidad y de su crecimiento personal. Deci y Ryan (2008) añade que el bienestar eudaimónico o psicológico involucra el actuar de modo constructivo, socialmente benéfico y conduciría al crecimiento personal.

Revisadas las definiciones Salotti (2006) concluyó que el bienestar psicológico es la valoración sobre el grado de satisfacción personal y la realización del propio potencial, está íntimamente relacionada con una vida placentera, comprometida y con un significado positivo.

### ***3.2.2 Factores asociados al bienestar psicológico***

Salvador (2016) en su investigación identifica dos factores básicos relacionado al bienestar psicológico:

- Factores cognitivos: “es el proceso de valoración mediado en el que se tienen en cuenta no solo los aspectos concretos de la existencia sino también la totalidad de la vida de la persona” (p.33).
- Factores afectivos: “está vinculado a la experimentación de las distintas emociones que lleva a cabo el individuo a lo largo de su existencia. La interacción de sensaciones como la felicidad, la alegría, el miedo o la tristeza será fundamental en la configuración final del bienestar psicológico” (p.34).

Rangel y Alonso (2010) añaden otros factores que pueden influir al bienestar psicológico:

- Factores socio-culturales: el individuo está incluido en un entorno social relevante dentro del cual se identifica, género, raza o nivel socioeconómico, el cual puede modificar su bienestar.

- Factores del sistema de creencias: es la estructura mental que la persona identifica que tiene, de manera que estas creencias le dan sensación de bienestar sobre situaciones específicas.
- Factores de la personalidad: son aquellas características psíquicas y conductuales del individuo que influyen en el actuar ante situaciones concretas.
- Factores biológicos: los individuos que, por herencia genética, están predispuestos a sufrir enfermedades de salud mental.

### ***3.2.3 Estructura del bienestar psicológico***

Chamberlain (1988, citado por García, 2002) sugiere cuatro ejes principales en la estructura del bienestar psicológico las cuales se desarrollan así:

- Eje I afecto- cognitivo*: realiza una valoración entre las emociones (valoración afectiva) y los pensamientos (valoración cognitiva).
- Eje II positivo- negativo*: representa la primordial dimensión de la experiencia afectiva sobre la que descansan una gran variedad de fenómenos experienciales
- Eje III frecuencia- intensidad*: que valora que tan seguido sucede algo y la duración en medida.
- Eje IV interno y externo*: el afecto negativo, tenía una dirección interna (autoestima, ansiedad social, salud auto percibida o congruencia entre aspiraciones y logros). El otro factor, más vinculado a componentes afectivos de signo positivo, contenía variables que se orientaban hacia el exterior, tales como satisfacción con los amigos, con el contexto residencial o con el uso del tiempo

### ***3.2.4 Dimensiones según Ryff***

Ryff (1989) separó en seis dimensiones el bienestar psicológico:

- Autoaceptación*: se lo relaciona con el hecho de que los individuos se sientan bien con sí mismos en aspectos de su vida, siendo conscientes de sus limitaciones y

eventos de su pasado, aceptándolos tal como son o sucedieron, sin la necesidad de buscar intervenir sobre lo ya sucedido. Evalúa la valoración positiva de sí mismo y de su historia.

- b. Relaciones positivas con otras personas:* es la aptitud que tiene la persona para iniciar y conservar relaciones favorables de confianza, cálidas, de empatía y de intimidad con el entorno que lo rodea, de una manera abierta y sincera. Evalúa la capacidad de establecer y mantener relaciones sociales de calidad y confianza con otros.
- c. Autonomía:* es el nivel de independencia que el sujeto tiene en relación a los diferentes aspectos de su vida. También la capacidad de resistir mejor la presión social y autorregular mejor su comportamiento tomando sus propias decisiones. Evalúa la capacidad de la persona de sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales y su sentido de autodeterminación personal.
- d. Dominio del entorno:* se vincula a la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para sí mismos dirigiendo efectivamente la propia vida en situaciones adversas del entorno logrando adaptarse a dichas situaciones. Evalúa la percepción de control del medio.
- e. Propósito en la vida:* se relaciona con la capacidad de la persona para darle un sentido a su vida, planteándose metas claras y ser capaz de definir sus objetivos vitales, ambas de una perspectiva realista. Evalúa la capacidad que se tiene respecto a lo que se quiere en la vida.
- f. Crecimiento personal:* se relaciona con el reconocimiento de que el funcionamiento positivo óptimo requiere el desarrollo de las potencialidades individuales, aprendiendo de las experiencias previas y buscando nuevas para crecer como persona y llevar al máximo sus capacidades.

### **3.2.5 Modelos teóricos**

#### *a. Modelo "Arriba-Abajo" (Top-Down).*

Este modelo sostiene que las personas están predispuestas a experimentar y reaccionar ante las situaciones y circunstancias del día a día, aceptando actitudes positivas o negativas y esto será según los rasgos de personalidad que conserven, o la forma en la que comprenden el ambiente y el papel que desempeña los factores en cada caso de modo personal, por esta premisa, se llega a la conclusión de que las personas felices lo son porque ellas deciden sentirse así y no porque están satisfechas todo el tiempo (Salotti, 2006).

#### *b. Modelo "Abajo-Arriba" (Bottom-up).*

Contrario al modelo top down, los modelos de "abajo-arriba", señalan que el bienestar es en realidad una suma total de momentos, experiencias y situaciones que tienen como consecuencia ya sea un nivel de placer o una reacción de displacer al individuo o llegaría a ser una sumatoria del nivel de complacencia en diferentes áreas de dominio de la persona, generando así que el individuo logre estar satisfecho solo cuando haya experimentado repetitivamente dichas situaciones satisfactorias (Rangel & Alonso, 2010).

Kozma, Stone y Stones (1997) añaden que este enfoque se centra en la felicidad como reacción simple al entorno. Donde las situaciones del presente vienen asociadas por estados afectivos positivos o negativos y esta suma de momentos en ciertas áreas determinará el nivel de satisfacción, y la suma de estas determinará el bienestar subjetivo, bienestar psicológico o felicidad. Se asume que ciertas particularidades subjetivas como el sexo o la edad, provocan efectos en el bienestar psicológico.

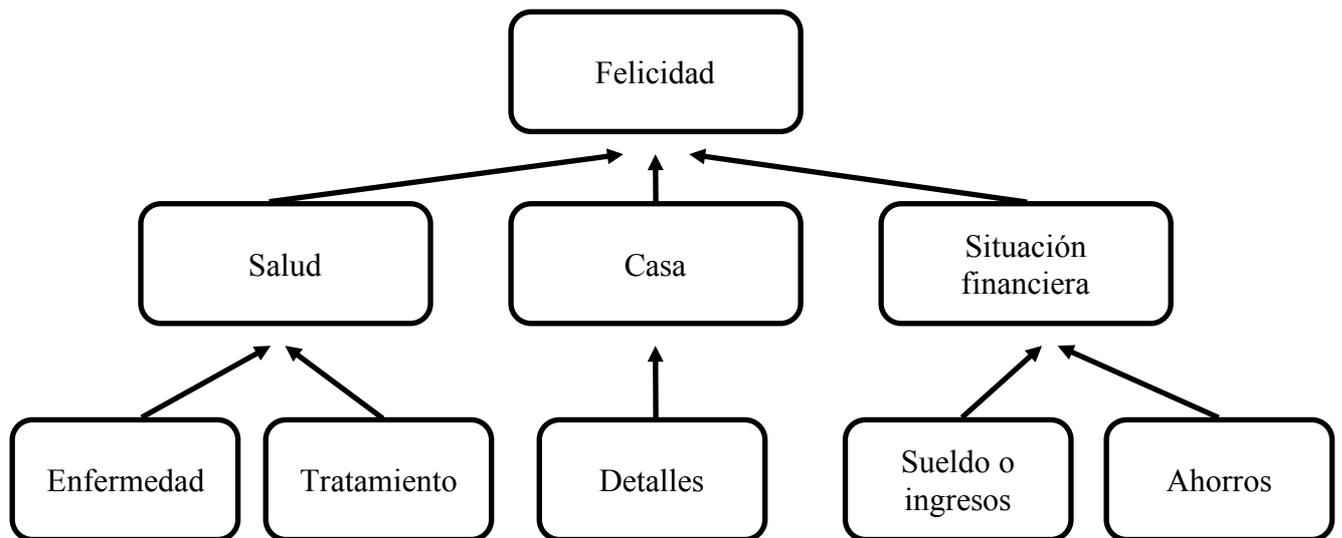


Figura 3. Enfoque de "Abajo-Arriba" (Bottom-up) (Tomado de Kozma et al., 1997)

*c. Modelo homeostático de bienestar psicológico*

Cummins et al. (2001) elaboraron la teoría homeostática del bienestar psicológico, la cual señala que el bienestar subjetivo se encuentra en un nivel abstracto, es decir impreciso, pero que puede ser medido mediante preguntas como las siguientes: ¿Qué tan satisfecho está usted con su vida?, la cual se aplica con el propósito de encontrar el grado de satisfacción con su vida.

Este modelo está integrado por dos sistemas, los cuales son las capacidades genéticas primarias y el sistema protector secundario. Se comprende como sistema primario, al rango de la genética, el cual determina la percepción del bienestar, esto incluye las características de la personalidad, la extraversión y el neuroticismo. De igual manera se incluye el sistema protector secundario que a diferencia del otro sistema, este es más flexible a pesar de tener base genética, en este sistema se incluye la percepción de control, la autoestima y el optimismo (Cummins et al., 2001).

El procedimiento homeostático tiene como objetivo crear un sentido positivo de bienestar que es no específico, pero está altamente individualizado y que corresponde solo con el bienestar percibido del individuo. Dentro de la teoría homeostática el bienestar psicológico

está controlado y mantenido por un grupo de componentes psicológicos, los cuales funcionan bajo el dominio de la personalidad (Arita, 2005).

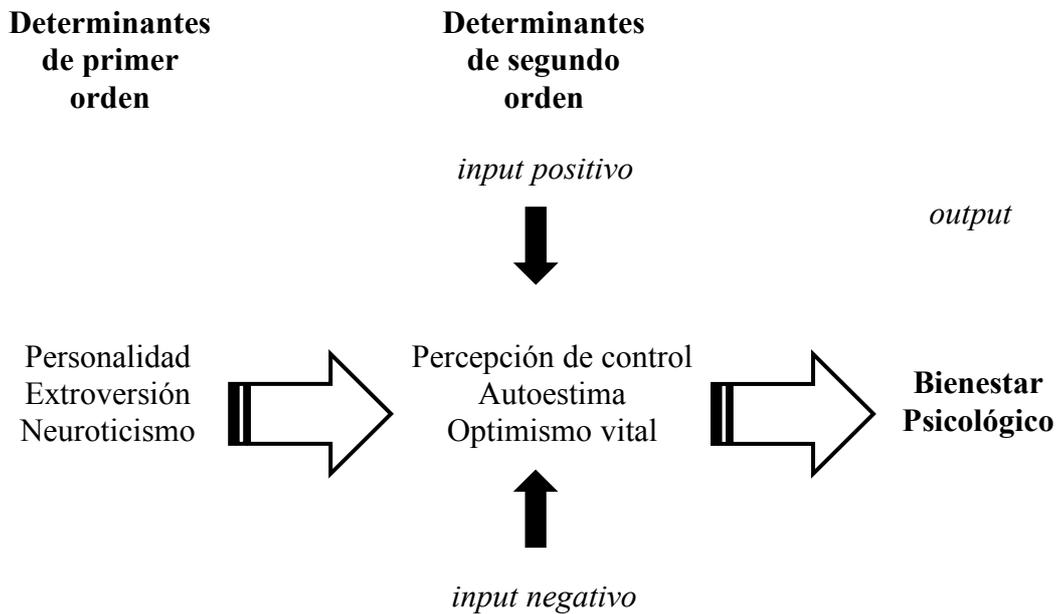


Figura 4. Esquema del Modelo Homeostático del Bienestar Psicológico. (Tomado de Gonzáles, 2004).

d. Modelo multidimensional de Ryff (1989)

Ryff (1989) después de repasar todas las teorías existentes, desarrolla un modelo multidimensional del bienestar psicológico basándose en elementos no hedónicos, los cuales generan grandes cantidades de emociones positivas. Realizando así un cuestionario que mide las seis dimensiones de la teoría. Ryff y Singer (2001) reafirman el modelo multidimensional sobre el bienestar psicológico, el cual se desarrolla a través del ciclo de vida y se conceptualiza como una meta en el proceso de desarrollo dirigida al desarrollo del potencial verdadero de cada persona.

Vázquez y Hervas (2009) realiza el desarrollo de las seis dimensiones, explicándolo de la siguiente manera:

Tabla 1

*Descripción de las seis dimensiones de Ryff.*

<b>Dimensión</b>	<b>Nivel Óptimo</b>	<b>Nivel Deficitario</b>
<b>Control Ambiental</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensación de control y competencia.</li> <li>• Control de actividades.</li> <li>• Sacar provecho de oportunidades.</li> <li>• Capaz de crearse o elegir contextos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentimiento de indefensión.</li> <li>• Locus externo generalizado.</li> <li>• Sensación de descontrol.</li> </ul>
<b>Crecimiento Personal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensación de desarrollo continuo.</li> <li>• Se ve así mismo en progreso.</li> <li>• Abierto a nuevas experiencias.</li> <li>• Capaz de apreciar mejoras personales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensación de no aprendizaje.</li> <li>• Sensación de no mejora.</li> <li>• No transferir logros pasados al presente.</li> </ul>
<b>Propósito en la vida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivos en la vida.</li> <li>• Sensación de llevar un rumbo.</li> <li>• Sensación de que el pasado y el presente tiene sentido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensación de estar sin rumbo.</li> <li>• Dificultades psicosociales.</li> <li>• Funcionamiento pre mórbido bajo.</li> </ul>
<b>Autonomía</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capaz de resistir presiones sociales.</li> <li>• Es independiente y tiene determinación.</li> <li>• Regula su conducta desde dentro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo nivel de asertividad.</li> <li>• No mostrar preferencias.</li> <li>• Actitud sumisa y complaciente.</li> <li>• Indecisión.</li> </ul>

<b>Autoaceptación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se autoevalúa con sus propios criterios.</li> <li>• Actitud positiva hacia uno mismo.</li> <li>• Acepta aspectos positivos y negativos.</li> <li>• Valora positivamente su pasado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfeccionismo.</li> <li>• Más uso de criterios externos.</li> </ul>
<b>Relaciones Positivas con otros</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaciones estrechas y cálidas con otros.</li> <li>• Le preocupa el bienestar de los demás.</li> <li>• Capaz de fuerte empatía, afecto e intimidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déficit en afecto, intimidad, empatía.</li> </ul>

*e. Modelo de discrepancia múltiple*

Según Michalos (1985) la satisfacción no tiene un origen único, sino que está multideterminada. Asimismo, las personas tienden a compararse a sí mismas con otras personas, con aspiraciones altas y múltiples estándares que incluyen sus condiciones pasadas, como los niveles de satisfacción, necesidades y metas. Asimismo, existe una discrepancia en la comparación de los estándares altos la cual da lugar a una disminución de la satisfacción, pero si los estándares de comparación son bajos su resultado será un aumento de sí misma. Esta teoría se basa en seis discrepancias esenciales, las cuales determinarán el grado de satisfacción:

- Discrepancias entre lo que la persona posee y lo que tienen otras personas significativas para el individuo
- Discrepancia entre lo que la persona posee y lo mejor que tenido en el pasado

- Discrepancia entre lo que la persona tiene y lo que espera tener en el presente
- Discrepancias entre lo que el individuo posee y lo que quiere tener en el futuro
- Discrepancias en que la persona posee y lo que cree que debe obtener
- Discrepancias entre lo que el individuo tiene y lo que cree que necesita

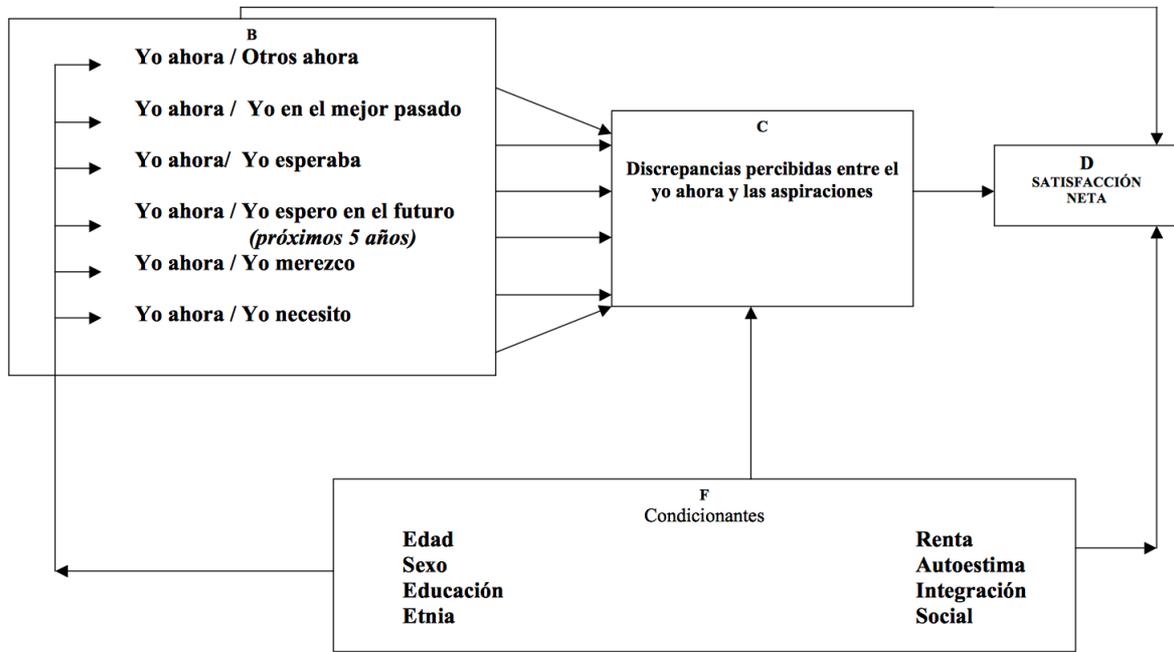


Figura 5. Teoría de las discrepancias múltiples de Michalos. (Realizado por García, 2002)

### 3.3 Juventud

#### 3.3.1 Definición

La Real Academia Española (RAE) define a la juventud como "período de la vida humana que precede inmediatamente a la madurez".

Mansilla (2000) define como jóvenes a aquellos cuyas edades oscilan entre los 18 y 24 años, quienes comienzan a adoptar roles y conductas de adulto.

La UNESCO por su parte, establecen las edades entre los 14 y 25 años, es decir, un 18% del total de la población mundial, siendo una etapa de transición entre la infancia y la edad adulta, donde la persona comienza a construir identidades y se incorpora a la vida social de manera más amplia (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), 2017).

Otros autores a esta etapa la catalogan como adolescencia o adolescencia tardía, tal como Ros, Morandi, Cozzetti, Cornella y Surís (2001) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) que la divide en tres períodos: preadolescencia(10-14 años), que corresponde a la pubertad; adolescencia media (14-18 años) y adolescencia tardía de 19-24 años.

### **3.3.2 Características**

Masilla (2000) describe a continuación las características que poseen los jóvenes:

- Jóvenes: aquellas personas cuyas edades oscilan entre los 18 y 24 años de edad, tienen características básicas como una madurez tanto en crecimiento como en el desarrollo psicológico, pero no poseen experiencia en el ámbito de la adultez. Aun así, se evidencia “entusiasmo, dinamismo y creatividad” (p. 111) que compensa la inexperiencia y mantienen aún la capacidad de adaptación a los cambios lo que les ayuda en el aprendizaje de nueva información. Al terminar esta etapa “ya tienen estudios terminados (a excepción de las carreras profesionales muy largas), tienen trabajo y tienen o han tenido relaciones de pareja: pocos se han casado” (p.111).

Ros et al. (2001) añaden otras características peculiares a esta etapa a la cual denominan adolescencia tardía, intervalo de edad desde los 19 a los 21 años. En la maduración somática, la persona llega a una talla definitiva, logra las funciones plenas para la sexualidad y la reproducción. Respecto a su imagen y cuerpo, hay una aceptación de la propia imagen y preferencias establecidas. En independencia, el individuo retoma el aprecio y valora los consejos dados por los padres; y tienen una integración en el medio social que va en crecimiento. En relación a los amigos se desarrollan relaciones más íntimas, es más probable la formación de parejas y se realiza un intercambio de experiencias. Su identidad llega a un punto de maduración, desarrollo cognitivo y conciencia racional; sus valores se concretan

junto a sus objetivos personales, existe una mayor actividad sexual, posee la capacidad para comprometerse y establecer sus límites, así como la capacidad para prever.

### **3.3.3. Dimensiones**

García (2014) propone tres dimensiones de desarrollo:

- **Dimensión psicosocial:** El joven ha adquirido mayor confianza y tiene la capacidad de tomar sus propias decisiones. Retoma cercanía en relación a sus padres y logra sentirse cómodo con ellos. También tiene mayor interés en sus relaciones sociales y afectivas; ha desarrollado una identidad sexual clara y es capaz de tener y mantener una relación de pareja e integrar lo físico y emocional.
- **Dimensión afectiva:** El individuo posee una noción sobre sí mismo desarrollada en su totalidad, así como una mayor estabilidad emocional siendo consciente de sus valores y virtudes como la valentía, fortaleza, perseverancia, etc. Su tolerancia a la frustración e incertidumbre es similar a la de los adultos, es consciente de las necesidades de los demás, desarrollando así su empatía. Tiene la capacidad de plantearse metas, objetivos y como logrará alcanzarlas.
- **Dimensión intelectual:** Tiene la capacidad de expresar sus ideas, establecer objetivos y prevenir riesgos. Se obtiene un léxico completo del lenguaje al expresar sus ideas. Posee una postura autónoma de la vida, la cual coincide con su madurez y toma en mayor consideración las cuestiones sociales o políticas.

### **3.3.4. La juventud y el desarrollo profesional**

Mansilla (2000) refiere que, durante la juventud, el joven tiene iniciada una carrera universitaria o técnica, la cual terminaría al finalizar la juventud. Pero para el año 2008, los jóvenes eran el 44% de las personas que no tenían trabajo (ONU, 2017).

Los jóvenes al ser un factor importante y relevante en el crecimiento económico y social en el lugar donde viven, por lo cual es importante y necesario velar para que su desarrollo

profesional y educativo no se vea afectado (ONU, 2014). Por lo que se busca guías o programas, como el desarrollado en nuestro país junto a la UNESCO, con el objetivo de realizar proyectos de estudio en función a sus capacidades y habilidades, también teniendo en cuenta la oferta y demanda y las tendencias del mercado laboral (UNESCO, 2010).

En una encuesta realizada por dos portales de trabajo (trabajando.com y universia) en una encuesta realizada a 9.500 jóvenes Argentina, Brasil, Chile, Colombia, España, México, Perú, Puerto Rico y Portugal acerca de sus preferencias laborales, se encontró que, al elegir entre dos empresas de igual vacante, el 43% calificó de mayor relevancia el desarrollo profesional contra un 9% que prefirió la remuneración económica (PEGASUS, 2014).

### ***3.3.5. La juventud y el desarrollo personal***

Erickson (1982) en su teoría de las ocho etapas del desarrollo, describe las crisis que se viven. La sexta etapa nos ayuda a ver como se realiza el desarrollo de la personalidad en la adultez temprana, donde el joven tiene la necesidad de intimidad, en otras palabras, desean tener compromisos o relaciones personales con otros, para las cuales es necesario ciertos sacrificios, más aún para las relaciones sentimentales. Sin embargo, el poder estar solo o aislarse le servirá para reflexionar sobre ciertos conflictos o su vida. En esta etapa las relaciones amicales son inestables debido a que la persona pasa por diversos grupos sociales y entornos (Collins & Van Dulmen, 2006).

Añade Levinson (1986) que, en la juventud o etapa de transición del adulto joven, es aquí donde el joven se muda de casa de sus padres para desarrollar su autonomía, ser independiente económicamente, busca formar una familia, tener hijos y comienza a realizar sus sueños. Parte de su desarrollo personal, es el de decidir casarse o entablar relaciones íntimas y el tener o no hijos. El tener una relación íntima o una relación de pareja implica niveles de autoconciencia, empatía, capacidad para comunicar sus emociones, resolver conflictos, etc. (Lambeth & Hallett, 2002).

### **3.3.6. *La juventud y su entorno familiar***

Weiss (1975) refiere que la familia es donde todos los sentimientos logran su máxima expresión y basa su argumento en dos dimensiones básicas: a) el formar parte de una familia dará “sentimiento de estabilidad y seguridad personal” (p. 200); b) “ofrece sentimientos de capacidad, autoestima y confianza” (p.200). Si bien durante la adolescencia se puede perder en cierto sentido la relación con los padres, es en la juventud donde el individuo valorará los consejos impartidos por los padres y su relación se volverá cercana por la ayuda que los padres pueden ofrecer por su experiencia obtenida con los años (Ros et al. 2001). Beltrán y Pérez (2000) agregan que los padres continuarán contribuyendo en el desarrollo social de la persona, pero en menor medida debido a que socialmente mantendrán también contacto tanto con familiares lejanos como a nuevas experiencias sociales.

Aquilino (2006) menciona que los “adultos emergentes” aún necesitan la aceptación, empatía y apoyo de sus padres, en relación al apego continúa siendo importante para el bienestar de la persona. Si bien el joven está buscando su independencia, debido a que está llevando una carrera universitaria aún necesita el apoyo económico de los padres, esto aumenta la probabilidad que en el futuro desarrolle la etapa de adulto adecuadamente.

## **4. Definición de términos**

- Trastornos: Según el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-IV 1995), es “un conjunto de síntomas distintivos que provocan un malestar, discapacidad o riesgo clínicamente significativo para la salud de una persona”.
- Depresión: “Trastorno mental que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración” (OMS, 2017).

- Bienestar: “Estado vital de una persona caracterizado por estar satisfecho con la propia vida, experimentar con frecuencia emociones positivas y disfrutar de una salud física y psíquica ajustada a las propias expectativas” (Enciclopedia salud, 2016).
- Satisfacción: “Es el valor de sentirse bien en medio de alguna situación, es el sentimiento en nuestro interior de paz, de regocijo y de buena energía” (Giraldo, 2012).
- Salud mental: “Estado de bienestar psicológico en el que no existen desórdenes mentales y en el que se goza de un equilibrio de la persona con su entorno social y cultural” (Doctissimo, 2017).
- Juventud: Período de la vida humana que precede inmediatamente a la madurez (Real Academia Española, 2018).

## **5. Hipótesis de la investigación**

### **5.1 Hipótesis general.**

Sí existe relación significativa entre autoconcepto y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este.

### **5.2 Hipótesis específicas.**

- Sí existe relación significativa entre autoconcepto social y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este.
- Sí existe relación significativa entre autoconcepto académico/profesional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este.
- Sí existe relación significativa entre autoconcepto emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este.
- Sí existe relación significativa entre autoconcepto familiar y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este.

- Sí existe relación significativa entre autoconcepto físico y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este.

## **Capítulo III**

### **Materiales y métodos**

#### **1. Diseño y tipo de investigación**

El enfoque de la investigación fue de tipo cuantitativo. Además, el diseño fue no experimental, puesto que el estudio se realizó sin la manipulación de alguna variable. Asimismo, fue de corte transversal, ya que se busca establecer la relación entre las variables medidas de una muestra en un momento específico de tiempo. El alcance de la investigación fue correlacional, ya que tiene como la finalidad conocer la relación y grado de asociación que existe entre las variables (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010).

#### **2. Variables de la investigación**

##### **2.1 Definición conceptual de las variables.**

###### **2.1.1 Autoconcepto**

García y Musitu (2014) definen al autoconcepto como “el concepto que el individuo tiene de sí mismo como un ser físico, social y espiritual” (p. 10). El cual se evidencia mediante un autoobservación de tipo abstracto, por lo contrario, no es un juicio de valor .

###### **a. Componentes**

- Autoconcepto social: percepción que el sujeto tiene de su desempeño en las relaciones sociales.
- Autoconcepto académico: percepción que el sujeto tiene de la calidad del desempeño de su rol, como estudiante y como trabajador.

- Autoconcepto emocional: percepción del estado emocional del sujeto y de sus respuestas a situaciones específicas, al grado de compromiso e implicación en su vida cotidiana.
- Autoconcepto familiar: percepción que el sujeto tiene de su implicación, participación e integración en el medio familiar.
- Autoconcepto físico: percepción que tiene el sujeto de su aspecto físico y de su condición física, y de cómo se percibe o se cuida físicamente

### ***2.1.2 Bienestar psicológico***

Ryff y Keyes (1995) definen al bienestar psicológico como un funcionamiento psicológico positivo que incluye seis componentes, los cuales son autoaceptación, propósito en la vida, relaciones positivas con los demás, dominio del entorno, autonomía y control de ambiente.

#### **a. Componentes**

- Autoaceptación: Sentirse bien consigo mismo incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones.
- Relaciones positivas: Creencia de que se tienen relaciones de confianza, cualidades de empatía y de intimidad con otros. Propósito en la vida: Tener metas y sensación de una dirección en la vida, asociada a la motivación para actuar y desarrollarse.
- Autonomía: Implica poder sostener la individualidad en diferentes contextos sociales, asentarse en las propias convicciones y mantener su independencia y autoridad personal.
- Dominio del entorno: Asociado al locus de control interno y a la alta autoeficacia.

- Crecimiento personal: Proceso de cambio asociado a la idea de evolución y aprendizaje positivo de la persona.

## 2.2 Operacionalización de las variables

### 2.2.1 Autoconcepto

Tabla 2

*Matriz de operacionalización del autoconcepto*

Variable	Dimensión	Ítems	Instrumento	Categoría de respuesta
Autoconcepto	Autoconcepto social	2. Hago fácilmente amigos. 7. Soy un personaje amigable. 12. Es difícil para mí hacer amigos. 17. Soy una persona alegre. 22. Me cuesta hablar con desconocidos. 27. Tengo muchos amigos.	Autoconcepto Forma 5 de García y Musitu (AF5).	Tipo escala Likert: 01-99
	Autoconcepto académico /profesional	1. Hago bien los trabajos profesionales. 6. Mis profesores me consideran un buen trabajador. 11. Trabajo mucho en clase. 16. Mis profesores me estiman. 21. Soy un buen estudiante. 26. Mis profesores y superiores me consideran inteligente y trabajador.		
	Autoconcepto emocional	3. Tengo miedo de algunas cosas. 8. Muchas cosas me ponen nervioso. 13. Me asusto con facilidad. 18. Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso. 23. Me pongo nervioso cuando me pregunta algo mi profesor. 28. Me siento nervioso		
	Autoconcepto familiar	4. Soy muy criticado en casa. 9. Me siento feliz en casa. 14. Mi familia está decepcionada de mí. 19. Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas.		

Autoconcepto físico	24. Mis padres me dan confianza.
	29. Me siento querido por mis padres.
	5. Me cuido físicamente.
	10. Me buscan para realizar actividades deportivas.
	15. Me considero elegante.
	20. Me gusta como soy físicamente.
	25. Soy bueno haciendo deporte.
30. Soy una persona atractiva.	

### 2.2.2. Bienestar psicológico

Tabla 3

Matriz de operacionalización de bienestar psicológico

Variable	Dimensiones	Ítems	Instrumento	Categoría de respuesta
Bienestar psicológico	Autoaceptación	1. Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas. 7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo. 13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría. 19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad. 25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida. 31. Me siento orgulloso de quién soy y de la vida que llevo.	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.	Tipo escala Likert: 1: Totalmente en desacuerdo 2: En desacuerdo 3: Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4: De acuerdo 5: Totalmente de acuerdo
	Relaciones positivas	2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones. 8. No cuento con muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar. 14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas. 20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo. 26. Mantener relaciones estrechas ha sido difícil y frustrante para mí. 32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.		

Propósito en la vida	<p>6. Es gratificante trazar planes para el futuro y esforzarme para hacerlos realidad.</p> <p>12. Soy una persona activa cuando realizo los planes que me propongo.</p> <p>17. Me siento bien cuando pienso lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.</p> <p>18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración.</p> <p>23. Tengo clara la dirección y objetivos de mi vida.</p> <p>29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.</p>
Autonomía	<p>3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas.</p> <p>4. Me preocupa cómo otras personas evalúan las elecciones que he hecho en mi vida.</p> <p>10. Me juzgo a mí mismo por lo que pienso que es importante, no por los valores de los demás.</p> <p>15. Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes.</p> <p>21. Confío en mis propias opiniones, aún cuando son contrarias al consenso general.</p> <p>27. Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos.</p> <p>33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.</p>
Dominio del entorno	<p>5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.</p> <p>11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.</p> <p>16. En general, siento que soy responsable en la situación en la que vivo.</p> <p>22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.</p> <p>28. Soy bastante eficiente, manejando diariamente mis responsabilidades.</p> <p>39. Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.</p>
Crecimiento personal	<p>24. Conforme pasa el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.</p> <p>30. Dejé de tratar de hacer cambios importantes en mi vida hace mucho tiempo.</p>

---

34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.

35. Las experiencias nuevas me desafían a replantear lo que pienso sobre mí mismo y el mundo.

36. Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona.

37. Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.

38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento.

---

### **3. Delimitación geográfica y temporal**

La investigación inició en enero de 2017 y finalizó en febrero de 2018, se llevó a cabo en la universidad privada de Lima Este, que se encuentra en el distrito de Ñaña, provincia de Lima, departamento de Lima Este.

### **4. Participantes**

#### **4.1. Características de la muestra**

Los participantes fueron 260 estudiantes universitarios, de ambos sexos y sus edades oscilan entre los 18 y 24 años, seleccionados a través de un muestreo no probabilístico. Pertenecen a cinco facultades, con un nivel de educación y estrato socioeconómico heterogéneo, cursan estudios en las carreras de Psicología, Enfermería, Nutrición, Contabilidad, Administración, Arquitectura, Ingeniería Ambiental, Ingeniería Civil, Ciencias de la Comunicación, Educación y Teología de los diversos años de estudio.

Respecto a los datos de la muestra, según datos sociodemográficos, en la tabla 4 se observa que el 57.7% de la población son varones y el 42.3% son mujeres. En relación con la variable religión, el 80.8% de los evaluados son adventistas, el 10% son católicos, el 5.4% marcaron "otros", especificando ser ateos o no tener religión y el 3.8% son evangélicos. Según el lugar de procedencia, el 47.7% de la muestra son de la costa, el 30.8% son de la sierra, el 15% son de la selva y el 6.5% son de origen extranjero.

Tabla 4  
Características de la muestras según datos sociodemográficos

		n	%
Sexo	Masculino	110	42.3
	Femenino	150	57.7
Religión	Adventista	210	80.8
	Evangélico	10	3.8
	Católico	26	10
	Otro	14	5.4
Lugar de procedencia	Costa	124	47.7
	Sierra	80	30.8
	Selva	39	15
	Extranjero	17	6.5

#### 4.2. Criterios de inclusión y exclusión

##### *Criterios de inclusión:*

- Estudiantes de primer a quinto año de las carreras de Psicología, Enfermería, Nutrición, Contabilidad, Administración, Arquitectura, Ingeniería Ambiental, Ciencias de la Comunicación, Educación y Teología
- Que oscilen entre las edades de 18-24 años
- Matriculados en el ciclo académico
- Quienes den su consentimiento para participar

##### **Criterios de exclusión:**

- Que tengan menos de 18 y más de 24 años
- Estudiantes que estén llevando un tratamiento psicológico
- Estudiantes que decidan no participar en la investigación
- Estudiantes que invaliden la prueba

## 5. Instrumentos

### 5.1 Autoconcepto Forma 5 (AF5).

Test elaborado por García, Gutiérrez, y Musitu en 2001, con el objetivo de poder obtener la máxima información relevante al medir el autoconcepto con sus cinco dimensiones con un mínimo de ítems por factor. El rango de edad de aplicación abarca alumnos de quinto y sexto ciclo de enseñanza secundaria postobligatoria (ESPO), educación secundaria obligatoria (ESO), bachillerato, universitarios y adultos no escolarizados en el momento de la aplicación. Su administración puede ser individual o colectiva y el tiempo de duración es de 15 minutos, incluyendo la aplicación y corrección. Para su calificación, se puntúa por cada factor, los ítems 4, 12, 14, y 22 son de orden inverso. Se suma cada factor y después se divide entre 60, el cociente es la puntuación directa de cada factor. Contiene 30 ítems que evalúan 5 dimensiones: autoconcepto social, académico /profesional, emocional, familiar y físico con seis ítems cada una. Los ítems puntúan en una escala tipo Likert que admite 99 posibilidades de respuesta.

La dimensión del autoconcepto físico no estaba presente en el Autoconcepto Forma A (AFA) original, en el AF5 permite al evaluador recoger información adicional sobre el modo en que el sujeto se autopercibe. Esta última versión cuenta con una consistencia interna global estimada a través del coeficiente alfa de Cronbach de 0.86, y para las sub escalas es el siguiente: académico/laboral .880; social .698; emocional .731; familiar .769 y físico .744. En conclusión y en general, mostró adecuada confiabilidad con un alfa de Cronbach de .85.

Bustos, Olivera y Galiana (2015) realizaron la validación en universitarios peruanos. El análisis factorial confirmatorio realizado para evaluar la validez de constructo de la Escala Autoconcepto Forma 5 ofreció unos índices de ajuste adecuados,  $\chi^2$  SB (395) = 1484.46,  $p < .01$ ; CFI = .93; BBNFI = .92; IFI = .93; y RMSEA = .07 [intervalo de confianza al 90%: .07-.08]. La consistencia interna fue adecuada, con una fiabilidad en autoconcepto académico de

.81; autoconcepto social de .73; autoconcepto emocional de .82; autoconcepto familiar de .76 y autoconcepto físico de .75.

En relación a las propiedades psicométricas de la escala de autoconcepto, el presente estudio corroboró la fiabilidad de este instrumento a través del coeficiente Alpha de Cronbach, obteniendo un coeficiente de 0.920 en autoconcepto académico, 0.783 en autoconcepto social, 0.843 en autoconcepto emocional, 0.874 en autoconcepto familiar y 0.805 en autoconcepto físico, todos ellos considerados como indicadores de una elevada fiabilidad. En cuanto a la validez, a través del método de análisis de sub – test, se empleó el coeficiente de correlación Producto-Momento de Pearson ( $r$ ), obteniendo resultados significativos, lo cual confirma que la escala presenta validez de constructo.

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

Test elaborado por Carol Ryff en 1989, contiene 39 ítems que evalúan 6 dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal, las cuales deberán ser respondidas a través de una escala tipo Likert de 1 a 5, donde 1 es totalmente en desacuerdo y 5 totalmente de acuerdo.

Su administración es individual o grupal, en un tiempo estimado de 15 minutos. Para la corrección, cada escala que contiene entre 4 y 6 ítems se suma por dimensión y se obtiene una puntuación global.

Díaz et al. (2006) realizaron la adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff, la consistencia interna mediante  $\alpha$  de Cronbach de esta versión según las escalas es la siguiente: autoaceptación 0.83, relaciones positivas 0.81, autonomía 0.73, dominio del entorno 0.71, propósito en la vida 0.83 y crecimiento personal 0.68.

Una realidad más cercana es la adaptación realizada por Carranza (2015) en la ciudad de Tarapoto, en estudiantes universitarios, la validez del constructo se realizó mediante la técnica de análisis de subtest – test. Los coeficientes de correlación mediante  $r$  de Pearson

son significativos según las dimensiones autoconcepto ( $r=0.844$ ), relaciones positivas ( $r=0.774$ ), autonomía ( $r=0.651$ ), dominio del entorno ( $r=0.739$ ), crecimiento personal ( $r=0.701$ ) y propósito de vida ( $r=0.781$ ). Los baremos se realizaron mediante tres niveles donde alto tiene una puntuación directa de 159-195, promedio: 139-158 y bajo: 39-138. Respecto a las propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico, el presente estudio corroboró la fiabilidad de este instrumento a través del coeficiente Alpha de Cronbach, obteniendo un coeficiente de 0.938, considerado como indicador de una elevada fiabilidad. En cuanto a la validez, a través del método de análisis de sub – test, se empleó el coeficiente de correlación Producto – Momento de Pearson ( $r$ ), obteniendo resultados significativos, lo cual confirma que la Escala presenta validez de constructo.

## **6. Proceso de recolección de datos**

Para la recolección de los datos, se realizaron gestiones para obtener los permisos de la institución en la que se realizó la investigación. La aplicación fue en modalidad grupal, en los ambientes de clase de los estudiantes en los horarios previamente coordinados. Antes de la aplicación de los instrumentos se procedió a la lectura y explicación del consentimiento informado, luego se brindaron las indicaciones para llenar las pruebas. La investigadora estuvo atenta a resolver las dudas de los participantes.

## **7. Procesamiento y análisis de datos**

Una vez aplicadas las pruebas, se procedió a revisar cada prueba para descartar aquellas que hayan sido invalidadas. Luego se continuó con el vaciado de los datos en el programa estadístico SPSS 22. Se realizaron análisis descriptivos y de correlación.

## Capítulo IV

### Resultados y discusión

#### 1. Resultados

##### 1.1 Análisis descriptivos

##### 1.1.1 Nivel de bienestar psicológico

Tabla 5

*Niveles de bienestar psicológico global y sus dimensiones*

	Bajo		Promedio		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Bienestar psicológico	53	20.4	134	51.5	73	28.1
Autoaceptación	61	23.5	124	47.7	75	28.8
Relación positiva	32	23.8	125	48.1	73	28.1
Autonomía	66	25.4	132	50.8	62	23.8
Dominio del Entorno	55	21.2	128	49.2	77	29.6
Crecimiento Personal	54	20.8	135	51.9	71	27.3
Propósito en la vida	58	22.3	130	50	72	27.7

En la tabla 5 se encuentra los niveles de bienestar psicológico y sus dimensiones, se observa que el 51.5% de los estudiantes presenta niveles promedios en bienestar psicológico global, evidenciando sentirse bien con sí mismos, a pesar de conocer las propias limitaciones, también la capacidad de tener relaciones sociales estables y confiar en sus amigos; mantienen su individualidad en contextos sociales logrando autorregular sus acciones, manejan su entorno basándose en sus metas o propósitos planteados, para obtener el desarrollo de los potenciales y crecer como persona.

También un 29.6% obtuvo niveles altos en la dimensión de dominio del entorno, es decir, que los universitarios de las diversas carreras, se sienten capaces de influir en su contexto y

poseen una mayor sensación de control del mundo según sus preferencias, buscando satisfacer sus deseos o necesidades propias.

Por otro lado, un 25.4% presentan niveles bajos en la dimensión de autonomía, presentando una deficiencia al lograr su independencia, teniendo bajos niveles de asertividad, indecisión y actitud sumisa y complaciente.

### 1.1.2. Niveles de bienestar psicológico según datos sociodemográficos

Tabla 6

*Niveles de bienestar psicológico global y sus dimensiones según la variable sexo*

		Masculino			Femenino		
		Bajo	Promedio	Alto	Bajo	Promedio	Alto
Bienestar psicológico	n	28	48	34	25	86	39
	%	25.5	43.6	30.9	16.7	57.3	26
Autoaceptación	n	33	46	31	28	78	44
	%	30	41.8	28.2	18.7	52	29.3
Relaciones positivas	n	32	51	27	30	74	46
	%	29.1	46.4	24.5	20	49.3	30.7
Autonomía	n	34	52	24	32	80	38
	%	30.9	47.3	21.8	21.3	53.3	25.3
Dominio del entorno	n	29	48	33	26	80	44
	%	26.4	43.6	30	17.3	53.3	29.3
Crecimiento personal	n	20	64	26	34	71	45
	%	18.2	58.2	23.6	22.7	47.3	30
Propósito en la vida	n	29	48	33	29	82	39
	%	26.4	43.6	30	19.3	54.7	26

En la tabla 6, respecto al análisis del bienestar psicológico global, según la variable sexo, las mujeres obtuvieron un porcentaje mayor en relación a los hombres (57.3% y 43.6%, respectivamente). En un análisis más detallado por dimensiones, las mujeres puntuaron más alto en los niveles promedio y alto de todas las subescalas a excepción de dominio de entorno y propósito en la vida. En los hombres, el menor porcentaje obtenido en el nivel bajo fue en la dimensión de autonomía con un 30.9% y en las mujeres fue la dimensión de crecimiento personal con un 22.7%. Las dimensiones en las cuales los varones presentaron los mayores porcentajes en el nivel alto fueron las dimensiones de propósito en la vida y dominio del

entorno (30% en ambas), porcentaje cercano al presentado por las mujeres en el nivel alto de la dimensión de relaciones positivas (30.7%).

### ***1.1.3. Nivel de autoconcepto***

Tabla 7

*Niveles por dimensión del autoconcepto*

	Bajo		Promedio		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Académico	60	23.1	139	53.5	61	23.5
Social	64	24.6	129	49.9	67	25.8
Emocional	60	23.1	128	49.2	72	27.7
Familiar	52	20	132	50.8	76	29.2
Físico	54	20.8	136	52.3	70	26.9

En la tabla 7 se encuentran los niveles de autoconcepto, se encontró que, en todas las dimensiones, la mayor puntuación se encuentra en el nivel promedio, siendo la mínima de ellas 49.2% en la dimensión autoconcepto emocional y la más alta de 53.5% en la dimensión académica. De esto se infiere que la población evaluada tiene una percepción académica adecuada respecto a cuán bien se desempeña en su papel como estudiante. De modo similar ocurre en las relaciones sociales que establece, pues se infiere que un porcentaje remarcable hace uso de sus cualidades para las relaciones interpersonales y la capacidad que tiene de mantener o ampliar su red social. Asimismo, presentan un control sobre las situaciones y las emociones que se presentan logrando responder adecuadamente a ellas, también en relación a la familia, al sentirse parte del medio familiar. Por último, el individuo se observa físicamente agradable, se cuida y practica algún deporte de manera adecuada.

#### 1.1.4. Nivel de autoconcepto según datos sociodemográficos

Tabla 8

*Niveles por dimensión del autoconcepto según la variable sexo*

Dimensiones		Masculino			Femenino		
		Bajo	Promedio	Alto	Bajo	Promedio	Alto
Académico	n	26	53	31	34	86	30
	%	23.6	48.2	28.2	22.7	57.3	20
Social	n	31	50	29	33	79	38
	%	28.2	45.5	26.4	22	52.7	25.3
Emocional	n	30	49	31	30	79	41
	%	27.3	44.5	28.2	20	52.7	27.3
Familiar	n	24	36	50	28	96	26
	%	21.8	32.7	45.5	18.7	64	17.3
Físico	n	24	56	30	30	80	40
	%	21.8	50.9	27.3	20	53.3	26.7

En la tabla 8 se observa los niveles de autoconcepto tanto de los varones como de las mujeres de la muestra, donde se encuentra que los hombres presentan los mayores porcentajes en los niveles altos de todas las dimensiones del autoconcepto. De manera más detallada: en la dimensión familiar los hombres obtuvieron un 45.5% en el nivel alto, lo que indica que este grupo se percibe parte de su entorno familiar, tanto con los padres de quienes recibe afecto y confianza y en relación a su hogar, su integración y participación en este. Respecto a las mujeres, su mayor puntaje en el nivel alto se encontró en la dimensión de autoconcepto emocional con un 27.3%, de lo que se puede deducir que este porcentaje de mujeres logra mantener un control de sus emociones en situaciones de alerta, manejándolas sin nerviosismo y en distintos escenarios de su vida.

Tabla 9

*Niveles por dimensión del autoconcepto según facultad de estudio*

Dime		Fac. Salud			Fac. Teología			Fac. Empre.			Fac. Educación			Fac. Ingeniería		
		B	P	A	B	P	A	B	P	A	B	P	A	B	P	A
Acadé	n	21	69	34	5	20	13	5	18	5	17	16	6	12	16	3
	%	16.9	55.6	27.4	13.2	52.6	34.2	17.9	64.3	17.9	43.6	41	15.4	38.7	51.6	9.7
Socia	n	13	68	43	9	19	10	11	12	5	18	16	5	13	14	4
	%	10.5	54.8	34.7	23.7	50	26.3	39.3	42.9	17.9	46.2	41	12.8	41.9	45.2	12.9
Emoc	n	21	62	41	7	17	14	6	16	6	16	18	5	10	15	6
	%	16.9	50	33.1	18.4	44.7	36.8	21.4	57.1	21.4	41	46.2	12.8	23.1	48.4	19.4
Fam	n	17	66	41	3	14	21	4	17	7	16	20	3	12	15	4
	%	13.7	53.2	33.1	7.9	36.8	55.3	14.3	60.7	25	41	51.3	7.7	38.7	48.4	12.9
Físico	n	17	63	44	8	16	14	3	20	5	16	20	3	10	17	4
	%	13.7	50.8	35.5	21.1	42.1	36.8	10.7	71.4	17.9	41	51.3	7.7	32.3	54.8	22.9

En la tabla 9 se encuentra los resultados de las dimensiones de autoconcepto en relación a la facultad de estudio, en la tabla se observa que en la dimensión académico, las facultades que presentan los mayores porcentajes en el nivel alto son Teología y Ciencias de la Salud (34.2% y 27.4%, respectivamente). Similar resultado se encontró en las otras dimensiones, donde ambas facultades también presentaron los mayores porcentajes en el nivel alto, a excepción de autoconcepto familiar, dimensión en la que Teología presentó el mayor porcentaje en el nivel alto (55.3%). La facultad que presentó los porcentajes más bajos en el nivel alto de las cinco dimensiones fue Educación (autoconcepto académico= 43.6%, autoconcepto social= 46.3%, autoconcepto emocional= 41%, autoconcepto familiar= 41% y autoconcepto físico= 41%).

### **1.2 Prueba de normalidad de bienestar psicológico y autoconcepto**

Con el propósito de realizar los análisis comparativos y contrastar las hipótesis planteadas, se procedió a realizar en primer lugar la prueba de bondad de ajuste para especificar si las variables presentan una distribución normal. De esta manera en la tabla 10 se encuentra los resultados de la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov - Smirnov (K-S). Como se observa en la tabla 10, ninguno de los datos correspondientes a las 12 variables presenta distribución normal, dado que el coeficiente obtenido para ser significativo es de

$p < 0.05$ . Por lo cual, para los análisis estadísticos correspondientes se empleó estadística no paramétrica.

Tabla 10

*Prueba de bondad de ajuste a la curva normal para las variables de estudio*

Instrumentos	Variables	Media	D.E	K-S	P
Bienestar psicológico	Bienestar psicológico global	142.72	22.885	0.069	.005
	Autoaceptación	22	4.044	0.103	.000
	Relaciones positivas	21.58	4.446	0.091	.000
	Autonomía	27.28	4.665	0.072	.002
	Dominio del entorno	22.30	3.988	0.084	.000
	Crecimiento personal	26.07	5.175	0.126	.000
	Propósitos en la vida	23.48	4.895	0.146	.000
Autoconcepto	Académico	69.49	32.623	0.238	.000
	Social	56.53	31.941	0.129	.000
	Emocional	63.09	33.457	0.178	.000
	Familiar	56.56	33.553	0.158	.000
	Físico	71.13	30.111	0.17	.000

\* $p < 0.05$

### 1.3 Correlación entre bienestar psicológico y autoconcepto

Como se puede observar en la tabla 11, el coeficiente de correlación de Spearman indica que existe una relación positiva y altamente significativa entre bienestar psicológico global y las dimensiones de autoconcepto ( $r = .449^{**}$ ,  $r = .559^{**}$ ,  $r = .428^{**}$ ,  $r = .541^{**}$ ,  $r = .401^{**}$ ,  $p < 0.01$ ). Es decir, cuanto mayor bienestar psicológico presente la persona, mayor será su autoconcepto académico, social, emocional, familiar y físico.

Autoconcepto	Bienestar psicológico	
	rho	p
Académico	.449**	0.000
Social	.559**	0.000
Emocional	.428**	0.000
Familiar	.541 **	0.000

Físico	.401**	0.000
--------	--------	-------

Tabla 11

*Coefficiente de correlación entre bienestar psicológico global y las dimensiones de autoconcepto*

\*\*La correlación es significativa al nivel 0.01

## 2. Discusión

Etcoff, Gilbert, Csikszentmihalyi y Seligman (2004) coincidieron en la importancia de estudiar aspectos positivos de la salud mental como el bienestar psicológico, que es la evaluación valorativa sobre el grado de satisfacción personal y la realización del propio potencial con un significado positivo (Salotti, 2006). Las variables de estudio asociadas al bienestar psicológico son satisfacción con la vida, la percepción de la salud y, de modo más relevante, el autoconcepto (Reigal, Videra, Parra y Juárez, 2012 & Goñi y Madariaga, 2008).

A continuación, se presentarán las limitaciones en esta investigación y la relevancia en este apartado. Al realizar la revisión teórica sobre bienestar psicológico, la primera limitación fue el cambio de terminología y su uso en teorías o investigaciones pasadas bajo el término de bienestar subjetivo o bienestar psicosocial, lo que dificultó el manejo de la información y la búsqueda de investigaciones con la misma terminología de la variable (bienestar psicológico), lo que generó confusión al buscar trabajos que refuercen los resultados, a pesar de que ambos términos sean usados por varios autores como sinónimo (García y González, 2000). Una limitación adicional fue que, en la mayoría de las investigaciones, la población de estudio fueron adolescentes, en consecuencia, no se encontró investigaciones comparables con las mismas variables e igual población. Por otro lado, la otra limitación se presentó con la escala que se usó para medir autoconcepto, el Cuestionario de Autoconcepto Forma 5 (AF5) que mide las dimensiones de la variable, dado que no tiene una puntuación global y presenta una deficiencia para dar respuesta a la pregunta general de la investigación, de modo que no se pudo realizar la correlación entre

ambas variables mediante sus puntuaciones globales. Por lo antes ya mencionado y con la claridad necesaria se realizará la discusión.

Los resultados encontrados en la investigación revelan que existe una relación altamente significativa entre los niveles de bienestar psicológico y autoconcepto académico ( $r = ,449^{**}$ ,  $p < 0.01$ ); es decir, a mayor bienestar psicológico presentado por los universitarios, mayor será su autoconcepto académico/laboral. El autoconcepto académicos/laboral se enfoca en dos subdimensiones, la primera es acerca de cómo se siente el estudiante en su desempeño según sus superiores y el segundo se refiere a las cualidades que el individuo posee en su contexto académico (García & Musitu, 2009). Según Lila, (1991), el autoconcepto académico correlaciona positivamente con variables como liderazgo, estima de los compañeros, responsabilidad y ajuste psicosocial, y esta última es un término equivalente a bienestar psicológico (Mruk, 2006). Veliz y Apodaca (2012) encontraron que los estudiantes de Ciencias de la Salud presentan un mayor nivel de autoconcepto académico, el mismo resultado se encontró en la presente investigación donde las dos facultades que más puntuaron fueron las facultades de teología y salud (34.2% y 27.4%).

Por otro lado, la presente investigación confirma la existencia de una relación altamente significativa entre los niveles bienestar psicológico y autoconcepto social ( $r = ,559^{**}$ ,  $p < 0.01$ ) en universitarios; es decir, a mayor bienestar psicológico, mayor será su autoconcepto social, entendiéndose este como la percepción que la persona posee sobre su desempeño en las relaciones sociales, el cual se divide en dos ejes, el primero está relacionado al círculo social que tenga la persona, su capacidad de mantenerlo o ampliarlo y el segundo eje son las cualidades que use en sus relaciones interpersonales. El autoconcepto social según García y Musitu (2014) correlaciona positivamente con bienestar psicosocial (bienestar psicológico), afirmación que refuerza el resultado obtenido en la investigación. Salum, Marín, & Reyes (2011) refieren que las relaciones e interacciones

positivas entre iguales colabora en gran medida a tener un autoconcepto social adecuado; siendo las relaciones positivas una de las dimensiones de bienestar psicológico, sustentando lo encontrado en la investigación. Para Oramas, Santana y Vergara (2006) el autoconcepto social es un mecanismo regulador que refleja lo aprendido mediante un proceso de integración social por medio de relaciones, este sistema regulador sirve como un moderador del bienestar psicológico, por lo que se afirma que el bienestar psicológico es un indicador positivo del autoconcepto social. Veliz y Apodaca (2012) en su investigación descriptiva sobre los niveles de autoconcepto, autoeficacia académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios en Chile encontraron que, quienes presentaron una puntuación más baja en su autoconcepto social fueron los de ingeniería coincidiendo con los resultados encontrados en la presente investigación al ser las facultades de educación e ingeniería las que menos puntuaron (46.2% y 41.9% respectivamente). Se infiere que las carreras de salud desarrollan mejores habilidades sociales al mantener mayor contacto con las personas similar a la facultad de teología siendo que su carrera se basa en el servicio a los demás. Contrario a las carreras de ingeniería queines mantienen poco contacto con las personas por su misma profesión que pasa el mayor tiempo realizando trabajos frente a un computador.

Asimismo, los resultados mostraron una relación altamente significativa entre bienestar psicológico y autoconcepto emocional ( $r = .428^{**}$ ,  $p < 0.01$ ). Entendiéndose que, cuanto mayor sea el nivel de bienestar psicológico, mayor será el autoconcepto emocional. Este último hace referencia a la percepción que el individuo tiene acerca de su estado emocional y de sus respuestas a situaciones específicas incluyendo el compromiso - participación en la vida cotidiana (García y Musitu, 2014). Esta dimensión consta de fuentes influyentes: la primera es la percepción total acerca del estado de ánimo de la persona y la segunda se desarrolla en situaciones más específicas o íntimas. Este resultado coincide con lo encontrado por Mohamed, Herrera y Cepero (2016) en su investigación sobre bienestar

psicológico y autoconcepto en futuros maestros, con una población de 100 estudiantes universitarios de la Universidad de Granada usaron las escala de EBP para evaluar bienestar psicológico subjetivo y el AF5 para evaluar autoconcepto obteniendo así en su correlación mediante el análisis de Pearson, que existía una relación significativa entre bienestar psicológico subjetivo y autoconcepto emocional ( $r = ,241^*$ ,  $p < .05$ ).

En respuesta a la cuarta hipótesis, la investigación amostró una relación altamente significativa entre bienestar psicológico y autoconcepto familiar ( $r = ,541^{**}$ ,  $p < 0.01$ ). Este último gira en torno a dos ejes: la relación de padre-hijo y la relación en su hogar o familia y la participación en esta. De manera más detallada se encontró que en esta dimensión los hombres puntuaron significativamente más alto a diferencia de las mujeres (44.5% y 17.3% ,respectivamente). Según Pinilla, Montoya y Dussán, (2012) el tener una muestra compuesta por universitarios influye en la dimensión de autoconcepto familiar, debido a que, en esta etapa la familia tiene poca relevancia en su desarrollo en la universidad. Asimismo, Aguirre y Valencia (2014) añaden que en la etapa universitaria ejerce mayor influencia sobre la persona las relaciones sociales ajenas al contexto familiar. Lo mencionado anteriormente indica, entonces, que la familia no juega un rol importante en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. Sin embargo, en esta investigación se señala lo contrario, pues se encontró que ambas variables sí tienen relación. Se infiere entonces que, por ser una universidad cristiana la institución a la cual pertenece la muestra, la práctica y enseñanza de valores cristianos influyó en los resultados. De similar modo se infiere respecto de los varones, quienes presentaron el mayor porcentaje en el nivel alto de esta dimensión. Este resultado puede deberse al hecho de que la mayoría de los varones evaluados son de la facultad de Teología, carrera que enfatiza el ambiente familiar y muchos valores cristianos. Por su parte Salum Marín, Reyes (2011) plantearon la hipótesis de su investigación proponiendo a la dimensión familiar como la de mayor relevancia en el modelo teórico

multidimensional del autoconcepto global basados en quien afirma que la familia es la institución social más importante debido a que es ahí donde se inicia el aprendizaje de las relaciones sociales, así como de las pautas de comportamiento y el desarrollo de la personalidad. Según los resultados encontrados la dimensión familiar puntuó más alto (26.07) confirmando así que dicha dimensión es el componente de mayor relevancia para el autoconcepto global.

Además, se encontró en los resultados de la investigación una relación altamente significativa entre bienestar psicológico y autoconcepto físico ( $r = ,401^{**}$ ,  $p < 0.01$ ). **García y Musitu (2009)** describen al autoconcepto físico como la percepción que el individuo tiene acerca de su aspecto y condición físicos, la cual se basa en dos ejes: el primero es la práctica deportiva de manera social y acerca de la habilidad en el deporte; el otro eje es en relación a su aspecto físico y cómo el individuo se percibe, es decir, si se siente bien con él mismo, si se gusta, si se considera elegante o atractivo. Los resultados de esta investigación coinciden con los de la realizada por **Mohand y Herrera (2014)**, quienes estudiaron las variables de bienestar psicológico, autoconcepto y relación de pareja, en estudiantes de la Universidad de Granada, España, en una población de 100 personas. Encontraron que existe correlación entre la escala de bienestar psicológico subjetivo y el autoconcepto físico ( $,433^{***}$ ). Similar resultado se encontró en Trujillo en una investigación realizada por **Silva (2016)** con 2114 estudiantes universitarios de la carrera de Psicología al evaluar autoconcepto físico y bienestar psicológico. Las escalas usadas para la calificación de las variables fueron el Cuestionario de Autoconcepto Físico de Goñi, Ruíz y Rodríguez (2006) y la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez (2007). El resultado mostró una correlación de  $,622^{**}$ . Esto significa que el bienestar psicológico y el autoconcepto físico presentan tendencia a correlacionarse por la "valoración que realiza el sujeto acerca de los sucesos, actividades y circunstancias en los que se desarrolla su vida" (**Coronel, 2015, p. 4**) Si bien se usaron

diferentes pruebas, el concepto que se maneja es similar, por lo que este resultado se respalda con esta investigación aceptando la hipótesis.

## Capítulo V

### Conclusiones y recomendaciones

#### 1. Conclusiones

La investigación tuvo por propósito encontrar relación significativa entre bienestar psicológico y las dimensiones del autoconcepto en estudiantes universitarios. De acuerdo con los resultados presentados en esta investigación se concluye lo siguiente:

Respecto al primer objetivo específico, se encontró que existe relación altamente significativa entre bienestar psicológico y la dimensión de autoconcepto académico ( $r = ,449^{**}$ ,  $p < 0.01$ ). De modo que, cuanto mejor sea su desempeño como estudiante y se sienta valorado por sus superiores, esto contribuirá a tener un mejor bienestar psicológico.

En lo que concierne a la relación existente entre bienestar psicológico y la dimensión de autoconcepto social, se encontró relación altamente significativa ( $r = ,559^{**}$ ,  $p < 0.01$ ), lo que indica que cuanto mejor sea su desarrollo interpersonal y sus cualidades para manejar su red social, la persona mejorará su bienestar psicológico.

Respecto al tercer objetivo específico se halló que, bienestar psicológico se relaciona de manera altamente significativa ( $r = ,428^{**}$ ,  $p < 0.01$ ) con la dimensión de autoconcepto emocional. De esta forma se explica que, a mayor manejo de emociones en situaciones cotidianas o nuevas, mayor será el bienestar psicológico.

En relación al cuarto objetivo específico, se encontró que existe relación altamente significativa entre bienestar psicológico y la dimensión de autoconcepto familiar ( $r = ,541^{**}$ ,  $p < 0.01$ ). Entonces, el hecho de que una persona esté integrada a su familia y tenga buenas relaciones con sus padres, ayudará a que tenga un mejor bienestar psicológico.

Por último, respecto a la relación existente entre bienestar psicológico y la dimensión de autoconcepto físico, se encontró relación altamente significativa ( $r = ,401^{**}$ ,  $p < 0.01$ ). De esta manera se explica que cuanto mejor concepto y habilidad física se tenga sobre uno mismo, mayor será el bienestar psicológico.

Cabe mencionar los resultados no esperados pero que son interesantes: en lo que respecta a las cinco dimensiones de autoconcepto, los hombres puntuaron más alto en relación a las mujeres (Ver tabla 7) y, de manera más específica y remarcable, en la dimensión de autoconcepto familiar, en la que los varones puntuaron sobresalientemente más alto que las mujeres.

## **2. Recomendaciones**

- Crear una prueba que mida autoconcepto a nivel de dimensiones y de forma global, orientada exclusivamente a jóvenes.
- Realizar una investigación comparativa con otras universidades para observar si los principios cristianos generan diferencias significativas sobre los niveles del autoconcepto y bienestar psicológico.
- Replicar esta investigación correlacionando las dimensiones de bienestar psicológico con las dimensiones de autoconcepto.
- Replicar esta investigación en una muestra más amplia.
- Seguir investigando estas variables en diversos grupos de universitarios.
- Realizar revisión teórica de términos sobre bienestar psicológico y bienestar subjetivo.
- En futuras investigaciones realizar un muestreo probabilístico estratificado.

## Referencias

- Adell, M. (2006). *Estrategias para mejorar el rendimiento académico de los adolescentes*. Chicago: Pirámide. Recuperado de <https://www.casadellibro.com/libro-estrategias-para-mejorar-el-rendimiento-de-los-adolescentes/9788436816570/830073>
- Aguirre, N., y Valencia, J. (2014). Relación entre autoconcepto y bienestar psicológico en estudiantes con discapacidad de la universidad de Nariño (Tesis de licenciatura). Universidad de Nariño. Recuperado de <http://biblioteca.udenar.edu.co:8085/atenea/biblioteca/90019.pdf>
- Alcaide, M. (2009). Influencia en el rendimiento y autoconcepto en hombres y mujeres. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia*, 2, 27-44. Recuperado de <http://www.ujaen.es/revista/reid/revista/n2/REID2art2.pdf>
- Alfaro, R. (2009). Autoconcepto y conducta disciplinaria en los alumnos del nivel secundario de la Institución Educativa Adventista Miraflores (Tesis de maestría). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.
- Almengot, A. (2012). Autoconcepto de las personas [Mensaje en un blog]. Tecnología y psicología. Recuperado el 01 de octubre de 2017 [http://tecnologiaypsicologiarosialmengot.blogspot.pe/2012/06/normal-0-21-false-false-false-es-x-none\\_22.html](http://tecnologiaypsicologiarosialmengot.blogspot.pe/2012/06/normal-0-21-false-false-false-es-x-none_22.html)
- Aquilino, W. (2006). The noncustodial father-child relationship from adolescence into young adulthood. *Journal of Marriage and Family*, 68(4), 929-946. Recuperado de <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1741-3737.2006.00305.x/abstract>

- Arancibia, V., Herrera, P., y Strasser, K. (2008). *Manual de psicología educacional*. Chile: Ediciones Universidad Católica.
- Arancibia, V., Herrera, P., y Strasser, K. (2009). *Manual de psicología educacional* (6ª ed). México: Alfaomega Grupo Editor.
- Arita, B. (2005). Satisfacción por la vida y la teoría homeostática del bienestar. *Psicología y salud*, 15(1), 121-126. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/291/29115113.pdf>
- Asociación Estadounidense de Psiquiatría. (1995). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Washington, DC. Recuperado de <https://psicovalero.files.wordpress.com/2014/06/manual-diagn3b3stico-y-estadc3adstico-de-los-trastornos-mentales-dsm-iv.pdf>
- Bandura, A. (1976). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. Recuperado de <https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1977PR.pdf>
- Bartra, A., Guerra, E., y Carranza, R. (2015). Autoconcepto y depresión en estudiantes universitarios de una universidad privada (Tesis de maestría). *Revista Apuntes Universitarios*, 6(2), 53-68. Recuperado de [http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/ra\\_universitarios/article/view/567](http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/ra_universitarios/article/view/567)
- Bautista, N. (2016). Autoconcepto, dependencia emocional y dimensiones de la personalidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana (Tesis de licenciatura). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Beltrán, J., y Pérez, L. (2000). *Educación para el siglo XXI. Crecer, pensar y convivir en familia*. Madrid: Editorial CCS.
- Bewick, B., Koutsopoulou, G., Miles, J., Slaa, E., y Barkham, M. (2010). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university.

- Studies in Higher Education*, 35(6), 633-645. Recuperado de <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03075070903216643>
- Burris, J., Brechting, E., Salsman, J., y Carlson, C. (2009). Factors Associated with the Psychological Well-Being and Distress of University Students. *Journal of American College Health*, 57(5), 536-544. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19254895>
- Bustos, V., Oliver, A., y Galiana, L. (2015). Validación del Autoconcepto Forma 5 en universitarios peruanos: una herramienta para la psicología positiva. *Psicología: Reflexión y Crítica*, 28(4), 690-697. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/prc/v28n4/0102-7972-prc-28-04-00690.pdf>
- Carranza, R. (2015). Bienestar psicológico y rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto (Tesis de maestría). Universidad Peruana Unión, Tarapoto, Perú.
- Casanova, P., Feito, J., Serrano, R., Cañas, R., y Durán, F. (2012). *Temario Técnico en Educación Infantil*. Madrid: Editorial Paraninfo. Recuperado de <https://books.google.com.ec/books?id=iQ2dVbty6AkC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Castejón, J., González, C., Gilar, R., y Miñano, P. (2010). *Psicología de la educación*. España: Club Universitario. Recuperado de <https://www.editorial-club-universitario.es/pdf/4517.pdf>
- Cazalla, L., y Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia*, 10, 43-64. Recuperado de <http://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/viewFile/991/818>
- Clark, A., Cledes, H., y Bean, R. (2000). *Cómo desarrollar la autoestima en adolescentes*. Madrid: Debate. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2094804.pdf>
- Collins, W., y Van Dulmen, M. (2006). The significance of middle childhood peer competence for work and relationship in early adulthood. En A. Huston (Ed.), *Developmental context*

- of middle childhood: Bridges to adolescence and adulthood* (pp. 23-40) Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/250916247\\_The\\_Significance\\_of\\_middle\\_childhood\\_peer\\_competence\\_for\\_work\\_and\\_relationships\\_in\\_early\\_adulthood](https://www.researchgate.net/publication/250916247_The_Significance_of_middle_childhood_peer_competence_for_work_and_relationships_in_early_adulthood)
- Contreras, F., y Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas*, 2(2), 311-319. Recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-99982006000200011&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982006000200011&lng=pt&tlng=es).
- Cooley, C. (1902). *Human nature and the social order*. [eBook] New York: Scribner's sons. Recuperado de <https://archive.org/details/humannaturesocia00cooluoft>
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman. Recuperado de <https://www.iberlibro.com/buscar-libro/titulo/the-antecedents-of-self-esteem/autor/coopersmith-stanley/>
- Coronel, P. (2015). *Bienestar psicológico: Fundamentos teóricos*. Uruguay: Centro de estudios Joan Bardina. Recuperado de <https://es.slideshare.net/AnselmiJuan/bienestar-psicologico-fundamentos-tericos>
- Correa, A., Cuevas, M., y Villaseñor, M. (2016). Bienestar psicológico, metas y rendimiento académico. *Revista Especializada en Ciencias de la Salud* 19(1), 29-34. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/vertientes/vre-2016/vre161d.pdf>
- Cox, M. (2007). Perpetual self-aware cognitive agents. *AI magazine*, 28(1), 32. Recuperado de <https://www.questia.com/magazine/1G1-162103133/perpetual-self-aware-cognitive-agents>
- Cubas, M. (2003). *Bienestar subjetivo, Bienestar psicológico y Rendimiento académico en estudiantes universitarios* (Tesis de licenciatura) Universidad de Lima, Lima.
- Cummins, R., Eckersley, R., Pallant, J., Van Vugt, J., Y Misajon, R. (2001). Australian Unity Well-being Index, Survey 1: Report. *Australian Centre on Quality of Life*, 64, 159-190. Recuperado de <http://www.uvm.edu/pdodds/files/papers/others/2003/cummins2003a.pdf>

- Deci, E., y Ryan, R. (2008). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268. Recuperado de [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_DeciRyan\\_PIWhatWhy.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PIWhatWhy.pdf)
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle C. y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. Recuperado de <http://www.crecimientopositivo.es/Materiales/well-being-psicothema.pdf>
- Doctissimo, (2017). Recuperado de <http://www.doctissimo.com/es/salud/diccionario-medico/salud-mental>
- DSM-IV Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. (1995). Washington D.C. Recuperado de <https://psicovalero.files.wordpress.com/2014/06/manual-diagnoc3b3stico-y-estadc3adstico-de-los-trastornos-mentales-dsm-iv.pdf>
- Enciclopedia salud (2016). Recuperado de <http://www.enciclopediasalud.com/definiciones/bienestar>
- Epstein, S. (1973). The Self-Concept Revisited. *American Psychologist*. 28, 403-416. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/18463372\\_The\\_Self-Concept\\_Revisited\\_Or\\_a\\_Theory\\_of\\_a\\_Theory](https://www.researchgate.net/publication/18463372_The_Self-Concept_Revisited_Or_a_Theory_of_a_Theory)
- Erikson, E. (1982). *The life cycle completed*. New York: Norton. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/234609582\\_The\\_Life\\_Cycle\\_Completed\\_Extended\\_Version\\_with\\_New\\_Chapters\\_on\\_the\\_Ninth\\_Stage\\_of\\_Development\\_by\\_Joan\\_M\\_Erikson](https://www.researchgate.net/publication/234609582_The_Life_Cycle_Completed_Extended_Version_with_New_Chapters_on_the_Ninth_Stage_of_Development_by_Joan_M_Erikson)
- Esteve, J. (2004). Estilos parentales, clima familiar y autoestima física en adolescentes (Tesis de doctorado). Universidad de Valencia, España. Recuperado de <http://www.tesisenred.net/handle/10803/10184>

- Freud, S. (1923). *Los vasallajes del yo. Obras completas*. New York: A.E. Editorial.  
Recuperado de <http://www.bibliopsi.org/docs/freud/19%20-%20Tomo%20XIX.pdf>
- Fuentes, M., García, J., Gracia, E., y Lila, M. (2011). Autoconcepto y ajuste psicosocial en la adolescencia. *Psicothema*, 23(1), 7–12. Recuperado de <http://www.unioviedo.es/reunido/index.php/PST/article/view/9045>
- Gable, S., y Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9 (2), 103-110. Recuperado de <http://psycnet.apa.org/record/2005-06355-002>
- Gallego, J. (2007). *Educación en la adolescencia*. Madrid: Internacional Thonsom Ediciones Paraninfo.
- García, C., y González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico y su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586–592.
- García, F., Gutiérrez, M., y Musitu, G. (1991). *AFA: Autoconcepto forma A*. Madrid, España: TEA Ediciones. Recuperado de [http://www.uv.es/garpe/C\\_/L\\_/022\\_Musitu\\_et\\_1991.pdf](http://www.uv.es/garpe/C_/L_/022_Musitu_et_1991.pdf)
- García, F., y Musitu, G. (2009). *AF5: Autoconcepto Forma 5*. Madrid: TEA Ediciones.
- García, F. y Musitu, G. (2014). *Autoconcepto Forma (AF-5)*. Madrid: TEA Ediciones.
- García, J. (2013). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud y Sociedad*, 4 (1), 48-58. Recuperado <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4323138.pdf>
- García, M. (05 de febrero de 2014). Desarrollo normal en la adolescencia tardía: 18 a 20 años [Mensaje en un blog]. Tecnología Social. Recuperado de <http://news.psykia.com/content/desarrollo-normal-en-la-adolescencia-tard%C3%AD-18-20-a%C3%B1os>
- García, M. (2002). El bienestar subjetivo [Figura]. Recuperado de [http://www.uma.es/psicologia/docs/eudemon/analisis/el\\_bienestar\\_subjetivo.pdf](http://www.uma.es/psicologia/docs/eudemon/analisis/el_bienestar_subjetivo.pdf)
- Gargallo, B., Garfella, P. R., Sánchez, F., Ros, C., y Serra, B. (2009). La influencia del autoconcepto en el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Española*

- de *Orientación y Psicopedagogía*, 20(1), 16-28. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3382/338230781003.pdf>
- Giraldo, K. (2012). *Mentalidad sin límites*. Recuperado de <https://www.kathegiraldo.com/satisfaccion/>
- González, M. (2004). *El Benestar psicològic en làdolescència: la perspectiva de les ciències de la complexitat* (Tesis de doctorado). Universitat de Girona. Departament de Psicologia, Girona. Recuperado de <http://tdx.cat/handle/10803/7999>
- González, M., y Tourón, J. (1992). *Autococepto y Rendimiento escolar. Sus implicaciones en la motivación y en la autorregulación del aprendizaje*. España: Navegraf. Recuperado de <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/index>
- Goñi, A., y Madariaga, J. (2008). El autoconcepto: Perspectivas de investigación. *Revista de Psicodidáctica*, 13(1), 69–96. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17513105>
- Goñi, E. (2009). *El autoconcepto personal: estructura interna, medida y variabilidad* (Tesis de doctorado). Universidad del País Vasco. Recuperado de <https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/12241/go%F1i%20palacios.pdf;jsessionid=CC5BA0181843492CE181C46DC11AED9?sequence=1>
- Haeussler, I. y Milicic, N. (1994). *Confiar en uno mismo*. Santiago de Chile: Dollmen. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/329755816/CONFIAR-EN-UNO-MISMO-pdf>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación* (5ta ed.). México: McGraw-Hill. Recuperado de [https://www.esup.edu.pe/descargas/dep\\_investigacion/Metodologia de la investigación 5ta Edición.pdf](https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigacion%205ta%20Edicion.pdf)

- Horley, J y Little, B. (1985). Affective and cognitive components of global subjective Well-Being measure. *Social Indicators Research*, 17, 189-197. Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1007/BF00302421>
- James, W. (1980). *The principles of psychology*. [ebook] New York. Recuperado de <https://archive.org/details/theprinciplesofp01jameuoft>.
- Kassin, S., Fein, S., y Markus, H. (2010). *Psicología Social*. (7ma ed.). Peñuelas: Artgraph.
- Kassin, S., Fein, S., y Markus, H. (2015). *Psicología social*. (9na ed.). Santa Fe: Cengage Learning.
- Kozma, A., Stone, S., y Stones, M. (1997) Los enfoques de top-down y bottom-up del bienestar subjetivo. Primera Conferencia Internacional de la Sociedad de Calidad de Vida de los estudiantes. Carolina del Norte. Recuperado de [http://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/social/1997/vol1/arti5.htm#\\_Hlk426268561](http://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/social/1997/vol1/arti5.htm#_Hlk426268561)
- Lambeth, G., y Hallett, M. (2002). *Sexualidad: Aspectos y actitudes*. *Desarrollo Humano*. (9na ed.). Editorial McGraw-Hill: México.
- Levinson, D. (1986). A Conception of Adult Development. *American Psychologist*, 41(1), 3-13. Recuperado de <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.455.6972&rep=rep1&type=pdf>
- Lila, M. (1991). *El autoconcepto: una revisión teórica*. Universidad de Valencia.
- Manchargo, J. (1997). Las relaciones padres-hijos vistas por adolescentes. In *VI Congreso Internacional de educación familiar*. New York. Recuperado de [http://ibdigital.uib.es/greenstone/cgi-bin/library.cgi?e=d-10100-00---off-0educacio--00-2--0-10-0---0---0direct-10----4-----3-11--10-ca-250---50-about---00-3-1-01-00--4--0-0-01-10-0utfZz-8-00&a=d&c=educacio&cl=CL1.1&d=Educacio\\_i\\_Cultura\\_1998v11p157](http://ibdigital.uib.es/greenstone/cgi-bin/library.cgi?e=d-10100-00---off-0educacio--00-2--0-10-0---0---0direct-10----4-----3-11--10-ca-250---50-about---00-3-1-01-00--4--0-0-01-10-0utfZz-8-00&a=d&c=educacio&cl=CL1.1&d=Educacio_i_Cultura_1998v11p157)

- Mansilla, M. (2000). Etapas del desarrollo humano. *Revistas de Investigación en Psicología*, 3(2), 106-116. Recuperado de [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwisqoif\\_NDWAhWEk5AKHcV-D2QQFggmMAA&url=http%3A%2F%2Frevistasinvestigacion.unmsm.edu.pe%2Findex.php%2Fpsico%2Farticle%2Fdownload%2F4999%2F4064&usg=AOvVaw3nhNsCi31x4tIP2s26UdcH](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwisqoif_NDWAhWEk5AKHcV-D2QQFggmMAA&url=http%3A%2F%2Frevistasinvestigacion.unmsm.edu.pe%2Findex.php%2Fpsico%2Farticle%2Fdownload%2F4999%2F4064&usg=AOvVaw3nhNsCi31x4tIP2s26UdcH)
- Marsh, H., y Martin, A. (2011). Academic self-concept and academic achievement: Relations and causal ordering. *British Journal of Educational Psychology*, 81(1), 59–77. Recuperado de <https://doi.org/10.1348/000709910X503501>
- Martínez, M., y Guirado A. (2012). *Altas capacidades intelectuales. Pautas de actuación, orientación, intervención y evaluación en el periodo escolar*. Barcelona: Grao. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=497889>
- Mead, G. (1968). *Espíritu, persona y sociedad. Desde el punto de vista del conductismo social*. [ebook]. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/105863345/ESPIRITU-PERSONA-Y-SOCIEDAD-MEAD-GEORGE-H>
- Meza, C., y Pompa, E. (2016). Género, obesidad y autoconcepto en una muestra de adolescentes. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, XII (44), 137-148. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/710/71044746005.pdf>
- Michalos, A. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT) [Introducción a la Teoría de las Discrepancias Múltiples]. *Social Indicators Research*, 16, 347-413. Recuperado de <https://page-one.live.cf.public.springer.com/pdf/preview/10.1007/BF00333288>
- Milicic, N. (2001). *La construcción de la autoestima en el contexto escolar*. Chile: LOM ediciones. Recuperado de

[https://books.google.com.pe/books/about/Creo\\_en\\_ti.html?id=94sTAAAACAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.pe/books/about/Creo_en_ti.html?id=94sTAAAACAAJ&redir_esc=y)

- Mohamed, L., Herrera, L., y Cepero, S. (2016). Bienestar psicológico y autoconcepto en futuros maestros. In *Psicología y educación: presente y futuro* (pp. 432–439). ACIPE- Asociación Científica de Psicología y Educación. Recuperado de <https://www.mendeley.com/viewer/?fileId=027c37f0-1bd5-7663-0490-019567d42085&documentId=ad2da9a8-4931-3046-b75f-2d4506923155>
- Mohand, L., y Herrera L. (2014). Bienestar psicológico, autoconcepto y relación de pareja en estudiantes universitarios. *Asociación nacional de psicología evolutiva y educativa de la infancia, adolescencia y mayores*, 6(1), 475–484. Recuperado de <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v6.767>
- Monereo, C., Castelló, M., Clariana, M., Palma, C., y Pérez, M. (1994). Estrategias de enseñanza y aprendizaje. Barcelona: Graó. Recuperado de [http://uiap.dgenp.unam.mx/apoyo\\_pedagogico/proforni/antologias/ESTRATEGIAS%20DE%20ENSEÑANZA%20Y%20APRENDIZAJE%20DE%20MONEREO.pdf](http://uiap.dgenp.unam.mx/apoyo_pedagogico/proforni/antologias/ESTRATEGIAS%20DE%20ENSEÑANZA%20Y%20APRENDIZAJE%20DE%20MONEREO.pdf)
- Mruk, C. (2006). Self-esteem research, theory and practice: Toward a positive psychology of self-esteem. New York: Springer.
- Musitu, G., y Román, J. (1982). Autoconcepto: una introducción a esta variable intermedia. *Revista de Psicología, Pedagogía y Filosofía*, 4(11), 51-69. Recuperado de <http://bddoc.csic.es:8080/detalles.html?id=87917&bd=ISOC&tabla=docu>
- Naranjo, M. (2006). El autoconcepto positivo. Un objetivo de la orientación y la educación. *Revista Electrónica “Actualidades Investigativas en Educación”*, 6(1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/447/44760116/>

- Navas, L. (2010). *Aprendizaje, desarrollo y disfunciones: implicaciones para la enseñanza en la educación secundaria*. España: Editorial Club Universitario. Recuperado de <https://www.editorial-club-universitario.es/pdf/4561.pdf>
- Núñez, J., y González, J. (1994). *Determinantes del rendimiento académico*. Oviedo: Universidad de Oviedo.
- Obregón, M. (2014). El clima social familiar y el autoconcepto en los estudiantes del primer ciclo de la escuela profesional de administración de empresas de la Universidad Tecnológica de los Andes, Andahuaylas (Tesis de maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú. Recuperado de <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/5922>
- Oramas, V., Santana, L., y Vergara B. (2006) El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo* 7(1-2), 34-39 Recuperado de <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/insat/rst06106.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2017). Depresión. Recuperado de <http://www.who.int/topics/depression/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2003). Informe sobre la salud en el mundo.. Recuperado de [http://www.who.int/whr/2003/en/whr03\\_es.pdf?ua=1](http://www.who.int/whr/2003/en/whr03_es.pdf?ua=1)
- Organización Mundial de la Salud. (2012). Recuperado el 9 de octubre 2012, de [http://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=7305%3A2012-dia-mundial-salud-mental-depresion-trastorno-mental-mas-frecuente&Itemid=1926&lang=es](http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=7305%3A2012-dia-mundial-salud-mental-depresion-trastorno-mental-mas-frecuente&Itemid=1926&lang=es)
- Organización Mundial de la Salud. (2016). Recuperado el 13 de abril 2016, de <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/depression-anxiety-treatment/es/>
- Pardo, F. (2011). Bienestar psicológico y ansiedad rasgo-estado en alumnos de un MBA de Lima Metropolitana (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/672>

- Pereyra, M. (2004). *El poder terapéutico del perdón*, Lima, Perú: Ediciones de la Universidad Peruana Unión.
- Pérez, A. (2016). Perspectiva histórica del autoconcepto general. *Revista digital de educación física y deportes*, 21. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd215/perspectiva-historica-del-autoconcepto-general.htm>
- Pinilla, V., Montoya, D., y Dussán, C. (2012). El autoconcepto familiar en una muestra de estudiantes universitarios de la ciudad de Manizales. *La Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*, 4, 177–193. Recuperado de [http://revlatinofamilia.ucaldas.edu.co/downloads/Rlef4\\_10.pdf](http://revlatinofamilia.ucaldas.edu.co/downloads/Rlef4_10.pdf)
- Portilla, A. (2011). *Calidad de vida y autoconcepto en pacientes con diabetes mellitus con y sin adherencia al tratamiento* (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Mayor De San Marcos, Perú. Recuperado de [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3279/1/Portilla\\_gl.pdf](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3279/1/Portilla_gl.pdf)
- Quinteros, D. (2013). *Efectos de la aplicación de un programa de bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una universidad privada* (tesis de doctorado). Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Perú.
- Rangel, V., y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Artículos arbitrados*, 14(49), 265-275. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/337537470/articulo2-pdf>
- Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22.a ed.). Recuperado de <http://www.rae.es/rae.html>
- Redondo, C., Galdó, G., y García, M. (2008). *Atención al Adolescente*. Santander, España: PubliCan. Recuperado de <https://www.editorial.unican.es/libro/atencion-al-adolescente>
- Rice, P. (1997). *Desarrollo humano. Estudio del ciclo vital*, México: Prentice-Hall Hispanoamericana. Recuperado de <http://es.calameo.com/books/000531277bc1dd6a70d68>

- Reigal, R., Videra, A., Parra, J., y Juárez, R. (2012). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Red de Revistas Científicas de América Latina, El Caribe Y Portugal.*, 2041(22), 19–23.
- Rodríguez, D. (2012). El autoconcepto y sus componentes [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://autoconceptoysuscomponentes.blogspot.pe>
- Ros, R., Morandi, T., Cozzetti, E., Cornella, J., y Surís, J. (2001). La adolescencia: consideraciones biológicas, psicológicas y sociales. En C. Buil (Ed), *Manual de Salud Reproductiva en la Adolescencia* (pp 27-84). Zaragoza, España: Wyeth-Lederle. Recuperado de [http://hosting.sec.es/descargas/AA\\_1999\\_Manual\\_Salud\\_Reproductiva\\_Adolescencia.pdf](http://hosting.sec.es/descargas/AA_1999_Manual_Salud_Reproductiva_Adolescencia.pdf)
- Ryff, C. (1989). Happiness is verything, or is it? Exploration sin the meaning of psychological. *Journal of social Psychology*, 57(6) 1069-1081. Recuperado de <http://aging.wisc.edu/pdfs/379.pdf>
- Ryff, C., y Keyes, L. (1995). The Structure of Psychology Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* , 69(4), 719-727. Recuperado de <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>
- Ryff, C., y Singer, B. (2001). *Emotion, social relationships and health*. New York: Oxford University Press. Recuperado de <https://global.oup.com/academic/product/emotion-social-relationships-and-health-9780195145410?cc=pe&lang=en&>
- Salanova, M., Martínez, I., Bresó, E., Llorens, S., y Grau, R. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: Facilitadores y Obstaculizadores del Desempeño Académico. *Anales de Psicología*, 21(11), 170-180. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/39230340\\_Bienestar\\_psicologico\\_en\\_estudiantes\\_universitarios\\_Facilitadores\\_y\\_obstaculizadores\\_del\\_desempeno\\_academico](https://www.researchgate.net/publication/39230340_Bienestar_psicologico_en_estudiantes_universitarios_Facilitadores_y_obstaculizadores_del_desempeno_academico)

- Saldaña, P. (2011). Capítulo 1. Arequipa, Perú: Slideshare. Recuperado de <https://es.slideshare.net/deltateamo/capitulo-1-8551789>
- Salum, A., Marín, R., y Reyes, C. (2011). Relevancia de las dimensiones del autoconcepto en estudiantes de escuelas secundarias de ciudad Victoria, Tamaulipas, México. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2), 255–272. Recuperado de [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjLi5qhtZDZAhVQtlkKHdU1DLkQFgg-MAM&url=http%3A%2F%2Fwww.redalyc.org%2Fpdf%2F654%2F65421407010.pdf&usg=AOvVaw3l2Zl4e\\_CJLdYo0ntALVg0](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjLi5qhtZDZAhVQtlkKHdU1DLkQFgg-MAM&url=http%3A%2F%2Fwww.redalyc.org%2Fpdf%2F654%2F65421407010.pdf&usg=AOvVaw3l2Zl4e_CJLdYo0ntALVg0)
- Salotti, P. (2006). Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires (Tesis de licenciatura). Universidad de Belgrano, Argentina. Recuperado de <http://repositorio.ub.edu.ar/handle/123456789/223>
- Salvador, D. (2016). Bienestar psicológico y habilidades sociales en alumnos de primer grado de nivel secundario de una institución educativa particular de Trujillo (Tesis de licenciatura). Universidad Privada Antenor Orrego, Perú. Recuperado de [http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1971/1/RE\\_PSICO\\_DIEGO.SALVADOR\\_BIENESTAR.PSICOLOGICO\\_HABILIDADES.SOCIALES\\_DATOS.pdf](http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1971/1/RE_PSICO_DIEGO.SALVADOR_BIENESTAR.PSICOLOGICO_HABILIDADES.SOCIALES_DATOS.pdf)
- Sampascual, G. (2002). *Psicología del desarrollo y de la educación*. Madrid: Editorial UNED. Recuperado de [http://portal.uned.es/pls/portal/docs/PAGE/UNED\\_MAIN/LAUNIVERSIDAD/DEPARTAMENTOS/PSICOLOGIAEVOLUTIVAYDEEDUCACION/DOCENCIA/PEDAGOGOGIA/482023.PDF](http://portal.uned.es/pls/portal/docs/PAGE/UNED_MAIN/LAUNIVERSIDAD/DEPARTAMENTOS/PSICOLOGIAEVOLUTIVAYDEEDUCACION/DOCENCIA/PEDAGOGOGIA/482023.PDF)
- Saura, P. (1995). *La educación del autoconcepto: Cuestiones y propuestas*. Murcia: Servicio de publicaciones Universidad de Murcia. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2932892>

- Seligman, M. (1992). *Learned Optimism: How to change your mind and your life*. New York: Vintage books. Recuperado de [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiZm4LANebVAhWH3SYKHfuODLcQFggmMAA&url=https%3A%2F%2Fwww.jamiiforums.com%2Fattachments%2Fmartin-seligman\\_learned-optimism-pdf.454997%2F&usg=AFQjCNFyaNsUjyxzMW1dmEGYkO0XTq89fA](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiZm4LANebVAhWH3SYKHfuODLcQFggmMAA&url=https%3A%2F%2Fwww.jamiiforums.com%2Fattachments%2Fmartin-seligman_learned-optimism-pdf.454997%2F&usg=AFQjCNFyaNsUjyxzMW1dmEGYkO0XTq89fA)
- Seligman, M. (1992). *La auténtica felicidad* (1st ed.). Barcelona. Recuperado de [eva.fcs.edu.uy/...php/.../Oblig37Seligman Martin2002LaAuténticaFelicidad.pdf](http://eva.fcs.edu.uy/...php/.../Oblig37Seligman Martin2002LaAuténticaFelicidad.pdf)
- Seligman, M. (2004). TED. Recuperado de [https://www.ted.com/talks/martin\\_seligman\\_on\\_the\\_state\\_of\\_psychology/transcript?language=es#t-323009](https://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology/transcript?language=es#t-323009)
- Shavelson, R., Hubner, J., y Stanton, J. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretation. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-441. Recuperado de [https://www.jstor.org/stable/1170010?seq=1#page\\_scan\\_tab\\_contents](https://www.jstor.org/stable/1170010?seq=1#page_scan_tab_contents)
- Sheldon, K., y King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216-217. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Laura\\_King5/publication/12020093\\_Why\\_positive\\_psychology\\_is\\_necessary/links/02e7e525ef3a69b715000000/Why-positive-psychology-is-necessary.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Laura_King5/publication/12020093_Why_positive_psychology_is_necessary/links/02e7e525ef3a69b715000000/Why-positive-psychology-is-necessary.pdf)
- Silva, L. (2016). Autoconcepto físico y bienestar psicológico subjetivo en estudiantes de psicología de las universidades de trujillo. *Revista de Psicología*, 18(2), 1-16. Recuperado de [http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/R\\_PSI/article/view/1134/903](http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/R_PSI/article/view/1134/903)
- Snygg, D., y Combs, A. (1949). *Individual behavior: A new frame of reference for psychology*. New York: Harper. Recuperado de

[https://books.google.com.pe/books/about/Individual\\_Behavior.html?id=6wwNAAAAIAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.pe/books/about/Individual_Behavior.html?id=6wwNAAAAIAAJ&redir_esc=y)

Suls J., y Greenwald A. (1983). *Psychological Perspectives on the Self*. NJ: Erlbaum.

Recuperado de <https://www.amazon.com/Psychological-Perspectives-Self-Vol-2/dp/0898592763>

Sureda, I. (1998). Autoconcepto y Adolescencia. Una línea de intervención psicoeducativa.

*Educació i Cultura*, 11, 157-170. Recuperado de <http://www.raco.cat/index.php/EducacioCultura/article/viewFile/75800/96304>

Tosevski, D., Milovancevic, M., y Gajic, S. (2010). Personality and psychopathology of

university students. *Current Opinion in Psychiatry*, 23(1), 48-52. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19890212>

Usuga, A., y Mesa, S. (2016). La influencia de factores psicológicos como autoestima,

autoconcepto y autoeficacia en el rendimiento académico en adolescentes. *Psyconex*, 8(13), 01-11. Recuperado de

<https://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/Psyconex/article/view/326996/20784>  
219

Valerio, O. (2014). Factores relacionados con el autoconcepto. Prezi. Recuperado el 01 de

octubre de 2017 de <https://prezi.com/cbemga3r-fod/factores-relacionados-con-el-autoconcepto/>

Valenzuela, B., y Dolores, L. (2015). Autoconcepto de estudiantes universitarios chilenos con

discapacidad en función del género. *Revista Nacional E Internacional de Educación Inclusiva*, 8(3), 153–170.

Vázquez, C., y Hervas G. (2009). *Psicología Positiva Aplicada* (2da. Ed.). Sevilla, España.:

Edit. Desclée De Brouwer, S.A. Recuperado de

<http://centrethepiratebay573.weebly.com/blog/psicologia-positiva-aplicada-carmelo-vazquez-pdf>

Velasco, G. (2014). La experiencia del FLOW (Fluir, Fluencia, Flujo) [Entrada en blog]. Artículos relacionados con temas de Psicología Positiva o Ciencia de la Felicidad. Recuperado de <https://gerryvelasco.wordpress.com/2014/05/02/la-experiencia-del-flow-fluir-fluencia-flujo/>

Veliz, A., y Apodaca, P. (2012). Niveles de autoconcepto, autoeficacia académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Temuco. *Salud y Sociedad* 3(2), 131-150. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/salsoc/v3n2/v3n2a02.pdf>

Vera, M. y Zebadúa, I. (2002). *Contrato pedagógico y autoestima*. Ciudad de México D.F.: Colaboradores Libres. Recuperado de <http://www.salgadoanoni.cl/wordpressjs/wp-content/uploads/2013/12/CONTRATOPEDAGOGICOYAUTOESTIMA-IZebedua-15oct02.pdf>

Vila, S. (1983). *Diccionario Bíblico Ilustrado*. Barcelona: CLIE.

Villagrán, W. (2014). Bienestar psicológico y asertividad en el adolescente (Tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/22/Villagran-Wendy.pdf>

Weiss, R. (1975). *Marital separation*. New York: Basic Book, Inc. Recuperado de [https://www.adpenguin.biz/LP\\_TA/index.cfm?T=437420](https://www.adpenguin.biz/LP_TA/index.cfm?T=437420)

White, E. (1964). *Conducción del niño*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana.

White, E. (1890). *Patriarcas y profetas*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana.

White, E. (1937). *Testimonios selectos* (Vol. 4). Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana.

White, E. (2004). *Joyas de los testimonios* (Vol. 2). Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana.

- White, E. (2007). *Mente, carácter y personalidad*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana.
- Woolfolk, A. (2010). *Psicología educativa* (11a. Ed.). México: Pearson Educación.
- Yañez Susan, C. (2010). Estrategias de aculturación, indicadores de Salud Mental y Bienestar Psicológico en un grupo de inmigrantes sudamericanos en Chile. *Salud y sociedad*, 1(1), 51-70. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4016251>
- Zambrano, B. (2015). Autoconcepto de estudiantes universitarios chilenos con discapacidad. Diferencias en función del género. *Revista nacional e internacional de educación inclusiva*, 8(3), 153-170. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5446546.pdf>
- Zubieta, E., y Delfino, G. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios. *Anuario de investigaciones*, 17, 277-283. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3691/369139946018.pdf>

## Anexos 1

### Fiabilidad de la escala de bienestar psicológico

La fiabilidad global de la escala y de sus dimensiones se realizó calculando el índice de la consistencia interna mediante el coeficiente Alpha de Cronbach. En la tabla 1 se puede observar que la consistencia interna global de la escala (39 ítems) en la muestra estudiada es de ,938 que puede ser valorado como indicador de una elevada fiabilidad debido a que supera el punto de corte igual a ,70 considerado como indicador de una buena fiabilidad para instrumentos de medición psicológica (Miech,2002). Asimismo, se encuentran los puntajes de fiabilidad de las dimensiones de la escala, resultando estas como aceptables.

Tabla 1

*Estimaciones de consistencia interna de la escala de bienestar psicológico*

Dimensiones	Nº de ítems	Alpha
Autoaceptación	6	,715
Relaciones positivas	6	,773
Autonomía	8	,641
Dominio del entorno	6	,723
Crecimiento personal	7	,795
Propósitos en la vida	6	,854
Bienestar psicológico	39	,938

### Fiabilidad de las dimensiones de autoconcepto

La fiabilidad de las dimensiones se valoró calculando el índice de consistencia interna mediante el coeficiente Alpha de Cronbach. La tabla 2 permite observar la consistencia interna de las dimensiones en la población de estudio, siendo estas, autoconcepto académico (6 ítems) es de ,920; autoconcepto social (6 ítems) es de ,783; autoconcepto emocional (6 ítems) es de ,843; autoconcepto familiar (6 ítems) es de ,874 y de autoconcepto físico (6 ítems) es de ,874.

Tabla 2

*Estimaciones de consistencia interna de las dimensiones de autoconcepto*

Dimensiones	Nº de ítems	Alpha
Autoconcepto académico	6	,920
Autoconcepto social	6	,783
Autoconcepto emocional	6	,843
Autoconcepto familiar	6	,874
Autoconcepto físico	6	,805

## Anexo2

### Validez de constructo sub test – test de la escala de bienestar psicológico

Como se observa en la tabla 3 los coeficientes de correlación Producto-Momento de Pearson (r) son significativos, lo cual confirma que la escala presenta validez de constructo. Asimismo, los coeficientes que resultan de la correlación entre cada uno de las dimensiones y el constructo en su globalidad son moderados en su mayoría, además de ser altamente significativos.

Tabla 3

*Correlaciones sub test- test de la escala de bienestar psicológico*

Dimensiones	Test	
	r	p
Autoaceptación	,883**	,000
Relaciones positivas	,801**	,000
Autonomía	,725**	,000
Dominio del entorno	,911**	,000
Crecimiento personal	,839**	,000
Propósitos en la vida	,898**	,000

\*\* La correlación es significativa en 0.01

### Validez de constructo del sub test- test de las dimensiones de autoconcepto

Como se aprecia en la tabla 4 los coeficientes de correlación Producto-Momento de Pearson (r) son significativos; lo que indica que la escala presenta validez de constructo. De la misma manera los coeficientes resultantes de la correlación de las dimensiones en su mayoría son moderados a excepción de la dimensión de autoconcepto académico en relación con autoconcepto emocional ( $r = ,198$ ).

Tabla 4

*Correlaciones sub test – test de las dimensiones de autoconcepto*

Escala	1		2		3		4		5	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
Autoconcepto académico (1)	1		,533**	,000	,187**	,002	,568**	,000	,698**	,000
Autoconcepto social (2)		1			,355**	,000	,553**	,000	,631**	,000
Autoconcepto emocional (3)				1			,374**	,000	,201**	,001
Autoconcepto familiar (4)						1			,537**	,000
Autoconcepto físico (5)								1		

\*\* La correlación es significativa en 0.01

### Anexo 3

## Cuestionarios sobre Autoconcepto y Bienestar psicológico en la Universidad Peruana Unión

Hola, mi nombre es Marina Zuñiga, bachiller de psicología de la Universidad Peruana Unión. Este cuestionario tiene como propósito obtener información sobre los niveles en las diferentes dimensiones que usted posee sobre el autoconcepto y bienestar psicológico. Dicha información será de mucha importancia para desarrollar programas de intervención a fin de mejorar dichos niveles.

Su participación es totalmente voluntaria y no será obligatorio llenar dicha encuesta si es que no lo desea. Si decide participar en este estudio, por favor responda el cuestionario, así mismo puede dejar de llenar el cuestionario en cualquier momento, si así lo decide.

Cualquier duda o consulta que usted tenga posteriormente puede escribirme a alexa.100694@gmail.com

**He leído los párrafos anteriores y reconozco que al llenar y entregar este cuestionario estoy dando mi consentimiento para participar en este estudio.**

### AUTOCONCEPTO FORMA 5 – AF5

A continuación, encontrará una serie de frases. Lea cada una de ellas cuidadosamente y conteste con un valor entre **01 y 99** según su grado de acuerdo con cada frase. Por ejemplo, si una frase dice – La música ayuda al bienestar humano- y Ud. está muy de acuerdo, contestará con un valor alto, como por ejemplo el 94. Vea cómo se anotaría en la parte de respuestas.

La música ayuda al bienestar humano.....

Por lo contrario, si Ud. está muy poco de acuerdo, elegirá un valor bajo, por ejemplo el 9, y lo anotará en la parte de respuestas de la siguiente manera:

La música ayuda al bienestar humano.....

**No olvide que dispone de MUCHAS opciones de respuesta, en concreto puede elegir entre 99 valores. Escoja el que más se ajuste a su criterio.**

### **RECUERDE, CONTESTE CON LA MAXIMA SINCERIDAD**

#### DATOS GENERALES

**Sexo:** (1) Masculino (2) Femenino      **Edad:** \_\_\_\_\_      **Código de Matrícula** \_\_\_\_\_

**Religión:** (1) Adventista    (2) Evangélico    (3) Católico    (4) Otro Especifique \_\_\_\_\_

**Ciclo de estudios:** (1) II    (2) IV    (3) VI    (4) VIII    (5) X

**Lugar de Procedencia:** (1) Costa    (2) Sierra    (3) Selva    (4) Extranjero

1	Hago bien los trabajos profesionales.....		
2	Hago fácilmente amigos.....		
3	Tengo miedo de algunas cosas.....		
4	Soy muy criticado en casa.....		
5	Me cuido físicamente.....		
6	Mis profesores me consideran un buen trabajador.....		
7	Soy una persona amigable.....		
8	Muchas cosas me ponen nervioso.....		
9	Me siento feliz en casa.....		
10	Me buscan para realizar actividades deportivas.....		
11	Trabajo mucho en clase.....		
12	Es difícil para mí hacer amigos.....		
13	Me asusto con facilidad.....		
14	Mi familia está decepcionada de mí.....		
15	Me considero elegante.....		
16	Mis profesores me estiman.....		
17	Soy una persona alegre.....		
18	Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso.....		
19	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas.....		
20	Me gusta como soy físicamente.....		
21	Soy un buen estudiante.....		
22	Me cuesta hablar con desconocidos.....		
23	Me pongo nervioso cuando me preguntan algo mi profesor.....		
24	Mis padres me dan confianza.....		
25	Soy bueno haciendo deporte.....		
26	Mis profesores y superiores me consideran inteligente y trabajador.....		
27	Tengo muchos amigos.....		
28	Me siento nervioso.....		
29	Me siento querido por mis padres.....		
30	Soy una persona atractiva.....		

## ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

A continuación se te presentan 39 afirmaciones. Te pido contestes con sinceridad cada uno de los ítems marcando con una (X) la opción que más se parezca a tu forma de ser. (No hay respuesta correcta o incorrecta, todas son válidas).

<b>TD</b> Totalmente en Desacuerdo	<b>D</b> En Desacuerdo	<b>NA/ND</b> Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo	<b>A</b> De acuerdo	<b>TA</b> Totalmente de acuerdo
---------------------------------------	---------------------------	--	------------------------	------------------------------------

N°	Ítems	TD	D	NA/ND	A	TA
1	Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas.	1	2	3	4	5
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones.	1	2	3	4	5
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas.	1	2	3	4	5
4	Me preocupa cómo otras personas evalúan las elecciones que he hecho en mi vida.	1	2	3	4	5
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	1	2	3	4	5
6	Es gratificante trazar planes para el futuro y esforzarme para hacerlos realidad.	1	2	3	4	5
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	1	2	3	4	5
8	No cuento con muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	1	2	3	4	5
9	Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí .	1	2	3	4	5
10	Me juzgo a mí mismo por lo que pienso que es importante, no por los valores de los demás.	1	2	3	4	5
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	1	2	3	4	5
12	Soy una persona activa cuando realizo los planes que me propongo.	1	2	3	4	5
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.	1	2	3	4	5
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	1	2	3	4	5
15	Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes.	1	2	3	4	5
16	En general, siento que soy responsable en la situación en la que vivo.	1	2	3	4	5
17	Me siento bien cuando pienso lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	1	2	3	4	5
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	1	2	3	4	5

N°	Ítems	TD	D	NA/ND	A	TA
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	1	2	3	4	5
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	1	2	3	4	5
21	Confío en mis propias opiniones, aún cuando son contrarias al consenso general.	1	2	3	4	5
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	1	2	3	4	5
23	Tengo clara la dirección y objetivos de mi vida.	1	2	3	4	5
24	Conforme pasa el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	1	2	3	4	5
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.	1	2	3	4	5
26	Mantener relaciones estrechas ha sido difícil y frustrante para mí.	1	2	3	4	5
27	Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos.	1	2	3	4	5
28	Soy bastante eficiente, manejando diariamente mis responsabilidades,	1	2	3	4	5
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.	1	2	3	4	5
30	Dejé de tratar de hacer cambios importantes en mi vida hace mucho tiempo.	1	2	3	4	5
31	Me siento orgulloso de quién soy y de la vida que llevo.	1	2	3	4	5
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	1	2	3	4	5
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.	1	2	3	4	5
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.	1	2	3	4	5
35	Las experiencias nuevas me desafían a replantear lo que pienso sobre mí mismo y el mundo.	1	2	3	4	5
36	Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona.	1	2	3	4	5
37	Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	1	2	3	4	5
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento.	1	2	3	4	5
39	Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.	1	2	3	4	5

## Anexo 4

### Carta de autorización de la Institución



*Una Institución Adventista*

Ñaña, Lima, 31 de octubre de 2017

**Dr.**  
**VICTOR CHOROCO CÁRDENAS**  
Vicerrector  
Universidad Peruana Unión  
Presente.-

**Asunto:** Autorización del Comité de Ética para el desarrollo de la investigación.

Tengo el agrado de dirigirme a usted para expresar mi cordial saludo y desear muchas bendiciones en la labor que desempeña.

Mediante este documento tenemos a bien presentar a la investigadora **Marina Alexandra Zuñiga Padilla** con Código N° 201110307 y a su asesora la **Mg. Jania Elizabeth James Soncco** identificada con DNI N° 41507632, de la EP de Psicología, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Peruana Unión.

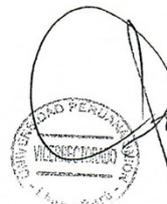
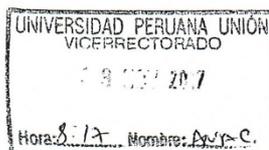
El Comité de Ética de Investigación de la Universidad Peruana Unión ha revisado el protocolo de investigación titulado: "**Autoconcepto y bienestar psicológico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima**" presentado por la investigadora antes mencionada, y se resuelve **autorizar** el desarrollo de la investigación de acuerdo a los procedimientos mencionados (adjunto el perfil del proyecto) que será aplicado a alumnos de las Facultades que Usted dignamente dirige.

Agradecemos anticipadamente el apoyo que pueda brindar a los investigadores, a fin de concluir satisfactoriamente este proceso, los resultados obtenidos serán difundidos por los canales correspondientes.

Atentamente,

  
**Dr. Rodrigo Alfredo Matos Chamorro**  
**Presidente**  
**Comité de Ética de Investigación**

cc:  
Investigador



Villa Unión – Ñaña, altura Km. 19 de la Carretera Central, Lurigancho – Chosica, Lima 15, Perú  
Teléfono: (01) 618-6300 Fax: 618-6364 Web: [www.upeu.edu.pe](http://www.upeu.edu.pe) E-mail: [investigacion@upeu.edu.pe](mailto:investigacion@upeu.edu.pe)