

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



Una Institución Adventista

Bienestar Psicológico y Autoeficacia en Estudiantes de la Escuela Profesional
de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca - 2016

Tesis

Presentada para optar el título profesional de psicóloga

Por:
Ester Chávez Cacallaca

Asesor:
Psic. Oscar Javier Mamani Benito

Juliaca, Septiembre del 2016

Dedicatoria

A mi madre, por brindarme fuerzas y apoyo en momentos difíciles.

A mi esposo, por su motivación y apoyo incondicional.

A mis amistades que en un momento me motivaron a seguir adelante.

Agradecimiento

A Dios, por sus bendiciones, por guiar mis pasos hasta culminar mis estudios y darme la oportunidad de lograr mis objetivos.

A mi madre quien estuvo en todo momento brindándome apoyo y ánimo para cumplir mi meta.

A la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca por acogerme en sus aulas.

A los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología por su disposición y voluntad al brindarme información.

Al Psic. Oscar Javier Mamani Benito, por su paciencia, impulso y disposición en la asesoría de la tesis.

Al Mg. Germán Mamani Cachicatari, por brindarme sus conocimientos en el desarrollo de la parte estadística.

A los dictaminadores, quienes estuvieron controlando la corrección de la tesis.

Índice general

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento	iii
Índice general	iv
Índice de Tablas.....	ix
Índice de Figuras	xi
Índice de Anexos	xii
Abreviaturas.....	xii
Resumen	xiii
Abstract.....	xiv
Introducción.....	1
CAPÍTULO I.....	3
El problema	3
1.1 Descripción de la situación problemática	3
1.2 Formulación del problema:	5
1.2.1 Problema General:.....	5
1.2.2 Problemas Específicos:	5
1.3 Objetivos de la Investigación:.....	6
1.3.1 Objetivo General:	6
1.3.2 Objetivos Específico:	6
1.4 Justificación de la investigación	7
CAPÍTULO II.....	9
Marco Teórico	9
2.1 Antecedentes de la investigación	9
2.2 Marco bíblico filosófico.....	18
2.2.1 Bienestar psicológico	18
2.2.1.1 Dimensiones del Bienestar Psicológico basado en la Cosmovisión Bíblica	20
2.2.2 Autoeficacia	22
2.3 Bases teóricas de la investigación.....	24
2.3.1 Bienestar.....	24
2.3.1.1 Bienestar psicológico.....	25
2.3.1.2 Desarrollo del bienestar psicológico en la psicología positiva.....	26

2.3.1.3	Componente del Bienestar Psicológico	27
2.3.1.4	Bienestar psicológico y la vida universitaria.....	28
2.3.1.5	Modelos teóricos del bienestar psicológico.....	29
2.3.2	Autoeficacia	37
2.3.2.1	Factores que afectan la autoeficacia	38
2.3.2.2	Fuentes de la Autoeficacia.....	39
2.3.2.3	La autoeficacia en la vida universitaria	41
2.3.3	Definición de términos	43
CAPÍTULO III		45
Materiales y Método.....		45
3.1	Tipo y diseño de investigación	45
3.2	Hipótesis de la investigación	46
3.2.1	Hipótesis general	46
3.2.2	Hipótesis específico.....	46
3.3	Variable de la investigación.....	47
3.4	Operacionalización de la variable	48
3.5	Delimitaciones geográfica y temporal de la investigación	50
3.6	Población	50
3.7	Muestra	50
3.8	Instrumentos de recolección de datos	51
3.8.1	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.....	51
3.8.2	Escala de Autoeficacia General (Shwarzer).....	53
3.9	Recolección de datos	54
3.10	Análisis de datos	54
CAPÍTULO IV		55
Resultados y Discusión.....		55
4.1	Resultados de la investigación	55
4.1.1	En relación a la hipótesis general	55
4.1.2	Planteamiento del modelo	56
4.1.3	Comportamiento de las variables según el gráfico de dispersión	56
4.1.4	Modelo de ecuación de las variables.....	57
4.1.5	Coefficiente de correlación y determinación de Pearson	58
4.1.6	Planteamiento de hipótesis	58

4.1.7	Regla de decisión	59
4.1.8	Estadístico de prueba.....	59
4.1.9	Regla de decisión	59
4.1.10	Conclusión.....	59
4.1.11	En relación a la primera hipótesis específica	60
4.1.12	Planteamiento del modelo	60
4.1.13	Comportamiento de las variables según el gráfico de dispersión	60
4.1.14	Modelo de ecuación de las variables.....	61
4.1.15	Coefficiente de correlación y determinación de Pearson	62
4.1.16	Planteamiento de hipótesis	63
4.1.17	Regla de decisión	63
4.1.18	Estadístico de prueba.....	63
4.1.19	Regla de decisión	64
4.1.20	Conclusión.....	64
4.1.21	En relación a la segunda hipótesis específica.....	64
4.1.22	Planteamiento del modelo	65
4.1.23	Comportamiento de las variables según el gráfico de dispersión	65
4.1.24	Modelo de ecuación de las variables.....	66
4.1.25	Coefficiente de correlación y determinación de Pearson	67
4.1.26	Planteamiento de hipótesis	67
4.1.27	Regla de decisión	68
4.1.28	Estadístico de prueba.....	68
4.1.29	Regla de decisión	68
4.1.30	Conclusión.....	68
4.1.31	En relación a la tercera hipótesis específica.....	69
4.1.32	Planteamiento del modelo	69
4.1.33	Comportamiento de las variables según el gráfico de dispersión	69
4.1.34	Modelo de ecuación de las variables.....	70
4.1.35	Coefficiente de correlación y determinación de Pearson	71
4.1.36	Planteamiento de hipótesis	72
4.1.37	Regla de decisión	72
4.1.38	Estadístico de prueba.....	72
4.1.39	Regla de decisión	72

4.1.40	Conclusión.....	73
4.1.41	En relación a la cuarta hipótesis específica.....	73
4.1.42	Planteamiento del modelo	73
4.1.43	Comportamiento de las variables según el gráfico de dispersión	73
4.1.44	Modelo de ecuación de las variables.....	74
4.1.45	Coefficiente de correlación y determinación de Pearson	75
4.1.46	Planteamiento de hipótesis	76
4.1.47	Regla de decisión	76
4.1.48	Estadístico de prueba.....	76
4.1.49	Regla de decisión	77
4.1.50	Conclusión.....	77
4.1.51	En relación a la quinta hipótesis específica.....	77
4.1.52	Planteamiento del modelo	77
4.1.53	Comportamiento de las variables según el gráfico de dispersión	78
4.1.54	Modelo de ecuación de las variables.....	78
4.1.55	Coefficiente de correlación y determinación de Pearson	79
4.1.56	Planteamiento de hipótesis	80
4.1.57	Regla de decisión	80
4.1.58	Estadístico de prueba.....	80
4.1.59	Regla de decisión	81
4.1.60	Conclusión.....	81
4.1.61	En relación a la sexta hipótesis específica	81
4.1.62	Planteamiento del modelo	82
4.1.63	Comportamiento de las variables según el gráfico de dispersión	82
4.1.64	Modelo de ecuación de las variables.....	83
4.1.65	Coefficiente de correlación y determinación de Pearson	83
4.1.66	Planteamiento de hipótesis	84
4.1.67	Regla de decisión	84
4.1.68	Estadístico de prueba.....	85
4.1.69	Regla de decisión	85
4.1.70	Conclusión.....	85
4.2	Discusión	86

CAPÍTULO V	92
Conclusiones y Recomendaciones	92
5.1 Conclusiones	92
5.2 Recomendaciones	94
Referencias	95
ANEXOS	102

Índice de Tablas

Tabla 1_ “Modelo de Bienestar Psicológico basado en la cosmovisión Bíblica.”	19
Tabla 2_ Operacionalización de la variable Bienestar Psicológico	48
Tabla 3_ Muestra Estratificada de los Estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología según grado, estrato y cantidad.....	51
Tabla 4_ Nivel de Bienestar Psicológico que presentan los Estudiantes del de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca-2016	55
Tabla 5_ Nivel de autoeficacia general que presentan los Estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca-2016	56
Tabla 6_ Análisis de coeficientes entre Bienestar Psicológico y Autoeficacia.....	57
Tabla 7_ Análisis de correlación entre Bienestar Psicológico y Autoeficacia.	58
Tabla 8_ Resumen del modelo de correlación y determinación de Pearson entre Bienestar Psicológico y Autoeficacia.	58
Tabla 9_ Análisis de ANOVA entre bienestar psicológico y autoeficacia.....	59
Tabla 10 Nivel de autoaceptación que presentan los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca-2016.....	60
Tabla 11_ Análisis de coeficientes entre Autoaceptación y Autoeficacia.....	61
Tabla 12_ Análisis de correlación entre Autoaceptación y Autoeficacia.	62
Tabla 13_ Resumen del modelo de correlación y determinación de Pearson entre Autoaceptación y Autoeficacia.....	62
Tabla 14_ Análisis de ANOVA entre autoaceptación y autoeficacia.....	63
Tabla 15_ Nivel de relaciones positivas que presentan los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca-2016	64
Tabla 16_ Análisis de coeficientes entre Relaciones Positivas y Autoeficacia.....	66
Relaciones Positivas	66
Tabla 17_ Análisis de correlación entre Relaciones Positivas y Autoeficacia.	67
Tabla 18_ Resumen del modelo de correlación y determinación de Pearson entre Relaciones Positivas y Autoeficacia.	67
Tabla 19_ Análisis de ANOVA entre relaciones positivas y autoeficacia	68
Tabla 20_ Nivel de autonomía que presentan los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca-2016	69
Tabla 21_ Análisis de coeficientes entre Autonomía y Autoeficacia.....	70
Tabla 22_ Análisis de correlación entre Autonomía y Autoeficacia.....	71

Tabla 23 Resumen del modelo de correlación y determinación de Pearson entre Autonomía y Autoeficacia.....	71
Tabla 24 Análisis de ANOVA entre autonomía y autoeficacia.....	72
Tabla 25 Nivel del dominio del entorno que presentan los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca-2016	73
Tabla 26 Análisis de coeficientes entre Dominio del entorno y Autoeficacia.	74
Tabla 27 Análisis de correlación entre Dominio del entorno y Autoeficacia.	75
Tabla 28 Resumen del modelo de correlación y determinación de Pearson entre Dominio del entorno y Autoeficacia.....	75
Tabla 29 Análisis de ANOVA entre el dominio del entorno y autoeficacia	76
Tabla 30 Nivel de crecimiento personal que presentan los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca-2016	77
Tabla 31 Análisis de coeficientes entre Crecimiento Personal y Autoeficacia.	78
Tabla 32 Análisis de correlación entre Crecimiento Personal y Autoeficacia.	79
Tabla 33 Resumen del modelo de correlación y determinación de Pearson entre Crecimiento Personal y Autoeficacia.	79
Tabla 34 Análisis de ANOVA entre crecimiento personal y autoeficacia.....	80
Tabla 35 Nivel de propósito en la vida que presentan los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca-2016	81
Tabla 36 Análisis de coeficientes entre el Propósito en la vidas y Autoeficacia.	83
Tabla 37 Análisis de correlación entre Propósito en la vida y Autoeficacia.....	83
Tabla 38 Resumen del modelo de correlación y determinación de Pearson entre Propósito en la vida y Autoeficacia.	84
Tabla 39 Análisis de ANOVA entre el propósito en la vida y autoeficacia.....	85

Índice de Figuras

Figura 1. Dispersión de las variables Bienestar Psicológico y Autoeficacia	57
Figura 2. Dispersión de las variables Autoaceptación y Autoeficacia	61
Figura 3. Dispersión de las variables Relaciones Positivas y Autoeficacia	65
Figura 4. Dispersión de las variables Autonomía y Autoeficacia	70
Figura 5. Dispersión de las variables Dominio del entorno y Autoeficacia.....	74
Figura 6. Dispersión de las variables Crecimiento Personal y Autoeficacia.....	78
Figura 7. Dispersión de las variables Propósito en la vida y Autoeficacia	82

Índice de Anexos

Anexo N° 1 Normas de Calificación de los Instrumentos	103
Anexo N° 2 Confiabilidad de los Instrumentos	106
Anexo N° 3 Concentimiento Informado	109
Anexo N° 4 Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.....	111
Anexo N° 5 Escala de Autoeficacia General	113

Abreviaturas

Organización Mundial de la Salud	OMS
Organización Panamericana de la Salud	OPS
Radio Programas del Perú	RPP
Bienestar Psicológico	BPS

Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo determinar la relación entre bienestar psicológico y autoeficacia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca. El estudio corresponde a un diseño no experimental de corte transversal, así también, es de tipo descriptivo correlacional. La muestra está conformada por 142 estudiantes, siendo los instrumentos de recolección de datos la escala de bienestar psicológico de Ryff compuesto por 39 ítems distribuidos en seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida, y la Escala de Autoeficacia General compuesto por 10 ítems. Los resultados evidencian que existe una relación directa y significativa entre bienestar psicológico y autoeficacia ($r = .448$, $p < 0.01$), de la misma forma en sus dimensiones: autoaceptación ($r = .395$, $p = 0.000$), autonomía ($r = .311$, $p = 0.000$), dominio del entorno ($r = .453$, $p = 0.000$), crecimiento personal ($r = .419$, $p = 0.000$), propósito en la vida ($r = .426$, $p = 0.000$) y en relaciones positivas ($r = .154$, $p = 0.067$) existe relación pero no significativo. Por lo tanto se concluye que cuanto mayor sea el bienestar psicológico mayor será el nivel de autoeficacia.

Palabras clave: Bienestar Psicológico, autoeficacia.

Abstract

This study aims to determine the relationship between psychological well-being and self-efficacy in students from the Professional School of Psychology at the Universidad Peruana Union Branch Juliaca. The study corresponds to a non-experimental cross-sectional design, so it is descriptive correlational. The sample consists of 142 students, with the instruments of data collection the scale of psychological well-being of Ryff composed of 39 items distributed in six dimensions: self-acceptance, positive relationships, autonomy, environmental mastery, personal growth and purpose in life, and General Self-Efficacy Scale consists of 10 items. The results show that there is a direct and significant relationship between psychological well-being and self-efficacy ($r = .448, p=0.000$), in the same way in its dimensions: self-acceptance($r=.395, p=0.000$), autonomy ($r=.311, p=0.000$), environmental mastery ($r =.453, p =0.000$), personal growth ($r = .419, p = 0.000$), purpose in life ($r=.426, p=0.000$) and positive relationship ($r=.154, p=0.067$) but no significant relationship exists. Therefore it is concluded that the higher the greater psychological well-being is the level of self-efficacy.

Keywords: psychological wellbeing, self-efficacy.

Introducción

La salud mental es muy importante para el desarrollo y formación de las personas, sin embargo, en la actualidad estamos bombardeados por la tecnología pues los estudiantes de hoy son eruditos en el conocimiento de ello. Dicha tecnología está apoderándose de los pensamientos puesto que estamos en un mundo altamente competitivo, por ello los estudiantes van enfrentando desafíos en el ambiente social, emocional, académico con la finalidad de cumplir objetivos y metas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el bienestar es un estado de completo equilibrio en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, siendo capaz de contribuir a la comunidad; así mismo, hace mención que aproximadamente el 20% de los niños y adolescentes del mundo tienen problemas mentales, cerca de la mitad se manifiesta antes de los 14 años, sin embargo en las regiones del mundo con porcentajes más altos la población menor de 19 años, son las que disponen de menos recursos de salud mental; por otro lado en la población adulta una prevalencia de 10% en salud mental, todos los datos mencionados representan el 12% de la carga de morbilidad en la población.

Tras la revisión de la literatura se aprecia que hoy en día los jóvenes corren el riesgo de padecer alguna enfermedad mental, existiendo distintos factores que influye en el desarrollo personal, desempeño social, emocional y académico de los estudiantes, ya que existen múltiples distractores tales como juegos en las redes sociales, adicción a celulares y otras tecnologías que afectan la capacidad de centrar su atención en sus objetivos, de controlar su estado emocional, básicamente la capacidad de realizar determinadas tareas, objetivos y logros. Si el ser humano no sabe manejar adecuadamente cada una de sus dificultades, tendrá a futuro problemas en su salud, y hasta fracaso en los estudios.

Desde esta perspectiva, la presente investigación pretende describir la relación entre bienestar psicológico y autoeficacia, en una muestra de estudiantes universitarios de la

Universidad Peruana Unión Filial Juliaca. Pues existe evidencia que los estudios basados al bienestar psicológico ayuda al potencial de la persona, donde el bienestar va estrechamente ligado con la autorrealización.

En cuanto a su estructura, el trabajo se compone de cinco capítulos principales detallados a continuación:

En el primer capítulo de la investigación se realiza el planteamiento del problema, seguido de la formulación de problema y la justificación.

El segundo capítulo se enfoca en el marco filosófico y marco bíblico referencial, donde se describen investigaciones realizadas anteriormente, seguido de las conceptualizaciones de las variables empleadas en la investigación.

El tercer capítulo presenta la metodología de la investigación de dicho estudio, detallando el nivel y tipo de investigación, diseño, población y muestra de estudio.

El cuarto capítulo se enfoca en los resultados y discusión de las mismas, se detalla las correlaciones existentes según el objetivo general y específicos de la investigación, a la vez corroborando con las investigaciones ya realizadas en otros ámbitos.

El quinto capítulo presenta las conclusiones y recomendaciones de la investigación, llegando como conclusión general, que existe correlación directa y significativa entre bienestar psicológico y autoeficacia en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología. Por último se recogen las referencias bibliográficas manejadas y los anexos a este trabajo de tesis.

CAPÍTULO I

El problema

1.1 Descripción de la situación problemática

Tanto la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2013) y la Organización Panamericana de la Salud [OPS] (2016) manifiestan que la salud es un estado de completo bienestar o equilibrio, en el aspecto físico, psicológico y social, es decir, estos aspectos engloban el hecho de tener una calidad de vida favorable en el que el individuo es consciente de sus propias capacidades.

Según datos de la OMS, a nivel mundial se reporta 450 millones de personas con problemas mentales, esto equivale a una de cada cuatro familias afectadas. También se hace mención que aproximadamente el 20% de niños y adolescentes presentan dichos problemas y la prevalencia en adultos es del 10%. Si bien es cierto se tiene consciencia de la importancia de la salud mental para el bienestar de las personas; sin embargo, es la salud física a la que se le da mayor prioridad quedando relegada la salud mental y por consecuencia se manifiesta evidentemente una creciente carga de enfermedades mentales. (Defensoría del Pueblo, 2008)

El Perú no es ajeno a esta problemática, pues según el informe de la Defensoría del Pueblo:

Los problemas de salud mental en el Perú han aumentado significativamente, sostenido de los trastornos mentales y del comportamiento, así como de los problemas de carácter psicosocial. Son incrementos que van de la mano con las actuales

tendencias de la transición demográfica y los procesos de desarrollo económico, tecnológico y urbano... (Defensoría del Pueblo, 2008, p. 42).

Lo dicho anteriormente evidencia que al día de hoy la población de jóvenes es vulnerable y corre el riesgo de padecer diversas enfermedades mentales. Tomando en cuenta lo dicho por la propia [OMS] (2013), se hace referencia a cierta similitud en el uso de los términos salud mental y bienestar psicológico, lo cual nos lleva a la reflexión en el contexto de los estudiantes universitarios quienes evidencian problemas de bienestar psicológico, pues son ellos quienes deben afrontar frustraciones por retos no cumplidos, dificultades y a la vez tomar decisiones personales muchas veces en situaciones difíciles.

En ese sentido, tomando el concepto de bienestar psicológico como objeto de discusión y mostrando la evidencia correspondiente como similar en términos de salud mental, mencionaremos a Bandura (1997) y Sansinenea et al., (2008) quienes manifiestan que uno de los constructos teóricos, como es la autoeficacia, está relacionada a la consecución del bienestar psicológico. Sobre este hecho, la mayor parte de estudios realizados sobre esta relación se efectuaron fundamentalmente en el ámbito de la salud, por ello la autoeficacia se vincula con mejores resultados de salud, así como con el empleo de conductas protectoras y promotoras de la misma (Ríos, Sánchez y Godoy, 2010). De igual manera, resaltan Canto y Rodríguez (citados por Rojas, 2014) quienes aseveran el hecho de que la autoeficacia se ha estudiado por varios años y a la vez mantiene distintos conceptos relacionados a la capacidad, confianza, el hacer bien las cosas, fe para lograr buenos resultados de acuerdo a las decisiones tomadas. Se podría decir que cada individuo a diario enfrenta muchos desafíos y estamos todos en la capacidad de superar retos, adaptando las conductas y emociones.

Lo descrito anteriormente tiene un contexto de aplicación y precisamente sería el ámbito académico al que hacemos referencia. En este sentido; tomando en cuenta a la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca, y cierta

problemática latente que podemos evidenciar con referencias del Centro de Atención y Formación Psicológica (CAFPs), departamento del que se reporta a un gran número de estudiantes con dificultades en el ámbito emocional lo cual se atribuye a diversos factores como problemas familiares, estrés, depresión, problemas sentimentales entre otros. Precisamente serían estos factores los cuales generan un contexto en el que los estudiantes desarrollan ciertas creencias o dificultades que afectan su desarrollo académico e intelectual, pues los conflictos emocionales y sociales, en palabras de Ruiz (2005) interfieren en la percepción personal de las capacidades propias, específicamente las creencias de autoeficacia según Bandura (1995) presentan gran influencia en el ser humano ya que estas actúan sobre los pensamientos, sentimientos y comportamientos.

Por tales motivos, el presente estudio pretende describir y determinar la relación entre variables que involucran salud mental y sus efectos en el ámbito académico como son el bienestar psicológico y la autoeficacia en una población de estudiantes universitarios.

1.2 Formulación del problema:

1.2.1 Problema General:

¿Qué relación existe entre bienestar psicológico y autoeficacia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca - 2016?

1.2.2 Problemas Específicos:

- a) ¿Qué relación existe entre la autoaceptación y autoeficacia en Estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca - 2016?
- b) ¿Qué relación existe entre las relaciones positivas y autoeficacia en Estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca - 2016?

- c) ¿Qué relación existe entre la autonomía y autoeficacia en Estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca - 2016?
- d) ¿Qué relación existe entre el dominio del entorno y autoeficacia en Estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca - 2016?
- e) ¿Qué relación existe entre el crecimiento personal y autoeficacia en Estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca - 2016?
- f) ¿Qué relación existe entre el propósito de la vida y autoeficacia en Estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca - 2016?

1.3 Objetivos de la Investigación:

1.3.1 Objetivo General:

Determinar si existe relación significativa entre bienestar psicológico y autoeficacia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca - 2016

1.3.2 Objetivos Específico:

- a) Determinar si existe relación significativa entre la autoaceptación y autoeficacia en Estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca – 2016
- b) Determinar si existe relación significativa entre las relaciones positivas y autoeficacia en Estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca – 2016

- c) Determinar si existe relación significativa entre la autonomía y autoeficacia en Estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca – 2016
- d) Determinar si existe relación significativa entre el dominio del entorno y autoeficacia en Estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca – 2016
- e) Determinar si existe relación significativa entre el crecimiento personal y autoeficacia en Estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca – 2016
- f) Determinar si existe relación significativa entre el propósito de la vida y autoeficacia en Estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca - 2016

1.4 Justificación de la investigación

Las investigaciones sobre problemas de salud mental involucrando el bienestar psicológico y autoeficacia, se vienen globalizando. El hablar de salud no es simplemente bienestar o equilibrio, el cuidado va mucho más allá de lo que como seres humanos consideramos.

Se añade al término salud, como un:

Proceso político porque su reconocimiento como problema social, su importancia, sus prioridades y las formas de cómo promoverla, protegerla y recuperarla requiere de decisiones de la sociedad a través de procesos políticos siempre inherentes a la vida social. Pero, poco conocemos de los procesos políticos y poco reconocemos que siempre, e inevitablemente, estamos inmersos en ellos (Tejada, 2013, p. 3).

Respecto al aporte teórico, con los hallazgos encontrados en esta investigación se pretende brindar fundamentos estadísticos para asumir y solidificar lo encontrado hasta el momento en la literatura científica, la relación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia

no solamente tiene una explicación conceptual o intuitiva, sino que existe y se demuestra evidencia basada no solamente en teorías sino también en datos estadísticos que permiten explicar con mayor solidez la teoría que fundamente dicha relación.

Respecto al aporte metodológico, en el presente estudio se presentan evidencias notables respecto a la confirmación de las propiedades psicométricas de los instrumentos de medición; este hecho conlleva a asumir que investigadores tanto locales como nacionales puedan utilizar los mencionados baremos en una población similar a la de este estudio o en un contexto como el de nuestra región.

Respecto al aporte social, la presente investigación pretende brindar no solamente resultados que sirvan como diagnóstico, sino que el hecho de hallar valores preocupantes tanto en los niveles bajos de autoeficacia como de bienestar psicológico, generen estrategias y políticas de cambio, de abordaje no solamente académico, sino también de índole psicológico; pues tal como se pretende demostrar es importante el bienestar psicológico de los estudiantes no solo en el contexto de gozar de buena salud mental, sino que esto le permita incrementar sus niveles de eficacia percibida.

CAPÍTULO II

Marco Teórico

2.1 Antecedentes de la investigación

Se hallaron las siguientes investigaciones relacionadas, iniciaremos describiendo las internacionales, luego las nacionales, se detallan a continuación:

A nivel internacional

Bresó, Llorens, y Martínez (2003) llevaron a cabo un estudio en Castelló, España titulado: Bienestar Psicológico en estudiantes de la Universidad Jaume I y su relación con las expectativas de éxito académico. El objetivo fundamental de la investigación es: es estudiar el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Jaume I a través de la satisfacción, los niveles de burnout y engagement. La muestra estuvo conformada por 872 estudiantes (302 de la Escuela Superior de Tecnología y Ciencias Experimentales, 276 de la Facultad de Ciencias Jurídico-Económicas y 294 de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales). Los instrumentos aplicados son de motivación académica, utilizando la versión de 16 items del cuestionario de Schaufeli et al., (2000). Los resultados muestran que existe una relación significativa entre las variables de estudio ($p < 0.05$); encontrando que a mayor bienestar mayor expectativa de acabar los estudios en el tiempo adecuado; así mismo llegaron a la conclusión de existen diferencias significativas con respecto al centro (facultad) en estos niveles de bienestar. Engagement ($F=17.2$; $.000$); Satisfacción ($F=6.3$; $.002$). Siendo los estudiantes de la Escuela de Tecnología los más satisfechos y los alumnos de la Facultad

de Ciencias Sociales los que más vinculados (mayores niveles de engagement) reportan. Llegan a la conclusión que los estudiantes reportan niveles medios-altos de bienestar psicológico, por otro lado existen diferencias significativas con respecto a su centro (facultad), lo cual el análisis estructural ofrece apoyo a la hipótesis planteada en dicha investigación.

También Chávez (2006) realizó una investigación en Colima, Colombia, titulado: bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior de la Universidad de Colima. El objetivo de estudio fue investigar la relación entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico de estudiantes del bachillerato n° 16 de la Universidad de Colima. El estudio de investigación es de tipo descriptivo-correlacional no experimental. En el estudio participaron 92 estudiantes regulares, 46 hombres, y 46 mujeres, del semestre 6to A y C de bachillerato. Para medir el bienestar psicológico se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico en Jóvenes Adolescentes (BIEPS-J) y para medir el rendimiento académico se utilizó el promedio de notas. Los resultados muestran que existe una correlación positiva ($r = 0.709$; $p < 0.05$) entre las variables de estudio, lo que indica que el bienestar psicológico influye en el rendimiento académico. Llegaron a la conclusión que existe una fuerte correlación positiva entre el rendimiento académico y el bienestar psicológico, así como, correlaciones variables, con cada una de las subdimensiones de la escala BIEPS-J, esto indica que el bienestar psicológico influye en el rendimiento académico de los estudiantes.

Asimismo, Robles, Sánchez y Galicia (2011) realizaron una investigación en Iztacala, México, titulada: Relación del Bienestar psicológico, depresión y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una escuela pública México. El objetivo de esta investigación es conocer la relación entre bienestar psicológico, depresión y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria e identificar diferencias entre hombres y mujeres. La

muestra estuvo conformado por 114 estudiantes (59 mujeres y 55 hombres) de los tres grados de educación secundaria. Los instrumentos utilizados son la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, el Inventario de depresión de Kovacs y para medir el rendimiento académico se evaluó con el promedio de notas finales. Los resultados evidencian que existe una correlación positiva entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico ($r = 0.404^{**}$; $p < 0.01$), a la vez muestran diferencias entre hombres y mujeres en el rendimiento escolar y en los niveles de correlación entre rendimiento académico y bienestar psicológico. Se llega a la conclusión que el bienestar psicológico influye en las personas de manera general.

Gómez, Ibaceta, Muñoz y Pardo (1996) realizaron una investigación en País Vasco titulada: Autoeficacia percibida en relación al comportamiento sexual y contraceptivo de los jóvenes. El estudio fue de tipo cuantitativo, método descriptivo. La muestra fue de 876 mujeres escolarizadas y solteras comprendidas entre los 16 y 25 años. La técnica fue encuesta y el instrumento un cuestionario que incluían los siguientes aspectos, tales como: datos sociodemográficos, comportamiento sexual y contraceptivo, test de Actitud hacia la sexualidad, escala de Autoeficacia contraceptiva, escala Valoración de Costos y Beneficios del uso de Métodos Anticonceptivos, escala de susceptibilidad al embarazo y la escala de Conocimientos sobre contracepción. Los resultados que presentan apoyan las hipótesis y sugieren formas concretas de intervención en educación sexual. Se concluye que la autoeficacia influye en la sexualidad.

Por otro lado Sansinenea, Gil, Agirrezabal, Larrañza, Ortiz, Valencia y Fuster (2008) realizaron un estudio en Murcia, España titulado: Autocondordancia y autoeficacia en los objetivos personales: ¿cuál es su aportación al bienestar?. El objetivo de estudio es examinar la relación entre las percepciones de autoconcordancia y autoeficacia en búsqueda de objetivos personales con el bienestar físico y psicológico. Se utilizó una muestra de 329 estudiantes universitarios. Utilizaron el instrumento de Creencias de Autoeficacia, Índice de

autoconcordancia, para el afecto positivo y negativo la Escala de PANAS (*Positive and Negative Affect Schedule*, Watson, Clark y Tellegen, 1988) y la Escala de síntomas físicos. Como resultado evidencian que la autoeficacia y la autoconcordancia están claramente relacionados con las variables de bienestar. Llegan a la conclusión que no solo se puede mejorar la salud y el bienestar humano a partir de tratamientos, sino que una importante vía viene del fortalecimiento y aumento de lo saludable y positivo.

Así mismo Serra (2010) realizó una investigación en Puerto Rico titulado “Autoeficacia y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios”; con el objetivo de examinar el rol que juegan las creencias de autoeficacia en las habilidades y el logro académico. Se tuvo una muestra de 320 estudiantes universitarios con edades promedio de 23 años. Se utilizó un cuestionario autoadministrado de 18 reactivos compuesto por la Planilla de Datos Demográficos y la Escala General de Autoeficacia. Los análisis reflejaron una correlación positiva, directa y significativa entre las variables nivel de percepción de autoeficacia y el aprovechamiento académico ($r=0.118$, $p=.040$). Estos datos apuntan a una influencia significativa, positiva y bidireccional las creencias de eficacia y el aprovechamiento académico de los estudiantes.

Además, Veliz y Apodaca (2011) desarrollaron una investigación en Temuco, Chile titulada: Niveles de autoconcepto, autoeficacia académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Temuco. El objetivo del estudio fue determinar los niveles de Autoconcepto, autoeficacia académica y bienestar psicológico de universitarios chilenos. El estudio es de tipo descriptivo de corte transversal, no experimental. Contaron con una muestra de 691 sujetos (262 varones y 429 damas). Los instrumentos utilizados son la Escala de Autoconcepto AF5, Escala de Autoeficacia Académica General y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989). Los resultados evidencian que los varones presentan mayor nivel de autoconcepto emocional y físico, así a mayor edad mejoran los niveles de

autoconcepto académico, emocional, familiar y físico. Respecto a la Autoeficacia Académica, no existió diferencia entre hombres y mujeres ($p > 0.05$); en Bienestar Psicológico los varones presentaron mayor autonomía y las damas mayor dominio del entorno. Finalmente concluyen que los estudiantes de salud destacan en mejores niveles de bienestar psicológico, a comparación con otras áreas.

Por otro lado, Gonzáles, Valle, Freire y Ferradáz (2012) realizaron una investigación en Coruña, España titulado: Relaciones entre la autoeficacia percibida y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Su objetivo es analizar la relación entre la autoeficacia percibida y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. El diseño utilizado es *ex post facto* prospectivo simple de corte transversal. Participaron 244 estudiantes (77 hombres y 167 mujeres) de entre 18 y 38 años. Los instrumentos utilizados fueron la escala de autoeficacia general y la escala de bienestar psicológico de Ryff. Los resultados resaltan una relación significativa entre la autoeficacia percibida y las seis dimensiones que integran el bienestar psicológico (autoaceptación ($r=.501$), relaciones positivas ($r=.177$), autonomía ($r=.228$), dominio del entorno ($r=.509$), propósito en la vida ($r=.361$) y crecimiento personal ($r=.306$)). Se llega a la conclusión que la autoeficacia percibida promueve al bienestar psicológico en las personas.

A nivel nacional

Por otro lado, Velásquez, Montgomery, Montero, Pomalaya, Dioses, Velásquez, Araki y Reynoso (2008) realizaron una investigación en Lima, Perú titulada: “Relaciones entre el Bienestar Psicológico, la asertividad y el rendimiento académico en los estudiantes de la Universidad de San Marcos”. El objetivo de estudio es examinar las relaciones entre bienestar psicológico, la asertividad y el rendimiento académico. El estudio es de tipo descriptivo-correlacional con muestreo no probabilístico circunstancial. La muestra estuvo

conformada por 1244 sujetos (551 varones y 693 damas) de la facultad de Ciencias de la Salud, Humanidades y Ciencias Sociales, Ciencias Básicas, Ingenierías y Administración. Los instrumentos aplicados son la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y el Inventario de Asertividad de Rathus. Los resultados contrastan que existe relación significativa positiva entre el bienestar psicológico y asertividad ($r=.404$, $p< 0.05$). Llegaron a la conclusión que para una adecuada asertividad, la persona debe estar con adecuado bienestar psicológico.

Además, Pardo (2010) realizó un estudio en Lima-Perú, titulado: Bienestar Psicológico y Ansiedad rasgo-estado en alumnos de un MBA de Lima Metropolitana. El objetivo de estudio fue determinar la relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y la ansiedad – rasgo entre las edades de 22 a 56 años de alumnos pertenecientes al programa de MBA. El estudio se ubica en un enfoque cuantitativo y tiene un diseño no experimental de tipo transversal. Participaron 120 estudiantes del programa Master in Business Administration, la muestra estuvo conformada por 76 hombres y 44 mujeres. El instrumento que se empleó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado de Spielberger. Los resultado demuestran que todas las dimensiones del Bienestras Psicológico obtuvieron correlaciones negativas con ambas escalas del Inventario de Ansiedad. Por otro lado, se encontró que las dimensiones que mantienen la menor relación fueron la dimensión de Sentido de Vida en el caso de la Ansiedad-Estado y la dimensión de Crecimiento Personal en el caso de la Ansiedad-Rasgo. Concluye que el bienestar psicológico en los niveles de ansiedad rasgo-estado, lo cual beneficia a la salud.

Así mismo, Salas (2010) llevó acabo un estudio en Lima-Perú titulado: Bienestar Psicológico y Síndrome de Burnout en docentes de la UGEL n° 7. El objetivo de estudio fue estudiar si existe relación entre el Bienestar Psicológico y el síndrome de “quemado laboral” (Burnout) en los docentes de la Unidad de Gestión Educativa Local N° 7. La

muestra estuvo conformada por 179 docentes, correspondiente a los distritos de Barranco, Chorrillos, Miraflores, San Borja, San Luis, Santiago de Surco y Surquillo. Los instrumentos utilizados son la Escala de Bienestar Psicológico y el Inventario Burnout de Maslach (MBI). Los resultados encontraron correlaciones negativas estadísticamente significativas entre el Bienestar Psicológico y el Síndrome de quemado laboral (Burnout), además comparando con ambas variables se considera que existe diferencias estadísticamente significativamente. Se concluye que los niveles de bienestar psicológico que presentan los docentes influyen en la salud, es decir presentan un Burnout alto.

Así mismo, Quinteros (2013) llevó a cabo un estudio en Lima, Perú titulado: Efectos de la aplicación de un programa de Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios de una universidad privada. La edad de los participantes osciló entre 16 y 28 años ambos sexos; así el grupo experimental estuvo conformado por 17 estudiantes y control por 18. Los resultados indicaron que el nivel de bienestar psicológico en el grupo experimental, evaluado antes y después de la aplicación del programa “Probienestar”, no se incrementó significativamente ($p > 0.05$). Mientras que en la comparación del nivel de bienestar psicológico entre los grupos experimental y control se hallaron diferencias significativas ($p < 0.05$), encontrándose un mayor nivel de bienestar psicológico a nivel global y en todas las dimensiones en los estudiantes que participaron del estudio.

Ampuero (2013) desarrolló una investigación en Lima, Perú titulado: Autoeficacia y orientación de metas en futbolistas profesionales. El objetivo de estudio es establecer la relación existente autoeficacia y la orientación hacia la meta. La muestra está conformada por 50 futbolistas pertenecientes a tres clubes profesionales de Lima. Los instrumentos utilizados la Escala de autoeficacia general de Schwarzer (EAG), y el Cuestionario de Orientación hacia el ego y a la tarea en el deporte (TEOSQ). Los resultados demuestran que no existe una relación significativa entre dichos constructos, sin embargo, mediante la

correlación parcial, controlando el factor edad, se encontró una correlación positiva y pequeña ($r=.26$) entre la autoeficacia y la orientación hacia las tareas.

Además Carranza (2015) realizó una investigación Tarapoto, Perú titulada: Bienestar Psicológico y Rendimiento Académico en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2014. El objetivo de estudio fue determinar la relación que existe entre bienestar y rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto. Utilizó un diseño no experimental de tipo descriptivo, correlacional. La muestra estuvo compuesta por 210 estudiantes de Psicología. Se utilizó el instrumento: Escala de bienestar psicológico de Ryff contiene 39 ítems distribuidos en 6 dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal; para el rendimiento académico los datos fueron proveídos por Secretaría Académica de dicha universidad. Los resultados mostraron que existe una relación directa y altamente significativa entre bienestar psicológico y rendimiento académico ($r = 0.300$, $p < 0.01$) en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto. Llega a la conclusión que cuanto mayor sea el bienestar psicológico mejor será el rendimiento académico, es decir el progreso de todo objetivo depende de una adecuada salud.

Terry (2008) realizó una investigación en Lima, Perú titulado: Hábitos de estudio y Autoeficacia percibida en estudiantes universitarios, con y sin riesgo académico. El objetivo de estudio fue determinar la relación de los hábitos de estudio y la autoeficacia percibida según la condición académica. La muestra estuvo conformada por 135 estudiantes universitarios seleccionado por muestreo probabilístico intencional. Los instrumentos utilizados Inventario de Hábitos de estudio de Pozar y la autoeficacia con la Escala de Autoeficacia General de Schawzer. Los resultados demuestran que existe relación

significativa entre la autoeficacia percibida y los hábitos de estudio. En conclusión la autoeficacia percibida influye en el nivel de rendimiento académico de los estudiantes.

Meneses (2011) realizó una investigación en Lima-Perú titulada “Autoeficacia percibida en adolescentes para retrasar el inicio de relaciones sexuales en la Institución Educativa El Pacífico”. La población fue conformada por 100 adolescentes. Utilizó de instrumento un cuestionario y una escala de Autoeficacia percibida modificada tipo Lickert, validado por juicio de expertos. Los resultados que obtuvo fueron, Resultados. Tenemos que del 100%(100), 54%(54) tiene alta autoeficacia percibida y 46%(46) baja. Un porcentaje significativo de los estudiantes presentan una alta autoeficacia percibida en el inicio de las relaciones sexuales, ellos son más susceptibles a embarazos y transmisión sexual.

Así mismo, Aranguren (2011) en su investigación titulado: Creatividad y bienestar psicológico: su relación con la autoeficacia y la autonomía en jóvenes universitarios. El objetivo de la investigación es analizar las relaciones entre la creatividad, la autoeficacia, la orientación motivacional y el bienestar psicológico en jóvenes universitarios. El tipo de estudio es descriptivo – correlacional de diseño no experimental. La muestra es intencional debido a que cada área de estudio requiere y fomenta distintas habilidades cognitivas y emocionales. Los instrumentos utilizados Cuestionario de datos sociodemográficos, para la autoeficacia la Escala de autoeficacia general, para la autoeficacia creativa la Escala de autoeficacia creativa, para motivación y orientación Escala de las orientaciones generales de causalidad, para bienestar psicológico, la Escala de bienestar psicológico en la adaptación española, para creatividad Test de pensamiento creativo de Torrance.

Por otro lado, Condori (2013) realizó una investigación en Lima – Perú titulado “Relación de: Autoeficacia ante el estrés, personalidad, percepción del bienestar psicológico y de salud con el rendimiento académico en universitarios”. El tamaño de muestra que se utilizó fue de

521 universitarios de la ciudad de Trujillo. Se utilizaron los instrumentos: Escala de Autoeficacia para el Afrontamiento del Estrés (EAEAE), Inventario Abreviado de Reacciones Interpersonales (Short Interpersonal Reactions Inventory, SIRI), Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) y El Cuestionario General de Salud (GHQ-12). El resultado es que existen correlaciones significativas entre las escalas: Autoeficacia para el Afrontamiento del estrés, el Bienestar psicológico y la Percepción de la salud (correlación inversa con las otras).

Finalmente Guerrero, Requena y Torrealba (2016) realizaron un estudio titulado: Bienestar psicológico, autoeficacia, estilos de humor y su relación con la salud. El objetivo de estudio fue realizar una compilación de la bibliografía publicada más relevante a juicio de los autores, relacionados con el bienestar psicológico, autoeficacia, humor y su asociación con el incremento de la salud en pacientes que presentan una enfermedad crónica. Los estudios realizados evidencian que el bienestar psicológico, autoeficacia humor son variables que están estrechamente relacionados con la salud, por lo que es importante fomentar en los pacientes como factor adaptativo y de protección como una forma de afrontar los cambios y situaciones estresantes que impliquen a enfermedades crónicas, debido a que estas contribuyen a la práctica de conductas saludables.

2.2 Marco bíblico filosófico

2.2.1 Bienestar psicológico

El bienestar psicológico es un concepto que incluye dimensiones los cuales lleva a la persona a vivir de un modo positivo.

Ryff (1989) desarrolló un modelo de bienestar psicológico constituido por seis dimensiones, las cuales proponen que el funcionamiento humano óptimo es el que produce una cantidad mayor emociones positivas, en este modelo cada dimensión es un indicador de una mejor salud mental. El modelo presenta las siguientes dimensiones: autoaceptación,

relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida.

Según la Unión Mexicana del norte de la Iglesias Adventista del Séptimo Día, considera que para poder poseer un bienestar mental completo, es fundamental basarse en la Palabra de Dios para desarrollar y practicar todas las dimensiones del funcionamiento humano óptimo. Además considera que el bienestar mental basado en una cosmovisión bíblica, dota al ser humano de una satisfacción plena que se produce al construir una relación en paz y armonía con Dios, “La persona cuya mente y satisfecha y satisfecha en Dios, está en la senda de la salud.” (White, 2007, p. 420).

Teniendo como base la Biblia, los escritos del Espíritu de Profecía y el modelo de Bienestar Psicológico de Ryff; se presenta el siguiente modelo:

Tabla 1

“Modelo de Bienestar Psicológico basado en la cosmovisión Bíblica.”

Modelo de Bienestar Mental basado en una Cosmovisión Bíblica	Modelo de Bienestar Psicológico de Ryff
1. Aceptarnos como hijos e hijas de Dios.	1. Autoaceptación.
2. Amar al prójimo a través de relaciones positivas.	2. Relaciones positivas.
3. El servicio a los demás como propósito de vida.	3. Propósito en la vida.
4. Imitar el carácter de Jesús para el crecimiento personal.	4. Crecimiento personal.
5. Disfrutar del libre albedrío que Dios otorga.	5. Autonomía.
6. Capacidad de influir en los demás.	6. Dominio del entorno.

Fuente: Unión Mexicana del Norte IASD

2.2.1.1 Dimensiones del Bienestar Psicológico basado en la Cosmovisión Bíblica

- a) **Aceptarnos como hijos e hijas de Dios:** En Gálatas 4:7 señala: “Ustedes ya no son como los esclavos de cualquier familia, sino que son hijos de Dios. Sin embargo están permanentemente preocupados por algún bien esperado y lejano, mayor que el que poseen ahora, y se encuentran siempre en un estado de desilusión... No le dan la bienvenida a las bendiciones de todos los días...” (White, 2007, p. 289).
- b) **Amar al prójimo a través de relaciones positivas:** “Si en verdad ustedes cumplen la ley real conforme a la Escritura: Amarás a tu prójimo como a ti mismo, bien hacen” (Santiago 2:8). “Las buenas acciones son una doble bendición, pues aprovechan al que las hace y al que recibe sus beneficios. Cuando el espíritu goza de libertad y dicha por el sentimiento del deber cumplido y por haber proporcionado felicidad a otros, la influencia alegre y reconstituyente que de ello resulta infunde vida nueva al ser entero”.
- c) **El servicio a los demás como propósito de vida:** En Hechos 20:35 se explica lo siguiente: “Mas bienaventurado es dar que recibir”. “Si el espíritu se siente libre y feliz, debido a la buena conciencia y a la satisfacción que se experimenta al hacer felices a los demás, se crea un sentimiento de alegría que se reflejará en todo el organismo, con lo que mejorará la circulación de la sangre y se tonificará el cuerpo. La bendición de Dios es un poder sanador, y los que son pródigos en beneficiar a los demás, recibirán esta maravillosa bendición en el corazón y la vida” (White, 2007, p. 289).
- d) **Imitar el carácter de Jesús para el crecimiento personal:** “Sed, pues, imitadores de Dios como hijos amados” nos dice el apóstol Pablo en Efesios 5:1. Al poner nuestros hábitos y conductas en las manos de Dios diariamente, obtendremos las herramientas necesarias para hacer su voluntad y no la nuestra (White, 2007, p. 681).

- e) **Disfrutar del libre albedrío que Dios otorga:** “Hoy pongo al cielo y a la tierra por testigos contra ti, de que te he dado a elegir entre la vida y la muerte, entre la bendición y la maldición. Elige pues, la vida, para que vivan tú y tus descendientes; amando al Señor tu Dios, atendiendo a su voz, y siguiéndole a él; porque él es vida para ti y prolongación de tus días...” Deuteronomio 30:19-20. La búsqueda de la continua paz con nosotros mismos y con los demás es nuestra prioridad porque: “Si permitimos que otros piensen por nosotros, nuestras energías se paralizarán y nuestras habilidades disminuirán” (White, 2007, p. 309).
- f) **Capacidad de influir en los demás:** "Ustedes son la luz del mundo. Una ciudad situada sobre un monte no se puede ocultar” (Mateo 5:14). “El pueblo de Dios tiene muchas lecciones que aprender. Tendrán perfecta paz si conservan la mente fija en él, que es demasiado sabio para cometer errores y demasiado bueno para hacerles daño. Deben tratar de ver cuanta luz pueden derramar sobre las vidas de los que los rodean... Nunca deben olvidar que, porque reciben el amor de Dios, están bajo la más solemne obligación de impartirlo a los demás” (White, 2007, p. 24).

He aquí un ejemplo en la parábola del hijo pródigo manifestado en Lucas 15:11. En la última parte de la parábola enfatiza al hijo menor en una situación muy triste. La angustia, el fracaso, la debilidad y la enfermedad lo acompañan de regreso a su hogar. Ropas andrajosas con olor a cerdo nauseabundo es la mejor presentación que puede exhibir. A pesar de ello el hijo pródigo siguió adelante trató de no rendirse acercándose a Dios. Por ello diariamente nos recuerda: “Venid los que estéis cansados y agobiados y encontrareis paz para vuestras almas” (Mateo 11:28), claro está que el verdadero bienestar viene de Dios y al estar en comunión con él se incrementa las ganas de vivir y permite al ser humano tener experiencias satisfactorias.

Otro ejemplo a citar es el desvarío que sufre Saúl como consecuencia de sus pecados; hallará alivio al escuchar la melodía que interpreta el joven David, un muchacho que vive un cristianismo santo y verdadero, su influencia será vital para que Dios obre en la mente entenebrecida del rey, dándole alivio y bienestar mental (2 Reyes 3:15).

El mismo Señor Jesús lo ratificó: "He venido para que tengan vida y para que la tengan en abundancia" (Juan 10:10). La vida abundante a la que se refería Jesús se conoce como salud. Una persona que acepta que Jesucristo quiere para ella vida en abundancia entenderá que tiene la responsabilidad de desarrollar permanentemente lo espiritual, físico y mental. Otro versículo y consejo que nuestro Maestro menciona es "Todas las cosas que os he hablado es para que estéis alegres y mi alegría este en vosotros (Jn. 15:11).

Por último el mismo señor ratificó:

Por lo demás hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre, si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad (Filipenses 4:8).

2.2.2 Autoeficacia

Para lograr el éxito depende de lo siguiente:

El éxito requiere de una meta. El éxito en cualquier actividad requiere una meta definida. El que desea lograr verdadero éxito en la vida debe mantener constantemente en vista esa meta digna de su esfuerzo (White, 1991).

Las personas debemos aprender a tener metas y objetivos establecidos, para realizar el mayor bien posible en su entorno, es necesario aprender qué significa tener una meta real en la vida; muchas personas no llegan a la meta porque no encuentran el potencial que ellos esperan, la falta de metas nos puede llevar al fracaso. La historia del joven rico que narra en

la biblia, nos dice que él tenía todo, no le faltaba nada, había una falla en él, es que no tenía a Dios en su corazón, vivía solo en el presente. El salmista describió este hombre rico cuando declaró: “Dice el necio en su corazón: “no hay Dios”. Salmos 14:1; 53:1; (White, 1984, p. 202)

Así mismo, la Palabra de Dios nos enseña que una persona que está en Cristo es una nueva criatura (2 Corintios 5:17), en donde mora el mismo Espíritu Santo. Por esto, su vida tiene el potencial de hacer todo lo que Dios quiere que haga. El apóstol Pablo expresó que: “Y tal confianza tenemos mediante Cristo para con Dios; no que seamos competentes por nosotros mismos para pensar algo como de nosotros mismos, sino que nuestra competencia proviene de Dios,” (2 Corintios 3:5) nuestra suficiencia viene de Dios. También, el apóstol Pablo dijo a los Filipenses que: “Cristo me da fuerzas para enfrentarme a toda clase de situaciones.” (Filipenses 4:13). Si bien es cierto que este texto fue dicho por causa de la necesidad de tener una actitud de contentamiento en la vida, no menos cierto es que expresa un principio que puede aplicarse a cualquier situación de nuestra vida: los cristianos tenemos en Cristo la capacidad de enfrentar cualquier situación que Dios permita que nos suceda. El cristiano puede tener confianza en Dios que lo ha dotado de tal manera que puede hacer frente a los retos que Dios le presente.

Tal y como lo presenta la Palabra de Dios la autoeficacia es importante que no sólo lo entendamos y apliquemos a nuestra vida, sino que también lo enseñemos a otros y motivemos continuamente a los demás creyentes con esta importante verdad, porque en la medida en que lo hagamos veremos cómo más creyentes estarán involucrados en los diferentes ministerios y haciendo lo que Dios les ha encomendado (López, 2010).

2.3 Bases teóricas de la investigación

2.3.1 Bienestar

La Real Academia de la lengua española (2012) sostiene que bienestar es posesión de las cosas necesarias para vivir bien. Asimismo es un estado que depende del contexto y de la situación, que comprende aspectos básicos para una buena vida: libertad y capacidad de elección, salud y bienestar corporal, buenas relaciones sociales, seguridad y tranquilidad de espíritu.

Espino (citado por Carranza, 2015) refiere que bienestar es el grado de satisfacción de las necesidades de las personas y se entiende como el estar bien, adaptado, funcional, satisfecho y cómodo, todo esto en función a la autoaceptación, tener un propósito en la vida y mantener relaciones positivas con otros.

Asimismo, García y Sales (2011) indican que el bienestar está basado en los recursos que los seres humanos poseen, los rasgos de su personalidad, los esquemas de pensamientos y comportamiento que generan.

Por su parte, Maceri (2011) menciona que el bienestar es un estado que provisiona buena posición económica y una vida próspera; un estado de gran satisfacción y gozo.

Así también, Suntaxi y Vera (2013, p. 13) sostienen que bienestar “hace referencia al conjunto de aquellas cosas que se necesitan para vivir bien. Dinero para satisfacer las necesidades materiales, salud, tiempo para el ocio y relaciones afectivas sanas son algunas de las cuestiones que hacen al bienestar de una persona”.

Por último, Graaff (Citado por Carranza, 2015) afirma que “el bienestar es identificable en cierto modo con un estado de ánimo y los elementos del bienestar son estados de conciencia”.

2.3.1.1 Bienestar psicológico

Según investigaciones, manifiestan que no existe una definición específica sobre bienestar psicológico, sin embargo tenemos algunas definiciones:

Según el diccionario de la Real Academia Española (2012) bienestar psicológico, es el estado de la persona en el que se hace sensible al buen funcionamiento de la actividad somática y psíquica. Por ello, día a día el ser humano se ve obligado a tomar nuevas estrategias para mantener una vida saludable y exitosa para estar alejado de múltiples factores negativos como: preocupación, estrés, ideas obsesivas, pensamientos negativos; quizá para escapar de una responsabilidad social o por problemas que el mismo ser humano no es capaz de darle una solución, por falta de interés o ya sea por falta de apoyo de los demás.

Por su parte, Fierro (2000) expresa que el bienestar psicológico es una disposición a cuidar de manera personal la salud mental, generando así en la persona, responsabilidad y esta cree vivencias positivas o experiencias de vida feliz y sea consciente de ello.

Molina y Meléndez (2006) consideran que el bienestar psicológico sería el resultado de un proceso de construcción personal basado en el desarrollo psicológico del individuo y en su capacidad para interactuar de forma armoniosa con las circunstancias que afronta en su vida. De esta manera, el bienestar psicológico vendría determinado por el grado de equilibrio entre las expectativas, los ideales, las realidades conseguidas o perseguidas por el individuo, todo ello expresado en términos de satisfacción, y sus competencias personales y capacidad de respuesta para afrontar los acontecimientos vitales con el fin de lograr su adaptación.

Por otro lado, Vásquez (2009) sostiene que el aspecto cognitivo, reflexivo y valorativo acompañan al bienestar psicológico como también reacciones y estados emocionales que se experimenta diariamente y que estaría focalizado en el desarrollo personal, en el estilo y manera de afrontar los desafíos, en el esfuerzo y el ímpetu por conseguir metas trazadas.

Veenhoven (2013) define al bienestar psicológico como el grado en que un individuo juzga su vida como un todo en términos positivos, es decir, que el sujeto evalúa la vida en una medida de encontrarse a gusto con la vida que lleva.

Finalmente, Salanova, Martínez, Breso, Gumbau y Grau (2005) refieren que el bienestar psicológico es el resultado de la percepción sobre logros alcanzados en la vida y el nivel de satisfacción personal de lo que se ha hecho, se está haciendo o se puede hacer.

2.3.1.2 Desarrollo del bienestar psicológico en la psicología positiva

Durante la última década se han venido realizando muchos estudios que han abordado el bienestar psicológico (Díaz y Sánchez, 2002) “ya que la tradición filosófica y posteriormente psicológica, nos ha llevado a evaluar conceptos como la felicidad, satisfacción con la vida, calidad de vida, y optimismo, entre otros y poder definir y entender que es bienestar psicológico” (Rodríguez y Quiñones, 2012, p. 8).

Y en la actualidad la Psicología Positiva (PP) está haciendo posible definir con mayor exactitud los aspectos del bienestar psicológico.

La Psicología Positiva no es una nueva tendencia en la psicología contemporánea. De hecho, tiene sus raíces en la filosofía y en modelos humanistas. Una de las principales contribuciones de la Psicología Positiva ha sido el reconocimiento de un estado de salud que es intrínseco a todo ser humano. Sin embargo, esta mirada no ha sido el norte fundamental de la psicología clínica, de los modelos terapéuticos, ni de la consejería. La mirada ha sido hacia la patología; es decir, la salud como la mera ausencia de la enfermedad (Rodríguez y Quiñones, citado por Carranza 2015).

En este sentido, Cuadra y Florenzano (2003, p. 84) enfatizan que el objetivo de la Psicología Positiva (PP) ha sido “investigar acerca de las fortalezas y virtudes humanas y los efectos que estas tienen en las vidas de las personas y en las sociedades en que viven”.

De esta manera, la PP ha generado una línea amplia e interesante de investigación que aborda las potencialidades de los seres humanos.

Asimismo, Seligman y Csikszentmihalyi (2000) expresan que la Psicología Positiva tiene el propósito de estudiar los modelos psicológicos y que éstos permitan en el ser humano desarrollar sus cualidades positivas, en vez de tratar de reparar áreas disfuncionales.

2.3.1.3 Componente del Bienestar Psicológico

Morales (citado por Guerra, 2015) establece dos componentes básicos para el bienestar psicológico: afecto positivo y afecto negativo.

a) Afecto positivo: El afecto positivo, representa la dimensión de emocionalidad placentera, manifestada a través de la motivación, energía, deseo de afiliación, sentimiento de dominio y logro. Cuando una persona se encuentra motivada, le es posible realizar diferentes actividades en beneficio del bienestar personal. Moral menciona que es importante tener deseos para lograr escalar metas. Es necesario tener clara la idea, de a dónde se quiere llegar, para lograr sortear las complicaciones que sucedan durante el recorrido.

b) Afecto negativo: El afecto negativo, representa la dimensión de emocionalidad no placentera y el malestar, manifestada por miedos, inhibiciones, inseguridades, frustración y fracaso. El ser humano desde la concepción en el vientre de la madre, le puede faltar la adquisición de capacidad tanto intelectual, como de habilidades, de destrezas, para enfrentar diferentes situaciones, esto como producto de una mala socialización. Desarrolla fobias en el sistema nervioso central, o dificultades para enfrentar una realidad.

2.3.1.4 Bienestar psicológico y la vida universitaria

Cada etapa del ciclo de vida en el ser humano, implica adaptaciones, trazarse metas, aceptación de pérdidas, así como de nuevos desafíos; pues el éxito o fracaso en logro de éstas dependerá de las características personales y bienestar del individuo. Por eso al término de la secundaria los estudiantes se encaminan a tomar decisiones que tendrán relación con sus realizaciones; este hecho es simplemente el reflejo de la preocupación por su futuro. Entonces, el ingreso a la universidad suele ser una etapa significativa e importante en la vida del estudiante. En esta fase de transición, los universitarios suelen enfrentar problemas: nuevos arreglos de vida, necesidad de supervisar su propio horario y de atender sus necesidades (tiempo para comer, lavar la ropa, dormir y trabajar), obligaciones académicas, nuevas responsabilidades financieras y cambios en las relaciones interpersonales tanto platónicas como románticas, aumento de la consciencia de identidad sexual, preocupaciones sobre la vida después de la graduación, y si el bienestar psicológico que han adoptado no es el adecuado, entonces no podrán afrontar las exigencias del medio (The National Institute of Mental, 2002; Riveros, Hernández y Rivera, 2007 y Carranza, 2012).

En este sentido, “el primer año de universidad es el que constituye un mayor proceso de ajuste para el estudiante La red de apoyo del estudiante universitario es clave para la buena transición de la escuela a la universidad” (Smith & Renk, citados por Rodríguez & Quiñones, 2012, p. 12).

En esta etapa de transición, la cual es crítica para algunos estudiantes, el sentido de bienestar psicológico puede ser clave para el éxito académico y el logro de sus metas personales y profesionales (Rodríguez & Quiñones, 2012).

Smith y Zhang (2009) afirman que el apoyo de los progenitores, los buenos hábitos de estudio, la consejería académica, los talleres o seminarios de orientación, tutorías y

redes de apoyo social cumplen un papel importante para que el estudiante pueda adaptarse exitosamente en la universidad.

Sin embargo, algunos de los obstáculos en el proceso de transición del colegio a la universidad son: la falta de compromiso de los docentes, las percepciones negativas sobre los estudios, la poca información y orientación vocacional y el reto de ser el primer estudiante de su clase (Marsico & Getch, 2009).

Por lo tanto, las universidades deben ofrecer y tener servicios de salud mental dirigidos al fortalecimiento y desarrollo integral de los estudiantes (Schwitzer, 2008), ya que muchos universitarios experimentan situaciones serias y complejas. En este contexto, se pone en evidencia que los servicios de salud mental (centros de consejería, terapia, etc.) pueden contribuir con el proceso de ajuste a la vida universitaria.

A continuación, se presentan los modelos teóricos que explican el bienestar psicológico.

2.3.1.5 Modelos teóricos del bienestar psicológico

- a) **Teorías universalistas:** Diener (1984) afirma que estas teorías son también llamadas teorías télicas y plantean que la satisfacción se alcanza con el logro de algunos objetivos o cuando se ha logrado satisfacer ciertas necesidades básicas. Dado que las necesidades están regidas por el aprendizaje, el ciclo vital y los factores emocionales; por ejemplo, para lograr el bienestar, el ser humano debe alcanzar diversos objetivos en diferentes etapas de la vida así como también satisfacer necesidades (Diener y Larsen, 1991). Estas necesidades pueden ser de índole universal, como las planteadas por Maslow, o pueden estar basadas sobre las más íntimas necesidades psicológicas personales. Los representantes de las teorías universalistas son Maslow, Ryan, Sheldon, Kasser y Deci; Ryan y Deci, Ryff entre otros y surge aproximadamente en los años 50 (Castro, citado por Carranza, 2015).

- b) Modelos situacionales (Bottom up y top down):** Los modelos situacionales abajo-arriba y arriba-abajo han intentado dar respuesta a como el ser humano comprende la naturaleza y los factores determinantes que predisponen las actitudes. Sostienen que el resultado de la satisfacción personal, está basado en la suma de momentos felices, placenteros, agradables como también momentos de la vida desagradables o displacenteros experimentados en la vida; sin embargo, se resalta que cuando la persona experimenta más eventos felices, placenteros y situaciones agradables experimentará mayor satisfacción (Bottom-up). Por el contrario, el Top down propone que los individuos están predispuestos a “vivenciar y a reaccionar a los eventos y circunstancias de forma positiva o negativa. Establecen que los distintos elementos de la personalidad determinan los niveles de bienestar, de modo que las personas felices lo son porque les gusta y buscan activamente el placer y no porque están satisfechas todo el tiempo” (Chávez, 2006, p.22). En el enfoque abajo-arriba se defiende la idea de que el bienestar se logra cuando una necesidad es solucionada, asimismo señala que el bienestar es una disposición general de la personalidad, entonces, si la personalidad es estable el bienestar también lo será (Vielma, citado por Carranza, 2015). Este modelo teórico afirma que las personas felices, son aquellas que han experimentado mayor satisfacción en su familia, iglesia, amigos, vínculo laboral, tiempo libre entre otros; entonces el bienestar psicológico ocurre con la satisfacción en cada una de las áreas vitales del ser humano.
- c) Teorías de la adaptación:** Este enfoque teórico sostiene que la adaptación es la clave para entender la felicidad (Myers, Citado por Carranza, 2015). Asimismo, consideran que frente a situaciones estresantes el ser humano se adapta y regresa a su nivel de bienestar original. En tal sentido, los recursos personales están libres para hacer frente a los nuevos estímulos que requieren atención inmediata. Así también consideran que el ser

humano es relativamente estable en su bienestar y no es sensible a las circunstancias cambiantes del medio y le resulta ser atractivo. Ante el impacto de eventos altamente estresantes, las personas simplemente se adaptan y vuelven a su nivel de bienestar previo. Por lo tanto, las fuentes de recursos personales permanecen libres para poder hacer frente a los nuevos estímulos que requieren atención inmediata. La idea de que las personas son relativamente estables en su bienestar y que éste no es demasiado sensible a las circunstancias cambiantes del entorno especialmente las desfavorables resulta altamente atractiva (Myres, citado por Carranza, 2015).

d) Teoría de la autodeterminación: Ryan y Deci (2000) señalan que la teoría de la autodeterminación es un enfoque “hacia la motivación humana y la personalidad que usa métodos empíricos tradicionales mientras emplea una metateoría orgánica que enfatiza la importancia de la evolución de los recursos humanos internos para el desarrollo de la personalidad y la autorregulación de la conducta” (p. 2). Asimismo Ryan y Deci (2000) refieren que las personas pueden ser proactivas y comprometidas, como también pasivas y alienadas, en gran medida como una función de las condiciones sociales de su entorno en las cuales se desenvuelven y se desarrollan. La teoría de la autodeterminación se ha centralizado sobre las condiciones del contexto social y las condiciones que previenen los procesos naturales de la auto-motivación y el desarrollo psicológico saludable. Principalmente, se han examinado factores que amplían y reducen la motivación intrínseca, la autorregulación, y el bienestar, encontrando que el ser humano posee tres necesidades psicológicas innatas – competencia, autonomía, y relacionarse, y “cuando son satisfechas producen la ampliación de la auto-motivación y la salud mental y cuando son frustradas llevan a la reducción de la motivación y el bienestar” (Ryan y Deci, 2000, p. 1). También se considera el significado de estas necesidades psicológicas y los procesos dentro

de dominios: el cuidado de la salud, la educación, el trabajo, el deporte, la religión y la psicoterapia. En tal sentido, Ryan y Deci (2000) postulan de que las personas pueden estar comprometidas y ser, por lo tanto, proactivas o bien, inactivas o alienadas, lo cual va a depender fundamentalmente del contexto y condición social donde se desenvuelven. Pues los individuos tienen con ciertas necesidades innatas de índole psicológica: ser competentes, autónomos y tener relaciones interpersonales, son básicas para contar con una personalidad automotivada e integrada considerando que los ambientes sociales en los que se desenvuelven pueden facilitar o dificultar los procesos positivos (Cuadra & Florenzano, 2003).

e) Modelo teórico de Ryff : Ryff (1989) criticó los estudios sobre satisfacción enfatizando que se ha considerado al bienestar psicológico como la ausencia de enfermedad psicológica y se ha dejado de lado la multidimensionalidad del constructo; el bienestar psicológico fue identificado con la emocionalidad positiva y la ausencia de emociones negativas, entonces una persona se siente feliz o satisfecha con la vida si experimenta durante más tiempo y en mayor frecuencia, mayor cantidad de afecto positivo. Por ello elaboró un modelo interesante que explica el bienestar psicológico y se ha considerado una teoría brillante que explica el bienestar humano de modo factorial; sostiene que el funcionamiento humano óptimo produce muchas emociones positivas, agradables y saludables. En este modelo, cada factor es un índice de bienestar en sí mismo y no un predictor de bienestar, de ahí que se señala las consecuencias de mantener niveles óptimos o débiles en cada uno de ellos. El aporte del modelo teórico de Ryff fue la creación de una escala que evalúa las dimensiones siendo que éstas se relacionan con mayor satisfacción vital y bienestar personal, así como indicadores de mejor salud física ,menores niveles de estrés, menor riesgo cardiovascular y mejor sueño. Buscando los puntos de coincidencia entre todas estas

formulaciones, Ryff (1989a, 1989b) operativizó un modelo multidimensional de bienestar psicológico integrado por las siguientes seis dimensiones: autoaceptación, autonomía, relaciones positivas con otras personas, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.

- **La autoaceptación:** Constituye, para esta investigadora, uno de los componentes centrales del bienestar, y se define como un indicador clave de salud mental, así como de autorrealización, de funcionamiento óptimo y de madurez. Desde la perspectiva del ciclo vital, la autoaceptación implica la satisfacción con uno mismo y con las experiencias vitales desarrolladas. La autoaceptación englobaría el autoconcepto general del individuo, en sus dimensiones tanto valorativa (autoestima) como de imagen (autoimagen), si bien dando prioridad a la primera de ellas. Dada la relación que mantiene con el autoconcepto y la contribución que hace a su desarrollo, también habría que incluir en esta dimensión del bienestar las creencias de autoeficacia del individuo. Ryff (1989b) establece cuáles serían las características de los individuos con un alta y una baja autoaceptación. La alta autoaceptación sería el resultado de poseer actitudes positivas hacia uno mismo; el individuo se conoce y se acepta como es, con sus virtudes y sus defectos; se encuentra satisfecho con sus experiencias vitales. Las personas con baja autoaceptación se sentirían insatisfechas consigo mismas, decepcionadas con sus experiencias vitales, se sentirían preocupadas con respecto a ciertas características personales y experimentarían deseos de ser diferentes.
- **Relaciones positivas:** La literatura ha enfatizado ampliamente la importancia del afecto y de la confianza en las relaciones interpersonales. Entre ellas, la capacidad de amar constituye un componente esencial de la salud mental. De hecho, las personas autorrealizadas se caracterizarían por poseer una alta capacidad empática

y sentimientos de afecto por los demás, así como unas notables facultades para amar y sólidas amistades. El mantenimiento de relaciones sociales, que propicia el necesario apoyo social y emocional que toda persona precisa, está fuertemente relacionado con las restantes dimensiones del bienestar psicológico. Piénsese en que las relaciones sociales tienen, por un lado, un claro efecto amortiguador sobre las consecuencias ocasionadas por los eventos vitales adversos, favoreciendo su efectivo afrontamiento. En otras palabras, las relaciones sociales contribuyen a la regulación de las pérdidas afectivas, promoviendo su superación. Por otro, tienen que ver con la concepción que tenemos de nosotros mismos y con nuestra competencia percibida. También se constituyen en una de las metas claves de los jóvenes, y no solo en esta etapa. Finalmente, favorecen el crecimiento personal, pues este precisa de la implicación en actividades sociales.

- **La autonomía:** Se trata, según Ryff (1989a, 1989b), de un concepto próximo al de autodeterminación, que alude a la relación entre voluntad y acción, es decir, al grado en que la persona se siente libre para poner en marcha comportamientos de su elección. Desde esta consideración, el logro de una autonomía plena, o lo más plena posible, requiere, no tanto de una autonomía física o funcional, como de un nivel de competencia cognitiva que permita tomar decisiones libremente elegidas. Los individuos con una elevada autonomía se caracterizarían por sostener la propia individualidad en diferentes contextos, de tal modo que son capaces de resistir en gran medida la presión social y guiarse por estándares autorreferidos, esto es por sus propias creencias y convicciones, manteniendo su independencia y su autoridad personal (Ryff y Keyes, 1995). Un componente relevante de esta autonomía es el control emocional, que le permite al individuo actuar no condicionado por sus sentimientos y emociones. Así pues, las personas autónomas

exhiben una alta capacidad para autorregular su conducta. Por su parte, la baja autonomía estaría representada por individuos que se sienten fuertemente influidos por las opiniones de los demás de cara a tomar decisiones importantes y se pliegan a las presiones sociales en relación a cómo pensar y actuar.

- **Dominio del entorno:** La habilidad del individuo para elegir y crear entornos propicios para satisfacer sus propias necesidades y desarrollarse óptimamente es otra de los indicadores centrales de la salud mental (Ryff, 1989b) y del funcionamiento positivo (D. Díaz et al., 2006). En efecto, las personas con un alto dominio del entorno experimentan una mayor causación personal y una mayor percepción de autodeterminación, lo que les lleva a sentirse capaces de influir y producir cambios en el contexto que les rodea. Estas personas experimentan una sensación de control y de competencia en el manejo del entorno. Asimismo, los individuos que perciben un alto dominio de su ambiente son capaces de aprovechar en gran medida las oportunidades que este les ofrece. Finalmente, tienen capacidad para elegir o crear contextos apropiados para la satisfacción de las propias necesidades y valores. Por el contrario, las personas con bajo dominio del entorno tienen dificultades para manejar los acontecimientos cotidianos, se sienten incapaces de cambiar o mejorar el entorno, desaprovechan las oportunidades que este proporciona y manifiestan una palpable carencia de percepción de control con respecto al mundo exterior.
- **Crecimiento Personal:** Un óptimo bienestar psicológico requiere también que el individuo se esfuerce por continuar creciendo y desarrollando al máximo todas sus potencialidades y capacidades (crecimiento personal), sea inconformista con los logros obtenidos en el pasado y afronte nuevos desafíos personales que le permitan crecer como individuo. Esta dimensión, como señala Ryff (1989a),

estaría muy próxima al concepto de eudaimonia desarrollado por Aristóteles, el cual alude a la sensación de que uno mismo ha alcanzado la excelencia, la perfección en todo aquello en lo que se ha esforzado, dotando de sentido a su propia vida. Los individuos que puntúan alto en esta dimensión se caracterizan porque sienten la necesidad de estar desarrollándose permanentemente, se perciben a sí mismos creciendo y desarrollándose, se encuentran abiertos a nuevas experiencias, sienten que están desplegando al máximo todas sus potencialidades y capacidades, perciben mejoras en ellos mismos y en su conducta con el paso del tiempo y dirigen sus esfuerzos hacia la consecución de un mayor autoconocimiento y una mayor autoeficacia. Los individuos que puntúan bajo en esta dimensión experimentan una sensación de estancamiento personal, valoran que no están progresando o desarrollándose con el transcurso del tiempo, se sienten desganados y desinteresados con respecto a su propia vida e incapaces de implementar nuevas actitudes o nuevas conductas.

- **Propósito en la vida:** Para un óptimo funcionamiento positivo es preciso que el individuo se marque sus propias metas, propósitos y objetivos a alcanzar en su vida, todo lo cual dotará a esta de sentido, es decir, que tenga un propósito en la vida (D. Díaz et al., 2006). A tenor de la conceptualización hecha de esta dimensión, los individuos que puntúan alto en ella se caracterizan por tener objetivos en la vida y deseos de conducirse hacia su consecución, y sienten que la propia vida pasada y presente tiene sentido para ellos. Por el contrario, las personas con una baja puntuación en esta dimensión tienen dificultades para encontrarle sentido a la propia vida, tienen pocos objetivos y metas vitales, sienten bajos deseos de conducirse hacia ellos, no encuentran sentido ni propósito a las

experiencias vitales pasadas y muestran escasa convicción a la hora de atribuir significado a la propia vida.

2.3.2 Autoeficacia

Durante el proceso de la vida, todas las personas afrontan diariamente retos, dificultades y decisiones que deben tomar. En todo momento, el hombre no deja de aprender o experimentar diferentes situaciones; situaciones en las que debe tomar decisiones en base a su capacidad, creencias y experiencias pasadas. Como dice el dicho: cuando termina la vida de la escuela, comienza la escuela de la vida. Durante este transcurso de vida, las personas deben de formar un carácter que lo llevará a tomar las decisiones que le parezcan adecuadas para lograr sus metas y objetivos individuales.

Según Bandura (1997) conocido como el creador de la teoría de la autoeficacia, la define como creer en la capacidad propia para organizar y establecer un juicio para controlar un resultado futuro. De acuerdo a la definición de Bandura, se puede mencionar que cada individuo puede reaccionar de forma diferente a las situaciones que enfrenta y definir su propio ambiente.

Por otro lado, Canto (1998), menciona que la autoeficacia se ha estudiado por treinta y cinco años y se ha logrado adaptar en varios conceptos; ya que se refiere a la capacidad, la confianza, la certeza o bien, utilizando un término de devoción, sería la fe con la que las personas actúan para lograr un resultado específico a través de sus decisiones. Los seres humanos se enfrentan diariamente a muchos desafíos y son capaces de superar esos retos adaptando sus conductas y emociones.

Para Prieto (2007) considera que el fundamento teórico de la autoeficacia inicia con 2 enfoques teóricos: la teoría del aprendizaje social de Rotter y la teoría social cognitiva de Albert Bandura, en donde se refiere a la autoeficacia como el papel que ejerce la percepción de la capacidad personal en el comportamiento humano en general. También agrega que

durante la trayectoria científica de Bandura y su experiencia con pacientes fóbicos, concibe la autoeficacia como la modificación de la percepción personal sobre la propia capacidad.

2.3.2.1 Factores que afectan la autoeficacia

En el artículo presentado por Canto (1998), menciona los factores que para Schunk (citado por Canto, 1998), afectan la autoeficacia de los estudiantes:

- **El establecimiento de metas:** Este es un proceso cognitivo que afecta los logros alcanzados (Bandura 1988; Cocke y Latham, 1990; Schunk, 1989) citado por Canto (1998). Aquellos estudiantes que se proponen metas, pueden lograr un sentido de autoeficacia y un compromiso para lograrlas. La autoeficacia se produce cuando el estudiante está logrando sus objetivos y se considera una persona capaz. Tanto el establecimiento de metas por parte del maestro como del alumno, demuestra un aumento positivo en la autoeficacia.
- **El procesamiento de la información:** Este examina cómo las demandas de procesamiento cognitivo del material de estudio influyen sobre la autoeficacia. Esto significa que aquellos estudiantes que perciben dificultad para comprender algún material de estudio, experimentan niveles más bajos; a diferencia a aquellos que sí se sienten capaces de manejar los procesos cognitivos que necesitan para el aprendizaje de material de estudio. Por su lado las investigaciones realizadas por Pintrich y De Groot (1990), Zimmerman y Martinez-Pons (1990), Schunk y Gunn (1985), Graham y Harris (1989a, b), citados por Canto (1998), mostraron que la autoeficacia tienen una relación positiva al emplear estrategias de aprendizaje. Enseñar a los alumnos éstas estrategias, aumenta y se aprovecha aún más la autoeficacia.
- **Los modelos:** Estos sí ejercen una influencia positiva sobre la autoeficacia y su rendimiento (Schunk, 1995). Por su lado Zimmerman y Ringle (1981) citados por

Canto (1998), concluyeron que los niños que observaron a modelos con baja persistencia, pero con alta confianza, tuvieron niveles más altos de autoeficacia que los niños que observaron a otros niños más pesimistas y que persistían más en la tarea. Además agregan que aquellos niños que observan a modelos iguales, su autoeficacia aumenta aún más que cuando observan a los maestros como modelos.

- **Retroalimentación:** Permite conocer las causas que pueden traer el éxito o el fracaso en la realización de las tareas. Cuando se realiza la retroalimentación, la motivación se mantienen y la autoeficacia aumenta, una vez el estudiante asocia su éxito con el esfuerzo realizado (Schunk, citado por Canto, 1998).
- **Premios:** Éstos son los reconocimientos o factores motivacionales que alentan a las personas a reconocer el esfuerzo que han elaborado para obtener el éxito en determinadas tareas. Estos factores también afectan el nivel de autoeficacia (Schunk, 1995).

2.3.2.2 Fuentes de la Autoeficacia

Bandura (1997) sostiene que las creencias que las personas mantienen acerca de su autoeficacia se basan en la interacción de cuatro fuentes principales:

- **Experiencias de dominio:** Esta es la que ejerce la mayor influencia sobre la conducta de la persona, según el éxito y el fracaso que ha experimentado. Estas fuentes se refieren a las experiencias anteriores en que las personas miden los resultados de sus acciones, y sus interpretaciones de éstos resultados van creando la autoeficacia según sus efectos. Así que los resultados con éxito logran aumentar su autoeficacia y por el contrario, los malos resultados, o acciones de fracaso, reducen su autoeficacia. Desarrollar un sentido de eficacia a través de las experiencias de dominio no es una opción de adoptar hábitos preparados. Más bien

adopta instrumentos cognitivos, de conducta y de auto-regulación que crea y ejecuta las acciones apropiadas para afrontar las circunstancias cambiantes de la vida. Si una persona sólo experimenta éxitos fáciles, sólo esperará resultados inmediatos y se desmotivará rápidamente con los fracasos. Así que las circunstancias difíciles o acciones de fracaso, sirven para aprender que el éxito requiere un esfuerzo sostenido.

- **Experiencias vicarias:** Se presentan en modelos sociales, al observar la conducta de otras personas similares; ver lo que son capaces de hacer a través de sus acciones y toda ésta información almacenada, ayudará a aumentar la creencia del observador, de la capacidad que tiene para formar una propia expectativa sobre su conducta y sus consecuencias. Por lo contrario, si se observa el fracaso a pesar de muchos esfuerzos, el observador reduce su nivel de motivación. Además, si el observador o persona considera a otro modelo muy diferente a él, sus creencias de eficacia personal no se verán muy influidas por la conducta y resultados obtenidos. Los modelos hábiles, transmiten conocimiento, destrezas y estrategias efectivas que el observador aprende para manejar las diferentes situaciones. Las actitudes del modelo, son más influyentes que las destrezas, y entre más aprenden los observadores, más se fomenta su autoeficacia.
- **Persuasión social:** Se refiere a que las personas crean, fortalecen y desarrollan su autoeficacia como resultado de lo que dicen otras personas que influyen en ellas. Puede darse por una retroalimentación positiva, comentarios motivacionales que pueden aumentar la autoeficacia de la persona. Aunque el aumento puede ser sólo temporal si los esfuerzos que se generan para cierta tarea no llegan a tener el éxito esperado. Además, si la persona persuadida no cuenta o no se considera dotada de las capacidades necesarias para obtener el éxito, fácilmente evita o abandona

cualquier esfuerzo al momento que se le presenta una dificultad. Finalmente, las personas que logran influenciar a las demás con una creencia satisfactoria de eficacia, transmiten una estimación positiva, logrando la potencialidad de la confianza y capacidad de las personas persuadidas a lograr el éxito; midiendo el éxito en términos de auto-mejora que de compararse con el éxito de los demás.

- **Los estados psicológicos y emocionales:** Indica que las personas pueden recibir información relacionada con su autoeficacia a través de las reacciones fisiológicas, cuando éstos se ven enfrentados a la ejecución de determinadas tareas. Los estados fisiológicos pueden ser afectados por la ansiedad, estrés, tensión, fatiga, etc. Además, ocasionar una ejecución pobre, con señal de debilidad física y demuestran vulnerabilidad al someterse a actividades que implican fuerza y persistencia. El estado de ánimo también influye en los juicios que cada persona tiene sobre su autoeficacia. Un estado de ánimo positivo, anima la autoeficacia percibida, así como un estado de ánimo negativo la desanima. La intensidad de las reacciones físicas y emocionales no es más importantes que cómo éstas son percibidas y interpretadas. Esto significa que, aquellas personas con alto sentido de autoeficacia, considera un estado de activación con mucha energía para ejecutar cualquier tarea, mientras los que dudan de su capacidad, los debilita. Finalmente los indicadores psicológicos de eficacia, desempeñan un punto importante que influye en la salud y en la actividad que requiere un esfuerzo físico y perseverante.

2.3.2.3 La autoeficacia en la vida universitaria

La autoeficacia es el juicio autorreferente por el que el sujeto se considera capaz de ejecutar una tarea determinada en unas circunstancias concretas con el propósito de conseguir algún fin (Garrido, 2000), la autoeficacia es por tanto una capacidad generativa en la que las habilidades cognitivas, sociales, emocionales y conductuales deben ser

organizadas y orquestadas eficazmente para servir a propósitos innumerables (Bandura, 1997).

La autoeficacia hace referencia a las creencias en las propias capacidades para organizar y ejecutar los cursos de acción requeridos que producirán determinados logros o resultados (Bandura, 1997). Por tanto la autoeficacia también implica un juicio de las propias capacidades; se trata de juzgarse o no capaz de llevar a cabo una tarea con éxito. Así, podemos ver en una persona la capacidad de la autoeficacia cuando, encarando una tarea, se dice a sí mismo: “me siento capaz de realizarla”. Englobando con la misma capacidad real si una persona se siente capaz se atreve y, generalmente, obtiene éxitos; y otra persona que se juzga incapaz huye y fracasa. Se ha de establecer por tanto la distinción entre los conceptos de autoeficacia y capacidad real de un sujeto, con la que puede ser confundida. Que una persona sea capaz de realizar correctamente una tarea determinada y el hecho de que se sienta capaz no es lo mismo. Incluso en los casos en los que se ha realizado una tarea no necesariamente tiene que sentirse capaz de volverla a realizar. Se puede pensar que el azar influyó en la ejecución correcta, no atribuyendo la actuación a la capacidad, sino a la suerte.

La autoeficacia puede marcar diferencias en la forma de pensar, sentir y actuar de las personas. Los sentimientos de autoeficacia bajos están asociados con depresión, ansiedad y desamparo, ello implica que personas con baja autoeficacia albergan además pensamientos pesimistas, no sólo sobre su ejecución, sino también sobre su propio desarrollo personal (Grau, Salanova y Peiró, 2000).

El resultado de una buena o mala autoeficacia tiene importancia más allá de la adquisición de unas metas. Así, la percepción de bienestar se relaciona estrechamente con las creencias de autoeficacia (Maddux, 2005), ya que las dichas creencias llevan a los logros de los

objetivos personales y como consecuencia los individuos pueden llegar a alcanzar su bienestar (Salanova, Martínez, Bresó, Llorens y Grau, 2005).

En el marco académico las repercusiones de esta variable son importantes, ya que afectan no sólo al rendimiento académico en particular, sino también a la conducta vocacional (Wood y Tabernero, 2000), y al bienestar del alumnado en general.

2.3.3 Definición de términos

- **Bienestar psicológico:** En la misma línea, Ryff (1989) critica los estudios clásicos sobre satisfacción; expresa que en general se ha considerado el bienestar psicológico como la ausencia de malestar o de trastornos psicológicos, ignorando las teorías sobre la autorrealización, el ciclo vital, el funcionamiento mental óptimo y el significado vital. La autora plantea serias dudas sobre la unidimensionalidad del constructo bienestar psicológico, señalando su multidimensionalidad (Ryff & Keyes, 1995).
- **Autoaceptación:** Se considera a la autoaceptación como el tener actitudes positivas hacia uno mismo, reconocer y aceptar múltiples aspectos de sí mismo, incluyendo las cualidades buenas y malas y sentir afecto por la vida pasada.
- **Relaciones positivas:** El tener relaciones positivas con otros se traduce en lograr relacionarse de manera cálida y satisfactoria con los demás, mostrar una fuerte empatía e intimidad, permitiendo comprender lo que implica una interacción recíproca. Así mismo se relaciona con el interés por el bienestar y cuidado de las demás personas en general.
- **Autonomía:** La autonomía en una persona se expresaría como la capacidad para resistir a la presión social de pensar y actuar de cierta manera. Implicaría evaluarse a sí mismo bajo estándares personales, regulando el comportamiento desde sí mismo y actuando de manera independiente.

- **Dominio del entorno:** Una persona capaz de manejar su entorno logra controlar combinaciones complejas de actividades externas, usa de manera efectiva las oportunidades del ambiente que la rodea, logrando satisfacer sus necesidades y valores personales.
- **Crecimiento personal:** Sentido de constante desarrollo en el que la persona mantiene un sentido de crecimiento y expansión a través del tiempo. Uno puede observarse a sí mismo cambiando y mejorando en formas reflejadas en un mejor autoconocimiento y efectividad de sus conductas.
- **Propósito en la vida:** La vida se refleja en una persona con metas en su vida así como con un sentido de dirección, encontrando sentido en el presente y construyendo de manera significativa la historia de su vida pasada.
- **Autoeficacia:** Es la convicción que uno tiene de poder realizar con éxito las conductas necesarias para producir un resultado determinado (Bandura, 1997). El mismo Bandura también define de autoeficacia como el sentimiento de confianza en las propias capacidades para poder manejar de forma adecuada los distintos estresores vitales.

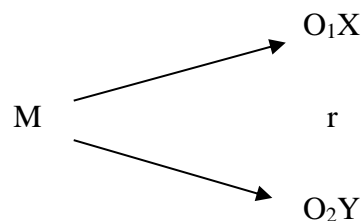
CAPÍTULO III

Materiales y Método

3.1 Tipo y diseño de investigación

El presente estudio corresponde a un diseño no experimental, de tipo descriptivo correlacional, puesto que la investigación descriptiva consiste en buscar especificar propiedades, características y rasgos importante de cualquier fenómeno que se analice, y lo correlacional se establecen que su propósito es “conocer la relación que existe entre dos o más conceptos; así mismo, este estudio es de corte transversal transeccional, pues se hace el levantamiento de datos en un solo punto en la línea del tiempo (Hernández, Fernández, & Batista, 2010).

Charaja (2002) plantea el siguiente bosquejo para los trabajos descriptivos correlacional.



Dónde:

M= Muestra de Estudiantes Psicología

X= Bienestar Psicológico

Y= Autoeficacia

r= Correlación entre dos variables de estudio

O₁= Evaluación de Bienestar Psicológico

O₂= Evaluación de Agresividad

3.2 Hipótesis de la investigación

3.2.1 Hipótesis general

Existe relación significativa entre bienestar psicológico y autoeficacia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca - 2016

3.2.2 Hipótesis específico

- Existe relación significativa entre Autoaceptación y Autoeficacia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca - 2016
- Existe relación significativa entre relaciones positivas y autoeficacia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca - 2016
- Existe relación significativa entre autonomía y autoeficacia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca - 2016
- Existe relación significativa entre dominio del entorno y autoeficacia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca - 2016
- Existe relación significativa entre crecimiento personal y autoeficacia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca - 2016

- Existe relación significativa entre propósito de la vida y autoeficacia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca - 2016

3.3 Variable de la investigación

- **Bienestar psicológico:** Es el resultado de una evaluación valorativa por parte de la persona con respecto a cómo ha vivido; en tal sentido, juzga su vida “como un todo” en términos positivos; es decir, en qué medida un sujeto se encuentra a gusto con la vida que lleva (Veenhoven, 1991, citado por Carranza 2015).
- **Autoeficacia:** Creencia en las propias capacidades para organizar y ejecutar los cursos de acción requeridos, para producir determinados logros (Bandura, 1999).

3.4 Operacionalización de la variable

Tabla 2

Operacionalización de la variable Bienestar Psicológico

Variable	Dimensiones	Definición conceptual	Definición operacional	indicadores	Ítems	Escala
Bienestar Psicológico	Autoaceptación	Sentirse bien consigo mismo incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones.	Puntajes obtenidos sobre Bienestar Psicológico considerado por Ryff.	Historia de mi vida Seguridad personal Cosas para cambiar Gusto personal Decepción de logros Orgullo personal	1,7,13,19,25,31	1= Totalmente en desacuerdo 2=En desacuerdo 3=Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4=De acuerdo 5=Totalmente de acuerdo
	Relaciones Positivas	Capacidad para establecer relaciones cálidas y hacer llevadera las relaciones interpersonales.		Pocos amigos Pocos me escuchan Amistades Mas amigos Pocas relaciones cercanas Confianza en amigos	2,8,14,20,26,32	
	Autonomía	Sentirse bien consigo mismo incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones.		Expresar opiniones Evaluación en mi vida Preocupación Juicio personal Influencias externas Confianza al opinar Dificultad para opinar Cambio de decisiones	3,4,9,10,15,21,27,33	

Continuación de la tabla 2

Dominio del entorno	Habilidad para crear o escoger ambientes que se adapten tanto a las capacidades como a las necesidades personales.	Dirigir mi vida. Modo de vida. Responsabilidad. Depresión. Manejo de responsabilidades. Sentimiento.	5,11,16,22,28,39
Crecimiento personal	Desarrollo personal que concretar objetivos trazados.	Aprendizaje. Mejoras personales. Conformismo personal. Desafíos. Pensamiento. Desarrollo personal. Proceso continuo.	24,30,34,35,36,37,38
Propósito en la vida	Objetivos que permiten dotar un cierto sentido.	Cuidado físico. Actividades deportivas Elegante Aceptación física Buen deportista Se siente atractivo	6,12,17,18,23,29
Autoeficacia	Creencia en las propias capacidades para organizar y ejecutar los cursos de acción requeridos, para producir determinados logros.(Bandura, 1999).	Puntajes obtenidos en la escala de Likert	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10
			1=Incorrecto 2= Apenas cierto 3=Mas bien cierto 4= Cierto

3.5 Delimitaciones geográfica y temporal de la investigación

La investigación se llevó a cabo en la ciudad de Juliaca, específicamente en la Universidad Peruana Unión- Filial Juliaca. Así mismo, los datos son recolectados, con los permisos de la Institución, la cual pertenece a la Facultad de Ciencias de la Salud, específicamente la Escuela Profesional de Psicología. Finalmente los datos son levantados en el presente año, 2016

3.6 Población

La población de estudio está conformada por 449 estudiantes de la escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión filial Juliaca.

3.7 Muestra

Respecto al tamaño muestra, es importante mencionar que el grupo de estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología cuenta con un total de 449 estudiantes matriculados en el semestre lectivo, sin embargo, para efecto de este estudio se utilizó un muestreo probabilístico estratificada, en la cual todos los elementos de la población tienen la misma posibilidad de ser elegidos, y está conformada por 142 estudiantes.

$$n = \left(\frac{NZ^2_{\alpha, p. q}}{(N - 1)E^2 + Z^2_{\alpha, p. q}} \right)$$

Donde:

n = Tamaño de muestra que se desea encontrar =?

N =Tamaño de la población = 449

Z = Nivel de confianza al 95% establecido por el investigador = 1.96

p = Probabilidad de éxito (50% ó 0,5).

q = Probabilidad de fracaso (50% ó 0,5).

E = Margen de error permisible establecido por el investigador = 0.05

Aplicando la formula se obtiene:

$$n = \left(\frac{(449)(1.96)^2(0.5)(0.5)}{(449 - 1)0.05^2 + (1.96)^2(0.5)(0.5)} \right)$$

$$n = 207$$

Aplicando el factor de corrección este resulta 46% (mayor al 10%), como es mayor al 10%, entonces utilizamos el factor de corrección mediante la siguiente formula:

$$\frac{n_0}{N} = \frac{207}{449} = 0.46$$

$$n = \frac{n_0}{1 - \frac{n_0}{N}} = \frac{243}{1 + \frac{243}{449}} = 142$$

Quedando la muestra en 142 estudiantes.

Efectuando tenemos la muestra estratificada por ciclos y especialidades es como sigue en la tabla 3:

Tabla 3

Muestra Estratificada de los Estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología según grado, estrato y cantidad

N	Estratos	Factores	N
Primero	129	29%	41
Segundo	115	26%	36
Tercero	97	22%	31
Cuarto	61	14%	19
Quinto	47	10%	15
	449	100%	142

3.8 Instrumentos de recolección de datos

3.8.1 Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Para la evaluación del bienestar psicológico se aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, contiene 39 ítems distribuidos en 6 dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno. Propósito en la vida, crecimiento personal y deben ser respondidos a través de una escala tipo Likert de 1 al 5, donde 1 es totalmente en desacuerdo y 5 totalmente de acuerdo.

Para establecer los niveles categóricos del bienestar psicológico de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión, Filial Juliaca, se clasifica e interpreta los puntajes directos obtenidos en la escala de bienestar psicológico de Ryff, para estimar la distribución de los puntajes directos en función a los valores percentilares, de modo tal que una puntuación alta o elevada en las escalas (autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida) indican la presencia de un adecuado bienestar psicológico. Esta categorización se llevó a cabo teniendo en cuenta la forma original de calificación del instrumento, que está diseñado para establecer el bienestar psicológico de acuerdo a su multidimensionalidad (ver anexo).

Validez y Confiabilidad

En el trabajo de Carranza (2015) sobre bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitario se ha reportado criterios de validez y confiabilidad en las áreas de la escala de bienestar psicológico con una base de muestra de 64 estudiantes sociodemográficas similares a la muestra de estudio; en el análisis de validez de constructo del subtest-test, la correlación Producto-Momento de Pearson (r) son significativos, lo cual confirma que la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff presenta validez de constructo; es preciso indicar que el componente que mide autoaceptación es el que tiene la correlación más alta (0.844), permitiendo entender que esta dimensión es la más representativa de la escala.

En cuanto a la confiabilidad se obtuvo mediante una muestra de 64 estudiantes de ambos sexos entre 16 y 30 años, siendo la consistencia global de la Escala de bienestar psicológico de Ryff de 0.870 siendo como indicativo de confianza, superando los valores de punto de corte de 0.70. Así mismo los índices de alpha de Cronbach considerados para cada dimensión

son apropiados oscilando entre 0.53 y 0.76; desde el punto de vista de supuestos estadísticos, indican una buena consistencia (Streiner y Norman, citado por Carranza, 2015).

3.8.2 Escala de Autoeficacia General (Shwarzer)

Para evaluar el nivel de autoeficacia se utilizó la Escala de Autoeficacia General creada por Baessler y Schwarzer (citado por Archila, 2009) se basa en el concepto de expectativa de autoeficacia definida por Albert Bandura, que hace referencia al sentimiento de confianza en las capacidades propias para manejar los estresores.

La escala consta de 10 ítems con formatos de respuesta de escalas de tipo Likert de 4 rangos; 1 = Incorrecto, 2 = Apenas Cierto, 3 = Más bien cierto, 4 = Cierto; el cual debe de colocar una X en cada ítem, sobre el rango que considere más adecuada a su criterio. El puntaje más alto demuestra el nivel más alto de autoeficacia percibida por los sujetos y el puntaje más bajo, reflejará un bajo nivel de autoeficacia. El valor máximo a obtener es de 40 puntos, cuando el puntaje mínimo es 10 puntos.

La escala evalúa el sentimiento estable de competencia personal para manejar de forma eficaz diversas situaciones. Fue creada originalmente por Schwarzer en 1993 y validada en Costa Rica con 959 estudiantes universitarios en 1998.

Validez y confiabilidad

En el trabajo de Terry sobre hábitos de estudio y autoeficacia en estudiantes universitario; para dicha investigación la escala fue validada a través de una correlación ítem test, los datos correlacionales ítem test es bastante homogénea en la muestra peruana (Terry, 2008); calculando el estadístico de Alpha de Conbach para establecer la confiabilidad se obtuvo un índice de confiabilidad de 0.78 (Terry, 2008).

3.9 Recolección de datos

Los datos fueron recolectados con el permiso de la coordinadora de la Escuela Profesional de Psicología. Antes del recojo de la información se dieron las instrucciones pertinentes con respecto a la forma de utilización de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala de Autoeficacia General. Así mismo se obtuvo el consentimiento informado, explicándoles sobre el carácter libre, voluntario y confidencial del mismo para promover la sinceridad de los estudiantes y minimizar los sesgos, el recojo de la información fue de manera colectiva.

3.10 Análisis de datos

Para el análisis estadístico de los datos, se emplearon las pruebas estadísticas haciendo uso del paquete estadístico “Statistical Package for the Social Sciences” (SPSS) v20.0 para Windows y el programa de Excel. Los resultados se presentaron en tablas de distribución de frecuencia, así como las tablas de correlaciones que derivan de los datos, para la prueba de hipótesis se realizó el análisis de ANOVA.

CAPÍTULO IV

Resultados y Discusión

Realizado el recojo de datos, se procedió a la calificación y tabulación de los instrumentos Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y Escala de Autoeficacia General, obteniendo los siguientes resultados:

4.1 Resultados de la investigación

4.1.1 En relación a la hipótesis general

Con respecto al nivel de bienestar psicológico, la tabla 4 muestra que el 61.3% de estudiantes, presentan un nivel bajo; así mismo, el 31.0 % presenta un nivel medio; finalmente, el 7.7% de los estudiantes presentan un nivel alto.

Tabla 4

Nivel de Bienestar Psicológico que presentan los Estudiantes del de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca-2016

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	87	61,3	61,3	61,3
Medio	44	31,0	31,0	92,3
Alto	11	7,7	7,7	100,0
Total	142	100,0	100,0	

La tabla 5 muestra que el 60.6% de estudiantes presenta un nivel de autoeficacia general alto; así también, el 37.3% presenta un nivel de autoeficacia medio; finalmente, el 2.1% presenta un nivel bajo.

Tabla 5

Nivel de autoeficacia general que presentan los Estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca-2016

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Baja Autoeficacia	3	2,1	2,1	2,1
Media Autoeficacia	53	37,3	37,3	39,4
Alta Autoeficacia	86	60,6	60,6	100,0
Total	142	100,0	100,0	

4.1.2 Planteamiento del modelo

$$y = f(x)$$

4.1.3 Comportamiento de las variables según el gráfico de dispersión

Variable x = Bienestar Psicológico

Variable y = Autoeficacia

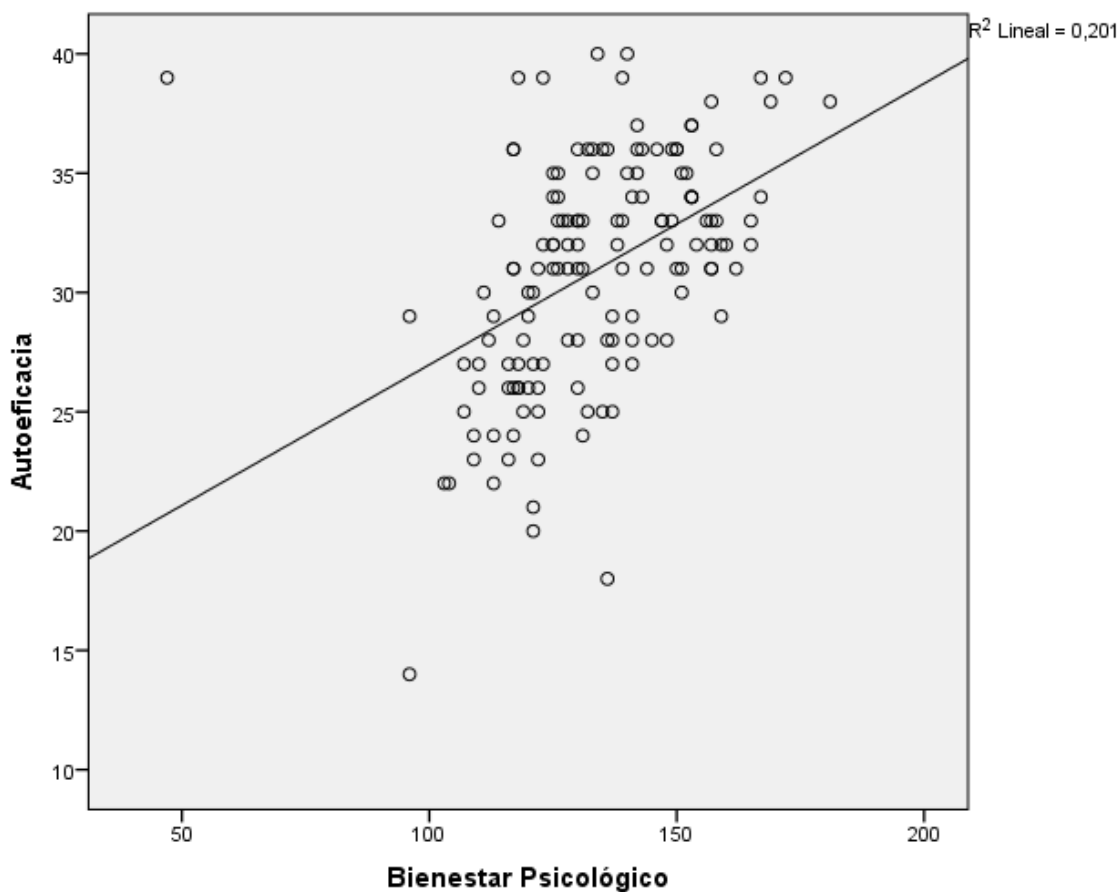


Figura 1. *Dispersión de las variables Bienestar Psicológico y Autoeficacia*

La figura 1 evidencia una distribución directa, existiendo regular dispersión entre los puntos, permitiendo afirmar que existe correlación entre bienestar psicológico y autoeficacia.

4.1.4 Modelo de ecuación de las variables

Tabla 6

Análisis de coeficientes entre Bienestar Psicológico y Autoeficacia.

	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes tipificados		
	B	Error típ.	Beta	t	Sig.
(Constante)	15,187	2,680		5,666	,000
Bienestar Psicológico	,118	,020	,448	5,927	,000

a. Variable dependiente: Autoeficacia

El análisis de coeficientes presenta que los resultados se comportan en un modelo lineal, y presentan relación entre las variables Bienestar Psicológico y Autoeficacia.

Donde la pendiente de la recta de regresión es:

$$b = \frac{n * \sum x_i * y_i - (\sum x_i) * (\sum y_i)}{n * \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2} = .118$$

Este resultado afirma que la relación entre las variables es directa con una pendiente de .118

La intersección con el eje Y es:

$$a = \frac{\sum y_i - b * \sum x_i}{n} = 15.187$$

El modelo de estimación de la ecuación se presenta de la siguiente manera:

$$y = a + bx = 15.187 + .118x$$

4.1.5 Coeficiente de correlación y determinación de Pearson

Tabla 7

Análisis de correlación entre Bienestar Psicológico y Autoeficacia.

		Bienestar Total	Autoeficacia Total
Bienestar Psicológico	Correlación de Pearson	1	,448**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	142	142
Autoeficacia	Correlación de Pearson	,448**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	142	142

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Tabla 8

Resumen del modelo de correlación y determinación de Pearson entre Bienestar Psicológico y Autoeficacia.

R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación
,448 ^a	,201	,195	4,389

a. Variables predictoras: (Constante), Bienestar Psicológico

El análisis de correlación determina la existencia de un relación directa y significativa entre bienestar psicológico y autoeficacia general que presentan los estudiantes; así también, se aprecia un coeficiente de correlación $r = .448$, siendo esta relación alta y significativa, por otro lado el coeficiente declara que el $r^2 = .201$ indicando que la variación de bienestar psicológico se explica por la variación de autoeficacia en un 20.1%, la cual es significativa como se evidencia en la tabla 8.

4.1.6 Planteamiento de hipótesis

H₀: b=0: El nivel de autoeficacia que presentan los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión filial Juliaca 2016, no es significativa o relevante para explicar la relación con el bienestar psicológico.

H_a: b≠0: El bienestar psicológico de los estudiantes de la escuela profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión filial Juliaca 2016 es significativo o relevante para explicar la relación con la Autoeficacia.

4.1.7 Regla de decisión

Rechazar H₀ si sig > α

Aceptar H_a si sig < α

4.1.8 Estadístico de prueba

Tabla 9

Análisis de ANOVA entre bienestar psicológico y autoeficacia

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Regresión	676,823	1	676,823	35,129	,000 ^b
Residual	2697,325	140	19,267		
Total	3374,148	141			

a. Variable dependiente: Autoeficacia

b. Variables predictoras: (Constante), Bienestar Psicológico

El análisis ANOVA muestra que las variables se relacionan directamente sig.=.000 < α = 0.05; estos resultados declaran una relación entre bienestar psicológico y autoeficacia.

4.1.9 Regla de decisión

Con el valor de sig. = 0.000 < α = 0.05 se rechaza la H₀, a favor de la H_a; declarando que el bienestar psicológico se relaciona con la autoeficacia en los estudiantes de la escuela profesional de Psicológica de la Universidad Peruana Unión filial Juliaca.

4.1.10 Conclusión

Se concluye que a un nivel de significancia del 5%, existe correlación directa y significativa entre bienestar psicológico y autoeficacia en los estudiantes de la escuela profesional de Psicológica de la Universidad Peruana Unión filial Juliaca, es decir, a mayor bienestar psicológico mayor autoeficacia.

4.1.11 En relación a la primera hipótesis específica

Con respecto al nivel de bienestar psicológico, la tabla 4 muestra que el 61.3 % de estudiantes, presentan un nivel bajo; así mismo, el 31.0 % presenta un nivel medio; finalmente, el 7.7% de los estudiantes presentan bienestar psicológico en nivel alto.

La tabla 10 muestra que el 59.2 % de estudiantes presenta un nivel de autoaceptación bajo; así también el 35.2 % presenta un nivel de auto aceptación medio; finalmente el 5.6 % presenta un nivel alto de autoaceptación.

Tabla 10

Nivel de autoaceptación que presentan los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca-2016

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Bajo	84	59,2	59,2	59,2
	Medio	50	35,2	35,2	94,4
	Alto	8	5,6	5,6	100,0
	Total	142	100,0	100,0	

4.1.12 Planteamiento del modelo

$$y = f(x)$$

4.1.13 Comportamiento de las variables según el gráfico de dispersión

Variable x = Autoaceptación

Variable y = Autoeficacia

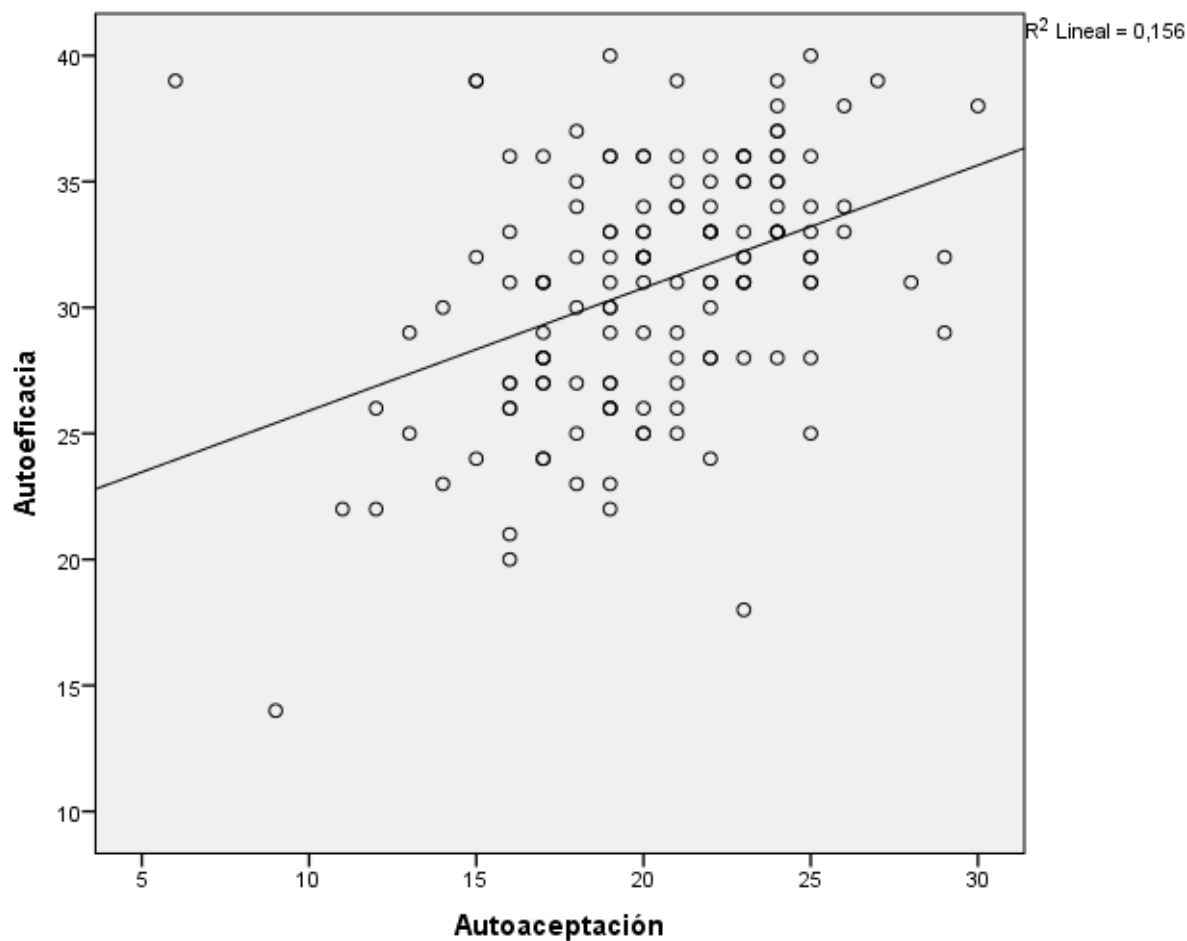


Figura 2. *Dispersión de las variables Autoaceptación y Autoeficacia*

La figura 2 evidencia una distribución directa, existiendo regular dispersión entre los puntos, permitiendo afirmar que existe correlación entre autoaceptación y autoeficacia.

4.1.14 Modelo de ecuación de las variables

Tabla 11

Análisis de coeficientes entre Autoaceptación y Autoeficacia.

	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes tipificados		Sig.
	B	Error típ.	Beta	t	
(Constante)	21,035	1,978		10,633	,000
Autoaceptación	,487	,096	,395	5,092	,000

a. Variable dependiente: Autoeficacia

El análisis de coeficientes presenta que los resultados se comportan en un modelo lineal, y presentan relación entre las variables Autoaceptación y Autoeficacia.

Donde la pendiente de la recta de regresión es

$$b = \frac{n * \sum x_i * y_i - (\sum x_i) * (\sum y_i)}{n * \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2} = .487$$

Este resultado afirma que la relación entre las variables es directa con una pendiente de .487

La intersección con el eje Y es:

$$a = \frac{\sum y_i - b * \sum x_i}{n} = 21.035$$

El modelo de estimación de la ecuación se presenta de la siguiente manera:

$$y = a + bx = 21.035 + .487x$$

4.1.15 Coeficiente de correlación y determinación de Pearson

Tabla 12

Análisis de correlación entre Autoaceptación y Autoeficacia.

	Autoaceptación	Autoeficacia Total
Autoaceptación	Correlación de Pearson	1
	Sig. (bilateral)	,395**
	N	142
Autoeficacia Total	Correlación de Pearson	,395**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	142

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Tabla 13

Resumen del modelo de correlación y determinación de Pearson entre Autoaceptación y Autoeficacia.

R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación
,395 ^a	,156	,150	4,509

a. Variables predictoras: (Constante), Autoaceptación

El análisis de correlación determina la existencia de una relación directa y significativa entre autoaceptación y autoeficacia que presentan los estudiantes, se aprecia un coeficiente de correlación $r = .395$, siendo esta relación significativa, por otro lado el coeficiente declara que el $r^2 = .156$ indicando que la variación de autoaceptación se explica por la variación de autoeficacia en un 15.6% la cual es significativa como se evidencia en la tabla 13.

4.1.16 Planteamiento de hipótesis

H₀: b = 0: El nivel de autoaceptación que presenta los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca 2016 no es significativo o relevante para explicar la relación con la autoeficacia.

H_a: b ≠ 0: El nivel de autoaceptación de los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca 2016 es significativo o relevante para explicar la relación con la Autoeficacia.

4.1.17 Regla de decisión

Rechazar H_0 si $\text{sig} < \alpha$

Aceptar H_a si $\text{sig} > \alpha$

4.1.18 Estadístico de prueba

Tabla 14

Análisis de ANOVA entre autoaceptación y autoeficacia

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Regresión	527,226	1	527,226	25,927	,000 ^b
Residual	2846,922	140	20,335		
Total	3374,148	141			

a. Variable dependiente: Autoeficacia

b. Variables predictoras: (Constante), Autoaceptación

El análisis ANOVA muestra que las variables se relacionan directamente $\text{sig} = .000 < \alpha = 0.05$; estos resultados declaran una relación entre autoaceptación y autoeficacia.

4.1.19 Regla de decisión

Con el valor de sig. = 0.000 < α = 0.05 se rechaza la H_0 , a favor de la H_a ; declarando que la autonomía se relaciona con la autoeficacia en los estudiantes de la escuela profesional de Psicológica de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca.

4.1.20 Conclusión

Se concluye que a nivel de significancia del 5%, existe correlación directa y significativa entre autoaceptación y autoeficacia en los estudiantes de la escuela profesional de Psicológica de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca, es decir, a mayor autoaceptación mayor autoeficacia.

4.1.21 En relación a la segunda hipótesis específica

Con respecto al nivel de bienestar psicológico, la tabla 4 muestra que el 61.3 % de estudiantes, presentan un nivel bajo; así mismo, el 31.0 % presenta un nivel medio; finalmente, el 7.7% de los estudiantes presentan bienestar psicológico en nivel alto.

La tabla 15 muestra que el 87.3 % de estudiantes presentan un nivel de relaciones positivas bajo; así también el 12.0 % presenta relaciones positivas en un nivel medio; finalmente el 0.7% de estudiantes evidencian porcentajes en el nivel alto.

Tabla 15

Nivel de relaciones positivas que presentan los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca-2016

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	124	87,3	87,3	87,3
Medio	17	12,0	12,0	99,3
Alto	1	,7	,7	100,0
Total	142	100,0	100,0	

4.1.22 Planteamiento del modelo

$$y = f(x)$$

4.1.23 Comportamiento de las variables según el gráfico de dispersión

Variable x = Relaciones Positivas

Variable y = Autoeficacia

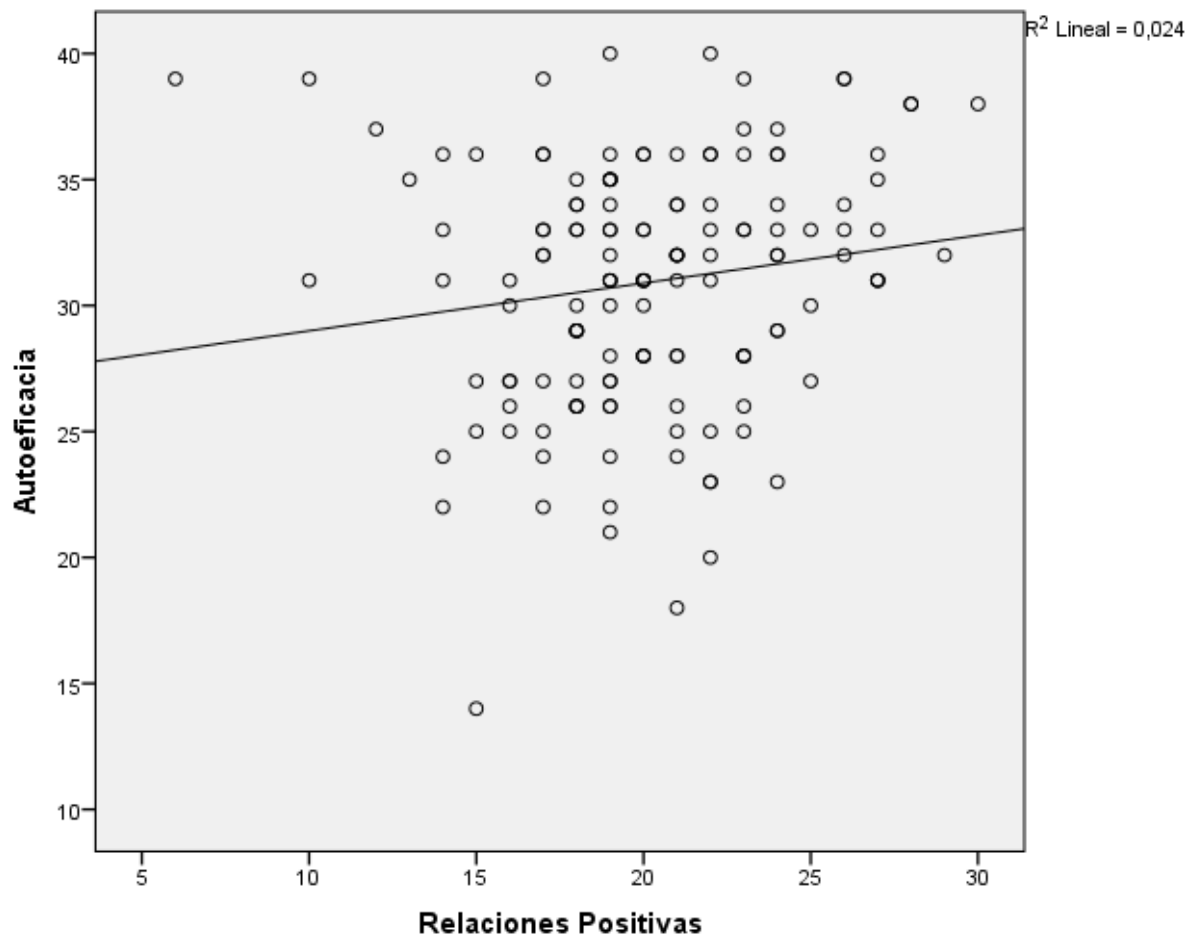


Figura 3. Dispersión de las variables Relaciones Positivas y Autoeficacia

La figura 3 evidencia que existe cierta distribución directa entre los puntos, esto permite afirmar que existe una correlación muy baja entre relaciones positivas y autoeficacia.

4.1.24 Modelo de ecuación de las variables

Tabla 16

Análisis de coeficientes entre Relaciones Positivas y Autoeficacia.

	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes tipificados		Sig.
	B	Error típ.	Beta	t	
(Constante)	27,102	2,112		12,830	,000
<i>Relaciones Positivas</i>	,190	,103	,154	1,843	,067

a. Variable dependiente: Autoeficacia Total

El análisis de coeficientes presenta que los resultados se comportan en un modelo lineal, y presentan relación entre las variables Relaciones Positivas y Autoeficacia, donde la pendiente de la recta de regresión es:

$$b = \frac{n * \sum x_i * y_i - (\sum x_i) * (\sum y_i)}{n * \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2} = .190$$

Este resultado afirma que existe una relación muy baja entre las variables de estudio, obteniendo una pendiente de .190

La intersección con el eje Y es:

$$a = \frac{\sum y_i - b * \sum x_i}{n} = 27.102$$

El modelo de estimación de la ecuación se presenta de la siguiente manera:

$$y = a + bx = 27.102 + .190x$$

4.1.25 Coeficiente de correlación y determinación de Pearson

Tabla 17

Análisis de correlación entre Relaciones Positivas y Autoeficacia.

		Relaciones Positivas	Autoeficacia Total
Relaciones Positivas	Correlación de Pearson	1	,154
	Sig. (bilateral)		,067
	N	142	142
Autoeficacia Total	Correlación de Pearson	,154	1
	Sig. (bilateral)	,067	
	N	142	142

Tabla 18

Resumen del modelo de correlación y determinación de Pearson entre Relaciones Positivas y Autoeficacia.

R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación
,154 ^a	,024	,017	4,851

a. Variables predictoras: (Constante), Relaciones Positivas

Podemos apreciar en la tabla 18, que el análisis de correlación determina que existe una correlación directa pero no significativa entre relaciones positivas y autoeficacia que presentan los estudiantes, se aprecia un coeficiente de correlación $r = .154$, sin embargo el nivel de significancia es mayor al 0.05, por lo tanto se asume que no es significativa. Por otro lado es necesario afirmar que el coeficiente declara que el $r^2 = .024$ indica que la variación de relaciones positivas se explica por la variación de autoeficacia en un 2.4%, aunque este resultado no es significativo.

4.1.26 Planteamiento de hipótesis

Ho: b = 0: El nivel de relaciones positivas que presentan los estudiantes de la escuela profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca 2016 no es significativo o relevante para explicar la relación con la autoeficacia.

H_a: b ≠ 0: El nivel de relaciones positivas que presentan los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca 2016 es significativo o relevante para explicar la relación con la Autoeficacia.

4.1.27 Regla de decisión

Rechazar H_0 si $\text{sig} < \alpha$

Aceptar H_a si $\text{sig} > \alpha$

4.1.28 Estadístico de prueba

Tabla 19

Análisis de ANOVA entre relaciones positivas y autoeficacia

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Regresión	79,940	1	79,940	3,397	,067 ^b
Residual	3294,208	140	23,530		
Total	3374,148	141			

a. Variable dependiente: Autoeficacia

b. Variables predictoras: (Constante), Relaciones Positivas

El análisis ANOVA muestra que entre las variables no se evidencia una relación significativa ($\text{sig.} = 0.067 > \alpha = 0.05$) entre relaciones positivas y autoeficacia.

4.1.29 Regla de decisión

Asumiendo que el valor de $\text{sig.} = 0.067 > \alpha = 0.05$, por lo tanto se rechaza la H_a , a favor de la H_0 ; declarando que las relaciones positivas no se relacionan con la autoeficacia en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicológica de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca.

4.1.30 Conclusión

Se concluye que a nivel de significancia del 5%, existe correlación directa pero no significativa entre las relaciones positivas y autoeficacia en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicológica de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca.

4.1.31 En relación a la tercera hipótesis específica

Con respecto al nivel de bienestar psicológico, la tabla 4 muestra que el 61.3 % de estudiantes, presentan un nivel bajo; así mismo, el 31.0 % presenta un nivel medio; finalmente, el 7.7% de los estudiantes presentan bienestar psicológico en nivel alto.

La tabla 20 muestra que el 43.0 % de estudiantes presenta un nivel de autonomía medio; así también el 39.4 % presenta autonomía en un nivel bajo; finalmente el 17.6 % evidencian porcentajes en el nivel alto.

Tabla 20

Nivel de autonomía que presentan los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca-2016

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
Bajo	56	39,4	39,4	39,4
Medio	61	43,0	43,0	82,4
Alto	25	17,6	17,6	100,0
Total	142	100,0	100,0	

4.1.32 Planteamiento del modelo

$$y = f(x)$$

4.1.33 Comportamiento de las variables según el gráfico de dispersión

Variable x = Autonomía

Variable y = Autoeficacia

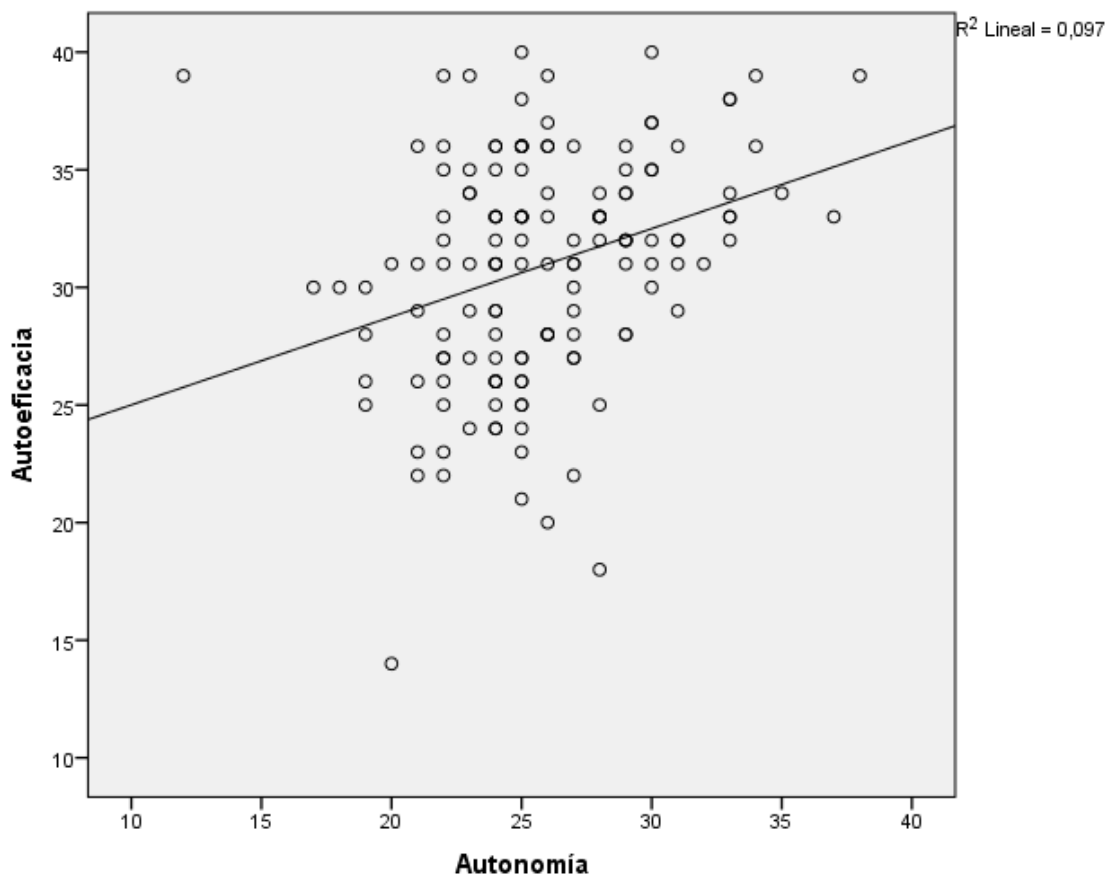


Figura 4. *Dispersión de las variables Autonomía y Autoeficacia*

La figura 4 evidencia una distribución directa, existiendo regular dispersión entre los puntos, permitiendo afirmar que existe correlación entre autonomía y autoeficacia.

4.1.34 Modelo de ecuación de las variables

Tabla 21

Análisis de coeficientes entre Autonomía y Autoeficacia.

Modelo	Coeficientes no Estandarizados		Coeficientes tipificados		Sig.	
	B	Error típ.	Beta	t		
1	(Constante)	21,259	2,527		8,414	,000
	Autonomía	,375	,097	,311	3,871	,000

a. Variable dependiente: Autoeficacia Total

El análisis de coeficientes presenta que los resultados se comportan en un modelo lineal, y presentan relación entre las variables autonomía y Autoeficacia.

Donde la pendiente de la recta de regresión es:

$$b = \frac{n * \sum x_i * y_i - (\sum x_i) * (\sum y_i)}{n * \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2} = .375$$

Este resultado afirma que la relación entre las variables es directa con una pendiente de .375

La intersección con el eje Y es:

$$a = \frac{\sum y_i - b * \sum x_i}{n} = 21.259$$

El modelo de estimación de la ecuación se presenta de la siguiente manera:

$$y = a + bx = 21.259 + .375x$$

4.1.35 Coeficiente de correlación y determinación de Pearson

Tabla 22

Análisis de correlación entre Autonomía y Autoeficacia.

		Autonomía	Autoeficacia Total
Autonomía	Correlación de Pearson	1	,311**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	142	142
Autoeficacia	Correlación de Pearson	,311**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	142	142

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Tabla 23

Resumen del modelo de correlación y determinación de Pearson entre Autonomía y Autoeficacia.

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación
1	,311 ^a	,097	,090	4,666

a. Variables predictoras: (Constante), Autonomía

El análisis de correlación determina la existencia de un relación directa y significativa entre la autonomía y la autoeficacia que presentan los estudiantes, se aprecia un coeficiente de correlación $r = .311$, siendo esta relación significativa, por otro lado el coeficiente declara

que el $r^2=.097$ indicando que la variación de relaciones positivas se explica por la variación de autoeficacia en un 9.7% la cual es significativa como se evidencia en la tabla 23.

4.1.36 Planteamiento de hipótesis

H₀: b = 0: El nivel de autonomía que presentan los estudiantes de la escuela profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca 2016 no es significativo o relevante para explicar la relación con la autoeficacia.

H_a: b ≠ 0: El nivel de autonomía de los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca 2016 es significativo o relevante para explicar la relación con la Autoeficacia.

4.1.37 Regla de decisión

Rechazar H_0 si $\text{sig} < \alpha$

Aceptar H_a si $\text{sig} > \alpha$

4.1.38 Estadístico de prueba

Tabla 24

Análisis de ANOVA entre autonomía y autoeficacia

Modelo	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.	
1	Regresión	326,242	1	326,242	14,985	,000 ^b
	Residual	3047,906	140	21,771		
	Total	3374,148	141			

a. Variable dependiente: Autoeficacia

b. Variables predictoras: (Constante), Autonomía

El análisis ANOVA muestra que las variables se relacionan directamente $\text{sig}=.000 < \alpha = 0.05$; estos resultados declaran una relación entre autonomía y autoeficacia.

4.1.39 Regla de decisión

Con el valor de $\text{sig} = 0.000 < \alpha = 0.05$ se rechaza la H_0 , a favor de la H_a ; declarando que la autonomía se relaciona con la autoeficacia en los estudiantes de la escuela profesional de Psicológica de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca.

4.1.40 Conclusión

Se concluye que a nivel de significancia del 5%, existe correlación directa y significativa entre la autonomía y autoeficacia en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión filial Juliaca, es decir, a mayor autonomía mayor autoeficacia.

4.1.41 En relación a la cuarta hipótesis específica

Con respecto al nivel de bienestar psicológico, la tabla 4 muestra que el 61.3 % de estudiantes, presentan un nivel bajo; así mismo, el 31.0 % presenta un nivel medio; finalmente, el 7.7% de los estudiantes presentan bienestar psicológico en nivel alto.

La tabla 25 muestra que el 93.0 % de estudiantes presenta un nivel del dominio del entorno bajo; así también el 4.9 % presenta un dominio del entorno en un nivel medio; finalmente 2.1% presenta un nivel alto.

Tabla 25

Nivel del dominio del entorno que presentan los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca-2016

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
	Bajo	132	93,0	93,0
	Medio	7	4,9	97,9
	Alto	3	2,1	100,0
	Total	142	100,0	100,0

4.1.42 Planteamiento del modelo

$$y = f(x)$$

4.1.43 Comportamiento de las variables según el gráfico de dispersión

Variable x = Dominio del entorno

Variable y = Autoeficacia

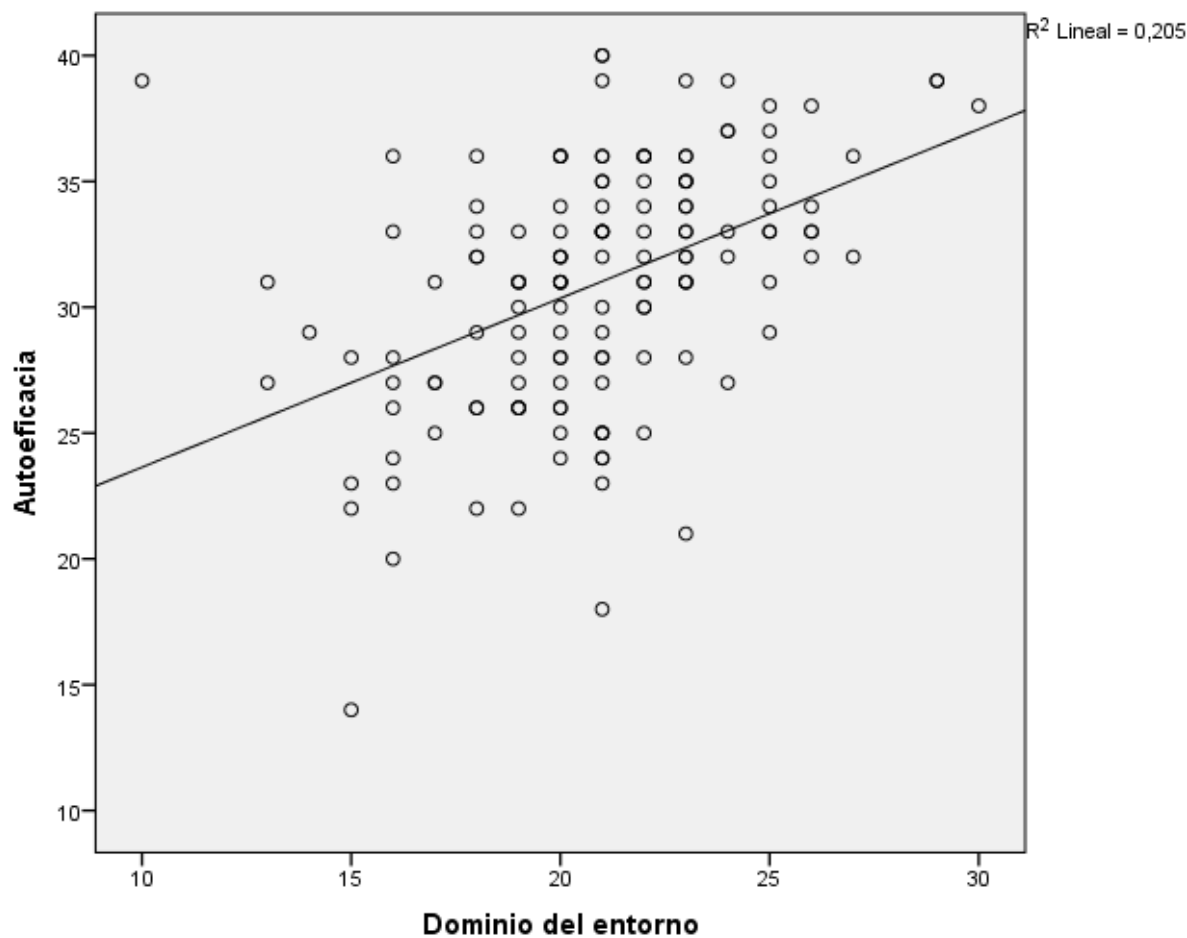


Figura 5. *Dispersión de las variables Dominio del entorno y Autoeficacia*

La figura 5 evidencia una distribución directa, existiendo regular dispersión entre los puntos, permitiendo afirmar que existe correlación entre autonomía y autoeficacia.

4.1.44 Modelo de ecuación de las variables

Tabla 26

Análisis de coeficientes entre Dominio del entorno y Autoeficacia.

Modelo	Coeficientes no Estandarizados		Coeficientes tipificados		
	B	Error típ.	Beta	t	Sig.
(Constante)	16,931	2,355		7,190	,000
1 Dominio del entorno	,671	,112	,453	6,016	,000

a. Variable dependiente: Autoeficacia Total

El análisis de coeficientes presenta que los resultados se comportan en un modelo lineal, y presentan relación entre las variables Dominio del entorno y Autoeficacia.

Donde la pendiente de la recta de regresión es

$$b = \frac{n * \sum x_i * y_i - (\sum x_i) * (\sum y_i)}{n * \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2} = .671$$

Este resultado afirma que la relación entre las variables es directa con una pendiente de .671

La intersección con el eje Y es:

$$a = \frac{\sum y_i - b * \sum x_i}{n} = 16.931$$

El modelo de estimación de la ecuación se presenta de la siguiente manera:

$$y = a + bx = 16.931 + .671x$$

4.1.45 Coeficiente de correlación y determinación de Pearson

Tabla 27

Análisis de correlación entre Dominio del entorno y Autoeficacia.

		Dominio del entorno	Autoeficacia Total
Dominio del entorno	Correlación de Pearson	1	,453**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	142	142
Autoeficacia	Correlación de Pearson	,453**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	142	142

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Tabla 28

Resumen del modelo de correlación y determinación de Pearson entre Dominio del entorno y Autoeficacia.

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación
1	,453 ^a	,205	,200	4,376

a. Variables predictoras: (Constante), Dominio del entorno

El análisis de correlación determina la existencia de una relación directa y significativa entre el dominio del entorno y autoeficacia que presentan los estudiantes, se aprecia un coeficiente de correlación $r = .453$, siendo esta relación significativa, por otro lado el coeficiente declara que el $r^2 = .205$ indicando que la variación del dominio del entorno se explica por la variación de autoeficacia en un 20.5% la cual es significativa como se evidencia en la tabla 28.

4.1.46 Planteamiento de hipótesis

H₀: $b = 0$: El nivel de dominio del entorno que presentan los estudiantes de la escuela profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca 2016 no es significativo o relevante para explicar la relación con la autoeficacia.

H_a: $b \neq 0$: El nivel de dominio del entorno de los estudiantes de la escuela profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca 2016 es significativo o relevante para explicar la relación con la Autoeficacia.

4.1.47 Regla de decisión

Rechazar H_0 si $\text{sig} < \alpha$

Aceptar H_a si $\text{sig} > \alpha$

4.1.48 Estadístico de prueba

Tabla 29

Análisis de ANOVA entre el dominio del entorno y autoeficacia

Modelo	Suma de cuadrados	Gl	Media cuadrática	F	Sig.	
1	Regresión	693,093	1	693,093	36,192	,000 ^b
	Residual	2681,055	140	19,150		
	Total	3374,148	141			

a. Variable dependiente: Autoeficacia

b. Variables predictoras: (Constante), Dominio del entorno

El análisis ANOVA muestra que las variables se relacionan directamente $\text{sig} = .000 < \alpha = 0.05$; estos resultados declaran una relación entre el dominio del entorno y autoeficacia.

4.1.49 Regla de decisión

Con el valor de sig. = 0.000 < α = 0.05 se rechaza la H_0 , a favor de la H_a ; declarando que el dominio del entorno se relaciona con la autoeficacia en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicológica de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca.

4.1.50 Conclusión

Se concluye que a nivel de significancia del 5%, existe correlación directa y significativa entre el dominio del entorno y autoeficacia en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicológica de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca, es decir, a mayor dominio del entorno mayor autoeficacia.

4.1.51 En relación a la quinta hipótesis específica

Con respecto al nivel de bienestar psicológico, la tabla 4 muestra que el 61.3 % de estudiantes, presentan un nivel bajo; así mismo, el 31.0 % presenta un nivel medio; finalmente, el 7.7% de los estudiantes presentan bienestar psicológico en nivel alto.

La tabla 30 muestra que el 68.3 % de estudiantes presenta un nivel de crecimiento personal bajo; así también el 26.8 % un nivel medio y finalmente 4.9% presenta un nivel alto.

Tabla 30

Nivel de crecimiento personal que presentan los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca-2016

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
	Bajo	97	68,3	68,3
	Medio	38	26,8	95,1
	Alto	7	4,9	100,0
	Total	142	100,0	100,0

4.1.52 Planteamiento del modelo

$$y = f(x)$$

4.1.53 Comportamiento de las variables según el gráfico de dispersión

Variable x = Crecimiento Personal

Variable y = Autoeficacia

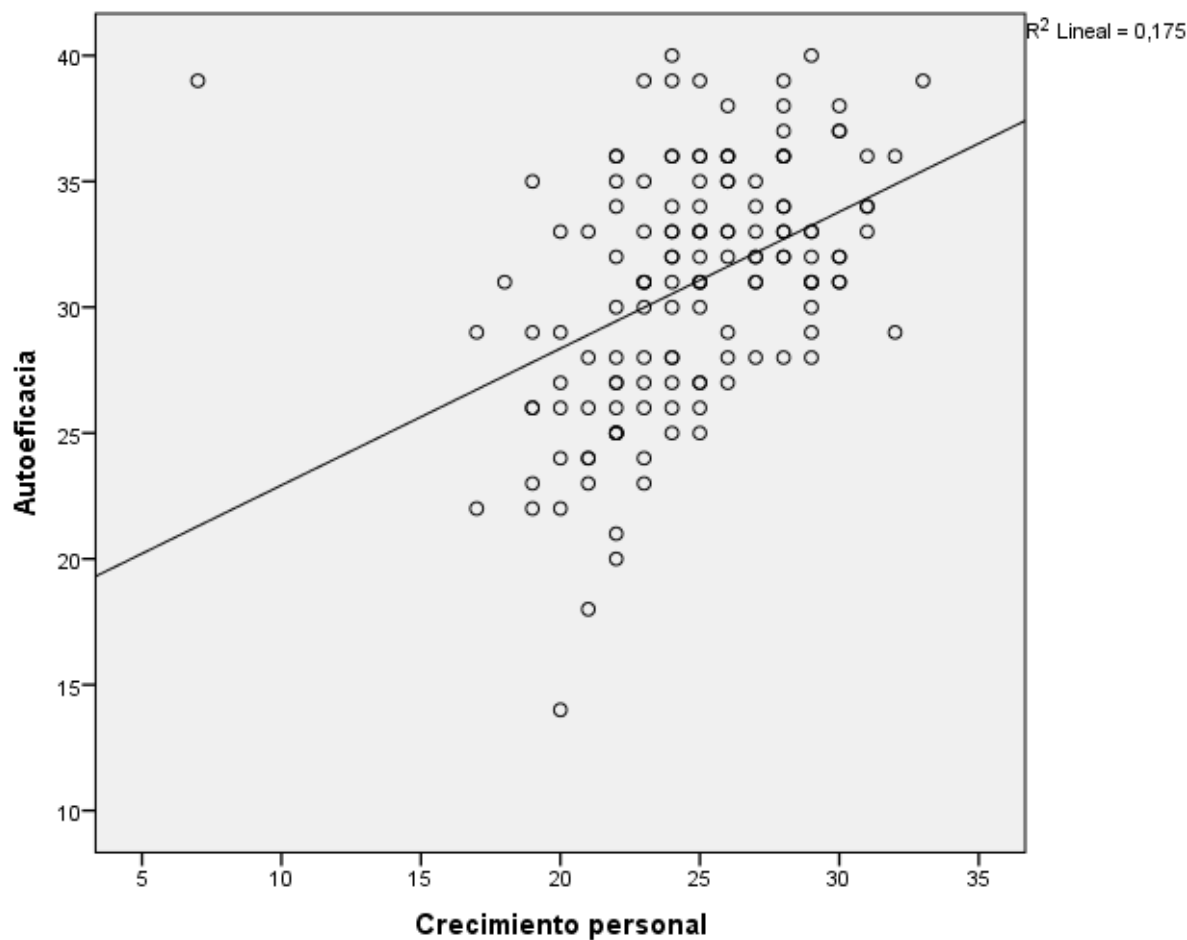


Figura 6. Dispersión de las variables Crecimiento Personal y Autoeficacia

La figura 6 evidencia una distribución directa, existiendo regular dispersión entre los puntos, permitiendo afirmar que existe correlación entre crecimiento personal y autoeficacia.

4.1.54 Modelo de ecuación de las variables

Tabla 31

Análisis de coeficientes entre Crecimiento Personal y Autoeficacia.

Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes tipificados		Sig.
	B	Error típ.	Beta	t	
(Constante)	17,495	2,491		7,023	,000
1 Crecimiento personal	,543	,100	,419	5,452	,000

a. Variable dependiente: Autoeficacia

El análisis de coeficientes presenta que los resultados se comportan en un modelo lineal, y presentan relación entre las variables Crecimiento Personal y Autoeficacia.

Donde la pendiente de la recta de regresión es

$$b = \frac{n * \sum x_i * y_i - (\sum x_i) * (\sum y_i)}{n * \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2} = .543$$

Este resultado afirma que la relación entre las variables es directa con una pendiente de .543

La intersección con el eje Y es:

$$a = \frac{\sum y_i - b * \sum x_i}{n} = 17.495$$

El modelo de estimación de la ecuación se presenta de la siguiente manera:

$$y = a + bx = 17.495 + .543x$$

4.1.55 Coeficiente de correlación y determinación de Pearson

Tabla 32

Análisis de correlación entre Crecimiento Personal y Autoeficacia.

		Crecimiento personal	Autoeficacia Total
Crecimiento personal	Correlación de Pearson	1	,419**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	142	142
Autoeficacia Total	Correlación de Pearson	,419**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	142	142

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Tabla 33

Resumen del modelo de correlación y determinación de Pearson entre Crecimiento Personal y Autoeficacia.

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación
1	,419 ^a	,175	,169	4,459

a. Variables predictoras: (Constante), Crecimiento personal

El análisis de correlación determina la existencia de un relación directa y significativa entre el crecimiento personal y autoeficacia que presentan los estudiantes, se aprecia un coeficiente de correlación $r = .419$, siendo esta relación significativa, por otro lado el coeficiente declara que el $r^2 = .175$ indicando que la variación de crecimiento personal se explica por la variación de autoeficacia en un 17.5% la cual es significativa como se evidencia en la tabla 33.

4.1.56 Planteamiento de hipótesis

H₀: $b = 0$: El nivel de crecimiento Personal que presentan los estudiantes de la escuela profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca 2016 no es significativo o relevante para explicar la relación con la autoeficacia.

H_a: $b \neq 0$: El nivel de crecimiento personal de los estudiantes de la escuela profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca 2016 es significativo o relevante para explicar la relación con la Autoeficacia.

4.1.57 Regla de decisión

Rechazar H_0 si $\text{sig} < \alpha$

Aceptar H_a si $\text{sig} > \alpha$

4.1.58 Estadístico de prueba

Tabla 34

Análisis de ANOVA entre crecimiento personal y autoeficacia

Modelo	Suma de cuadrados	de gl	Media cuadrática	F	Sig.	
1	Regresión	590,957	1	590,957	29,726	,000 ^b
	Residual	2783,191	140	19,880		
	Total	3374,148	141			

a. Variable dependiente: Autoeficacia

b. Variables predictoras: (Constante), Crecimiento personal

El análisis ANOVA muestra que las variables se relacionan directamente $\text{sig.} = .000 < \alpha = 0.05$; estos resultados declaran una relación entre el crecimiento personal y autoeficacia.

4.1.59 Regla de decisión

Con el valor de $\text{sig.} = 0.000 < \alpha = 0.05$ se rechaza la H_0 , a favor de la H_a ; declarando que el crecimiento personal se relaciona con la autoeficacia en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicológica de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca.

4.1.60 Conclusión

Se concluye que a nivel de significancia del 5%, existe correlación directa y significativa entre el crecimiento personal y autoeficacia en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicológica de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca, es decir, a mayor crecimiento personal mayor autoeficacia.

4.1.61 En relación a la sexta hipótesis específica

Con respecto al nivel de bienestar psicológico, la tabla 4 muestra que el 61.3 % de estudiantes, presentan un nivel bajo; así mismo, el 31.0 % presenta un nivel medio; finalmente, el 7.7% de los estudiantes presentan bienestar psicológico en nivel alto.

La tabla 35 muestra que el 67,6% de estudiantes presenta un nivel de propósito en la vida bajo; así también el 23,2% un nivel medio y finalmente un 9.2% evidencian porcentajes en el nivel alto.

Tabla 35

Nivel de propósito en la vida que presentan los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca-2016

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
	Bajo	96	67,6	67,6
	Medio	33	23,2	90,8
	Alto	13	9,2	100,0
	Total	142	100,0	100,0

4.1.62 Planteamiento del modelo

$$y = f(x)$$

4.1.63 Comportamiento de las variables según el gráfico de dispersión

Variable x = Propósito en la vida

Variable y = Autoeficacia

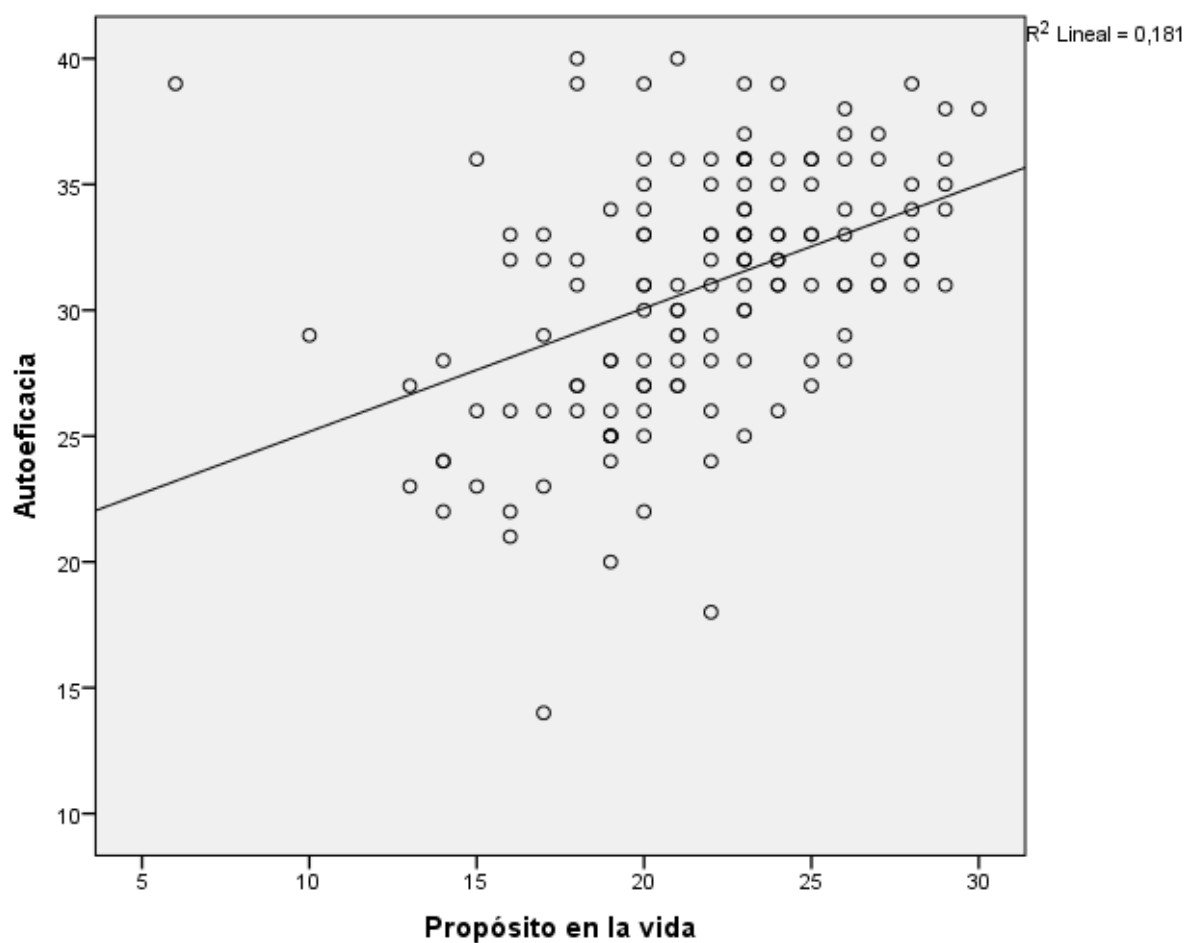


Figura 7. Dispersión de las variables *Propósito en la vida* y *Autoeficacia*

La figura 7 evidencia una distribución directa, existiendo regular dispersión entre los puntos, permitiendo afirmar que existe correlación entre el propósito en la vida y autoeficacia.

4.1.64 Modelo de ecuación de las variables

Tabla 36

Análisis de coeficientes entre el Propósito en la vidas y Autoeficacia.

Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes tipificados		Sig.
	B	Error típ.	Beta	t	
1 (Constante)	20,270	1,948		10,404	,000
Propósito en la vida	,491	,088	,426	5,571	,000

a. Variable dependiente: Autoeficacia

El análisis de coeficientes presenta que los resultados se comportan en un modelo lineal, y presentan relación entre las variables Propósito en la vida y Autoeficacia.

Donde la pendiente de la recta de regresión es

$$b = \frac{n * \sum x_i * y_i - (\sum x_i) * (\sum y_i)}{n * \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2} = .491$$

Este resultado afirma que la relación entre las variables es directa con una pendiente de .491

La intersección con el eje Y es:

$$a = \frac{\sum y_i - b * \sum x_i}{n} = 20.270$$

El modelo de estimación de la ecuación se presenta de la siguiente manera:

$$y = a + bx = 20.270 + .491x$$

4.1.65 Coeficiente de correlación y determinación de Pearson

Tabla 37

Análisis de correlación entre Propósito en la vida y Autoeficacia.

		Propósito en la vida	Autoeficacia Total
Propósito en la vida	Correlación de Pearson	1	,426**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	142	142
Autoeficacia	Correlación de Pearson	,426**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	142	142

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Tabla 38

Resumen del modelo de correlación y determinación de Pearson entre Propósito en la vida y Autoeficacia.

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación
1	,426 ^a	,181	,176	4,442

a. Variables predictoras: (Constante), Propósito en la vida

El análisis de correlación determina la existencia de un relación directa y significativa entre el propósito en la vida y autoeficacia que presentan los estudiantes, se aprecia un coeficiente de correlación $r = .426$, siendo esta relación significativa, por otro lado el coeficiente de determinación declara que el $r^2 = .181$ indicando que la variación de propósito en la vida se explica por la variación de autoeficacia en un 18.1% la cual es significativa como se evidencia en la tabla 38.

4.1.66 Planteamiento de hipótesis

H₀: b = 0: El nivel de propósito en la vida que presentan los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca 2016 no es significativo o relevante para explicar la relación con la autoeficacia.

H_a: b ≠ 0: El nivel de propósito en la vida de los estudiantes de la escuela profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca 2016 es significativo o relevante para explicar la relación con la Autoeficacia.

4.1.67 Regla de decisión

Rechazar H_0 si $\text{sig} < \alpha$

Aceptar H_a si $\text{sig} > \alpha$

4.1.68 Estadístico de prueba

Tabla 39

Análisis de ANOVA entre el propósito en la vida y autoeficacia

Modelo	Suma de cuadrados	Gl	Media cuadrática	F	Sig.	
1	Regresión	612,255	1	612,255	31,035	,000 ^b
	Residual	2761,893	140	19,728		
	Total	3374,148	141			

a. Variable dependiente: Autoeficacia

b. Variables predictoras: (Constante), Propósito en la vida

El análisis ANOVA muestra que las variables se relacionan directamente $\text{sig.} = .000 < \alpha = 0.05$; estos resultados declaran una relación entre el propósito en la vida y autoeficacia.

4.1.69 Regla de decisión

Con el valor de $\text{sig.} = 0.000 < \alpha = 0.05$ se rechaza la H_0 , a favor de la H_a ; declarando que el propósito en la vida se relaciona con la autoeficacia en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicológica de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca.

4.1.70 Conclusión

Se concluye que a nivel de significancia del 5%, existe correlación directa y significativa entre el propósito en la vida y autoeficacia en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicológica de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca, es decir, a mayores propósito en la vida mayor autoeficacia.

4.2 Discusión

Respecto al objetivo general, el análisis de correlación demuestra la existencia de una relación directa y significativa entre la variable bienestar psicológico y la variable autoeficacia general ($r = .448$, $p = 0,000$). Estos resultados concuerdan con el estudio realizado por Espinoza (2016) quien estudió la relación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia percibida, en el que se halló una relación directa y significativa ($r = 0.368$, $p < 0.01$); de la misma manera, Gonzáles, Valle, Freire y Ferradas (2012) realizaron un estudio similar obteniendo una relación significativa entre la autoeficacia percibida y las seis dimensiones que integran el bienestar psicológico: autoaceptación ($r = .501$), relaciones positivas ($r = .177$), autonomía ($r = .228$), dominio del entorno ($r = .509$), propósito en la vida ($r = .361$) y crecimiento personal ($r = .306$). Al respecto, el hecho de encontrar resultados similares en el presente estudio a los mencionados anteriormente no hacen más que corroborar lo hallado en la literatura científica pues se evidencia que tanto la variable bienestar psicológico así como la variable autoeficacia mantienen una relación estadísticamente significativa. Estos hechos encuentran explicación al reconocer que la autoeficacia se muestra como una variable relacionada a la consecución del bienestar (Bandura, 1997; Sansinenea et al., 2008), pues la mayor parte de los estudios sobre esta relación se efectuaron fundamentalmente en el ámbito de la salud, por ello la autoeficacia se vincula con mejores resultados de salud, así como con el empleo de conductas protectoras y promotoras de la misma (Ríos, Sánchez & Godoy, 2010); este argumento se refuerza al reconocer lo manifestado por diversos autores como Gómez, Villegas de Posada, Barrera y Cruz (2007); Navarro, Bueno, Buz y Mayoral (2006) así como Rueda y Pérez-García (2004) quienes manifiestan que la tendencia actual se encamina a estudiar el efecto de la autoeficacia sobre el bienestar, pues en diversos grupos como personas adultas, personas mayores, entre otros, se pone de manifiesto el papel de la autoeficacia como promotora y protectora del bienestar de las personas.

En cuanto al primer objetivo específico, el análisis de correlación demuestra la existencia de una relación directa y significativa entre la dimensión autoaceptación y la variable autoeficacia general ($r = .395$, $p = 0.000$). Estos resultados concuerdan con el estudio realizado por Gonzáles, Valle, Freire y Ferradas (2012) quienes hallaron relación significativa entre la autoeficacia percibida y las seis dimensiones que integran el bienestar psicológico: autoaceptación ($r = .501$), relaciones positivas ($r = .177$), autonomía ($r = .228$), dominio del entorno ($r = .509$), propósito en la vida ($r = .361$) y crecimiento personal ($r = .306$), sin embargo en este estudio se aprecia que la dimensión autoaceptación tiene una relación directa y significativa con la autoeficacia. Por otro lado Condori (2013) realizó un estudio similar obteniendo una relación significativa entre la autoeficacia para el afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico ($r = .528$, $p = 0.01$), dentro del estudio en la variable bienestar psicológico considera cuatro dimensiones una de ellas control/aceptación ($r = .515$, $p = 0.01$). Al respecto, el hecho de encontrar resultados similares en el presente estudio a los mencionados anteriormente no hace más que corroborar lo hallado en la literatura científica, pues se evidencia que tanto la dimensión autoaceptación así como la variable autoeficacia mantienen una relación estadísticamente significativa. Estos hechos encuentran explicación indagando la convergencia entre la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico y la variable autoeficacia, Ryff (1989a, 1989b) formuló un modelo multidimensional integrado por seis dimensiones, donde la autoaceptación constituye una dimensión central del bienestar psicológico, así mismo hace referencia al grado en que una persona se encuentra satisfecha consigo misma, siendo consciente de sus fortalezas y limitaciones; de la misma forma Bandura (1997); Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro y González (2010); Locke y Latham (1990) resaltan que un fuerte sentido de autoeficacia sostiene los esfuerzos cuando el individuo hace frente a los contratiempos y adversidades; por una parte, se constató que aquellos individuos que presentan una elevada autoeficacia percibida tienen mayores

probabilidades de conducirse con éxito hacia la consecución de sus metas y propósitos vitales, crecer y desarrollarse como individuos y, en definitiva, experimentar un elevado bienestar psicológico.

Con respecto al segundo objetivo específico, el análisis de correlación demuestra la existencia de una relación directa pero no significativa entre la dimensión relaciones positivas y autoeficacia general ($r=.154$, $p=0,067$). Estos resultados concuerdan con el estudio realizado por Gonzáles, Valle, Freire y Ferradas (2012) quienes hallaron relación significativa entre la autoeficacia percibida y las seis dimensiones que integran el bienestar psicológico: autoaceptación ($r=.501$), relaciones positivas ($r=.177$), autonomía ($r=.228$), dominio del entorno ($r=.509$), propósito en la vida ($r=.361$) y crecimiento personal ($r=.306$). Al respecto, el hecho de encontrar resultados similares en el presente estudio a los mencionados anteriormente no hacen más que corroborar lo hallado en la literatura científica pues se evidencia que tanto la dimensión relaciones positivas como la variable autoeficacia mantienen una relación mínima y estadísticamente no significativa. Estos hallazgos encuentran explicación al reconocer al funcionamiento mental positivo dependiente en buena medida de nuestra competencia autopercibida, es así nuestros procesos cognitivos, afectivo-motivacionales y nuestras habilidades sociales están muy influidos por nuestras creencias de autoeficacia, que constituyen la base de la elección de una determinada tarea o curso de acción, de la cantidad de esfuerzo y recursos personales asignados a la consecución de la misma o de la capacidad para superar con éxito los diversos obstáculos, adversidades y frustraciones presentes en la vida diaria (Bandura, 1989, 1994; Pajares, 2002). Este argumento se refuerza al conocer el modelo teórico de Ryff y Reyes (1995) quienes resaltan las relaciones positivas como la capacidad de amar y tener relaciones interpersonales satisfactorias, es decir, si una persona mantiene dificultad para relacionarse, no está

manejando de manera adecuada dicha dimensión, lo mencionado con este modelo, el funcionamiento del bienestar psicológico sería deficiente.

Con respecto al tercer objetivo específico, el análisis de correlación demuestra la existencia de una relación directa y significativa entre la dimensión autonomía y autoeficacia general ($r=.311$, $p=0,000$). Estos resultados concuerdan con el estudio realizado por González, Valle, Freire y Ferradas (2012) quienes hallaron relación significativa entre la autoeficacia percibida y las seis dimensiones que integran el bienestar psicológico: autoaceptación ($r=.501$), relaciones positivas ($r=.177$), autonomía ($r=.228$), dominio del entorno ($r=.509$), propósito en la vida ($r=.361$) y crecimiento personal ($r=.306$). Al respecto, el hecho de encontrar resultados similares en el presente estudio a los mencionados anteriormente no hacen más que corroborar lo hallado en la literatura científica pues se evidencia que tanto la dimensión autonomía como la variable autoeficacia mantienen una relación estadísticamente significativa. Estos hallazgos encuentran explicación con los resultados obtenidos por Quinteros (2013) que el nivel de bienestar psicológico en el grupo experimental, evaluado antes y después de la aplicación del programa “Pro bienestar”, no se incrementó significativamente ($p>0.05$). Mientras que en la comparación del nivel de bienestar psicológico entre los grupos experimental y control se hallaron diferencias significativas ($p<0.05$), encontrándose un mayor nivel de bienestar psicológico a nivel global y en todas las dimensiones en los estudiantes que participaron del estudio. Así también se halla una explicación a dicha relación, según Ryff (1989) por su parte amplía las dimensiones, haciendo hincapié en la aceptación y crecimiento personal del individuo así como en la adaptación e integración en su ambiente social.

En cuanto al cuarto objetivo específico, el análisis de correlación demuestra la existencia de una relación directa y significativa entre la dimensión dominio del entorno y la variable autoeficacia general ($r=.453$, $p=0.000$). Estos resultados concuerdan con el estudio realizado

por Gonzáles, Valle, Freire y Ferradas (2012) quienes hallaron relación significativa entre la autoeficacia percibida y las seis dimensiones que integran el bienestar psicológico: autoaceptación ($r=.501$), relaciones positivas ($r=.177$), autonomía ($r=.228$), dominio del entorno ($r=.509$), propósito en la vida ($r=.361$) y crecimiento personal ($r=.306$), sin embargo en este estudio se aprecia que la dimensión dominio del entorno tiene una relación directa y significativa con la autoeficacia. Al respecto, el hecho de encontrar resultados similares en el presente estudio a los mencionados anteriormente no hacen más que corroborar lo hallado en la literatura científica pues se evidencia que tanto la dimensión dominio del entorno así como la variable autoeficacia mantienen una relación estadísticamente significativa. Estos hechos encuentran explicación al reconocer la convergencia entre ambas líneas de estudio del bienestar y sus seis dimensiones citadas, Ryff (1989a, 1989b), donde el dominio del entorno se refiere a la percepción de control e influencia que el individuo tiene de su entorno físico y social. Por otro lado con mejores resultados de salud va vinculado la autoeficacia, así como con el empleo de conductas protectoras y promotoras de la misma (Ríos, Sánchez & Godoy, 2010). Las personas con elevados niveles de eficacia posiblemente se mostrarán más confiadas en su capacidad para responder a los estímulos del medio, y este tipo de creencias influirán sobre cómo se perciben y procesan las demandas o amenazas ambientales.

En cuanto al quinto objetivo específico, el análisis de correlación demuestra la existencia de una relación directa y significativa entre la dimensión crecimiento personal y la variable autoeficacia general ($r= .419$, $p=0.000$). Estos resultados concuerdan con el estudio realizado por Gonzáles, Valle, Freire y Ferradas (2012) quienes hallaron relación significativa entre la autoeficacia percibida y las seis dimensiones que integran el bienestar psicológico: autoaceptación ($r=.501$), relaciones positivas ($r=.177$), autonomía ($r=.228$), dominio del entorno ($r=.509$), propósito en la vida ($r=.361$) y crecimiento personal ($r=.306$), sin embargo

en este estudio se aprecia que la dimensión crecimiento personal tiene una relación directa y significativa con la autoeficacia. Al respecto, el hecho de encontrar resultados similares en el presente estudio a los mencionados anteriormente no hacen más que corroborar lo hallado en la literatura científica pues se evidencia que tanto la dimensión crecimiento personal como la variable autoeficacia mantienen una relación estadísticamente significativa. Estos hechos encuentran explicación de Bandura (1994) afirma que mantener expectativas de autoeficacia moderadamente superiores a nuestra competencia efectiva puede resultar altamente beneficioso para nuestro crecimiento personal y para alcanzar nuestra máxima autorrealización personal. Confirma el significativo rol que la competencia percibida desempeña en el desarrollo y el crecimiento psicológico del estudiante.

En cuanto al sexto objetivo específico, el análisis de correlación demuestra la existencia de una relación directa y significativa entre la dimensión propósito en la vida y la variable autoeficacia general ($r = .426$, $p = 0.000$). Estos resultados concuerdan con el estudio realizado por Gonzáles, et al (2012) hallaron relación significativa entre la autoeficacia percibida y las seis dimensiones que integran el bienestar psicológico: autoaceptación ($r = .501$), relaciones positivas ($r = .177$), autonomía ($r = .228$), dominio del entorno ($r = .509$), propósito en la vida ($r = .361$) y crecimiento personal ($r = .306$), sin embargo en este estudio se aprecia que la dimensión propósito en la vida tiene una relación directa y significativa con la autoeficacia. Al respecto, el hecho de encontrar resultados similares en el presente estudio a los mencionados anteriormente no hacen más que corroborar lo hallado en la literatura científica pues se evidencia que tanto la dimensión propósito en la vida así como la variable autoeficacia mantienen una relación estadísticamente significativa. Estos hechos encuentran explicación en señalan D. Díaz et al. (2006), las personas necesitan tener un objetivo en su vida, objetivos marcados, que les permitan dotar a su vida de cierto sentido, así como desarrollar e implementar las estrategias que les permitan tener propósitos fijos.

CAPÍTULO V

Conclusiones y Recomendaciones

5.1 Conclusiones

Primera.- Se concluye que a un nivel de significancia del 5%, existe correlación directa y significativa entre bienestar psicológico y autoeficacia en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana unión Filial Juliaca, es decir, a mayor bienestar psicológico mayor autoeficacia.

Segunda.- Se concluye que a un nivel de significancia del 5%, existe correlación directa y significativa entre autoaceptación y autoeficacia en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana unión Filial Juliaca, por lo tanto se acepta la hipótesis de investigación.

Tercera.- Se concluye que a un nivel de significancia del 5%, existe una correlación directa pero no significativa entre relaciones positivas y autoeficacia en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana unión Filial Juliaca, por lo tanto se rechaza la hipótesis de investigación

Cuarta.- Se concluye que a un nivel de significancia del 5%, existe correlación directa y significativa entre autonomía y autoeficacia en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana unión Filial Juliaca, es decir, a mayor autonomía mayor autoeficacia.

Quinta.- Se concluye que a un nivel de significancia del 5%, existe correlación directa y significativa entre dominio del entorno y autoeficacia en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana unión Filial Juliaca, es decir, a mayor dominio del entorno mayor autoeficacia.

Sexta.- Se concluye que a un nivel de significancia del 5%, existe correlación directa y significativa entre crecimiento personal y autoeficacia en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana unión Filial Juliaca, es decir, a mayor crecimiento personal mayor autoeficacia.

Séptima.- Se concluye que a un nivel de significancia del 5%, existe correlación directa y significativa entre propósito en la vida y autoeficacia en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana unión Filial Juliaca, es decir, a mayor propósito en la vida mayor autoeficacia.

5.2 Recomendaciones

En función a los resultados encontrados se recomienda:

Primera.- Incluir durante el desarrollo de las sesiones de clases estrategias para el fortalecimiento del bienestar psicológico.

Segunda.- La escuela profesional debe informarse sobre el avance y participación de los estudiantes en los talleres programados por el área de tutoría.

Tercera.- Fortalecer en los estudiantes de psicología las relaciones positivas, ya que el bienestar psicológico y autoeficacia del universitario son particulares con respecto a otros miembros de la población en general. Esto permitirá que los estudiantes de psicología desarrollen las relaciones interpersonales para el logro de sus metas y objetivos.

Cuarta.- Implementación de programas y actividades que fortalezcan el bienestar psicológico, ya que los estudiantes universitarios están sometidos a distintas metas y objetivos por las cuales debe cumplir.

Quinta.- Los docentes tutores deben realizar el seguimiento firme a los estudiantes que presentan dificultades en el logro de sus objetivos.

Referencias

- Arancibia, G., & Péres, X. (2007). Programa de Autoeficacia en Habilidades Sociales para Adolescentes. *Universidad Católica Boliviana "San Pablo". AJAYU, V(2)*. Recuperado de <http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v5n2/v5n2a1.pdf>
- Bandura, A. (1995). Exercise of personal and collective efficacy. En: Bandura, A. *Self.efficacy in changing societies*, 1-45.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy in Changing Societies (Auto-Eficacia en las*. Recuperado el 13 de Junio de 2016, de Estados Unidos de América: Cambridge University.
- Bresó, E., Llorens, S., & Martinez, I. (2003). *Bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad Jaume I y su relación con las expectativas de éxito académico*. Recuperado de Tesis de licenciatura, Universidad Jaume I: http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/79716/Forum_2002_33.pdf?sequence=1
- Canto, J. E., & Rodriguez. (1998). Autoeficacia y Educación. *Revista Educación y Ciencia. Universidad Autónoma de Yucatán*, 45-53.
- Carranza, R. (2015). *Bienestar Psicológico y rendimiento académico en los estudiantes de la escuela académico profesionesl de Psicología de la Universidad Peruana Unión ilial Tarapoto, 2014*. Recuperado de Tesis de Maestría. Repositorio Universidad Peruana Unión: repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/UPEU/29/1/Tesis%20final.pdf
- Charaja, F. (2002). *Manual de Investigación Científica*. Lima-Perú: Editorial San Marcos.
- Chávez, A. (2006). *Bienestar Psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior*. Recuperado de Tesis de maesría, Universidad de Colima: http://digeset.ucol.mx/tesis_posgrado/Pdf/ALFONSO_CHAVEZ_URIBE.pdf
- Condori, L. (2013). *Relación de: Autoeficacia ante el estrés, personalidad, percepción del bienestar psicológico y de salud con el rendimiento académico en universitarios*. Recuperado de Tesis de Doctor, Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Cuadra, H., & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: Hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 83-96.
- Defensoría del Pueblo. (2008). *Salud Mental y Derechos Humanos Supervisión de la política pública, la calidad de los servicios y la atención a poblaciones vulnerables*. Informe Defensorial N° 140, Lima. Recuperado de Defensoría del Pueblo: http://www.minsa.gob.pe/dgsp/archivo/salud_mental_documentos/16_informe_defensorial_140.pdf

- Díaz , D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno , B., Gallardo, I., Valle, C., & Van, D. (2006). Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Díaz, J., & Sánchez, M. (2002). Relaciones entre estilos de personalidad y satisfacción autopercebida en diferentes áreas vitales. *Psicothema*, 14, 100-105.
- Diener , E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 42-575.
- Diener, E., & Larsen, R. (1991). *The experience of emotional well-being*. Recuperado de New York: Guilford.
- Espino, s. (2003). *Tipos de eleccion de pareja y bienestar subjetivo*. Recuperado de Tesis de Licenciatura, Universidad de las Américas Puebla: http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lid/bonilla_h_s/capitulo6.pdf
- Espinoza Paredes, V. R. (2016). *BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AUTOEFICACIA PERCIBIDA EN ADOLESCENTES INSTITUCIONALIZADOS POR SITUACIÓN DE Abandono*. Recuperado de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/7167/ESPINOZA_PAREDES_VICTOR_BIENESTAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Fierro, A. (2000). *Sobre la vida feliz*. Málaga: Aljibe.
- García , J., & Sales, F. (2011). *Bienestar y calidad de vida en México*. Recuperado de Nuevo León: Centro de estudios sociales y de opinión pública.
- Gómez, J., Ibaceta, P., Muñoz, F., & Pardo, E. (1996). Autoeficacia percibida en relación al comportamiento sexual y contraceptivo de los jóvenes. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 49(1), 173-183. Recuperado de file:///D:/Dialnet-AutoeficaciaPercibidaEnRelacionAlComportamientoSex-2358157.pdf
- González Cabanach, R., Valle Arias, A., Freire Rodríguez , C., & Ferradás Canedo, M. (2012). Relaciones entre la autoeficacia percibida y el bienestar psicologico en estudiantes universitarios. *Revista Mexicana de Psicología*, 29(1), 40-48. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/262068345_Relaciones_entre_la_autoeficacia_percibida_y_el_bienestar_psicologico_en_estudiantes_universitarios
- Graaff, J. (1967). *Teoría de la Economía del Bienestar*. Buenos Aires: Amorrurto Editores.
- Grau, R., Salanova, M., & Peiró, J. (2000). Efectos moduladores de la autoeficacia en el estrés laboral. *Apuntes de Psicología*, 18(1), 57-75.
- Guerra, M. (2015). *"Bienestar Psicológico (Estudio realizado con el adulto mayor en el hogar de Beneficiencia Sor Herminia ubicado en Santa Cruz del Quiché, Quiché)"*. Recuperado de Tesis de grado.

- Hernández, R., Fernández, C., & Batista, P. (2010). *Metodología de la investigación* (Quinta ed.). México: McGrawHill/Interamericanas editores S.A de C.V.
- López, M. (2010). *Teoría cognitivo social: autoeficacia y por qué es importante para el avance de los seguidores*.
- Luna, H. (2011). *Adherencia Al Tratamiento Antirretroviral En Pacientes con Vih que consumen alcohol y que asisten al hospital de Infectología Dr. José Daniel Rodríguez Maridueña durante el año 2011*. Recuperado el 22 de Junio de 2016, de Tesis de grado: Universidad de Guayaquil. Ecuador
- Maceri, S. (2011). *Racionalidad, emociones y felicidad: Vínculos posibles*. Recuperado de http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.1472/ev.1472.pdf
- Marsico, M., & Getch, Y. (2009). Transitioning Hispanic seniors from high school to college. *Professional School Counseling, 12*(6), 458-462.
- Molina, C., & Meléndez, J. (2006). Bienestar psicológico en envejecientes de la República Dominicana. *Geriátrika, 22*(3), 97-105.
- OMS. (1948). *Definición de Salud*. Recuperado de Organización Mundial de la Salud: <http://concepto.de/salud-segun-la-oms/>
- OMS. (1958). *Nueva consideración sobre salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <http://es.slideshare.net/gardelvelez/definicion-de-salud-segn-oms>
- OMS. (2013). *Salud mental: nuevos conocimientos, nuevas esperanzas*. Obtenido de Informe sobre la salud en el mundo 2001. Ginebra, 2001. pp. 13-16: http://www.minsa.gob.pe/dgsp/archivo/salud_mental_documentos/16_informe_defensorial_140.pdf
- OPS. (2016). *Organización Panamericana de la Salud*. Recuperado de OPS: <http://www.cinu.org.mx/onu/estructura/mexico/org/ops.htm>
- Pardo, F. (2010). *Bienestar Psicológico y Ansiedad rasgo-estado en alumnos de un MBA de Lima Metropolitana*. Recuperado el 11 de Mayo de 2016, de Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/672>
- Perú 21. (6 de setiembre de 2014). *Perú 21, Depresión. Exertos aseguran que el mal se puede tratar si se detecta a tiempo*. (M. Sausa, Editor) Recuperado de <http://peru21.pe/actualidad/depresion-ciberbullying-sis-instituto-nacional-salud-mental-honorio-delgado-hideyo-noguchi-2197688>
- Quinteros, D. (2013). *Efectos de la aplicación de un programa de Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios de una universidad psivada*. (Tesis de doctorado) Recuperado el 5 de Julio de 2016, de Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Lima .

- Real Academia de la Lengua Española. (2012). *Diccionario de la lengua española*. Madrid: Editorial Calpe. S.A.
- Ríos, M. I., Sánchez, J., & Godoy, C. (2010). Personalidad resistente, autoeficacia y estado general de salud en profesionales de Enfermería de cuidados intensivos y urgencias. *Psicothema*, 22(24), 600-605. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/3773.pdf>
- Riveros, M., Henández, H., & River, J. (2007). Niveles de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de Lima metropolitana. *Revista de Investigación en Psicología*, 10(1), 15-30.
- Robles, J., Sánchez, A., & Galicia, I. (2011). Relación del Bienestar Psicológico, Depresión y Rendimiento Académico en Estudiantes de Secundaria. *Psicología Iberoamericana*, 19(2), 27-37. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1339/133921440004.pdf>
- Rodríguez, Y., & Quiñonez, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 5(1), 7-17.
- Rodriquez, Y., & Quiñonez, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 5(1), 7-17.
- Rojas Paz, M. A. (junio de 2014). *Nivel de Autoeficacia de los empleados de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala*. Recuperado de Guatemala de la asunción.
- RPP. (30 de Enero de 2015). *Radio Programas del Perú Noticias*. Recuperado de RPP Noticias: <http://rpp.pe/peru/actualidad/el-58-de-los-peruanos-sufre-de-estres-noticia-764777>
- Ruiz Dodobara, F. (2005). Relación entre la motivación de logro académico, la autoeficacia y la disposición para la realización de una tesis. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal. Persona*(8), 45-170. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1471/147112816006.pdf>
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 5(5), 68 - 78.
- Ryff, C. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
- Ryff, C. (1989b). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. Obtenido de Journal of Personality and Social Psychology: <http://mina.education.ucsb.edu/janeconoley/ed197/documents/ryffHappinessiseverythingorisit.pdf>

- Ryff, C. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Salanova, M., Martínez, I., Bresó, E., Llorens, S., & Grau, R. (2005). Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de la Psicología*, 21(1), 170-180. Recuperado de <http://digitum.um.es/jspui/bitstream/10201/8052/1/Bienestar%20psicologico%20en%20estudiantes%20universitarios,%20facilitadores%20y%20obstaculizadores%20del.pdf>
- Salanova, M., Martínez, I., Bresó, E., Llorens, S., & Grau, R. (2005). Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios: Facilitadotes y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de la Psicología*, 21, 170-181.
- Salas, J. (2010). *Bienestar Psicológico y síndrome de Burnout en docentes de la UGEL n° 7*. Recuperado de Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos.Lima.Perú: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/616/1/Salas_dj.pdf
- Sansinenea, E., Gil de Montes, L., Agirrezabal, A., Larrañaga, M., Ortiz, G., Valencia, J., & Fuster, M. (2008). Autoconcordancia y autoeficacia en los objetivos personales: ¿Cuál es su aportación al bienestar? *Anales de Psicología*, 24(1), 212-228. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/167/16724115.pdf>
- Schwitzer, A. (2008). College Student Health, Mental Health, and Well-Being. *Journal of College Counseling*, 11(2), - 100.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Serra, J. (2010). Autoeficacia y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios. *Revista Griot, Universidad de Puerto Rico*, 3(2), 37-45. Recuperado el Julio de 4 de 2016, de http://www.academia.edu/7135072/Autoeficacia_y_Rendimiento_Acad%C3%A9mico_en_Estudiantes_Universitarios
- Smith, W., & Zhang, P. (2008). College Student Health, Mental Health, and Well-Being. *Journal of College Counseling*, 11(2), -100. doi:10.1002/j.2161-1882.2008.tb00027.x
- Strobel, M., Tumasjan, A., & Sporrle, M. (2011). *Be yourself, believe in yourself, and be happy: Self-efficacy as a mediator between personality factors and subjective well-being*. Recuperado de http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-9450.2010.00826.x/epdf?r3_referer=wol&tracking_action=preview_click&show_c

heckout=1&purchase_referrer=www.ncbi.nlm.nih.gov&purchase_site_license=LICENSE_DENIED

- Suntaxi, D., & Vera, E. (2013). *Modelo para determinar las percepciones respecto al aporte que tienen las marcas de la línea de productos lácteos de consumo masivo en la calidad de vida de las personas de clase media de la parroquia de Turubamba del sector sur de la ciudad de Quito*. Recuperado de Tesis de Licenciatura, Universidad Politécnica Salesiana: <http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/4156/1/UPS-ST000940.pdf>
- Tejada, D. (2013). *El cuidado integral de la salud*. Recuperado de Nutricion y desarrollo: <http://www.paho.org/nutricionydesarrollo/wp-content/uploads/2013/08/El-cuidado-integral-de-la-salu-Dr.-David-Tejada-de-Rivero.pdf>
- Terry, L. (2008). *Hábitos de estudio y autoeficacia percibida en estudiantes universitarios, con y sin riesgo académico*. Recuperado de http://tesis.pucp.edu.pe:8080/repositorio/bitstream/handle/123456789/650/TERRY_TORRES_LIZETH_H%C3%81BITOS%20DE%20ESTUDIO%20Y%20AUTOEFICACIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- The National Institute of Mental Health. (2002). *Depresión*. Recuperado de <http://www.nimh.nih.gov/publicat/spDep3561.cfm>
- Unión Mexicana del Norte. (s.f.). *Modelo de Bienestar Mental basado en una cosmovisión Bíblica*. Obtenido de Ministerio de la Salud. Unión Mexicana del Norte. Facultad de Psicología de la Universidad de Montemorelos: <http://docplayer.es/18852565-Modelo-de-bienestar-mental-basado-en-una-cosmovision-biblica.html>
- Vázquez, C. (2009). *El estudio científico del bienestar: Fundamentos de una Psicología Positiva*. Madrid: Alianza Editorial.
- Veenhoven, R. (1991). Is Happiness Relative. *Social Indicators Research*, 24, 1-34. Recuperado el 31 de Marzo de 2016, de <http://repub.eur.nl/pub/16148/91a-full.pdf>.
- Veenhoven, R. (2013). Ranking de felicidad en México. Recuperado de <http://www.rankingfelicidadmexico.org/expertos-ruut-veenhoven.php>.
- Velásquez, C., Montgomer, W., Montero, V., Pomalaya, R., Dioses, A., Velásquez, N., . . . Reynoso, D. (2008). Bienestar Psicológico, Asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista IIPSI de la Facultad de Psicología UNMSM*, 11(2), 139-152. Recuperado de <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/3845/3078>
- Veliz, A., & Apocada, P. (2011). Autoconcepto, Autoeficacia académica y Bienestar Psicológico en estudiantes Universitarios de la ciudad de Temuco. *Periódicos electrónicos en Psicología*, págs. 20-32. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3993052>

White, E. (1984). *Palabras de Vida del gran maestro*. Buenos Aires, Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana (ACES).

White, E. (1991). *Mente carácter y Personalidad 1* (Primera edición y reimpresión en español ed.). Buenos Aires, Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana (ACES).

White, E. (1993). *Camino a Cristo*. Argen

tina: Asociación Casa Editora Sudamericana.

White, E. (2007). *Mente Caracter y Personalidad 2* (Vol. 2). Argentina: Editorial Asociación Casa Editora Sudamericana.

Wright, H. N. (2000). *Controle sus Emociones. Útiles respuestas que cambiarán su vida*. Miami: Editorial Unilit.

ANEXOS

*Anexo N° 1***NORMAS DE CALIFICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS****1. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff**

Seguidamente, en la Tabla 3 se presenta los niveles de bienestar psicológico.

Tabla 1

Puntuaciones directas de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff para niveles de bienestar psicológico global

Nivel de Bienestar psicológico	Puntuación Directa
Alto	159 – 195
Medio	139 – 158
Bajo	39 – 138

Teniendo en cuenta los valores percentilares (Pc 25 y Pc 75) para la escala de bienestar psicológico de Ryff, en la tabla 3, se considera precisar la siguiente clasificación; para la categoría baja del percentil 1 a 25, para la categoría promedio del percentil 26 a 75 y para la categoría alta del percentiles 76 a 99.

En la Tabla 2 se presentan las categorías diagnósticas de las dimensiones del bienestar psicológico.

Tabla 2

Categorías diagnósticas en las dimensiones del bienestar psicológico de Ryff

Categoría Diagnóstica	Autoaceptación	Relaciones Positivas	Autonomía	Domini o del entorn o	Crecimien to personal	Propósit o en la vida
Alto	26 – 30	30 – 31	30 – 40	29 – 30	31 – 35	28 – 30
Medio	22 – 25	25 – 29	25 – 29	26 – 28	27 – 30	24 – 27
Bajo	6 – 21	6 – 24	8 – 24	1 – 25	7 – 26	6 – 23
X (media)	22.98	22.95	26.66	22.86	27.75	24.61
DS	3.40	3.47	3.43	2.56	3.01	3.07

Para la corrección

Invertir los ítems: 2, 4, 5, 8, 9, 13, 15, 20, 22, 25, 26, 27, 29, 30, 33, 34, y 36 .

...siguiendo esta pauta: (1=5) (2=4) (3=3) (4=2) (5=1)

Para la escala total, sumar los 39 ítems, teniendo cuidado de usar los puntajes recodificados. Para obtener los puntajes de las dimensiones sumar siguiendo las siguientes pautas:

- a) Auto-aceptación = (1 + 7 + 13rec + 19+31 +25rec)
- b) Relaciones positivas = (2rec + 8rec + 14 + 20rec + 26rec + 32)
- c) Autonomía = (3 + 4rec + 9rec + 10 + 15rec + 21+ 27rec + 33rec)
- d) Dominio del Entorno = (5rec + 11 + 16 + 22rec + 28 + 39)
- e) Crecimiento personal = (24 + 30rec + 34rec + 35 + 36rec + 37 + 38)
- f) Propósito en la vida = (6 + 12 + 17 + 18 + 23 + 29rec)

Sumando todos los ítems puntuaciones superiores a 159 indican alto bienestar psicológico y por debajo de 138 indican un déficit en los criterios de crecimiento personal.

2. Escala ve Autoeficacia General

Este instrumento es una escala unidimensional compuesta por 10 ítems, que deben ser puntuados en una escala comprendida entre 1 (Incorrecto) y 4(Cierto). El coeficiente de fiabilidad, alfa de Cronbach, para la escala fue de .82.

Para la aplicación, esta escala puede autoadministrarse pudiéndose aplicar tanto de forma individual como colectiva. Este instrumento permite responder señalando la opción con la que cada individuo se identifica resultando cuatro posibles respuestas 1 (Incorrecto), 2 (Apenas cierto), 3 (Más bien cierto) y 4 (Cierto). Es relevante explicar a los sujetos que no hay respuestas ni buenas ni malas.

Norma de corrección

Deben sumarse las puntuaciones asignadas a los ítems que componen la escala. A continuación presentamos cómo se agrupan estos ítems y, entre paréntesis, las puntuaciones máximas y mínimas que pueden obtenerse.

Escala de Autoeficacia general: ítem1 + ítem2 + ítem3 + ítem4 + ítem5 + ítem6 + ítem7 + ítem8 + ítem9 + ítem10 (10-40).

Tabla 3

Puntuaciones directas de la Escala de Autoeficacia General.

Nivel de Autoeficacia General	Puntuación Directa
Alta autoeficacia	31 – 40
Media autoeficacia	21 – 30
Baja autoeficacia	1 – 20

Se debe tener en cuenta que trabajar con la autoeficacia de una persona es una importante vía de mejora, que fortalece y aumenta su autoestima, generando un sentimiento de bienestar, que contribuye a la realización y consecución de objetivos personales acorde a sus capacidades.

*Anexo N° 2***CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS****1. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff**

Para corroborar la confiabilidad del instrumento de medición concerniente al grado en que su aplicación produce resultados favorables, se empleó el coeficiente de confiabilidad Alpha de Cronbach.

A continuación se muestra la confiabilidad del instrumento Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, dónde refleja si el instrumento utilizado es válido en la presente investigación para dicho resultado se tuvo en cuenta el Alpha de Cronbach.

Tabla 1

Nivel de confiabilidad del instrumento: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Confiabilidad del Instrumento		Escala de Bienestar Psicológico	
		N	%
Casos	Válidos	142	100,0
	Excluidos ^a	0	,0
	Total	142	100,0
	N° de elementos	39	100.0
Estadísticos de fiabilidad Alpha de Cronbach		0.907	

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

El coeficiente Alpha de Cronbach es de 0.907, lo cual permite decir que el instrumento empleado para medir el bienestar psicológico tiene un alto nivel de confiabilidad. A la misma vez, se determinó la validez estadística de cada ítem por el mismo procedimiento de Alpha de Cronbach aplicando el comando “si se elimina el elemento”.

Tabla 2*Índice de discriminación del instrumento Escala de Bienestar Psicológico de Ryff*

Estadísticos total-elemento				
Ítems	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
1.	130,13	326,480	,429	,905
2.	130,02	329,326	,370	,906
3.	130,09	330,098	,386	,905
4.	130,24	328,183	,418	,905
5.	130,06	324,649	,503	,904
6.	129,69	330,556	,337	,906
7.	129,82	322,160	,655	,902
8.	130,27	328,144	,380	,906
9.	130,23	326,407	,474	,904
10.	130,20	347,493	-,078	,911
11.	130,12	331,908	,355	,906
12.	129,72	325,963	,506	,904
13.	131,01	333,014	,301	,907
14.	129,97	328,070	,514	,904
15.	130,48	332,790	,316	,906
16.	129,85	328,652	,480	,904
17.	130,21	323,530	,546	,903
18.	130,08	324,120	,582	,903
19.	129,77	322,857	,642	,902
20.	130,49	332,549	,319	,906
21.	130,12	330,347	,413	,905
22.	130,31	331,861	,328	,906
23.	129,77	322,492	,618	,902
24.	129,51	325,202	,609	,903
25.	130,23	327,102	,437	,905
26.	130,23	327,556	,457	,904
27.	130,41	329,506	,444	,905
28.	130,13	326,523	,537	,903
29.	129,86	321,923	,613	,902
30.	130,32	328,828	,436	,905
31.	129,78	321,477	,617	,902
32.	129,90	328,132	,445	,905
33.	130,50	333,996	,269	,907
34.	130,16	345,115	-,010	,910
35.	130,05	334,827	,327	,906
36.	130,40	330,157	,347	,906
37.	129,88	322,645	,640	,902
38.	129,51	324,152	,576	,903
39.	129,74	336,960	,208	,908

Este cuadro de validez ítem por ítem en relación con el nivel de coeficiente alpha, se observa que ninguno de los ítems genera una correlación negativa, lo cual indica que todos están midiendo lo mismo que los demás ítems. Por lo cual no hay necesidad de eliminar ninguno de los ítems.

2. Escala de Autoeficacia General

Así mismo para corroborar la confiabilidad del instrumento de medición concerniente al grado en que su aplicación produce resultados favorables, se empleó el coeficiente de confiabilidad Alpha de Cronbach.

A continuación se muestra la confiabilidad del instrumento Escala de Autoeficacia General, donde refleja si el instrumento utilizado es válido en la presente investigación para dicho resultado se tuvo en cuenta el Alpha de Cronbach.

Tabla 3

Nivel de confiabilidad del instrumento: Escala de Autoeficacia General

	Confiabilidad del Instrumento	Autoeficacia	
		N	%
Casos	Válidos	142	100,0
	Excluidos ^a	0	,0
	Total	142	100,0
	N°	10	100,0
Estadístico de fiabilidad Alpha de Cronbach		0.822	

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

El coeficiente Alpha de Cronbach es de 0.822, lo cual permite decir que el instrumento empleado para medir la autoeficacia general tiene un alto nivel de confiabilidad. A la misma vez, se determinó la validez estadística de cada ítems por el mismo procedimiento de Alpha de Cronbach aplicando el comando “si se elimina el elemento”.

Tabla 4*Índice de discriminación del instrumento Escala de Autoeficacia General*

Estadísticos total-elemento				
Ítems	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
1.	28,06	19,450	,437	,816
2.	27,39	20,723	,443	,812
3.	27,97	20,240	,403	,817
4.	27,83	19,617	,545	,802
5.	27,89	19,108	,595	,797
6.	28,07	20,038	,448	,812
7.	27,82	19,612	,584	,799
8.	27,66	19,516	,546	,802
9.	27,87	19,748	,533	,803
10.	27,74	19,612	,557	,801

Anexo N° 3**CONCENTIMIENTO INFORMADO**

Estimado Estudiante:

Estás siendo invitado/a a participar en una investigación sobre **“Bienestar Psicológico y Autoeficacia general”**.

Esta investigación busca obtener una aproximación psicológica a su Bienestar psicológico identificando su emocionalidad positiva y la ausencia de emociones negativas, así mismo, la capacidad de ejecutar una tarea determinada en circunstancias concretas en el ámbito universitario.

Tu participación es muy valiosa, ya que contribuye a generar conocimiento que puede ser útil en el desarrollo de futuras investigaciones. Para ello, se te solicita contestar dos Cuestionarios relacionados con los temas antes mencionados.

Te informamos que tu participación es voluntaria, si no deseas responder puedes devolver los cuestionarios; así mismo los datos personales y los resultados obtenidos en las pruebas serán manejados de manera confidencial, así mismo, ninguno de los cuestionarios aplicados te traerán algún tipo de daño o perjuicio.

Para cualquier información adicional y/o dificultad puede contactarse al correo: strella.0088@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.

Edad:_____ **Sexo:**_____ **Ciclo:**_____ **Sección:**_____ **Procedencia:**_____

Firma:

Chullunquiani, de..... 2016

Anexo N° 4**ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF**

A continuación se te presentan 39 afirmaciones. Te pedimos contestes con sinceridad cada una de las opciones de respuesta marcando con una (X) la opción que más se parezca a tu forma de ser (No hay opción correcta o incorrecta).

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

20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.					
21	Confío en mis propias opiniones, aun cuando son contrarias al consenso General.					
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.					
23	Tengo clara la dirección y objetivos de mi vida.					
24	Conforme pasa el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.					
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.					
26	Mantener relaciones estrechas ha sido difícil y frustrante para mí.					
27	Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos.					
28	Soy bastante eficiente, manejando diariamente mis responsabilidades.					
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.					
30	Dejé de tratar de hacer cambios importantes en mi vida hace mucho tiempo.					
31	Me siento orgulloso de quién soy y de la vida que llevo.					
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.					
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.					
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.					
35	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.					
39	Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.					

Anexo N° 5**ESCALA DE AUTOEFICACIA GENERAL**

Las siguientes afirmaciones se refieren a tu capacidad para resolver problemas. Lee cada una de ellas y marca con un X la alternativa que consideres conveniente, según a la opinión con la que mejor te identificas. Recuerda no hay respuestas correctas, ni incorrectas.

Usa las siguientes escalas para responder a todas las afirmaciones.

N°	Ítems	Incorrecto	Apenas cierto	Más bien cierto	Cierto
1	Puedo encontrar la manera de obtener lo que quiero aunque alguien se me oponga.				
2	Puedo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente.				
3	Me es fácil persistir en lo que me he propuesto hasta llegar a alcanzar mis metas.				
4	Tengo confianza en que podría manejar eficazmente acontecimientos inesperados.				
5	Gracias a mis cualidades y recursos puedo superar situaciones imprevistas.				
6	Cuando me encuentro en dificultades puedo permanecer tranquilo/a porque cuento con las habilidades necesarias para manejar situaciones difíciles.				
7	Venga lo que venga, por lo general soy capaz de manejarlo.				
8	Puedo resolver la mayoría de los problemas si me esfuerzo lo necesario.				
9	Si me encuentro en una situación difícil, generalmente se me ocurre qué debo hacer.				
10	Al tener que hacer frente a un problema, generalmente se me ocurren varias alternativas de cómo resolverlo.				

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN