



Una Institución Adventista

Bienestar psicológico y capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2016

Luz Mery Ticona Mamani
Magdaly Betsabe Flores Chipana

Lima, febrero de 2017

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



Una Institución Adventista

Bienestar psicológico y capacidad de perdonar en estudiantes de una
universidad privada de Lima Este, 2016

Por:

Luz Mery Ticona Mamani
Magdaly Betsabe Flores Chipana

Asesor:

Mg. Maritza Julia Mendoza Galarza

Lima, febrero de 2017

Como citar

Estilo APA

Ticona, L. & Flores, M. (2017). *Bienestar psicológico y capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2016* (Tesis para licenciatura). Universidad Peruana Unión, Lima.

Estilo Vancouver

Ticona, L, Flores, M. Bienestar psicológico y capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2016 [Tesis para licenciatura]. Lima: Universidad Peruana Unión., 2017.

Ficha catalográfica elaborada por el Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación – CRAI – de la UPeU

TPS 2 T52 2017	<p>Ticona Mamani, Luz Mery Bienestar psicológico y capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2016 / Luz Mery Ticona Mamani y Magdaly Betsabe Flores Chipana; Asesor: Mg. Maritza Julia Mendoza Galarza. -- Lima, 2017. 101 páginas: anexos, tablas</p> <p>Tesis (Licenciatura)--Universidad Peruana Unión. Facultad de Ciencias de la Salud. EP. de Psicología, 2017. Incluye referencias y resumen. Campo del conocimiento: Psicología.</p> <p>1. Bienestar psicológico. 2. Capacidad de perdonar. I. Flores Chipana, Magdaly Betsabe, autora.</p>
-----------------------------------	---

CDD 158.2

CONSTANCIA DE AUTORÍA DEL INFORME DE TESIS

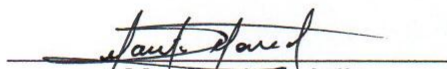
Maritza Mendoza Galarza, de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

HACE CONSTAR:

Que el presente informe de investigación titulado: ***“Bienestar psicológico y capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2016”*** constituye la memoria que presentan las **Bachilleres Luz Ticona Mamani y Maggdaly Flores Chipana** para aspirar al título de Profesional de Licenciatura de psicología ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

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

Y estando de acuerdo, firmo la presente constancia en *Lima*, a los *22 días del mes de febrero* del año 2017.


Mg. Maritza Julia
Mendoza Galarza

Bienestar psicológico y capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2016


TESIS

Presentada para optar el título profesional de Psicólogo

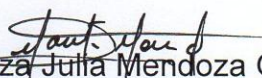
JURADO CALIFICADOR


Psic. Maria Angelica Aponte Olaya
Presidenta


Mg. Katty Esther Puente Guédez
Secretaria


Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga
Vocal


Mg. Aida Chelita Santillán Mejía
Vocal


Mg. Maritza Julia Mendoza Galarza
Asesora

Ñaña, 13 de febrero de 2017

Dedicatoria 1

En primer lugar dedico esta tesis a Dios, por su infinito amor y sabiduría. En segundo lugar, a mis amados padres, Alberto Ticona y Lidia Mamani, quienes, con su apoyo incondicional, confianza y comprensión contribuyeron en la realización de mi vida profesional y de este modo poder alcanzar las metas trazadas.

Dedicatoria 2

Dedico este trabajo de manera especial a mi Creador por su protección, gran amor y gracia que me dio durante el transcurso de mi formación profesional. Asimismo, a mis padres, Remigio Flores y Flora Chipana, quienes, fueron mi principal soporte para la construcción de mi vida profesional, en ellos tengo gran estima y los admiro cada día más.

Agradecimientos

En primer lugar, queremos agradecer a Dios por bendecir nuestras vidas y darnos la sabiduría suficiente para la elaboración de este trabajo, la oportunidad de terminar una carrera profesional y por proveer los medios suficientes para lograr el éxito.

A nuestros estimados docentes de la escuela profesional de psicología, es especial a la Dra. Damaris Quinteros, Mg. Maritza Mendoza y Ps. Wildman Vilca quienes tuvieron la hermosa labor de impartir sus conocimientos, motivar y guiar nuestro aprendizaje, siendo inspiración para nuestra vida profesional y científica. Finalmente, a todos nuestros apreciados amigos que a lo largo de este proceso colaboraron de muchas maneras, tanto material como emocionalmente.

Índice

Capítulo I: El problema	17
1. Planteamiento del problema	17
2. Formulación del problema.....	22
2.1 Problema general	22
2.2 Problemas específicos.....	22
3. Justificación	23
4. Objetivos de la investigación.....	24
4.1 Objetivo general.....	24
4.2 Objetivos específicos.....	24
Capítulo II: Marco teórico	26
1. Marco bíblico filosófico	26
2. Antecedentes de la investigación	29
3. Marco conceptual	34
3.1. Bienestar psicológico.....	34
3.2. Capacidad de perdonar.....	46
3.3. Adulthood temprana	56
3.4. Hipótesis de la investigación	61
Capítulo III: Materiales y métodos	63
1. Método de la investigación.....	63
2. Variables de la investigación	63

2.1.	Identificación de las variables.....	63
2.2.	Operacionalización de las variables	64
3.	Delimitación geográfica y temporal	66
4.	Participantes	66
4.1.	Criterios de inclusión y exclusión	67
4.2.	Característica de los participantes	67
5.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	68
5.1.	Instrumentos de investigación	68
6.	Proceso de recolección de datos	70
7.	Procesamiento de análisis de datos	70
Capítulo IV: Resultados y discusiones		71
1.	Resultados	71
1.1.	Análisis descriptivo	71
1.2.	Prueba de normalidad	78
1.3.	Correlaciones entre las variables	79
2.	Discusión de resultados	79
Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones		84
1.	Conclusiones	84
2.	Recomendaciones	86
Referencias		87

Anexos	105
--------------	-----

Índice de tablas

Tabla 1	
Modos óptimos y modos deficitarios de cada dimensión del bienestar psicológico	
Vásquez, Hervás y Ho, 2006	44
Tabla 2	
Matriz de operacionalización de la variable de bienestar psicológico según Ryff	
(1989)	65
Tabla 3	
Matriz de operacionalización de la variable capacidad de perdonar según Thomson	
(2005).....	66
Tabla 4	
Variables sociodemográficas de estudiantes de una universidad privada de Lima-	
Este	68
Tabla 5	
Niveles de bienestar psicológico en estudiantes universitarios de 19 a 30 años	71
Tabla 6	
Niveles de bienestar psicológico según edad en estudiantes universitarios	73
Tabla 7	
Niveles de bienestar psicológico según género	74
Tabla 8	
Niveles de bienestar psicológico según carreras	75
Tabla 9	
Niveles del perdón en estudiantes universitarios de 19 a 30 años.....	75

Tabla 10	
Niveles del perdón según edad en estudiantes de una universidad privada de Lima- Este	76
Tabla 11	
Niveles del perdón según género en estudiantes de una universidad privada de Lima- Este	77
Tabla 12	
Niveles del perdón según carrera profesional en estudiantes de una universidad privada de Lima-Este	78
Tabla 13	
Prueba de bondad de ajuste a la curva normal para las variables de estudio	78
Tabla 14	
Coefficiente de correlación entre bienestar psicológico y capacidad de perdonar	79

Nomenclatura y/o símbolos usados

Rho	: Coeficiente de correlación
p	: significancia
<	: Menor
>	: Mayor
α	: Alfa de crombach
n	: número de personas
%	: percentage
f	: frecuencia
K-S	: Kolmogorov-Simimov
r	: correlación de Pearson
**	: Significancia
OMS	: Organización Mundial de la Salud
NIMH	: Instituto Nacional de Salud Mental
V de Aiken:	Validación por criterio de Jueces

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo determinar si existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este. Esta investigación es de tipo correlacional y de corte transversal. Para su estudio se utilizó el modelo multidimensional de Ryff y el modelo conceptual de Thompson. Para medir el bienestar psicológico, se empleó la escala de bienestar psicológico Ryff, adaptada por Diaz et al, (2006) y para medir la capacidad de perdonar se utilizó la escala Heartland de Perdón (HFS) creada por Thompson., et.al, -1999. La muestra contó con la participación de 265 estudiantes universitarios entre 19 y 30 años de edad. Los datos estadísticos fueron procesados en el programa SPSS versión 22. Los resultados mostraron que existe relación altamente significativa entre bienestar psicológico y la capacidad de perdonar ($\rho=,776$, $p<0.01$). Asimismo, cuando se relacionó cada dimensión de la variable bienestar psicológico con la variable capacidad de perdonar se obtuvo los siguientes resultados: autoaceptación ($\rho=,686$, $p<0.01$), relaciones positivas ($\rho=,603$, $p<0.01$), autonomía ($\rho=,512$, $p<0.01$), dominio del entorno ($\rho=,680$, $p<0.01$), crecimiento personal ($\rho=,487$, $p<0.01$) y propósito de la vida ($\rho=,493$, $p<0.01$)

Palabras clave: bienestar psicológico y capacidad de perdonar.

Abstract

This currently work aimed to study if there is a meaningful relation between the variables psychological well-being and the forgiveness ability about students from a private university of East Lima. This work is correlational type and cross-sectional. The multidimensional model of Ryff was used in this work. The test which was used to measure the well-being psychological, is the well-being Psychological scale by Ryff, and adapted by Diaz et al (2006). The heartland forgiveness scale (HFS), which was made by Thompson (2012) was used in order to measure the forgiveness ability. The sample was made on a population of 265 students whom are between 19 and 30 years old. The statistical data were processed in SPSS version 22 program. The results showed the meaningful relation between well-being psychological and the forgiveness ability ($\rho=,776$, $p<0.01$). Furthermore, these were the results at the moment a relation between each dimension of psychological well-being and the forgiveness ability variable was made: Self acceptance ($\rho=,686$, $p<0.01$), positive relationships ($\rho=,603$, $p<0.01$), autonomy ($\rho=,512$, $p<0.01$), environment control ($\rho=,680$, $p<0.01$), personal development ($\rho=,487$, $p<0.01$), and purpose of life ($\rho=,493$, $p<0.01$).

Keywords: well-being and ability forgiven.

Introducción

La investigación tiene como objetivo principal determinar si existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este.

La inquietud surgió considerando que los seres humanos se encuentran en una búsqueda incansable de bienestar. Las emociones positivas son de vital importancia para alcanzar y mantener el bienestar psicológico, así como las decisiones que determinarán el sentido de la vida, en especial en la etapa de la adultez temprana, donde la persona elige una carrera, forma una familia, etc.

Este documento está compuesto esencialmente de cuatro capítulos que siguen un orden lógico.

En el capítulo I se presenta la realidad problemática, así como la formulación de la pregunta problema y posteriormente se muestra la justificación de la investigación, delimitando los objetivos generales y específicos del estudio realizado.

El capítulo II contiene el marco teórico, donde se encuentra el marco bíblico filosófico, consecutivamente los antecedentes de la investigación, el marco conceptual de ambas variables de estudio y de la muestra estudiada, por último, se mostrarán la hipótesis tanto general y específicas de la investigación.

El capítulo III se describen los materiales y métodos, así como una breve descripción de las variables de estudio y su operacionalización, además de la delimitación geográfica y temporal, descripción de los participantes, los criterios de inclusión y exclusión para los participantes y características de los mismos. Asimismo,

se describen las técnicas e instrumentos usados para la recolección de datos, además del proceso de recolección, procesamiento y análisis de los datos.

En el capítulo IV se muestra el análisis descriptivo, además de la correlación entre las variables de estudio y la discusión de los resultados obtenidos.

Finalmente, en el capítulo V se muestran las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

Capítulo I

El problema

1. Planteamiento del problema

Durante años se han incrementado las investigaciones en psicología positiva, dentro de la cual se abarca temas como bienestar psicológico, emociones positivas y calidad de vida. Esta necesidad surge al considerar que la salud mental de las personas se ha visto degradada por diversas enfermedades (López, Snyder y Rasmussen, 2003). Asimismo, los estudios de bienestar psicológico, buscan fortalecer la salud mental mediante aspectos positivos, para así alcanzar el bienestar óptimo del ser humano (Ryff y Singer, 2008).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014), la salud, en Europa, se encuentra en riesgo, ya que las estadísticas muestran que el 66% de jóvenes presentan estrés por la carga laboral y estudiantil, y el 28% de ellos se ven afectados en su bienestar físico, mental y emocional. En España, las investigaciones en salud pública demuestran que en los últimos años se ha incrementado el riesgo de mortandad prematura (7%) en personas con problemas en la salud mental, el 16.5% de la población femenina y el 8,9% de la población masculina manifiestan depresión grave, del mismo modo el 4% de los pobladores muestran alguna enfermedad física somatizada (EFE: Salud, 2015).

Asimismo, las enfermedades no transmisibles afectan a la población general, la OMS (2015) señaló que a nivel mundial el cáncer aumentó en los últimos años. En el 2012

se presentaron 14,1 millones de casos con respecto a esta enfermedad, dentro del cual 8,2 millones de estos terminaron en mortandad y en la actualidad hay un incremento significativo de 19,3 millones. En un contexto más cercano y corroborando los estudios de la OMS sobre el cáncer y su influencia en el bienestar psicológico de las personas, la Revista Impacto (junio, 2015) evidenció en Colombia que el 61% de pacientes presentan cáncer y ansiedad crónica, esto se debe a la falta de perdón, que activa la ansiedad, por tanto, esto no permite la adecuada liberación de adrenalina y cortisol, dando inicio a células malignas que predisponen al cuerpo para un estrés crónico y la posterior aparición de cáncer (Ramos, 2000).

Según las encuestas realizadas por el Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH, 2015) evidenció que el 50% los pobladores estadounidenses presentan ansiedad crónica, los cuales requieren atención física. Esto se debe a la falta de perdón ocasionada por la ira y resentimiento, los cuales tensionan el cuerpo llevando a una excesiva ansiedad y desequilibrio del bienestar psicológico. Sin embargo, en jóvenes estudiantes universitarios se muestran que el 23% presenta adecuada satisfacción con la vida, la felicidad y sus capacidades afectivas, el cual es resultado de las actividades satisfactorias que realizan durante el tiempo estudiantil. Asimismo, el 18.6% presenta equilibrio en el bienestar psicológico, aunque por presiones académicas no liberadas se puede producir inadecuados índices que afecten su salud (Keyes, Shomtkin y Ryff, 2002).

Asimismo, a nivel Sudamericano, De Juanas, Limón y Navarro (2013) realizaron una investigación en Brasil con el propósito de analizar la asociación entre el bienestar psicológico, el estado de salud percibido y hábitos saludables relacionados con la calidad de vida en adultos mayores. El 40.2% de los encuestados manifestaron que

presentan problemas de salud que los han limitado en las actividades habituales; el 39.6% indicaron tener problemas para descansar adecuadamente, perjudicando notoriamente su salud y bienestar psicológico.

Las estadísticas nacionales según un estudio realizada por Espinoza y Tapia (2011) manifiestan que en Lima el 27.8% muestran altos nivel de efectos positivos en el bienestar psicológico y el 52.7% niveles moderados, siendo las consecuencias una adecuada autoestima, logros obtenidos, creatividad y optimismo por la formación de progreso educacional.

En el Perú, los registros encontrados en Huancayo acerca del bienestar psicológico, metas de estudio e identidad institucional, muestran que las mujeres presentan bajos deseos de progreso y crecimiento profesional en comparación con los varones, esto se debe a la identidad de género y la condición socio demográfica que presenta esta población (Cornejo, Pérez y Santiago, 2015).

En este sentido, Fierro (2000) mencionó que el bienestar psicológico es la disposición consciente del ser humano para cuidar la propia salud mental mediante experiencias positivas que generen felicidad, siendo un potencial innato, adquirido y modificable. Por esta razón Keyes et al. (2002) añadieron que el bienestar psicológico tiene que ver con el potencial humano cuyo fin es alcanzar la autorrealización.

Langman y Chung, (2013) mencionaron que la espiritualidad y el perdón se encuentran vinculados con el bienestar psicológico en casos de adicciones y otros problemas asociados a estas. Así también, Csikszentmihalyi (1999) mostró que la concepción de la felicidad, es un estado mental sensible a ser estimulado y controlado mediante estrategias cognitivas. Finalmente, Langman (2014) añadió que los resultados de investigaciones en pacientes clínicos muestran que el perdón y la

gratitud están asociados positivamente con el bienestar, por medio del afecto y las creencias.

De todos los posibles temas relacionados a la psicología positiva la capacidad de perdonar resulta ser de gran importancia ya que ayuda al proceso de adaptación frente a obstáculos de la vida, permitiendo encontrar el sentido frente a las relaciones interpersonales, a las situaciones y en sí mismo (López, Kasanzew y Fernández, 2008).

El perdón ayuda al cuidado de la salud mental del ser humano, por tanto, Casullo (2005) definió el perdón como el proceso que involucra un cambio intrapersonal y pro-social para lograr resultados positivos en la relación interpersonal. También, Guzmán (2010) amplió que el perdón es la capacidad de dejar atrás la indiferencia, cólera, resentimiento y aspectos negativos hacia aquellas personas que han herido su integridad, logrando transformar esos sentimientos negativos en positivos, este evento se consolida cuando la persona agredida toma la decisión de dejar de lado el rencor y resentimiento hacia el agresor con el objetivo de restaurar la confianza y reconstruir el vínculo dañado.

Según Enright et al. (1996); Karremans y Van Lange (2004), el perdón restaura las relaciones y han vinculado la capacidad de perdonar con la salud psíquica y el bienestar psicológico. Cuando no se da el proceso del perdón de manera correcta surgen síntomas como ansiedad, depresión e ideación paranoide. Por otro lado, el acto de perdonar logra que los sentimientos negativos disminuyan, y de este modo se alcance bienestar emocional. Asimismo, es una fortaleza psicológica que libera de temores y culpabilidad (Rosa, Negrón, Maldonado, Quiñones y Toledo, 2015). Por su parte, Eldeleklioğlu (2015) agregó que el perdón, la felicidad subjetiva y el estilo de

pensamiento reflexivo se asocian con la satisfacción de la vida. Por tal motivo, López et al. (2003) añadieron que el bienestar psicológico y el perdón son refuerzos positivos para la salud mental, por tanto, el bienestar psicológico está asociado a constructos como el perdón y otros tópicos referentes a la psicología positiva.

Según Del Valle, Homaechea y Urquijo (2015), los jóvenes universitarios y profesionales muestran mayor bienestar psicológico por aumento de la propia satisfacción de las actividades en los estudios y en el área laboral. Sin embargo, Casullo (2000) enfatizó que existe un sector de la población de estudiantes universitarios que presentan falta de propósitos ni proyectos de vida, los cuales se deben a problemas psicológicos y emocionales. Asimismo, Mansilla (2000) dio énfasis a que el déficit de bienestar psicológico genera conflictos en el relacionamiento social, en el estado de humor y el equilibrio emocional. Frente a ésta situación, los estudios manifiestan que la baja autoestima, el deseo de aprobación y el propósito de la vida se ven afectados en este grupo de población. Por tal motivo, Del Valle et al. (2015) investigaron a los jóvenes universitarios entre 20 a 33 años. Encontrando un mayor propósito de vida y crecimiento personal en mujeres, y niveles altos de autonomía y aceptación en varones, los cuales son reforzados por los talentos y capacidades que adquieren con el transcurso de los años, siendo un soporte emocional para evitar los problemas en la salud mental.

Finalmente, según un reporte verbal realizado a los docentes de las escuelas de contabilidad y psicología, menciona que los estudiantes manifiestan regulares niveles de bienestar y con respecto al perdón presentan opiniones divididas. En cuanto al bienestar psicológico, los docentes refieren que estos estudiantes presentan déficit de autonomía con respecto al ámbito de académico, puesto que muchos de ellos

presentan dificultades en la toma de decisiones además de no alcanzar aun la totalidad de sus objetivos planteados. Con respecto al perdón, algunos estudiantes albergan resentimientos por hechos no superados a lo largo de su vida académica mientras que otros muestran un espíritu de perdón hacia sus pares. Esta información fue corroborada por los estudiantes de dichas escuelas. Analizando esta situación se decidió estudiar a 265 universitarios de las carreras de contabilidad y psicología de edades comprendida entre las edades de 19 a 30 años, con el fin de determinar la relación entre el bienestar psicológico y la capacidad de perdonar. Es así que surge la pregunta ¿Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la capacidad de perdonar?

2. Formulación del problema

En esta sesión se encuentra el problema general y los problemas específicos que apertura el inicio de los objetivos de la investigación.

2.1 Problema general

¿Existe relación significativa entre bienestar psicológico y capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2016?

2.2 Problemas específicos

- ¿Existe relación significativa entre autoaceptación y capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2016?
- ¿Existe relación significativa entre relaciones positivas y capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2016?

- ¿Existe relación significativa entre autonomía y capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2016?
- ¿Existe relación significativa entre dominio del entorno y capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2016?
- ¿Existe relación significativa entre crecimiento personal y capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2016?
- ¿Existe relación significativa entre propósito de vida y capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2016?

Finalizando el objetivo general y los objetivos específicos de la investigación, a continuación, se presenta la justificación en la cual se muestra el propósito de la investigación de bienestar psicológico y la capacidad de perdonar.

3. Justificación

El estudio es de gran importancia ya que permite dar las premisas para encontrar la relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y la capacidad de perdonar en un grupo de estudiantes universitarios de Lima Este.

El aporte a nivel social por medio de los resultados, es motivar directamente a la institución a mejorar la salud mental de los jóvenes universitarios, por medio de talleres o charlas que crean conveniente realizar, ya que se considera que esta etapa es donde el ser humano toma decisiones importantes para alcanzar la felicidad en su vida presente y futura.

En cuanto a las implicaciones prácticas en la población, permite concientizar la importancia de la salud mental y emocional en los jóvenes universitarios durante la

ejecución de los estudios académicos, ya que la falta de un adecuado bienestar psicológico y de perdón interrumpe en las áreas psicosocioemocionales.

Finalmente, esta investigación a nivel teórico contribuye a fortalecer el campo de la psicología positiva atribuyendo que el bienestar psicológico es la base de la salud mental, por esta razón se permite brindar mayor conocimiento de los modelos teóricos, incrementar el conocimiento teórico, corroborar conceptos y bases teóricas o formular otras preguntas para abrir nuevas rutas de investigación y así servir como base a posteriores estudios acerca de las dimensiones del bienestar psicológico y el perdón en la población joven. Además de considerar la capacidad de perdonar como método terapéutico, y de este modo reestablecer la salud. Por tanto, la presente investigación pretende brindar resultados útiles para el avance científico en el campo de la psicología.

4. Objetivos de la investigación

4.1 Objetivo general

Determinar si existe relación significativa entre bienestar psicológico y capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2016.

4.2 Objetivos específicos

- Determinar si existe relación significativa entre autoaceptación y capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2016.
- Determinar si existe relación significativa entre relaciones positivas y capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2016.

- Determinar si existe relación significativa entre autonomía y capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2016.
- Determinar si existe relación significativa entre dominio de entorno y capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2016.
- Determinar si existe relación significativa entre crecimiento personal y capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2016.
- Determinar si existe relación significativa entre propósito de vida y capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2016.

Capítulo II

Marco teórico

En este apartado se dará inicio con la explicación de la perspectiva del marco bíblico filosófico en el contexto del bienestar psicológico y el perdón.

1. Marco bíblico filosófico

White (1967) mencionó que por naturaleza el hombre necesita estar rodeado de emociones positivas como la fe, el amor y la esperanza, como resultados estas traen logros interpersonales mostrados en un entorno de confort. Además, añade White (1991) en su libro “El Hogar Cristiano”, que la calidez de la familia debe contener amor, alegría y simpatía que son parte de las emociones positivas, incluyendo velar por el bienestar, felicidad de la propia familia y los invitados. Todo esto permitirá mantener un adecuado bienestar psicológico. Así como lo menciona Pereyra (2010), al afirmar que el optimismo, la fe y la felicidad son parte de la formación del bienestar psicológico que son generados por las emociones y pensamientos positivos para el futuro. Por su parte Chaij (2010) enfatizó que todas las actitudes que descompensan al bienestar psicológico se deben al fracaso del hogar, la falta de esperanza y seguridad, por tanto, es importante reforzar las emociones positivas para obtener el equilibrio en el bienestar psicológico.

Además, White (1967) explicó en su libro “Consejos para la Iglesia”, que el bienestar y la salud es parte del propósito “divino”, por eso, los seres humanos están interconectados y “creados” para vivir en comunidad con apoyo mutuo, de modo que

esto les genere bienestar y felicidad. Por su parte Pereyra (2010) manifestó que el apoyo mutuo es una necesidad del ser humano, siendo parte de la naturaleza de este. Por otro lado, la Biblia, en Hebreos (10:24-25) argumentó que la preocupación del bienestar y motivación del progreso debe ser recíproco y orientado con amor y obras. Por ejemplo, en Hechos (2:46-47) se muestra que Jesús trabajó con el pueblo, enseñando a compartir los alimentos con alegría y generosidad, asimismo incluía a los que se arrepentían de sus pecados. Según este panorama, el servicio es parte del bienestar psicológico y se formará como hábitos en las personas a medida que sea practicado por ellas.

De igual modo White (1991) en el libro “Dios nos cuida” complementó esta idea argumentando que Dios está interesado en el bienestar y felicidad como el propósito de vida para todo ser humano, sin embargo, y a pesar de esto, el hombre continuamente manifiesta preocupación, ansiedad, temor y dificultades frente a las responsabilidades. Por su parte, Chaij (2012) refirió que Dios puede hacer que los caminos de las personas sean exitosos, con el fin de completar el bienestar del ser humano y esto sucede cuando lo buscan en oración. Tal como la Biblia lo menciona en Mateo (6:33) “el que busca primero el reino de Dios y su justicia, el resto de las cosas serán por añadidura”. Esto muestra que Dios tiene el control de todo y está dispuesto a velar por el bienestar de quien lo busca.

Por otro lado, White (1985) en su libro “Consejos para la Iglesia”, refirió que el perdón, la paz y el amor tienen un valor incalculable, no alcanzable completamente con el esfuerzo humano, sino con la ayuda de Dios. Es por esto que la Biblia refiere que el perdón es divino, se brinda a la persona que se arrepiente de sus faltas, como se menciona en 2 de Corintios (7:14) al afirmar que “si se humillara el pueblo, el

nombre de Dios es invocado en oración, y se convirtieren de sus malos caminos; entonces él oirá, perdonará sus pecados, y sanará todo dolor”.

Asimismo, Adams (1987) añadió que cuando el hombre cayó en pecado recibió el perdón divino dado por gracia. Este perdón es brindado por gracia a todo ser humano, si se arrepiente, esto se corrobora en el libro de Isaías (1:18) al mencionar que "Aunque los pecados fueran como la grana, como la nieve serán emblanquecidos; si fuesen rojos como el carmesí, como blanca lana quedarán". Es decir, que la restauración del ser humano es por don divino. En este sentido, así como el perdón es dado por Dios, también involucra el reconocimiento de la culpa como expresa en 1° de Juan (1:9) “si confiesas el pecado propio, Dios es fiel y justo para perdonar, y limpiar toda maldad”.

En Mateo (6:12) Jesús recalcó la importancia del perdón a sus discípulos por medio de esta oración: “perdónanos nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores”. Dejando así un claro ejemplo de que el perdón genera paz y bienestar en la vida del ser humano, además de dar a conocer que, del mismo modo, espera que el ser humano perdone también a otros. Asimismo, Colosenses (3:13) apoyó esta afirmación aconsejando perdonar a otras personas cuando existieren rencillas del mismo modo en que Dios perdona al ser humano. En este sentido, una historia bastante conocida en la Biblia es la reconciliación de Esaú y Jacob narrado en Génesis cap. 33. Donde Job mostró arrepentimiento frente a su hermano Esaú que en años anteriores le quitó la bendición de la primogenitura. Asimismo, pidió perdón con regalos y palabras de ofrecimiento al servicio, llegando a la reconciliación. Por su parte, Adams (1987) enfatizó que el perdón es parte la redención y es un regalo de gracia para los hombres.

El perdón dentro de la psicología positiva es vital para conservar la salud del ser humano, por esta razón el individuo necesita llenar su mente de entendimiento, es decir, poseer pensamientos claros, firmes, llenos de razón y bien orientados, esto hará que se cumpla el propósito de vida de cada ser creado, alcanzando progreso, sin pérdidas de tiempo ni esfuerzo, teniendo como consecuencia una mejoría en la salud mental (White, 1991).

2. Antecedentes de la investigación

A continuación, se presentará los antecedentes de la investigación, los cuales describen las investigaciones en el panorama mundial, nacional y Local.

Toussaint y Friedman (2009) en Estados Unidos realizaron un estudio correlacional con el objetivo de comprobar que el perdón y la gratitud son características psicológicas positivas que están conectados con el bienestar. Este estudio examinó a 72 pacientes ambulatorios de psicoterapia, y las escalas utilizadas fueron Escala de Creencias de Friedman de Philip y Friedman - 1993, Escala de Heartland del Perdón de Thompson y Snyder – 2005 y el cuestionario de gratitud – 6 de McCullough – 2002. Los resultados mostraron una relación estrechamente positiva entre el perdón y agradecimiento ($p > 0,1$). Por lo tanto, se concluyó que el perdón y la gratitud pueden tener un lugar importante en el campo de la psicología positiva, para mejorar técnicas de psicoterapia clínica.

Asimismo, Langman y Cheung (2013) en Estados Unidos realizaron una investigación correlacional entre estado emocional, la disposición del comportamiento con el perdón y la gratitud con jóvenes adictos, se aplicó en 327 universitarios y 18 estudiantes del grupo control entre las edades de 18 a 20 años. Las escalas utilizadas

fueron las siguientes: la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff – 1989, la Escala Diagnostica de Estrés apostraumático de Foa - 1995, el Cuestionario de Salud General-28 de Goldberg – 1972, Creencias Espirituales Escala de Hellmich - 1998, la Escala de Heartland perdón de Thompson y Snyder – 2005 el Inventario de culpa traumática (TGI), la Prueba de Detección del Alcoholismo de Bohn, Babor, y Kranzler - 1991 y la Prueba de detección del Abuso de Drogas de Skinner y Goldberg – 1986. Los resultados mostraron correlación negativa en las dimensiones del bienestar psicológico y la disposición del comportamiento con el perdón y la gratitud en personas adictas ($p>0,1$), así también el 54% que mostraron adicción solo el 25% mostraban arrepentimiento y 15% mostraban gratitud frente a situaciones adversas.

Barra, Soto y Schmidt (2013), en Chile, realizaron un estudio de tipo descriptivo-correlacional, que tuvo como propósito examinar la relación entre el bienestar psicológico y la personalidad en estudiantes universitarios. La muestra contó con 315 estudiantes de pregrado de la Universidad de Concepción. Para ello, se aplicaron las Escalas de Bienestar Psicológico de Diaz et al - 2006 y el Inventario de los Cinco Grandes de John y Srivastava - 1999. Los resultados mostraron que, tal como se predecía, el bienestar psicológico y sus dimensiones se relacionaron de forma inversa con el neuroticismo y de forma directa con los restantes factores de personalidad. Asimismo, que los factores de responsabilidad y neuroticismo eran los que tenían mayor influencia en el bienestar psicológico. Finalmente se encontraron diferencias a favor de las mujeres en neuroticismo, amabilidad y responsabilidad.

Magallanes, Benito, Irlles, Bolaños y Jáuregui (2014), en España, realizaron un estudio experimental con el objetivo de analizar si los pacientes obesos tienen menor bienestar psicológico que los de un grupo de control, es decir los participantes de peso

normal. Se seleccionaron un total de 221 participantes entre ellos 111 individuos obesos y 110 de control para realizar el estudio. Para medir el bienestar psicológico, se utilizó la escala de Bienestar Psicológico de Ryff – 1998. Para medir la salud mental, se utilizó la versión española del componente de salud mental de la Encuesta de Salud de Forma Abreviada (SF-36) del Medical Outcomes Study en 1993. Los resultados mostraron que los participantes obesos presentaron menor nivel de bienestar psicológico que las personas de peso normal, pero que no hubo diferencias estadísticamente significativas en el caso de la salud mental. Entonces se pudo concluir que la expresión de problemas acerca del bienestar psicológico es mucho más común en los participantes con problemas de peso que en los del grupo de control.

Eldeleklioğlu (2015), en Turquía, analizó la correlación entre la felicidad subjetiva, el perdón, y el estilo de pensamiento reflexivo sobre la satisfacción de la vida con una muestra de 380 estudiantes universitarios turcos de edades comprendidas entre 18 y 25 años. Los participantes completaron la Escala de Satisfacción con la Vida de Griffin - 1985, la Escala de Felicidad Subjetiva de Lepper - 1999, la Escala Rasgo Perdón de Berry, Worthington, O'Connor, Parrott y Wade - 2005, y la Escala de Estilo de Pensamiento Ruminativo de Brinker y Dozois – 2009. Los resultados revelaron que el perdón y la felicidad subjetiva se correlacionaron positivamente con la satisfacción de la vida ($p > 0,11$), por lo contrario, el pensamiento rumiatiivo se correlacionó negativamente con la satisfacción con la vida ($p > 0,1$).

Wilks, Neto y Mavroveli (2014), en Estados Unidos, realizaron un estudio comparativo acerca del perdón y la gratitud con el bienestar psicológico a 119 estudiantes pertenecientes a Cabo Verde y 208 portugueses emigrantes. Se aplicó el

Cuestionario de Inteligencia Emocional-Shor de Petrides y Furnham - 2006, La Escala de Perdón de Mullet et al. - 2003 y El Cuestionario de Gratitud de McCullough et al. - 2002. Los resultados mostraron que los rasgos de la inteligencia emocional, la disposición a perdonar y gratitud se dio mayor influencia a comparación con los participantes portugueses, los cuales indican que la cultura influye en los tres constructos examinados.

Rosa et al. (2015), en Puerto Rico, realizaron un estudio correlacional para evaluar el bienestar psicológico y el apoyo social percibido con las relaciones positivas en 768 estudiaste universitarios, se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff - 1989 y la versión española del cuestionario MOS de Apoyo Social Percibido (APS) realizada por Rodriguez-Espinola y Enriquez – 2007. Los resultados muestran que existe relación positiva de $p > 0,09$ en todas las dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social. Así mismo, muestran que las mujeres presentan mayor propósito en la vida y las relaciones con los varones, y ellos muestran más búsqueda de recursos externos, en contacto con otras personas y al sentido de independencia por los roles sexuales.

Por otro lado, Guzmán, Santelices y Trabucco (2015), en Chile, realizaron un estudio con el objetivo de evaluar la asociación entre las dimensiones del apego en adulto (ansiedad del abandono y evitación de la intimidad) y el perdón en 647 estudiantes universitarios, con 6 meses como mínimo en relación de pareja. Se aplicó el cuestionario de Experiencias en Relaciones Cercanas de Brennan, Clark y Shaver - 1998 para evaluar el apego y perdón episódico, Inventario de Motivaciones Interpersonales Relacionadas con la Transgresión de McCullough et al – 1998 que evalúa el perdón actual y del pasado. Los resultados mostraron $p > .05$ los cuales

muestran correlación significativa y positiva, además se encontró que el perdón encuentra mayor relación con la protección y la segura en el vínculo de pareja.

Cooper, Pulling y Dickens (2016), en Estados Unidos, realizaron un estudio correlacional con el objetivo de analizar los juicios éticos y la voluntad de perdonar. Se seleccionaron un total de 488 ministros de una iglesia protestante. Para medir la capacidad de perdonar se utilizó el Cuestionario de los Dilemas Éticos de Raskin y Terry's – 1988 y la Escala del Perdón de Casullo - 2005. Los resultados muestran una relación significativa positiva frente a los efectos positivos sobre el juicio ético, la voluntad de perdonar y religiosidad ($p > .11$), indicando que las persona con ética muestran capacidad de perdón y la religiosidad frente a problemas externos.

Meza (2011), en el Perú, realizó un estudio con la finalidad de explorar la relación entre bienestar psicológico y los componentes del modelo de Inversión de pareja en una muestra de 116 estudiantes universitarios entre 20 y 27 años de edad de Lima metropolitana. Se utilizaron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff - 1989 y la Escala del Modelo de Inversión desarrollada por Rusbult et al – 1998. Se encontraron correlaciones positivas y significativas ($p > 0,1$) entre casi todas las áreas del bienestar psicológico y las dimensiones de satisfacción y compromiso de la escala del modelo de Inversión. Por otro lado, en las comparaciones según sexo se encontraron diferencias significativas a favor de las mujeres en las dimensiones de satisfacción y compromiso del modelo de inversión, así como en dominio ambiental, relaciones positivas con otros.

Quinteros (2015), en Perú, realizó una investigación en la Universidad Peruana Unión con el objetivo de incrementar el nivel de bienestar psicológico en los participantes del programa “Probienestar”, a 17 estudiantes del primer ciclo “D” de la

carrera de psicología y a 18 estudiantes del primer año de la carrera de educación que corresponden al grupo control entre las edades de 16 a 28 años, se empleó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff - 1989. Los resultados mostraron mayores logros en cada dimensión del bienestar psicológico a comparación del grupo control.

3. Marco conceptual

En este capítulo se presenta el marco teórico de la variable de bienestar psicológico y luego la segunda variable capacidad de perdonar, por último, la población de la investigación.

3.1. Bienestar psicológico

3.1.1 *Definiciones del bienestar psicológico*

Para la Real Academia Española el bienestar es parte de dos palabras “bien-estar” y lo define como: “vida holgada o abastecida de cuanto conduce a pasarlo bien y con tranquilidad” o “Estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica”.

Asimismo, según Vázquez, Hervás, Rahoma y Gómez (2009) mencionaron que tomando como base la definición de salud que otorga la OMS, viene a ser el estado de bienestar físico, mental y social, que no solo es la ausencia de enfermedad, de tal modo que una persona saludable no solo debe estar libre de enfermedad, sino buscar el bienestar psicológico.

El bienestar psicológico es aquel que se enfoca en aspectos trascendentales en la vida de la persona, en comparación con el bienestar subjetivo. Estos aspectos que toman trascendencia son el desarrollo de capacidades, sentido y propósito de la vida, la identidad y el crecimiento personal (Díaz et al., 2006). Asimismo, estos aspectos,

en especial el desarrollo de capacidades y crecimiento personal, vienen a ser los principales indicadores del funcionamiento positivo, de este modo la psicología busca un cambio global para mejorar la calidad de vida de los ciudadanos a través del incremento de métodos de prevención y promoción en salud, y la potenciación de sus propios recursos (Romero, Brustad y García, 2007).

Ryff y Keyes (1995) definieron el bienestar psicológico como la realización del potencial y su constante progreso, además de relacionarlo estrechamente con el propósito en la vida, sus desafíos y metas, de este modo buscar el desarrollo personal proveniente de una concepción eudaimónica. Asimismo, Fierro (2000) concretó el bienestar psicológico como la disposición consciente del ser humano de cuidar su propia salud mental mediante experiencias positivas que generen felicidad, siendo un potencial innato, adquirido y modificable. Por esta razón, Keyes, et al. (2002) enfatizan que el bienestar psicológico tiene que ver con el potencial humano cuyo fin es alcanzar autorrealización.

El bienestar subjetivo es el tipo de bienestar que se centra en la satisfacción de la vida y en la felicidad (Díaz et al., 2006), sustentada por los aspectos positivos que el ser humano obtiene sobre los negativos, además de considerar las respuestas emocionales de las personas (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999). Por lo tanto, los principales elementos del bienestar subjetivo son la respuesta emocional y la satisfacción con la vida, siendo esta última la evaluación general que la persona hace sobre su vida, acerca de sus logros y expectativas (Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985).

Jhorima (2010) mencionó que existe dos perspectivas divergentes dentro del bienestar, la hedónica, la cual se compone de la satisfacción y afectividad positiva en

el presente, y la eudaimónica, que tiene que ver con el crecimiento personal, el desarrollo del potencial humano y el propósito de vida en el futuro. Esto se corrobora por Keyes et al. (2002); Díaz, Stavraki, Blanco y Gandarillas (2015), quienes clasificaron el bienestar en subjetivo y psicológico, siendo el bienestar subjetivo correspondiente a la perspectiva hedónica que se compone de la satisfacción y afectividad positiva, y el bienestar psicológico a la perspectiva eudaimónica que tiene que ver con el crecimiento personal, el desarrollo del potencial humano y el propósito de la vida.

En conclusión, el bienestar psicológico como el estado óptimo de salud mental, el cual abarca aspectos trascendentales como el propósito de la vida y el potencial humano para obtener autorrealización, siendo este un tema estudiado dentro de la psicología positiva y relacionada con temas como la felicidad.

3.1.2 Dimensiones de acuerdo al modelo multidimensional de Ryff

3.1.2.1 Autoaceptación

Esta dimensión toma como base el autoconocimiento lo que ayudará a tener un funcionamiento positivo y percepción adaptativa de las conductas, intereses y sentimientos personales (Ryff, 1989). También tiene que ver con la autoevaluación que realiza el individuo sobre aspectos positivos y negativos con respecto al presente y el pasado (Rosa et al., 2015). Las personas con una alta autoaceptación tienen una actitud positiva hacia sí mismas, se sienten satisfechas con sus atributos personales, incluyendo aspectos negativos (Keyes et al., 2002). Asimismo, cabe resaltar que la autoaceptación está sujeta a la autoevaluación, por consiguiente, lo será en la determinación de la autoestima (Ryff y Singer, 2008).

3.1.2.2 *Relaciones positivas*

Consiste en tener relaciones sociables estables y de calidad, adquiriendo una elevada empatía y capacidad de amar, es decir, las personas mantienen relaciones cálidas, satisfactorias y de confianza con los demás, se preocupan por el bienestar de los otros, son capaces de experimentar sentimientos de empatía, amor e intimidad con los demás (Ryff y Singer, 2008). Además, la capacidad de amar es un elemento importante en el bienestar psicológico y la salud mental, además previene enfermedades físicas y emocionales (Ryff, 1989). Por el contrario, cuando una persona posee pocas relaciones sociales y se aísla del resto, comienza a desarrollar sentimientos de frustración y le cuesta mantener sus compromisos sociales (Casullo, 2002).

3.1.2.3 *Autonomía*

Esta dimensión menciona que la autonomía comprende el valor de independencia y regulación interna de la conducta para alcanzar la felicidad (Maslow, 1951). Consiste en tomar decisiones por sí mismo de manera asertiva, además de mantener la independencia y convicciones personales (Casullo, 2002). Por otro lado, cabe resaltar que esta habilidad debe haber sido aprendida en la infancia (Erickson, 1983), y reforzada a lo largo de la vida por el entorno más cercano que lo rodea, de modo contrario, se apreciará un déficit de asertividad adoptando una actitud pasiva y un alto grado de indecisión (Vázquez, Hervás y Ho, 2006).

La autonomía se ve estrechamente relacionada con el bienestar psicológico ya que la persona que se identifica de manera consciente con su conducta, toma un elevado grado de autonomía (Deci y Ryan, 2002) y esto repercute a nivel fisiológico en la salud de manera positiva con la secreción de oxitocinas, por ende, mejorar el estado de

ánimo y disminuir el estrés que afecta al sistema cardiovascular y endocrino (Ryff, Singer, Wing y Dienberg, 2012).

3.1.2.4 *Dominio del entorno*

Es la capacidad de crear o escoger ambientes afines a las características personales deseadas, asimismo manipular los contextos de acuerdo a lo propios intereses, haciendo referencia al manejo de las exigencias y oportunidades del ambiente para satisfacer necesidades personales (Ryff, 1989), además de ser considerado un elemento clave para el mantenimiento de la salud mental (Jahoda, 1958).

3.1.2.5 *Crecimiento personal*

Esta dimensión es considerada una de las principales dentro del modelo teórico y es la que mantiene una relación directa con la autorrealización, enfatizando el desarrollo de las potencialidades como un proceso continuo, es decir consiste en obtener los mejores resultados de los talentos y habilidades, utilizando todas las capacidades para obtener el crecimiento constante del ser humano (Erikson, 1983; Ryff, 1982, 1989).

3.1.2.6 *Propósito de vida*

Tiene que ver con las metas y proyectos en la vida, considerando que esta tiene significado y posee valores que hacen que tenga sentido, es decir, que la vida tenga un sentido y un propósito, trazando metas y definiendo objetivos (Casullo, 2002). Por lo general, estas metas y expectativas pasan modificaciones según las características de cada etapa de desarrollo (Erickson, 1983), de tal manera que el éxito de la adaptación se relaciona estrechamente con el bienestar psicológico experimentado (Ryff y Singer, 2008).

3.1.3 Modelos teóricos sobre el bienestar psicológico

3.1.3.1. Modelo multidimensional del bienestar psicológico

Para la presente investigación se tomó como base el modelo multidimensional de bienestar psicológico de Ryff desarrollado en el año 1989, siendo este el principal representante de esta corriente.

Ryff (1989) sugirió este modelo en la búsqueda de puntos de convergencia entre muchas formulaciones de la época compuesto por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal. Keyes (2006) añade que este modelo incorpora desafíos que enfrentan los individuos en sus intentos por alcanzar la plena funcionalidad y la realización de potencialidades.

Por otro lado, Ryff y Singer (2000) mencionaron que algunas dimensiones del bienestar psicológico provocan cambios fisiológicos, y por ende beneficios en la salud, que se desencadena por el aumento de oxitocina, asociados a las emociones positivas que repercuten en el estado de ánimo y control de estrés.

El bienestar psicológico se puede estudiar visto de diferentes esferas, tales como social, familiar e individual. Además, está relacionado con las desventajas y debilidades que se presentan en la vejez (Gallardo y Moyano, 2012), por tal motivo, es preciso profundizar este tema en etapas tempranas, para promover el sano desarrollo del ser humano (Papalia, Wendkos y Duskin, 2001).

3.1.3.2. Modelo de tres vías de Seligman

Seligman y Peterson (2003) mostraron en su investigación que hay tres caminos esenciales en la vida por las cuales se puede experimentar la felicidad. El primero es la vida placentera, que consiste en aumentar las emociones positivas, el segundo es

la vida comprometida, la que tiene por objetivo alcanzar experiencias óptimas mediante la práctica de fortalezas individuales, y finalmente el tercero es la vida significativa, que abarca objetivos trascendentales como el sentido vital y el logro de objetivo. Por otro lado, Duckworth, Steen y Seligman (2004) consideraron los dos últimos aspectos mencionados como base para alcanzar el desarrollo de un adecuado bienestar.

3.1.3.3. Modelo teórico de la determinación de Deci y Ryan

Esta teoría pertenece a la corriente de la psicología humanista y toma un enfoque motivacional, donde postula que el bienestar psicológico no solo se asocia con experimentar situaciones placenteras abarcando deseos y afecto pasajero, sino con la funcionalidad psicológica saludable tomando de base una adecuada satisfacción de las necesidades psicológicas básicas como autonomía, vinculación y competencia, además de un sistema de metas congruentes y coherentes (Ryan y Deci, 2000). Según Nuñez et al. (2010), las motivaciones están basados tanto en las actividades laborales como estudios universitarios; asimismo, las emociones positivas intrínsecamente se dan por el aumento de los conocimientos, logros y experiencias que son influidas por las emociones positivas y autoestima.

Esta teoría toma relevancia en el marco de la prevención y tratamiento de trastornos como el depresivo, ansiedad generalizada, obsesiones, adicciones, etc. (Vázquez, Hervás y Ho, 2006).

Por otro lado, los síntomas físicos causados por la ansiedad y depresión, se debe a la inadecuada calidad de vida, descuido del tratamiento y limitados deseos de vivir (Pascual y Cerecedo, 2002).

3.1.3.4. *Modelo situacional y personológicos “Bottom up” y “Top Down”*

El modelo *bottom up* propone que el bienestar se genera a partir de las experiencias placenteras y satisfactorias. Por tanto, los aspectos positivos para un adecuado bienestar psicológico como las capacidades, hábitos saludables, recursos, entre otros; permite alcanzar estrategias de superación para los objetivos de la vida (Keyes y López, 2002). Por otro lado, el modelo *top down* formula que los individuos están predispuestos a reaccionar ante circunstancias de forma positiva o negativa según sus rasgos de personalidad (Chávez, 2006). Por lo cual, el componente afectivo tiende a ocasionar reacciones fisiológicas y cambio biológico del ser humano inculcadas por las emociones tanto positivas como negativas (Carballar, Estévez, García y Peras, 2012).

3.1.3.5. *Teoría de adaptación*

Estas teorías consideran que la adaptación es la clave para entender la felicidad (Myers, 1992). Al experimentar eventos altamente estresantes las personas simplemente se adaptan y vuelven a su nivel de bienestar previo (set point). Esta teoría se basa en un modelo automático de la habituación, estos procesos automáticos de habituación son adaptativos porque permiten que el impacto del evento simplemente se disipe (Frederick y Loewenstein, 1999).

Algunas correcciones originales al modelo de la adaptación consideran que las personas no retornan exactamente a un nivel neutral, sino que este nivel de bienestar previo es generalmente positivo. Este nivel previo varía considerablemente según los individuos, principalmente al temperamento y a la personalidad (Lucas y Diener, 2009).

3.2.3.6. *Teoría de las discrepancias*

Esta teoría fue propuesta por Michalos (1986) y es una integración de enfoques divergentes con respecto a la satisfacción. El bienestar está multideterminado y no tiene una única causa, así mismo se identifica seis tipos de teorías: teoría del objetivo-logro, teoría del ideal-realidad, teoría de la mejor comparación previa, teoría de la comparación social y teoría de la congruencia.

De acuerdo a la teoría de las múltiples discrepancias el bienestar se produce las personas comparan sus estándares personales y el nivel de condiciones actuales. Si el nivel de los estándares es inferior al nivel de logros, el resultado es la satisfacción, por lo contrario, si el estándar es alto y el logro es menor, el resultado es la insatisfacción (Michalos, 1986).

Lyubomirsky y Ross (1997) encontraron que las personas más felices son las que hacen comparaciones con alguien que se encuentre en una situación inferior, mientras que las personas infelices utilizan comparaciones en las dos direcciones, inferior y superior.

Asimismo, se puede explorar esta teoría a nivel de aspiraciones, es decir, personas con altas aspiraciones y bajos logros pueden mantener alto su nivel de bienestar si sienten que están progresando en sus objetivos. El tener objetivos planteados en la vida provee un sentido agéntico, otorga estructura y significado. Las personas obtienen mayor bienestar si tienen objetivos que sean coherentes con sus necesidades y motivaciones (Brunstein, Schultheiss y Grassman, 1998).

3.1.4 Niveles de funcionamiento dentro del espacio de salud mental.

De acuerdo al modelo multidimensional de bienestar psicológico desarrollado por Ryff (1989) se puede diferenciar dos niveles de funcionamiento con respecto a cada dimensión planteada en la teoría.

A lo largo del tiempo la salud ha sido entendida de manera inexacta, debido a la mala información de la población que considera la salud solo como la carencia de enfermedad, dejando de lado las características positivas, sin embargo, los aspectos negativos del funcionamiento resultan útiles para el abordaje dentro del análisis clínico (Vásquez et al., 2006).

Tabla 1

Niveles óptimos y niveles de cada dimensión del bienestar psicológico Vásquez, Hervás y Ho, 2006

Dimensión	Nivel óptimo	Nivel deficitario
Autoaceptación	Actitud positiva hacia uno mismo. Acepta aspectos positivos y negativos. Valora positivamente su pasado.	Perfeccionismo Mal uso de criterios externos
Relaciones positivas	Relaciones estrechas y cálidas con otros. Preocupación por el bienestar de los demás. Capacidad de fuerte empatía afecto e intimidad.	Déficit en afecto, intimidad y empatía
Autonomía	Capaz de resistir presiones sociales. Independencia y determinación. Regula su conducta desde dentro. Se autoevalúa con sus propios criterios.	Bajo nivel de asertividad No mostrar preferencias Actitud sumisa y complaciente Indecisión
Dominio del entorno	Sensación de control y competencia. Control de actividades. Saca provecho de oportunidades. Capaz de crearse o elegir contextos.	Sentimientos de indefensión Locus externo generalizado Sensación de descontrol
Crecimiento personal	Sensación de desarrollo continuo. Se ve a sí mismo en progreso. Abierto a nuevas experiencias. Capaz de apreciar mejoras personales.	Sensación de no aprendizaje Sensación de no mejora No transferir logros pasados al presente
Propósito de vida	Objetivos en la vida. Sensación de llevar un rumbo. Sensación de que el pasado y el presente tienen sentido.	Sensación de estar sin rumbo Dificultades psicosociales Funcionamiento pre mórbido bajo

Tomado de Vásquez, Hervás y Ho, 2006, p. 409

3.1.5 Factores que influyen el bienestar psicológico.

Según Escarbajal, Izquierdo y López (2014), la vulnerabilidad y exclusión de algunos grupos repercute en el bienestar psicológico de las personas, y por ende en su salud. La exclusión social es la falta de participación social, económica política y cultural, por ejemplo:

- Dificultades de acceso laboral
- Dificultades para adquirir vivienda
- Déficit de educación de calidad
- Falta de atención sanitaria primaria
- Pobreza

Nuñez et al. (2010) enfatizó la salud como niveles significativos del bienestar psicológico, mostrando que los impactos físicos como el estrés post traumático puede ocasionar insatisfacción de sí mismo.

Bercera y Ortero (2013) mencionaron que las escasas estrategias de afrontamiento y la inadecuada evaluación del crecimiento personal, genera poca aceptación de enfermedades como el cáncer, esto desequilibra el bienestar psicológico.

Los hábitos y el estilo de vida inadecuados, falta de habilidades sociales, creencias religiosas, influencia de las relaciones interpersonales y patrones de la personalidad producen cambios físicos, psicológicos y sociales (Chico, Carballar, Estévez, García y Pernas, 2012).

Según Infante y Fernández (2012), la sociedad vive inmersa al sedentarismo que son causantes de las preocupaciones diarias y el pensamiento depresivo, estos perjudicando la salud y la calidad de vida de las personas. Además, señala que las persona con ansiedad y depresión generalmente no perciben sus destrezas y habilidades, esto interrumpe en sus actividades cotidianas.

3.2. Capacidad de perdonar

3.2.1. Definiciones de la capacidad de perdonar.

Tanto Hargrave y Sells (1997) como Pereyra (2004) definieron la capacidad de perdonar en términos del esfuerzo para restaurar sentimientos de amor y confianza, de tal manera que víctimas como victimarios puedan poner punto final a un vínculo destructivo. Pereyra (2004) sostuvo que el perdón es una expresión tangible del amor a uno mismo y al otro. También menciona que es un proceso por el cual se abandona conductas de enojo y represalia hacia el otro, siendo un acto que transforma el enojo en alegría, la venganza en diálogo y concordia.

Para Rosberg (2007), el que perdona reconoce el dolor, libera a la ofensa y al ofensor, renuncia al resentimiento y es un acto de gracia.

Asimismo, Enright y Coyle (1998) mencionaron que el perdón es la iniciativa de abandonar todo juicio negativo e indiferente hacia el ofensor, forjando cualidades de compasión, generosidad y amor. Además de eliminar el deseo de venganza generando la idea de reconciliación (Worthington, 1998).

Por otro lado, Murphy (citado por Gamboa, 2014) explicó que el perdón es un acto moral que se da entre la víctima y el ofensor, en el que la víctima, en un acto de buena voluntad, redime y libera al ofensor del daño que este causó, y el ofensor reconoce y repara el daño que ocasionó al ofendido. En el análisis del perdón se encuentran tres sentimientos morales que están relacionados con las partes involucradas en la ofensa: resentimiento, arrepentimiento y perdón.

3.2.2. Dimensiones la capacidad de perdonar

3.2.2.1. Perdón a sí mismo

Esta dimensión en primera escala indica que el tiempo ayuda a valorizar los errores cometidos, las expresiones de rabia por haber actuado mal y a comprender los problemas. Por otro lado, Pereyra (2004) añadió que el orgullo es la causa de la autocondenación, mientras que el perdón implica un proceso en el cual se evalúa el problema, el grado de la culpa y los efectos producidos por la falta, finalmente libera al ser humano de una carga.

Cornish y Wade (2015) mencionaron que el arrepentimiento genuino en el ofensor implica un proceso de cuatro pasos:

- Aceptación de la responsabilidad del daño.
- Expresión de remordimiento mientras reduce la vergüenza.
- Restauración a través de conductas reparadoras.
- Alcanzar autocompasión y autoaceptación como parte del crecimiento moral.

De manera similar Pansera, Tormöhlen, Mara y John (2009) consideró cuatro componentes del perdón.

- Reconocimiento del daño causado.
- Demostrar la comprensión del dolor y sufrimiento causado.
- Acciones de reparación.
- Demostrar un cambio de conducta.

3.2.2.2. Perdón a otros

Casullo (2005) y Pereyra (2004) refirieron que el perdón a otros es la capacidad de comprender a los demás y dejar a un lado el malestar por el daño recibido siendo un

proceso que implica empatía, aunque no necesariamente sea recíproco, el perdón hacia el otro hace que el primer beneficiado sea uno mismo.

Enright et al. (1996) distinguieron dos direcciones distintas, el perdón de forma unilateral, que puede ser llevado a cabo únicamente por el ofendido, sin necesidad de restaurar una relación, y la otra dirección sería la intervención de una reconciliación, donde si implica retomar una relación dañada.

En el perdón interpersonal Pereyra (2004) presentó cuatro etapas del proceso terapéutico del perdón, las cuales son:

- Etapa de catarsis: es el proceso en el cual el paciente comienza haciendo una descarga de sus emociones y pensamientos sobre la situación que causa malestar, es decir refiere todo con respecto a los agentes emocionales patógenos.
- Etapa de insight: el propósito de esta etapa es que la persona ofendida adquiere la capacidad de ver al ofensor como un ser con debilidades y comprender su condición humana, de este modo lograr una restauración cognitiva del episodio ofensivo.
- Etapa de decisión: esta etapa consiste en comprender que el perdón es incondicional y por lo tanto implica tomar la decisión de liberarse de los efectos degradantes de la ofensa, asumiendo un compromiso de trabajar en ello.
- Etapa de acción: durante esta etapa se realiza la fase pragmática, además de la ejecución de hechos que permitan restaurar la situación ofensora, promoviendo compasión.

Según Prieto et al. (2012), las propuestas de intervención se basan en cuatro puntos: reconocer la existencia de la ofensa y su importancia, intentar considerar el punto de vista del ofensor, sentir empatía con el agresor y recordar ocasiones en las que nosotros mismos hemos sido ofensores experimentando agradecimiento por recibir el perdón de otros.

Nuñez (2005) mencionó que el perdón es voluntario ya que nadie tiene el derecho de obligar a otro a ofrecer un perdón que no es auténtico, La persona ofendida tiene el derecho de sentirse enojada, triste y desilusionada; por lo tanto, se concluye que el concepto de perdón no incluye los siguientes puntos:

- Absolver de la conducta dañina.
- Subsanan heridas emocionales de manera leve promoviendo paz cuando no la hay.
- La seguridad de un relacionamiento futuro con la persona ofendida.

3.2.2.3. *Perdón a situaciones*

Karen (2001) mencionó que la persona agredida evalúa el evento y acción del agresor para llegar a perdonar. Asimismo, Lillo (2014) señaló que el perdón involucra al arrepentimiento del agresor que causa nuevos vínculos emocionales con agredido.

El perdón en las situaciones involucra el aceptar la condición del daño sucedido a pesar de no ser este el causante, como tragedias, enfermedades, sufrimiento, entre otros (Thompson et al., 2005); de modo que hacer frente las situaciones y aceptar las consecuencias, son pasos para la reconciliación (López et al. 2008).

Además, Lillo (2014) añadió que la honestidad influye al acto del perdón frente a la situación de agravio, lo cual tomará tiempo para aceptar las circunstancias de lo sucedido.

3.2.3. Modelos teóricos sobre la capacidad de perdonar

3.2.3.1. Modelo teórico de Thompson

Thompson et al. (2005) menciona que esta perspectiva teórica consiste en que el perdonador replantee la transgresión, de modo que las respuestas cambien, es así que las respuestas negativas se pueden convertir en respuestas neutrales siendo este un paso necesario para cumplir con los criterios propuestos del perdón.

El concepto de respuesta consta de dos componentes, valencia y fuerza, los cuales pueden estar sujetos a cambios. La valencia se refiere a la clasificación negativa, neutra o positiva de los pensamientos, sentimientos o comportamientos. Y la fuerza se refiere a la intensidad e intrusividad de los pensamientos, sentimientos o comportamientos, la cual se somete a variación como resultado del daño percibido causado por la transgresión (Thompson et al., 2005).

3.2.3.2. Modelo Conceptual de Gonzales

Este modelo incluye tres componentes. El primero es el factor de identidad social, el segundo corresponde a un conjunto de emociones intergrupales asociadas al conflicto, de las cuales se espera que estas actúen como un rol mediador. Finalmente, el tercer componente corresponde a las consecuencias del modelo, las cuales vienen a ser conductas de perdón y reparación intergrupales (González, Manzi, y Noor, 2013).

Los grupos victimizados generalmente tienden a intentar recuperar su poder y control a través de demandas de reparación, los cuales se vieron afectados debido a su rol de víctimas. Por otro lado, el grupo de agravio destacará su necesidad de

aceptación social, la cual fue amenazada debido al daño que ellos han cometido hacia otros (Shnabel, Nadler, Ullrich, Dovidio y Carmi, 2009).

3.2.3.3. *Modelo teórico de McCullough*

McCullough, Rachal y Worthington (1997) coincidieron en el perdón como una transformación motivacional de dos componentes en el agredido: la motivación de evitar que el agresor cometa la misma transgresión hacia él o la motivación de buscar venganza, señalando que el perdón implicaría una disminución de ambas motivaciones.

Cuando el agredido logra que sus pensamientos, motivaciones y comportamientos resultantes de búsqueda de la justicia, se neutralicen o sean empáticos, éste logra la obtención de la capacidad de perdonar (McCullough y Witvliet, 2001).

Este modelo propone que la empatía promueve el perdón. Por tanto, el perdón puede incrementarse durante las sesiones clínicas. En este sentido, el autor plantea un modelo terapéutico basado en este concepto, el cual se muestra detalladamente más adelante (McCullough y Worthington).

3.2.3.4. *Modelo teórico de Enright*

Según, Enright, Santos y Al-Mabuk (1989) vincularon la posibilidad de perdonar con las propuestas sobre el desarrollo moral y el sentido de justicia de Kohlberg (1976). El desarrollo de la capacidad para perdonar toma como base el razonamiento moral y la presentación de situaciones con dilemas morales (Enright, 1994). Es así que, en las etapas más tempranas el perdón aparece si el acusado previamente ha sido objeto de venganzas y castigos. En las etapas intermedias la posibilidad de perdonar surge sólo si hay presiones de parte de otros con gran relevancia. Sólo en el nivel más alto, el

perdón es considerado como una actitud incondicional que promueve el bienestar (Kohlberg, 1976)

3.2.4. La perspectiva del agresor

Pereyra (2004) consideró cuatro etapas que el agresor experimenta en el proceso del perdón.

- Negación: es el mecanismo de defensa que asume el agresor como conducta evitativa para afrontar el daño causado, incluyendo aspectos cognitivos y emocionales.
- Reconocimiento: esta etapa es paralela a la etapa del insight en el caso de la víctima, sin embargo, en este caso el ofensor toma conciencia de las consecuencias del acto ofensivo, además de estar en la transición entre la negación y el arrepentimiento, siendo una técnica muy utilizada en esta etapa la confrontación.
- Arrepentimiento: es cuando el agresor tiene una comprensión más clara de la situación, asumiendo una conducta de sinceridad en admitir la culpa y consecuencias del daño causado, por lo tanto, esto lo motiva a un cambio de actitud.
- Acción: es cuando el arrepentimiento se ha consumado y se realiza la aplicación de medidas reparatorias.

3.2.5. Perspectiva del agredido según el modelo de Enright

Esta perspectiva considera cuatro fases para explicar el proceso perdón en el agredido (Enright y Fitzgibbons, 2000).

- Fase de descubrimiento: Involucra ocho procesos donde el agredido adquiere conciencia de cómo el daño sufrido ha comprometido o afectado su vida.
- Fase de decisión: Consta de tres procesos donde el agredido adquiere un conocimiento preciso de la naturaleza del perdón y toma la decisión de perdonar en base a esa comprensión.
- Fase de trabajo: Consta de cuatro procesos donde el agredido adquiere una nueva forma de pensar acerca del ofensor, resultante de un cambio positivo en las cogniciones y emociones hacia el ofensor, un cambio con respecto a sí mismo y a la relación.
- Fase de profundización: Consta de cinco procesos donde el agredido intensifica el significado del sufrimiento, sintiéndose más conectado con los otros, declinando sus emociones negativas y renovando el propósito de su vida. Tomando conciencia de las transformaciones emocionales experimentadas.

3.2.6. Efectos fisiológicos del perdón sobre la salud.

En general, los resultados de distintos estudios, sugieren que las intervenciones que promueven el perdón podrían reducir los efectos negativos para la salud mental y producir incrementos en la autoestima y la esperanza. Asimismo, cabe mencionar que el perdón se correlaciona positivamente con indicadores de salud mental y negativamente con indicadores de estrés o disfunción (Prieto et al., 2012).

La incapacidad de perdonar se relaciona con el aumento del tono cardiovascular y con altos niveles de presión sanguínea, especialmente presión diastólica, causando

efectos perjudiciales en la salud, producido generalmente por situaciones de traición y conflicto. (Lawler et al. 2003).

Es por ello que el perdón tiene un efecto terapéutico en la recuperación de la salud física y el bienestar propio (Prieto et al., 2012).

Williamson y Gonzales (2007) consideraron que el perdón, como objetivo psicoterapéutico, implica cambios positivos en las experiencias subjetivas de los pacientes, tanto intrapsíquicos como interpersonales, por lo cual a estos cambios se los considera efectivamente terapéuticos, porque generarían una disminución de la ansiedad, depresión y tristeza; además, se descubrirían nuevos significados y sentimientos que trascienden la angustia, la desesperanza y la venganza, así como también se reemplazan las atribuciones negativas y hostiles acerca de los ofensores, por atribuciones más benignas y compasivas.

En muchos casos, los pacientes atendidos mencionan tener problemas concernientes con miedos relacionados con situaciones dañinas pasadas, la preocupación sobre estos daños y las relaciones problemáticas con aquellos que los han dañado. El éxito de la terapia consiste en lograr que el paciente experimente alivio sobre la angustia, la tristeza, la ansiedad y la depresión. Cuando los pacientes encuentran un nuevo significado a los acontecimientos es posible que se den importantes cambios en sus vidas, los cuales se hacen visibles, sobre todo, en la mejoría de sus relaciones cercanas (Williamson y Gonzales, 2007).

3.2.7. Solución de conflictos en relación al perdón

El perdón es importante para la convivencia, ya que ante la conducta ofensiva se incrementa la inclemencia e inflexibilidad y esto destruye las relaciones (Prieto et al., 2012).

Maercker y Horn (2012) mencionaron que dentro de las emociones que surgen de los conflictos producto de la violencia, se encuentran la vergüenza, la ira, la culpa y los sentimientos de venganza.

Por otro lado, Rosberg (2012) añadió que el conflicto y el enojo es una cadena, la que no se rompe a menos que ambas partes coincidan en solucionar el conflicto, es por ello que plantea dos circuitos que las personas pueden elegir, uno cerrado y otro abierto. En el circuito cerrado se llega a resolver el problema, mediante el dialogo, la compasión y empatía, en cambio en el circuito abierto el conflicto queda sin resolver.

En el caso de las relaciones maritales, las mujeres afrontan de manera directa el problema que genera el conflicto, utilizando la comunicación y el contacto, sin embargo, los varones tienen mayor probabilidad de rehuir y evitar la discusión (Finchman, Beach y Dávila, 2007).

3.2.8. Modelos terapéuticos del perdón.

3.2.8.1. El modelo de McCulloch

Este modelo propone que la empatía promueve el perdón y que el perdón se puede incrementar durante las sesiones clínicas. Asimismo, el programa terapéutico consiste en ocho sesiones de una hora cada una, realizadas durante el fin de semana, siguiendo una serie de pautas bien definidas. Las ocho sesiones que incluye el proceso terapéutico son:

- Identificar el episodio de agravio.
- Promover la comprensión y análisis del episodio.
- Enseñar la relación entre la empatía y el perdón.
- Inducir a la empatía con el agresor a través de ejercicios prácticos.

- Recordar situaciones de agravio donde se necesitó el perdón de otras personas
- Examinar la necesidad del perdón para incremento de su bienestar
- Enseñar estrategias para aplicar los conceptos aprendidos, distinguiendo entre el perdonar, el arrepentimiento y la reconciliación.
- Evaluación del progreso

3.2.8.2. *Modelo de empatía, humildad y compromiso*

Worthington (1998) planteó su modelo terapéutico del perdón basado en tres características esenciales que se deben desarrollar en el proceso. La primera viene a ser la empatía hacia el agresor, lo cual demuestra que si la persona experimenta su capacidad de perdonar es empática en altos niveles Wade y Worthington (2005). La siguiente es la humildad, la cual considera que las circunstancias que llevaron a la persona agresora fueron cometidas en muchas oportunidades también por el ofendido, lo cual hace que se reflexione acerca de las debilidades internas de ambos, y por lo tanto concientizar que todos tenemos la opción de obtener perdón. Finalmente se considera el compromiso, cuando el perdón se hace práctico por ambas partes y se sugiere la intervención de un consejero, si fuera necesario (Worthington, 1998).

3.3. Adulthood temprana

3.3.1. Definición de la población

Ruiz (2012) definió la adultez temprana a la etapa comprendida entre los 19 y 30 años, también llamada juventud, donde se alcanza el equilibrio y se construye una base sólida para su desarrollo posterior. En esta etapa la persona alcanza su

independencia económica, laboral y emocional, además de establecer su propia familia y tomar decisiones importantes sobre su salud, felicidad y éxito.

3.3.2. Problemática de la adultez temprana.

Fernández (2002) enfatizó que la juventud toma diferentes decisiones que influyen sobre la salud, el bienestar y áreas funcionales como trabajo, estudio, matrimonio, entre otros, las decisiones inadecuadas producen estancamiento durante el proceso que abarca la búsqueda de la independencia. Por su parte, Perinat y Lalueza (2007) mencionó que el joven ignora el cuidado de su propia salud debido a la fuerza que presenta en esta etapa. Esto se corrobora con cifras encontradas por el Instituto Nacional de Estadísticas (2014) donde menciona que en el Perú el 15.65 % de personas manifiestan cáncer entre las edades de 15 a 59 años, esto se debe al desequilibrio del bienestar psicológico y la inadecuada toma de decisiones sobre su propia salud. Por su parte Ramos (2000) mostró que la falta de perdón no permite la liberación de temores e ira ocasionando cáncer y la ansiedad crónica.

Por otro lado, Fernández (2000) enfatizó que la satisfacción de la vida, la felicidad y el alcanzar metas, produce bienestar psicológico en los jóvenes de modo, que esto repercute en las decisiones.

3.3.3. Teoría referente a la población de estudio

3.3.3.1. Teoría del desarrollo según Papalía

Según Papalia, Wendkos, Lopez, Olds y Duskin (2005), la adultez temprana es una etapa donde el ser humano realiza cambios drásticos para su vida, como casarse o elegir una vocación. Los adultos jóvenes buscan relacionarse con su entorno hasta alcanzar intimidad emocional la cual se encuentra asociada con la salud física y mental. Sin embargo, Flores, Castillo y Jiménez (2014) mencionaron que existen

pocos cambios significativos a nivel cognitivo, ya que desde la niñez hasta la adolescencia se forma control y flexibilidad cognitiva, estrategias de memoria y aprendizaje.

Según Papalia et al. (2005) presentó los siguientes cambios:

- Físicos: en esta etapa tanto las mujeres como varones presentan una madurez en los aparatos físicos sexuales los cuales se encuentran preparados para procrear hijos. Por otro lado, hay aumento de masa muscular debido a la práctica de la actividad física, sin embargo, también se produce obesidad, aumento del consumo de tabaco, alcohol, entre otros.
- Cognitivos: en esta etapa el joven muestra mayor seguridad en la mayoría de las decisiones y los objetivos de la vida, de tal modo que hay una madurez cognitiva en el pensamiento.
- Psicológicos: en esta etapa, hay una madurez en la identidad y autonomía de la persona, lo cual permite una adecuada seguridad e independencia y control de sus emociones, asimismo presenta un desarrollo en la personalidad, aumento de las relaciones íntimas, amistad, amor y sexualidad; por otro lado, en este periodo hay decisiones que cambiaran la vida en el ser humano como el matrimonio, paternidad y divorcio.

3.3.3.2. *Teoría Psicosocial de Erickson*

Según esta teoría el adulto joven, corresponde al periodo entre las edades de 20 y 30 años, abarcando desde la etapa final de la adolescencia donde se concluye con la madurez psicosexual; por lo tanto, la persona adquiere la capacidad de mantener relaciones sexuales saludables para la procreación, además de construir la estabilidad

laboral y mejorar la condición de vida. Asimismo, el ser humano adquiere mayores compromisos sociales significativos, dando como resultado el fortalecimiento de la capacidad de amar.

Por otro lado, la inadecuada maduración psicosocial provocaría aislamiento, con la búsqueda de exclusividad y egocentrismo. Por tanto, esta etapa tiende a desarrollar vergüenza y culpa, siendo estas emociones las que ocasionan la desvalorización de sí mismo, así como poca capacidad de autoaceptación (Donoso 1999).

3.3.3.3. *Teoría del desarrollo cognitivo*

El ser humano pasa una fase de transición desde los 17 a 22 años, llamada etapa pre adulta (Sandoval, 2009).

Según Warner Schaie Warner Schaie (citado por Jiménez, 2012) desarrollaron un modelo teórico del desarrollo cognitivo dentro de un contexto social. Las etapas de esta teoría se basan en objetivos motivacionales a través del ciclo vital que se modifican desde la adquisición de información, habilidades y su integración práctica, hacia la búsqueda del significado y propósito. La etapa de logro abarca de 19 a 31 años, el conocimiento se usa para alcanzar metas, como una carrera y una familia, llamada también etapa de responsabilidad (Stassen, 2009).

El adulto a la edad de 18 a 30 años posee una identidad psicológica estable en cierta medida, se ve motivado y lucha por: conseguir la identidad social, conseguir una ideología propia, asimilándola e interiorizándola, elegir compañero/a para su vida, tener y presentar una buena imagen de sí mismo (Amador, Monreal y Marco, 2001).

En el sentido cognitivo, Kohlberg (citado por Jiménez, 2012) afirmó que una persona autónoma se caracteriza por la capacidad para realizar sus propios juicios y principios morales, más que conformarse con los juicios morales de los adultos que

están a su alrededor. Se considera que las reglas, principios y valores son autónomos cuando una persona ha hecho suyos los contenidos originalmente impuestos por mediadores sociales, como los padres, las autoridades o los agentes significativos, otorgándoles un sentido y significado propio.

En síntesis, en la etapa de la adultez temprana hay una personalidad definida, sin embargo, aunque lo esperado sea la estabilidad, existen ciertos factores que hacen que esta etapa no sea de plena tranquilidad, sino más bien de reorganización debido a los cambios y procesos evolutivos importantes (Cordero y Roa, 2016).

3.3.4. Cambios de la adultez temprana

Los jóvenes presentan pensamientos que influyen en su estado emocional, ocasionando cambios en la estructura de la personalidad (Casullo y Fernández, 2001). Esto se debe a las responsabilidades, toma de decisiones, entre otros; lo cual reforzaría positiva o negativamente los patrones aprendidos en la niñez y adolescencia (Ávila, Jiménez y González, 1996). La juventud se diferencia de otras etapas de desarrollo por las actitudes que presenta frente a las decisiones que toman, ya que al comenzar una carrera universitaria se produce estrés y ansiedad, generando problemas alimenticios, dificultades en la concentración y fatiga crónica (Burriss, Brechting, Salsman y Carlson 2010).

3.3.5. Bienestar psicológico de la población

Schumutte y Ryff (1997) mencionaron que los niveles de bienestar en el ser humano se encuentran estrechamente relacionado con su desempeño y apreciación general en la vida. A esto añadió Del Valle et al. (2015) refiriendo que los estudiantes universitarios manifiestan un incremento del bienestar psicológico conforme aumenta la edad debido al constante desarrollo y satisfacción en esta etapa, además de

presentar características diferenciales de acuerdo al género, ya que las mujeres muestran mayor tendencia al crecimiento personal, propósito en la vida y relaciones positivas, mientras que los varones mayor autonomía.

3.3.6. El perdón en la población

Rey y Extremera (2016) mencionaron que las mujeres jóvenes presentan menos evitación mientras que los hombres albergan más sentimientos de venganza, con respecto a la relación entre la cualidad disposicional y el perdón, ya que la amabilidad participa en este proceso para evitar que la persona busque venganza.

Por otro lado, López, Etxebarria, Fuentes y Ortiz (2001) señaló que los jóvenes presentan pocas capacidades de empatía con los demás y expresan con facilidad sus molestias actuado a la defensiva frente a los sentimientos de dolencia o peligro.

Por otro lado, se ha encontrado que los jóvenes varones logran perdonar a otros o pedir perdón de los sucedido con el paso del tiempo, en cambio las mujeres perdonan cuando perciben el arrepentimiento, o se muestre el acto de pedir perdón (Maganto y Garaigordobil. 2010).

3.4. Hipótesis de la investigación

3.4.1. Hipótesis general

Existe relación significativa entre bienestar psicológico y capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2016.

3.4.2. Hipótesis específicas

- Existe relación significativa entre autoaceptación y capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2016.

- Existe relación significativa entre relaciones positivas y capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2016.
- Existe relación significativa entre autonomía y capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2016.
- Existe relación significativa entre dominio de entorno y capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2016.
- Existe relación significativa entre crecimiento personal y capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2016.
- Existe relación significativa entre propósito de vida y capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2016.

Capítulo III

Materiales y métodos

1. Método de la investigación

El diseño de la investigación es de tipo no experimental, porque no se manipularon las variables; al contrario, se las analizan de acuerdo a como se presentan en su estado natural. Asimismo, es de corte transversal, porque se recogerán los datos en un momento determinado. Finalmente, es de tipo correlacional porque busca relacionar las dos variables de estudio (Hernández, Fernández y Baptista, 1996).

2. Variables de la investigación

2.1. Identificación de las variables

2.1.1. *Bienestar psicológico*

Ryff y Keyes (1995) definieron el bienestar psicológico como la realización del propio potencial y su constante progreso, además de relacionarse estrechamente con el propósito en la vida, sus desafíos y metas, de este modo buscar el desarrollo personal. Asimismo, añade que proviene de una concepción eudaimónica.

2.1.2. *Capacidad de perdonar*

Pereyra (2004) sostuvo que el perdón es una expresión tangible del amor a uno mismo y al otro. También menciona que es un proceso por el cual se abandona conductas de enojo y represalia hacia el otro, siendo un acto que transforma el enojo en alegría, la venganza en diálogo y concordia. A esto tanto Hargrave y Sells (1997)

como Pereyra (2004) añadieron que la capacidad de perdonar es el esfuerzo para restaurar sentimientos de amor y confianza de tal manera que víctimas y victimarios puedan poner punto final a un vínculo destructivo.

2.2. Operacionalización de las variables

A continuación, se presentan la operacionalización de las variables bienestar psicológico y capacidad de perdonar.

Tabla 2

Matriz de operacionalización de la variable bienestar psicológico según Ryff (1989).

Dimensiones	Definición Conceptual	Indicadores
Autoaceptación	Sentirse bien consigo mismo incluso siendo consciente de sus propias limitaciones.	Historia de la vida Seguridad Personal Aspectos para cambiar Gusto personal Decepción de logros Orgullo personal
Relaciones Positivas	Capacidad para establecer relaciones cálidas y hacer llevadera las relaciones interpersonales.	Pocas amistades íntimas Ser escuchado Apoyo de Amistades Mas amigos Pocas relaciones cercanas Confianza en amigos
Autonomía	Capacidad de sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales.	Expresar opiniones Evaluación en mi vida Preocupación Juicio personal Influencias externas Confianza al opinar Dificultad para opinar Cambio de decisiones
Dominio del entorno	Habilidades para crear o escoger ambientes que se adaptan tanto a las capacidades como las necesidades personales.	Dirección de la vida Modo de vida Responsabilidad Depresión Manejo de responsabilidades Cambios en la vida
Crecimiento personal	Desarrollo personal que concretar objetivos trazados.	Aprendizaje Mejoras personales Conformismo personal Desafíos Pensamiento del poco desarrollo Desarrollo personal Proceso continuo
Propósito de vida	Objetivo que permiten dotar de significado y sentido en la vida.	Disfrutar hacer planes Proyectos personales Satisfacción del pasado y el futuro Satisfacción de los objetivos Objetivos claros Seguridad

2.2.1. Perdón.

Tabla 3

Matriz de operacionalización de la variable capacidad de perdonar según Thompson (2005).

Dimensiones	Definiciones	Indicadores
Perdón a sí mismo	Capacidad para perdonarse y reconciliarse con uno mismo por los sucesos vividos.	Recuperación a través del tiempo Enojo consigo mismo Aprender de los errores Reconocimiento negativo de los hechos Comprensión de los sucesos a través del tiempo Crítica incisiva de uno mismo
Perdón a otros	Habilidad para perdonar y demostrar empatía con el individuo que ocasionó daño.	Rencor extrínseco Comprensión a través del tiempo Desconfianza Comportamiento después del daño Pensamientos negativos incontrolables Indiferente
Perdón a situaciones	Capacidad para aceptar los sucesos vividos.	Pensamientos repetitivos de los hechos Comprensión de los sucesos a través del tiempo Enfrentamiento búsqueda de la tranquilidad Negación de la responsabilidad Abandono de los pensamientos negativos

3. Delimitación geográfica y temporal

La presente investigación comenzó en marzo de 2016 y se extendió hasta el mes de febrero de 2017, llevándose a cabo en una universidad privada, la cual se encuentra ubicada de Lima Este, Km 19 Carretera Central de Ñaña - Lurigancho Chosica.

4. Participantes

En la investigación participaron 265 jóvenes de ambos sexos, estudiantes de la Universidad Peruana Unión de la escuela de Contabilidad de la Facultad de Ciencias Empresariales y la escuela de Psicología de la Facultad de Ciencias de la salud, entre

las edades de 19 a 30 años. El tipo de muestreo que se llevó a cabo es de tipo probabilístico por conveniencia.

4.1. Criterios de inclusión y exclusión

4.1.1. Criterio de inclusión

- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes con edades comprendidas entre 19 a 30 años.
- Estudiantes que se encuentren matriculados en la universidad en el ciclo 2016-II.
- Estudiantes que den su consentimiento para participar en la investigación.

4.1.2. Criterio de exclusión

- Estudiantes menores 19 y mayores de 30 años de edad.
- Estudiantes que completen solo una de las pruebas.
- Estudiantes que no estén matriculados en el semestre.

4.2. Característica de los participantes

La muestra de este trabajo de investigación es de tipo no probabilístico la cual está conformada por 265 estudiantes del nivel superior de ambos sexos, procedentes de la costa, sierra y selva.

En la tabla 4 se aprecia que el 70,2% de los estudiantes son mujeres. Asimismo, el 83% de los evaluados se encuentran entre las edades de 19 a 24 años respectivamente. Por otro lado, el 68,3% son estudiantes de la carrera de psicología.

Tabla 4

VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS DE ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA-ESTE

Datos Sociodemográficos		Frecuencia	Porcentaje
Género	Masculino	79	29.8%
	Femenino	186	70.2%
Edad	19 a 24	220	83%
	25 a 30	45	17%
Procedencia	Costa	145	54.7%
	Sierra	91	34.3%
	Selva	29	10.9%
Carrera	Contabilidad	84	31.7%
	Psicología	181	68.3%

5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La recolección de datos se realizó mediante la aplicación de los cuestionarios: Escala de bienestar psicológico (Scales of Psychological Well - being) de Ryff -1994, así como la Escala Heartland de perdón (HFS) de Thompson y Snyder - 2003.

5.1. Instrumentos de investigación

5.1.1. Test de bienestar psicológico.

La escala de bienestar psicológico fue creada por Ryff en los Estados Unidos en el año 1989, contando con 6 dimensiones y 80 ítems, hasta el año 1994 pasó por muchas revisiones quedando con 9 ítems por dimensión actualizado por Ryff y Keyes, posteriormente Dierendonck en el año 2006 adaptó esta escala con mejores valores psicométricos con el propósito de analizar el bienestar psicológico en los jóvenes. Para esta investigación se utilizó la versión española adaptada por Díaz et al, (2006), mostrando una consistencia interna de alfa =.70, en relación a las dimensiones se obtuvo en autoaceptación 0.84, en relaciones positivas 0.78, autonomía 0.70, dominio del entorno 0.82, propósito de la vida 0.70 y en relación al crecimiento personal 0.71. Está conformada por 39 ítems divididos en 6 dimensiones: autoaceptación (1, 7, 13,

19, 25, 31); relaciones positivas (2, 8, 14, 20, 26, 32); autonomía (3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, 33); dominio del entorno (5, 11, 16, 22, 28,39); crecimiento personal (24, 30, 34, 35, 36, 37, 38); propósito de la vida (6, 12, 17, 18, 23, 29). Fue adaptada con una escala de likert y cinco categorías de respuesta: “Nunca”, “casi nunca”, “a veces”, “casi siempre” y “siempre” (Hernández, Fernández y Baptista, 1996). En la evaluación se considera 22 ítems en forma directa (1, 3, 6, 7, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 21, 23, 24, 28, 31, 32, 35, 37, 38, 39) y 17 ítems en inversa (2, 4, 5, 8, 9, 13, 15, 20, 22, 25, 26, 27, 29, 30, 33, 34, 36). Este instrumento, presentó 6 tipos de respuestas en la escala original y fueron cambiados a 5. La aplicación es de forma colectiva o individual, el tiempo de aplicación consta de 15 a 20 minutos.

El instrumento de acuerdo a la evaluación de las propiedades psicométricas obtuvo $\alpha=,853$ de fiabilidad y validez adecuada, además, se realizó el análisis de contenido por criterio de jueces (ver anexos 5)

5.1.2. Escala Heartland de perdón.

La Escala Heartland de Perdón (Thompson., et.al, 1999) fue creada en los Estados Unidos por Thompson., et al., actualizada en 1999, posteriormente Thompson y Snyder en el 2003 realizaron su publicación en una conferencia obteniendo una consistencia interna de alfa de Crombach =.87. Posteriormente, fue traducido en el año 2012 por el mismo autor. El propósito del instrumento fue analizar la capacidad de perdonar en los jóvenes. Está conformada por 18 ítems divididos en tres subescalas: Perdón propio (1 - 6); perdón a otros (7 - 12) y perdón a situaciones (13 - 18). Con una escala de respuesta de cinco categorías de tipo Likert: “Nunca”, “casi nunca”, “a veces”, “casi siempre” y “siempre”. En la evaluación se considera 9 ítems en forma directa (1, 3, 5, 8, 10, 12, 14, 16 y18) y 9 ítems inversos (2, 4, 6, 7, 9, 11, 13,

15 y 17). Este instrumento era en inicio de 7 tipos de respuestas en la escala original y fueron cambiados a 5 respuestas. La aplicación es de forma colectiva o individual, el tiempo consta de 10 a 15 minutos.

El instrumento de acuerdo a la evaluación de las propiedades psicométricas obtuvo $\alpha=,763$ de fiabilidad y validez adecuada, además se realizó el análisis de contenido por criterio de jueces (ver anexos 6).

6. Proceso de recolección de datos

Se solicitó el permiso al Director General de Investigación de la Universidad Peruana Unión, con la finalidad de que se consiga la identificación y autorización de la institución.

En el momento de la aplicación de los instrumentos se explicó el consentimiento informado para la autorización personal a los estudiantes de las diferentes carreras que cumplan los requisitos para participar de la investigación.

A continuación, se dio las instrucciones de modo que no quede ninguna duda al respecto del llenado de los instrumentos. Finalmente es importante recalcar que los datos fueron recogidos en un solo momento con la utilización de cinco escalas con respuesta de tipo Likert.

7. Procesamiento de análisis de datos

Para el procesamiento y análisis de datos descriptivos y correlacionales se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 22, para precisar si las variables presentan una distribución normal se empleó la prueba de bondad de ajuste Kolmogorov-Simimov (K-S). Finalmente, se utilizó, el coeficiente de correlación Rho de Spearman.

Capítulo IV

Resultados y discusiones

1. Resultados

1.1. Análisis descriptivo

1.1.1. Niveles de bienestar psicológico.

En la tabla 5 se aprecia que el 49,8% de los estudiantes se ubica en el nivel moderado de bienestar psicológico. Del mismo modo, la mayoría de participantes presentan porcentajes predominantes en el nivel moderado en las respectivas dimensiones del bienestar psicológico, siendo el mayor de ellos el 61,9% que se ubica en el nivel moderado en la dimensión propósito de vida.

Tabla 5

Niveles de bienestar psicológico en estudiantes universitarios de 19 a 30 años

	Bajo		Moderado		Alto	
	n	%	N	%	n	%
Escala Global	55	20,8%	132	49,8%	78	29,4%
Autoaceptación	57	21,5%	129	48,7%	79	29,8%
Relaciones positivas	49	18,5%	133	50,2%	83	31,3%
Autonomía	51	19,2%	146	55,1%	68	25,7%
Dominio del entorno	66	24,9%	131	49,4%	68	25,7%
Crecimiento personal	44	16,6%	149	56,2%	72	27,2%
Propósito de la vida	47	17,7%	164	61,9%	54	20,4%

1.1.2. Niveles de bienestar psicológico según datos sociodemográficos.

1.1.2.1. Niveles de bienestar psicológico según la edad.

En la tabla 6 se aprecia que la mayoría de participantes de 19 a 24 años presentan porcentajes predominantes en el nivel moderado, en cuanto al bienestar psicológico, así como en sus respectivas dimensiones, sin embargo, los participantes de 25 a 30 años presentan porcentajes variados en este nivel. Por otro lado, el 33,3% de universitarios de edades comprendidas entre 25 a 30 años presentan un alto nivel de bienestar psicológico, mientras que sólo el 28,6% de los estudiantes con edades entre 19 y 24 años se ubican en ese nivel. Lo mismo se observa en la dimensión autonomía, donde el 48,9% de los estudiantes entre 25 y 30 años se ubica en un nivel alto, mientras que solo el 20,9% de los que están entre 19 y 24 años se ubican en el mismo nivel. Respecto al crecimiento personal, el 44,4% de los participantes entre 25 y 30 años, a diferencia del 23,6% de quienes están entre 19 y 24 años, se ubica en el nivel alto, lo que indica que este sector de la población presenta mayor independencia y autorrealización que los estudiantes de las edades menores.

Tabla 6

Niveles de bienestar psicológico según edad en estudiantes universitarios

	Edad											
	19-24						25-30					
	Bajo		Moderado		Alto		Bajo		Moderado		Alto	
	n	%	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%
Escala Global	44	20,0%	113	51,4%	63	28,6%	11	24,4%	19	42,2%	15	33,3%
Autoaceptación	43	19,5%	110	50,0%	67	30,5%	14	31,1%	19	42,2%	12	26,7%
Relaciones positivas	34	15,5%	116	52,7%	70	31,8%	15	33,3%	17	37,8%	13	28,9%
Autonomía	49	22,3%	125	56,8%	46	20,9%	2	4,4%	21	46,7%	22	48,9%
Dominio del entorno	49	22,3%	113	51,4%	58	26,4%	17	37,8%	18	40,0%	10	22,2%
Crecimiento personal	33	15,0%	135	61,4%	52	23,6%	11	24,4%	14	31,1%	20	44,4%
Propósito de la vida	34	15,5%	139	63,2%	47	21,4%	13	28,9%	25	55,6%	7	15,6%

1.1.2.2. Niveles de bienestar psicológico según el género.

En la tabla 7 se aprecia que el 54,3% de mujeres y el 39,2% de los varones presentan un nivel moderado de bienestar psicológico. La misma situación se observa en todas las dimensiones de bienestar psicológico donde la mayoría de los hombres y mujeres se ubican en nivel moderado de bienestar. Además, los varones solo superan a las mujeres con mayores porcentajes de bienestar alto en las dimensiones autonomía (32,9%) y propósito de vida (27,8%). Evidentemente, los varones mantienen mayor independencia y dominio de sus convicciones, además, encuentran un mejor sentido a su vida y formulan y ejecutan metas personales. Las mujeres obtuvieron mayores porcentajes en el nivel alto del resto de dimensiones. Sin embargo, tanto hombres como mujeres presentan porcentajes similares (25,3% y 25,8% respectivamente) en el nivel alto de la dimensión dominio del entorno.

También, se puede apreciar un porcentaje considerable de 35,4% de varones que se ubican en el nivel bajo de bienestar psicológico, en comparación al 14,5% de mujeres en esta misma categoría. Es decir, los varones presentan más dificultades

para tener bienestar que las mujeres, del mismo modo se puede observar en las demás dimensiones.

Tabla 7

Niveles de bienestar psicológico según el género

	Género											
	Masculino						Femenino					
	Bajo		Moderado		Alto		Bajo		Moderado		Alto	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Escala Global	28	35,4%	31	39,2%	20	25,3%	27	14,5%	101	54,3%	58	31,2%
Autoaceptación	20	25,3%	36	45,6%	23	29,1%	37	19,9%	93	50,0%	56	30,1%
Relaciones positivas	25	31,6%	36	45,6%	18	22,8%	24	12,9%	97	52,2%	65	34,9%
Autonomía	18	22,8%	35	44,3%	26	32,9%	33	17,7%	111	59,7%	42	22,6%
Dominio del entorno	25	31,6%	34	43,0%	20	25,3%	41	22,0%	97	52,2%	48	25,8%
Crecimiento personal	20	25,3%	41	51,9%	18	22,8%	24	12,9%	108	58,1%	54	29,0%
Propósito de la vida	23	29,1%	34	43,0%	22	27,8%	24	12,9%	130	69,9%	32	17,2%

1.1.2.3. Niveles de bienestar psicológico según la carrera universitaria.

En la tabla 8, se aprecia que los participantes de ambas carreras presentan porcentajes predominantes de bienestar psicológico en el nivel moderado, así como en sus respectivas dimensiones. Por otro lado, el 33,7% de los estudiantes de psicología presentan un nivel alto de bienestar psicológico en comparación al 20,2% de estudiantes de contabilidad que se ubican en ese mismo nivel. Resultados similares se observan en las demás dimensiones, evidenciando que los estudiantes de contabilidad presentan mayor dificultad para lograr un óptimo bienestar psicológico.

Tabla 8

Niveles de bienestar psicológico según las carreras.

	Carrera											
	Contabilidad						Psicología					
	Bajo		Moderado		Alto		Bajo		Moderado		Alto	
	n	%	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%
Escala Global	17	20,2%	50	59,5%	17	20,2%	38	21,0%	82	45,3%	61	33,7%
Autoaceptación	18	21,4%	47	56,0%	19	22,6%	39	21,5%	82	45,3%	60	33,1%
Relaciones positivas	18	21,4%	50	59,5%	16	19,0%	31	17,1%	83	45,9%	67	37,0%
Autonomía	21	25,0%	46	54,8%	17	20,2%	30	16,6%	100	55,2%	51	28,2%
Dominio del entorno	22	26,2%	50	59,5%	12	14,3%	44	24,3%	81	44,8%	56	30,9%
Crecimiento personal	14	16,7%	51	60,7%	19	22,6%	30	16,6%	98	54,1%	53	29,3%
Propósito de la vida	16	19,0%	55	65,5%	13	15,5%	31	17,1%	109	60,2%	41	22,7%

1.1.3. Niveles del perdón.

En los resultados presentados en la tabla 9, se aprecia que el 49,8% de estudiantes presentan un nivel moderado en la capacidad de perdonar; asimismo, el 29.4% de universitarios se ubican en el nivel alto, resultados similares se observan en las demás dimensiones; esto significa que un porcentaje considerable de la población comprende el perdón como una capacidad de abandonar el rencor ante una ofensa.

Tabla 9

Niveles del perdón en estudiantes universitarios de 19 a 30 años

	Bajo		Moderado		Alto	
	f	%	f	%	F	%
Perdón	55	20.8%	132	49.8%	78	29.4%
Propio	66	24.9%	129	48.7%	70	26.4%
Otros	65	24.5%	122	46.0%	78	29.4%
Situaciones	42	15.8%	142	53.6%	81	30.6%

1.1.4. Niveles del perdón según los datos sociodemográficos.

1.1.4.1. Niveles del perdón según la edad.

Como se aprecia en la tabla 10, el 49,1% de estudiantes de 19 a 24 años presentan un nivel moderado en cuanto a su capacidad de perdonar, resultados similares se

observa en las demás dimensiones. Por otro lado, el 53,3% de estudiantes de 25 a 30 años se ubican en el nivel moderado de capacidad de perdonar, sin embargo, se observa resultados diversos en las demás dimensiones. Es así que, el 60% de estudiantes de 25 a 30 años se ubican en el nivel moderado en la dimensión perdón a otros, y solo el 4,4% de estos se ubica en el bajo, lo que significa que presentan menos dificultades para perdonar ofensas de otros asumiendo conductas empáticas.

Por otro lado, el 48,9% de estudiantes de 25 a 30 años se ubica en el nivel bajo en la dimensión perdón a sí mismo, mientras que solo el 13,3% de estos se ubica en el nivel alto, lo que evidencia que este sector de la población presenta mayor dificultad para perdonarse a sí mismos.

Tabla 10

Niveles del perdón según edad en estudiantes de una universidad privada de Lima-Este

	Edad											
	19 a 24						25 a 30					
	Bajo		Moderado		Alto		Bajo		Moderado		Alto	
	f	%	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Perdón	45	20.5%	108	49.1%	67	30.5%	10	22.2%	24	53.3%	11	24.4%
Propio	44	20.0%	112	50.9%	64	29.1%	22	48.9%	17	37.8%	6	13.3%
Otros	63	28.6%	95	43.2%	62	28.2%	2	4.4%	27	60.0%	16	35.6%
Situaciones	32	14.5%	121	55.0%	67	30.5%	10	22.2%	21	46.7%	14	31.1%

1.1.4.2. Niveles del perdón según el género.

En cuanto a los resultados del perdón según el género, se aprecia en la tabla 10 que el 51,6% de las mujeres se ubican en el nivel moderado en la escala global; resultados similares se observan en las demás dimensiones. Por otro lado, el 45,6% de varones presentan niveles moderados en cuanto a la capacidad de perdonar, resultados similares se observa solo en las dimensiones de perdón a otros y perdón a

las situaciones. Sin embargo, el 22,8% de varones se ubica en el nivel moderado en la dimensión perdón a sí mismo, y el 40,5% de estos presentan bajos niveles en esta misma dimensión, lo que evidencia que este sector de la población presenta dificultad en la capacidad de comprender sus propios errores y perdonarse a sí mismos.

Tabla 11

Niveles del perdón según carrera profesional en estudiantes de una universidad privada de Lima-Este

	Género											
	Masculino						Femenino					
	Bajo		Moderado		Alto		Bajo		Moderado		Alto	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Perdón	22	27.8%	36	45.6%	21	26.6%	33	17.7%	96	51.6%	57	30.6%
Propio	32	40.5%	18	22.8%	29	36.7%	34	18.3%	111	59.7%	41	22.0%
Otros	20	25.3%	40	50.6%	19	24.1%	45	24.2%	82	44.1%	59	31.7%
Situaciones	17	21.5%	41	51.9%	21	26.6%	25	13.4%	101	54.3%	60	32.3%

1.1.4.3. Niveles del perdón según la carrera universitaria.

En los resultados mostrados en la tabla 12 se evidencia que el 57,1% de los estudiantes de contabilidad y el 46,4% de los estudiantes de psicología presentan nivel moderado en la capacidad de perdonar; porcentajes similares se observa en todas las dimensiones en esa misma categoría. Por otro lado, se observa que el 32,6% de los estudiantes de psicología se ubica en el nivel alto de capacidad de perdonar, del mismo modo se aprecia resultados semejantes en las demás dimensiones en ese mismo nivel. Mientras que solo el 22,6% de los estudiantes de contabilidad presenta niveles altos en la capacidad de perdonar, esto significa que los estudiantes psicología presentan mayor capacidad para dejar de lado el rencor y con actitud empática buscar reconciliación.

Tabla 12

Niveles del perdón según carrera profesional en estudiantes de una universidad privada de Lima-Este

	Carrera											
	Contabilidad						Psicología					
	Bajo		Moderado		Alto		Bajo		Moderado		Alto	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Perdón	17	20.2%	48	57.1%	19	22.6%	38	21.0%	84	46.4%	59	32.6%
Propio	21	25.0%	50	59.5%	13	15.5%	45	24.9%	79	43.6%	57	31.5%
Otros	24	28.6%	39	46.4%	21	25.0%	41	22.7%	83	45.9%	57	31.5%
Situaciones	14	16.7%	53	63.1%	17	20.2%	28	15.5%	89	49.2%	64	35.4%

1.2. Prueba de normalidad

Con el propósito de realizar los análisis comparativos y contrastar las hipótesis planteadas, se ha procedido a realizar primero la prueba de bondad de ajuste para precisar si las variables presentan una distribución normal. En ese sentido la tabla 12 presenta los resultados de la prueba de ajuste de Kolmogorov-Simimov (K-S) correspondientes a las 2 variables y 6 dimensiones, mostrando en su mayoría que no presenta una distribución normal dado que el coeficiente obtenido (K-S) muestra una significancia de ($p < 0.05$). Por tanto, para los análisis estadísticos correspondientes se empleará estadística no paramétrica.

Tabla 13

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

Instrumentos	Variables	Media	D.E.	K-S	P
Bienestar Psicológico	Global	134,09	14,968	,124	,000 ^c
	Autoaceptación	21,67	3,174	,093	,000 ^c
	Relaciones positivas	19,77	3,510	,063	,013 ^c
	Autonomía	25,45	3,618	,088	,000 ^c
	Dominio del entorno	21,36	3,670	,099	,000 ^c
	Crecimiento personal	24,63	3,348	,121	,000 ^c
	Propósito de la vida	21,20	2,897	,133	,000 ^c
Capacidad de perdonar	Global	62,70	8,015	,090	,000 ^c

* $p < 0.05$

1.3. Correlaciones entre las variables

Como se puede apreciar en la tabla 13, el coeficiente de correlación de Spearman indica que existe relación altamente significativa ($\rho = ,776$, $p < 0.01$). Es decir, cuánto mayor fue el bienestar psicológico en los estudiantes evaluados mayor fue capacidad de perdonar, resultados similares se muestran en las dimensiones del bienestar psicológico y la capacidad de perdonar.

Tabla 14

Coeficiente de correlación entre bienestar psicológico y capacidad de perdonar

Bienestar Psicológico	Capacidad de perdonar	
	ρ	p
Escala Global	,776**	,000
Autoaceptación	,686**	,000
Relaciones positivas	,603**	,000
Autonomía	,512**	,000
Dominio del entorno	,680**	,000
Crecimiento personal	,487**	,000
Propósito de vida	,493**	,000

**la correlación es altamente significativa al nivel 0.01

2. Discusión de resultados

En cuanto a la hipótesis general, los resultados encontrados en esta investigación evidencian que existe relación entre bienestar psicológico y capacidad de perdonar en adultos jóvenes, mostrando un grado de intensidad de $\rho = ,776$ ($p < 0.01$). Esto indica que la relación es altamente significativa, es decir, a mayor bienestar psicológico, mayor capacidad de perdonar. En los jóvenes en esta etapa de la vida son sensibles al buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica (McCullough et al., 1997), enfocándose en aspectos trascendentales de la vida y potenciando sus capacidades (Díaz et al., 2006), por lo cual hay mayor disposición de presentar conductas

prosociales como el perdón, es decir abandonar conductas de enojo (Pereyra, 2004) que afectan fisiológicamente al ser humano (Ryff et al., 2001). Esto se corrobora con estudios realizados por Bono, McCullough y Rott (2007), quienes investigaron las asociaciones entre el perdón interpersonal y el bienestar psicológico. Los resultados demostraron que los aumentos en la capacidad de perdonar, medidos como fluctuaciones en la evitación de los individuos, venganza y motivaciones de benevolencia hacia sus transgresores, estaban relacionados con el aumento de bienestar psicológico, satisfacción con la vida, humor positivo y la disminución de síntomas físicos. Además, Karremans y Van Lange (2004) mencionaron que el perdón restaura las relaciones y lo vinculan con la salud psíquica y el bienestar psicológico.

En cuanto la relación entre la dimensión autoaceptación y capacidad de perdonar se encontró que sí fue altamente significativa ($\rho=,686$; $p<0.01$). Indicando que a mayor nivel de autoaceptación, mayor capacidad de perdonar. En este sentido, Alyce (2009), encontraron registros similares, cuyos resultados mostraron que existe relación altamente significativa entre bienestar intrapersonal y auto perdón ($\rho=,36$; $p<0.01$). Es decir, que los jóvenes universitarios que desarrollan adecuado autoconocimiento, autoevaluación, valoración y respeto de sí mismos (Ryff, 1989; Ryff y Singer, 2008) presentan mayor disposición para aceptar la responsabilidad del daño causado Cornish y Wade (2015) y Pansera (2009) asimismo, el perdón podría reducir los efectos negativos para la salud mental y producir incrementos en la autoestima (Prieto et al., 2012). Es así que ellos manifiestan, sentir seguridad y ser positivos consigo mismos, sentirse orgullosos de quienes son y de la vida que llevan; del mismo modo que aceptan el error cometido tanto en el presente como en el futuro, y aprenden de las cosas malas que han hecho.

Asimismo, se encontró relación altamente significativa entre la dimensión relaciones positivas y capacidad de perdonar ($\rho=,603$; $p<0.01$), es decir, que los jóvenes universitarios que mantienen relaciones cálidas y satisfactorias, donde se muestran sentimientos de empatía, amor, confianza y comunicación, (Riff y Singer, 2008; Ryff, 1989; Oblitas, 2008), tienen mayor capacidad para restaurar relaciones cuando estas se ven dañadas Enright et al. (1996). Esto se corrobora con resultados encontrados por Guzmán (2010) quien explicó que las relaciones interpersonales están asociadas con el perdón ($p < 0,01$), tales como la satisfacción, el compromiso y la cercanía, las cuales permiten llegar al perdón. Así, en la población estudiada se evidencia que los jóvenes que tienen más amigos íntimos, donde existe confianza mutua y perciben el apoyo de estas; logran mayor comprensión de los errores que han cometido otras personas, muestran paciencia hacia quienes los han herido y evitan criticarlos.

Asimismo, se encontró relación altamente significativa entre la dimensión autonomía y capacidad de perdonar ($\rho=, 512$; $p<0.01$), es decir que a mayor nivel de autonomía, mayor capacidad de perdonar, indicando que los jóvenes que alcanzan independencia, autorregulación (Maslow, 1951), los que toman decisiones por sí mismos y tienen convicciones personales (Casullo, 2002), tienen mayor capacidad para perdonar de manera voluntaria y auténtica (Nuñez, 2005), así como tomar conciencia e interiorizar las consecuencias que ello implica (Pereyra, 2004), y de este modo toman diversas decisiones que influyen en su vida (Fernández, 2002). Por consiguiente, estos jóvenes toman sus propias decisiones, son firmes en ellas, y así muestran mayor comprensión de las cosas malas que pueden pasarles, logrando encontrar paz ante situaciones negativas que les hayan sucedido.

Del mismo modo se encontró relación altamente significativa entre la capacidad de perdonar y la dimensión dominio del entorno, mostrando un grado de intensidad de $\rho=,680$ ($p<0.01$), es decir, los jóvenes que logran un adecuado control de las situaciones o contextos, además de crear o escoger ambientes afines a las características personales deseadas (Ryff, 1989), tendrán mayor disposición para liberarse del rencor y demás emociones negativas (Guzmán, 2010) que perjudican su bienestar personal, considerándose este un elemento clave para el mantenimiento de la salud mental (Jahoda, 1958). En este sentido, estos jóvenes son capaces de construir un hogar y un modo de vida específico; o ser bastante buenos para manejar las responsabilidades de la vida diaria. Así pues, pasado un tiempo, después de un agravio, los jóvenes resultan ser más comprensivos con ellos mismo por los errores que han cometido y al final dejan atrás los pensamientos negativos sobre circunstancias malas, logrando controlarlas.

Por otro lado, se evidencia que existe relación entre la dimensión crecimiento personal y capacidad de perdonar, ya que se muestra un grado de intensidad de $\rho=,487$ ($p<0.01$). Jiménez (2015) señala que el desarrollo personal es un proceso de construcción continuo, donde la identidad genérica juega un papel importante, teniendo como habilidad principal la comunicación la cual permite enfrentar múltiples retos en la vida. En la población estudiada, los jóvenes que presentan mayor desarrollo de sus potencialidades y utilizan sus capacidades, talentos y habilidades para obtener autorrealización (Ryff, 1982, 1989), tienen mayor capacidad de perdonar, dejando de lado el rencor y poniendo fin a los vínculos destructivos que impiden el progreso (Pereyra, 2004). En ese sentido, estos jóvenes no se limitan a los cambios en su vida, no rechazan la idea de intentar nuevas formas de hacer las cosas, de modo que ellos

no se quedan estancados en pensamientos negativos sobre el evento de agravio ocurrido, evitando así sentirse decepcionados, culpables y resentidos.

Finalmente, los resultados muestran que existe relación débil pero altamente significativa entre la dimensión propósito de vida y capacidad de perdonar, mostrando un grado de intensidad de $\rho = .493$ ($p < 0.01$). Lo que indica que los jóvenes que se plantean metas, definen sus objetivos y encuentran un sentido a su vida (Casullo, 2002) tienen mayor disposición de brindar expresión de amor tangible hacia ellos mismos y hacia los demás (Pereyra, 2004). Considerando que el propósito de vida consiste en llevar una vida significativa y tener aspiraciones en un sentido más elevado, es decir, mientras más elevado sea el propósito, mayor significado tendrá la propia existencia (Seligman, 2002). Asimismo, el perdón cumple un rol fundamental en los jóvenes que toman decisiones sabias para su vida (Fernandez, 2002). En la población estudiada se muestra que los jóvenes que se sienten bien cuando reflexionan acerca de lo que han hecho en el pasado y lo que esperan hacer en el futuro, aunque los hayan herido, logran eventualmente ver a los demás como buenas personas, y pasado un tiempo pueden ser más comprensivos con las malas circunstancias de la vida.

Capítulo V

Conclusiones y recomendaciones

1. Conclusiones

Respecto al objetivo general, se encuentra que el bienestar psicológico tiene relación altamente significativa con la capacidad de perdonar en estudiantes de una universidad privada de Lima Este. Es decir, los jóvenes que señalaron enfocarse en desarrollar el potencial humano para alcanzar su autorrealización, mostraron también adquieren mayor disposición para restaurar vínculos dañados consigo mismo y los demás.

En cuanto al primer objetivo específico, se encontró que la dimensión autoaceptación tiene correlación altamente significativa con capacidad de perdonar ($\rho=,686$; $p<0.01$). Es decir, los estudiantes evaluados que desarrollaron un adecuado autoconocimiento, valoración y respeto de sí mismos mostraron mayor disposición para aceptar la responsabilidad del daño ocurrido.

En cuanto al segundo objetivo específico, se encontró que la dimensión relaciones positivas tiene correlación altamente significativa con capacidad de perdonar ($\rho=,603$; $p<0.01$). Es decir, los jóvenes universitarios que señalaron relaciones cálidas y satisfactorias, donde se muestran sentimientos de empatía, amor, confianza y comunicación, tienen mayor capacidad para restaurar relaciones cuando estas se ven dañadas.

En cuanto al tercer objetivo específico, se encontró que la dimensión autonomía tiene correlación altamente significativa con capacidad de perdonar ($\rho=,512$; $p<0.01$). Evidentemente, los jóvenes que alcanzan mayor independencia, autorregulación y tienen convicciones personales, tienen mayor capacidad para perdonar de manera voluntaria y auténtica.

En cuanto al cuarto objetivo específico, se encontró que la dimensión dominio de entorno se correlacionó significativamente con capacidad de perdonar ($\rho=,680$, $p<0.01$). Es decir, los jóvenes que lograron también un adecuado control de las situaciones o contextos y asumieron sus responsabilidades, tuvieron mayor disposición para liberarse del rencor y demás emociones negativas después de un agravio, dejando atrás pensamientos negativos sobre circunstancias malas, logrando controlarlas.

En cuanto al quinto objetivo específico, se encontró que la dimensión crecimiento personal tuvo correlación moderada pero altamente significativa con capacidad de perdonar, ($\rho=,487$, $p<0.01$). Por tanto, los jóvenes que obtienen mayor desarrollo de sus potencialidades y utilizaron sus capacidades, talentos y habilidades para obtener autorrealización, presentaron también mayor capacidad de perdonar, dejando de lado el rencor y poniendo fin a los vínculos destructivos que impiden el progreso.

En cuanto al sexto objetivo específico, se encontró que la dimensión de propósito de vida tuvo correlación moderada pero altamente significativa con capacidad de perdonar, ($\rho=,493$, $p<0.01$). Es decir, los jóvenes que se plantean metas, definen sus objetivos y encuentran un sentido a su vida, tienen mayor disposición de brindar expresión de amor tangible hacia ellos mismos y hacia los demás.

2. Recomendaciones

- Ampliar el tamaño de la muestra de modo que se logre una mayor comprensión y generalización de los resultados.
- Replicar la investigación en otras instituciones no cristianas para obtener mayor variabilidad en los resultados.
- Para futuros estudios tomar en cuenta la aplicación de los instrumentos en otro grupo etario por ejemplo en una muestra de adolescentes o adultos mayores, para apreciar las diferencias de resultados en cada etapa de desarrollo.
- Se recomienda a la Institución incentivar a docentes y estudiantes universitarios a participar en programa direccionados a mejorar el bienestar psicológico y/o la capacidad de perdonar, para obtener resultados positivos en su salud integral.
- Elaborar un plan de acción que involucre la participación de la familia, para promover un ambiente saludable y de este modo mejorar el bienestar psicológico, considerando que existen casos donde el niveles bajos de B.
- En futuras investigaciones, realizar estudios comparativos con jóvenes universitarios y jóvenes no universitarios, para observar las posibles diferencias. De este modo comprender las ventajas de la realización profesional y su relación con el bienestar psicológico.

Referencias

- Adams. B. (1987). *El poder del perón libera el poder de Dios*. [Versión de Library]. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=1U96ih3uRZsC&pg=PT5&dq=adams+y+el+perd%C3%B3n+libro&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=adams%20y%20el%20perd%C3%B3n%20libro&f=false
- Alyce, M. (2009). *Exploring forgiveness: the relationship between feeling forgiven by god and self-forgiveness for an interpersonal offense*. (Thesis for the degree of doctor of philosophy, Case Western Reserve University). Recuperado de http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=case1206582492
- Amador, L., Monreal, C., y Marco, M. (2001). Etapas y consideraciones para el aprendizaje. *Dialnet*, 3, 97-112. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1183063>
- Ávila, A., Jiménez, J. y González, M. (1996). *Aproximación psicométrica a los patrones de personalidad y estilos de afrontamiento del estrés en la adolescencia: Evaluaciones Psicológicas en el campo de la salud*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Barra, E., Soto, O. y Schmidt, K. (2013). Personalidad y bienestar psicológico: un estudio en universitarios chilenos. *Revista de Psicología*, 9(17), 7-18. Recuperado de <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/revistas/pesonalidad-bienestar-psicologico-estudio.pdf>
- Becerra, L. y Otero, S. (2013). *Relación entre afrontamiento y bienestar psicológico en pacientes con cáncer de mama*. (Tesis para optar el título de Magister en Psicología Clínica de la Salud que presentan, Pontificia Universidad Católica del Perú). Recuperado de

file:///C:/Users/admin/Documents/Downloads/BECERRA_LOAYZA_OTERO_FR
ANCIERE_RELACION_CANCER%20(2).pdf

Bono, G., McCullough, M. y Rott, L. (2007). Forgiveness, feeling connected to others. *by the Society for Personality and Social Psychology, Inc.* 10(20), 20-220. DOI: 10.1177/0146167207310025 and Well-Being: Two Longitudinal Studies

Brunstein, J., Schultheiss, O. y Grässman, R. (1998). Personal goals and emotional well-being: the moderating role of motive dispositions. *Journal of Personality and Sociedad Psychology*, 75(2), 494-508.

Burris, J., Brechting, E., Salsman, J. y Carlson, Ch. (2010). Factors Associated With the Psychological Well-Being and Distress of University. *Published online Students*, 57(5), 536-544. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.3200/JACH.57.5.536-544>

Carballar, A., Estévez, E., García, R. y Peras, F. (2012). *Students' perceptions of personal problems, appropriate help sources, and general attitudes about counseling*. Washington: Ediciones Pat.

Casullo, M. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 17(1). Recuperado de [file:///C:/Users/profesor.salud/Downloads/Dialnet.EvaluacionDelBienestarPsicologicoEnEstudiantesAdol-4531342%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/profesor.salud/Downloads/Dialnet.EvaluacionDelBienestarPsicologicoEnEstudiantesAdol-4531342%20(1).pdf)

Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós

Casullo, M. (2005). La capacidad para perdonar desde una perspectiva psicológica. *Revista de Psicológica de La PUCP*, 23(1), 41–63. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3378/337829529002.pdf>

- Casullo, M. y Fernández, M. (2001). Estrategias de afrontamiento en estudiantes. *Revista del Instituto de Investigaciones*, 6(1), 25-49. Recuperado de <http://www.deinvestigación%20de%20adolescentes%20de%20Lima%20y%.pdf?sequence=1>
- Chaij, E. (2010). *Todavía existe esperanza*. Argentina: Publicaciones Asociación casa editora sudamericana.
- Chaij, E. (2012). *A pesar de todo, que linda es la vida*. Argentina: Publicaciones Asociación casa editora sudamericana.
- Chávez, A. (2006). *Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior*. (Tesis de maestro en psicología aplicada, Universidad de colima). Recuperado de http://digeset.uco.mx/tesis_posgrado/Pdf/ALFONSO_CHAVEZ_URIBE.pdf
- Chico, A., Carballar, L., Estévez, M., García, L. y Pernas, A. (2012). Factors influencing in psychological wellbeing of patients with rheumatoid arthritis. *Revista Cubana de Medicina*, 51(1), 48–60. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/med/v51n1/med06112.pdf>
- Cooper, M., Pullig, C. y Dickens, Ch. (2016). Effects of narcissism and religiosity on church ministers with respect to ethical judgment, confidence, and forgiveness. *BIOLA University*, 44(1), 42-54. Recuperado de <file:///C:/Users/salud/Downloads/Effects>
- Cornish, M. y Wade, N. (2015). A therapeutic model of self-forgiveness with intervention strategies for counselors. *Journal of Counseling and Development*, 93(1), 96–104. doi:10.1002/j.1556-6676.2015.00185.x

- Cordero, S. y Roa., A. (2016). *Bienestar de personas con o sin discapacidad física que se encuentran en la adultez temprana*. (Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Psicología Clínica, Universidad de Cuenca) <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/24273/1/Trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n.pdf>
- Cornejo, W., Pérez, B., y Santiago, L. (2015). Bienestar psicológico, metas de estudio e identidad institucional. *Revista Horizonte de la Ciencia*, 5(9), 161-182. Recuperado de <http://www.uncp.edu.pe/revistas/index.php/horizontedelaciencia/article/view/173>
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy?. *American Psychologist*, 54(10), 821–827. doi:10.1037/0003-066X.54.10.821
- De Juanas, Á., Limón, M. y Navarro, E. (2013). Análisis del bienestar psicológico, estado de salud percibido y calidad de vida en personas adultas mayores, Pedagogía Social. *Revista Interuniversitaria*, 1(22), 153 – 168. Recuperado de http://www.upo.es/revistas/index.php/pedagogia_social/ISSN
- Deci, E. y Ryan, R. (Eds). (2002). *Handbook of Self determination Research*. New York: Ilustrada reimpressa.
- Del Valle, M., Hornaechea, F. y Urquijo, S. (2015). El Bienestar Psicológico: Diferencias según sexo en estudiantes, *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*. 7(3), 6-13. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333443343003>
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C. y Van, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572–577. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/3255.pdf>

- Díaz, D., Stavraki, M., Blanco, A. y Gandarillas, B. (2015). The eudaimonic component of satisfaction with life and psychological well-being in Spanish cultures. *Psicothema*, 27(3), 247–253. <http://doi.org/10.7334/psicothema2015.5>
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. y Griffin, S. (1985). *The Satisfaction With Life Scale*. *Journal of Personality Assessment*. http://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., y Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <http://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Donoso (1999). Forgiveness, and rumination on life satisfaction. *Psychological Bulletin*, 43(9), 1139-1723. doi: 10.7179/PSRI_2013.22.02
- Duckworth, A., Steen, T. y Seligman, M. (2004). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154
- EFE: Salud, (mayo, 2015). Aprobado para la sanidad pública española, pero con queja de listas de espera. Recuperado de <http://www.efesalud.com/noticias/638-la-nota-la-sanidad-publica-espanola-queja-listas-espera/>
- Eldeleklioğlu, J. (2015). Predictive effects of subjective happiness, forgiveness, and rumination on life satisfaction. *Social Behavior and Personality*, 43(9), 1563-1574. Recuperado de <http://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.9.1563>
- Enright, R. (1994). *Piaget on the moral development of forgiveness: Identity or Reciprocity*. Michigan: Human Development.

- Enright, R. y Coyle, C. (1998). *Researching the process model of forgiveness within psychological interventions*. Worthington, J. (Ed.), *Dimensions of forgiveness* (pp. 139-161). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Enright, R. y Fitzgibbons, R. (2000). *Helping clients forgive*. Washington: American Psychological.
- Enright, R. y The Human Development Study Group. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126. doi: 10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844.x
- Enright, R., Santos, M. y Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver, *Journal of Adolescence*, 12(1), 99-110. doi: 10.1016/0140-1971(89)90092-4
- Erikson, E. (1983). *Childhood and society*. New York: Editions Norton.
- Espinoza, A. y Tapia, G. (2011). Identidad nacional como fuente de bienestar subjetivo y social. *Seoanes*, 102(1), 71-87. Recuperado de <http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N102-5.pdf>
- Escarbajal, A., Izquierdo, T. y López, O. (2014). Análisis del bienestar psicológico en grupos en riesgo de exclusión social. *Anales de psicología*, 30(2), 541-548. Recuperado de <http://revistas.um.es/analesps>
- Fernández, R. (2000). *Gerontología Social*. Madrid: Pirámide.
- Fernández, R. (2002). *Vivir con vitalidad*. Madrid: Pirámide.
- Fierro, A. (2000). Salud (comporta) mental: un modelo conceptual. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 53(1), 147-163. Recuperado de <file:///C:/Users/admin/Documents/Downloads/Dialnet-SaludComportamental-2356856.pdf>

- Finchman, F., Beach, S. y Dávila, J. (2007). Longitudinal relations between forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, 21(3), 542-5. doi: 10.1037/0893-3200.21.3
- Frederick, S. y Loewenstein, G. (1999). Hedonic adaptation. En Kahneman, D., Diener, E. y Schwartz, N. (Eds.), *Scientific perspectives on enjoyment, suffering, and wellbeing*. New York: Russell Sage Foundation.
- Gamboa, R. (2014). Relación entre la dimensión afectiva y el aprendizaje de las matemáticas. *Revista Electrónica Educare*, 18(2), 117-139. doi:10.15359/ree.18-2.6
- González, R., Manzi, J. y Noor, M. (2013). Identidad Social y Emociones Intergrupales: Antecedentes de las Actitudes de Perdón y Reparación Política en Chile. *PSYKHE*, 22(2), 129-146. doi:10.7764/psykhe.22.2.575
- Guzmán, M. (2010). El perdón en relaciones cercanas: conceptualización. Desde una perspectiva psicológica e implicancias para la práctica clínica. *PSYKHE*, 19(1), 19-30. Recuperado de <http://www.scielo.cl/pdf/psykhe/v19n1/art02.pdf>
- Guzmán, M., Santelices, M. y Trabucco, C. (2015). Apego y Perdón en el Contexto de las Relaciones de Pareja. *Terapia Psicológica*, 33(1), 35–45. doi:10.4067/S0718-48082015000100004
- Hargrave, T. y Sells, J. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of marital y family therapy*, 23(1), 41-62. doi:10.1177/00112686836
- Hernández. R., Fernández. C. y Baptista. P. (1996). *Metodología de la investigación*. Colombia: Editorial Mc Graw - Hill.

- Infante, G. y Fernández, A. (2012). Actividad física y bienestar psicológico. *Social Indicators Research*, 17, 189-205. Recuperado de <http://www.euskomedia.org/PDFAnlt/congresos/17/01890205.pdf>
- Instituto Nacional de Estadísticas e Informática (2014). Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú: Perú enfermedades no transmisibles y transmisible. Lima, Perú. Recuperado de https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitaes/Est/Lib1212/Libro.pdf
- Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH). Estudio del bienestar físico y salud mental en jóvenes. Informe general. Anales de Salud Mental. (2015) Estados Unidos. Recuperado de <https://soydondenopienso.wordpress.com/2013/08/20/el-instituto-nacional-de-salud-mental-bienestar-fisico-salud-mental-eeuu-anuncio-dsm/>
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. Nueva York: Basic Books.
- Jhorima, L. (2010). EL estudio del bienestar psicológico subjetivo. En una breve revisión teórica. *Educare artículos arbitrados*, 14(49), 265 – 275. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35617102003>
- Jimenez, G. (2012). *Teorías del desarrollo III*. [Red Tercer Milenio]. Recuperado de http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Educacion/Teorias_del_desarrollo_II.pdf
- Jiménez, E. (2015). La orientación y género: la opinión de cuatro maestras sobre su condición de género. *SCIELO*, 15(1), 1-31. doi: dx.doi.org/10.15517/aie.v15i1.17635

- Karen, R. (2001) *The forgiveness self: The road from resentment to connection*. New York: Doubleday.
- Karremans, J. y Van Lange, P. (2004). Back to caring after being hurt: The role of forgiveness. *European Journal of Social Psychology*, 34(2), 207–227. Doi:10.1002/ejsp.192
- Keyes, C. (2006). Mental health in adolescence: Is America's youth flourishing?. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76, 395–402. doi:10.1037/0002-9432.76.3.395
- Keyes, C. y López, S. (Ed). (2002). *Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions*. Londres: Oxford University.
- Keyes, C., Shmotkin, D. y Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. doi:10.1037/0022-3514.82.6.1007
- Kohlberg, L. (1976). Moral stages and moralization. En. Lickona (Ed). *Moral Development and Behaviour Theory, Research and Social Issues*. (pp. 31-52) Estados Unidos de Norteamérica: Lickona.
- Langman, T. (2014). *Desarrollo médico con orientación clínica*. Buenos Aires: Panamericana.
- Langman, L. y Chung, M. (2013). The relationship between forgiveness, spirituality, traumatic guilt and posttraumatic stress disorder (PTSD) among people with addiction. *Psychiatric Quarterly*, 84(1), 11-26. doi: 10.1007/s11126-012-9223-5.
- Lawler, K., Younger, J., Piferi, R., Billington, E., Jobe, R., Edmondson, K. y Jones, W. (2003). A Change of Heart: Cardiovascular Correlates of Forgiveness in Response to Interpersonal Conflict. *Journal of Behavioral Medicine*, 26(5), 373-

393. Recuperado de
<http://web.b.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authType=crawler&jrnl=01607715&AN=10849063&h=nqTwUSzrii7Lmol%2b5pzpHIq6TjjD4MVKLMCIBUTjAhNCjIKrA0w39qMLcobFs2hoEA66I8VOWK8UHskKd%2bSrYg%3d%3d&crl=f&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal=ErrCrlNotAuth&crlhashurl=login.aspx%3fdirect%3dtrue%26profile%3dehost%26scope%3dsite%26authType%3dcrawler%26jrnl%3d01607715%26AN%3d10849063>

Lillo, L. (2014). Sobre el perdón y la reconciliación: una perspectiva psicoanalítica. *Revista de la sociedad española de psicoanálisis*. 7. Recuperado de <http://www.temasdepsicoanalisis.org/sobre-el-perdon-y-la-reconciliacion-una-perspectiva-psicoanalitica-2/>

López, F., Etxebarria, I., Fuentes, M. y Ortiz, M. (2001): *Desarrollo afectivo y social*. Madrid: Pirámide.

López, A., Kasanzew, A. y Fernández, M. (2008). Los efectos psicoterapéuticos de estimular la connotación positiva en el incremento del perdón. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 26(2), 211–226. Recuperado de <http://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/viewFile/63/55>

López, S., Snyder, C., y Rasmussen, H. (2003). Striking a vital balance: Developing a complementary focus on human weakness and strength through positive psychological assessment. *American Psychological Association*, 17, 3–20. doi:10.1037/10612-001

Lucas, R. y Diener, E. (2009). Personality and Subjective Well-Being. *The Science of Well-Being*, 37, 75-102. Doi:10.1007/978-90-481-2350-6_4

- Lyubomirsky, S. y Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1141-1157. Recuperado de <http://sonjalyubomirsky.com/wp-content/themes/sonjalyubomirsky/papers/LR1997.pdf>
- Maercker, A. y Horn, A. (2012). *A socio-interpersonal perspective on PTSD: The Case for Environments and Interpersonal Processes*. [Published online in Wiley Online Library]. doi: 10.1002/cpp.1805
- Maganto, C. y Garalgordobil. (2010). Evaluación del perdón: Diferencias generacionales y diferencias de sexo. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(3) pp. 391-403. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v42n3/v42n3a04.pdf>
- Mansilla, M. (2000). Etapas del desarrollo humano. *Revista de Investigación en Psicología*, 3(2), 106-116. doi:10.1177/001100247860
- Magallanes, A., Benito, P., Irlles, J., Bolaños, P. y Jáuregui, I. (2014). Psychological well-being in a sample of obese patients compared with a control group. *Nutrición Hospitalaria*, 30(1), 32–6. doi:10.3305/nh.2014.30.1.7515
- Maslow, A. (1951). *Higher Needs and Personality Dialectica*. New York: Editions Norton.
- McCullough, M., Rachal, K. y Worthington, E. (1997). Interpersonal Forgiving in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321-336. Recuperado de http://www.psy.miami.edu/faculty/mmccullough/Papers/Interpers%20Forgiving_II.pdf

- McCullough y Witvliet (2001). The Psychology of Forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1, 446-441. Recuperado de http://www.psy.miami.edu/faculty/mmccullough/Papers/CV%20Papers/PsychologyForgiveness_HPP_Ox_2001.pdf
- McCullough, M. y Worthington, E. (1995). Promoting Forgiveness: A Comparison of Two Brief Psychoeducational Group Interventions With a Waiting-List Control. *Wiley Online Library* 40(1), 55-68. doi:10.1002/j.2161-007X.1995.tb00387.x
- Meza, S. (2011). *Bienestar psicológico y nivel de inversión en la relación de pareja en estudiantes universitarios de lima metropolitana*. (Tesis de licenciada, Pontificia Universidad Católica del Perú). Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/1181>
- Michalos, A (1986). "Job satisfaction, marital satisfaction and the quality of life: A review and a preview". En Andrews, F. (Ed.). *Research on the Quality Of Life*. (pp. 456-750). Michigan: Institute for Social Research
- Myers, D. (1992). The secrets of happiness. *Psychology Today*, 25, 38-46. <https://www.psychologytoday.com/printmail/20653?destination=node/20653>
- Núñez, A. (2005). Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del deporte*, 20(1), 223–242. Recuperado de <file:///C:/Users/profesor.salud/Downloads/728-2221-1-PB.pdf>
- Núñez, A., Tobón, S., Arias, D., Hidalgo, C., Santoyo, C., Hidalgo, S. y Rasmussen, A. (2010). Calidad de vida, salud y factores psicológicos asociados. *Hacia la promoción de la salud*, 15(2), 11–32. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n2/v15n2a08.pdf>

- Oblitas, L. (2008). Psicología de la salud: Una ciencia del bienestar y la felicidad. *Unifé* 16(1). Recuperado de <http://www.unife.edu.pe/pub/revpsicologia/psicologiasalud.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2014). Informe mundial sobre el cancer: Datos y cifras sobre el cáncer 2014: Europa. Recuperado de <http://www.who.int/cancer/about/facts/es/>
- Organización Mundial de la Salud (2014). Global burden of cancers attributable to infections in 2008. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/es/>
- Pascual, P. y Cerecedo, M. (2002). Somatización o síntomas somáticos y trastornos relacionados. Barcelona: Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria.
- Pansera, M., Tormöhlen, S., Mara, S. y John, M. (2009). Enfoque CTS na pesquisa em Educação em Ciências: extensão e disseminação. *Revista Brasileira de Pesquisa em Educação em Ciências*, 9(3). Recuperado de <https://seer.ufmg.br/index.php/rbpec/article/view/2194/1594>
- Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2001). Desarrollo físico y cognitivo en la niñez temprana. En Papalia, D.E., Wendkos Olds, S. y Duskin Feldman, R. (Eds.), *Desarrollo Humano* (pp. 237-275). Bogotá: Mc Graw Hill.
- Papalia, D., Wendkos, S., Lopez, E., Olds, R. y Duskin. (2005). *Desarrollo y crecimiento*. España: Editorial planeta.
- Pereyra, E. (2004). *Terapia para el perdón: Guía práctica para el perdón*. Argentina: Casa editora sudamericana.

- Pereyra, M (2010). Esperanza, salud y bienestar. *Unife*. 18(1) 2. Recuperado de <http://www.unife.edu.pe/pub/revpsicologia/mariopereyra.pdf>
- Perinat, A. y Lalueza, J. (2007). *Psicología del desarrollo: un enfoque sistémico*. Cataluña: Editorial UOC.
- Prieto, M., Carrasco, J., Cagigal, V., Gismero, E., Martínez, P. y Muñoz, I. (2012). El Perdón como Herramienta Clínica en Terapia Individual y de Pareja. *Clínica Contemporánea*, 3(1) 121–134. doi:10.5093/cc2012a8
- Quinteros, D. (2015). *Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior*. (Tesis Doctoral). Universidad Nacional Autónoma de México, Universidad de Lima Este.
- Ramos, G. (2000). *Sistema neuroendocrino y actividad física, Doctor en Nuevas Perspectivas en la Investigación en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. (Tesis doctoral, Universidad de Antioquia). Recuperado de http://viref.udea.edu.co/contenido/menu_alterno/apuntes/ac23-sistemaNE.pdf
- Rosa, Y., Negrón, N., Maldonado, Y., Quiñones, A. y Toledo, N. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Psicología Latinoamericana*, 33(1), 33-43. <http://doi.org/doi:10.12804/apl33.01.2015.03>
- Romero, A., Bustad, R. y García, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista de iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 2(2), 31-52. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3111/311126258003.pdf>
- Rosberg, C. (2007). *Forgiveness and grace: therapeutic*. Washington: Health issues.

- Rosberg, C., Houghton, J., Enrique, J., Fayos, G., García, A. y Ruiz., C. (2012). Client-centered therapy. Boston: Indicadores de bienestar psicológico percibido en alumnos de Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*. 21(1), 183-187. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2351/235124455024.pdf>.
- Rey, L., Extremera, N. (2016). Agreeableness and interpersonal forgiveness in young adults: the moderating role of gender. *Terapia psicológica*. 34(2). 103-110. Recuperado de <http://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v34n2/art03.pdf>
- Ryan, R. y Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation. *American psychologist*, 25(1), 68–78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68
- Ryff, C (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia: Psychother Psychosom. *KARGER*, 83(1), 10–28. doi: 10.1159/000353263
- Ryff, C. (1982). Successful aging: A developmental approach, the *Gerontologist*. *EvelopApproach* 22(2), 209-214. Recuperado de http://w3.ualg.pt/~JFarinha/activ_docente/psi_adid/textos/Ryff_1982SuccessAging-DevelopApproach.pdf
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality y social psychology*, 57(6), 1069–1081. doi:10.1037//0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *PSYKHE*, 69(4), 719-727. Recuperado de <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>

- Ryff, C. y Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and social psychology review*, 4(1), 30–44. doi:10.1207/S15327957PSPR0401_4
- Ryff, C. y Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. doi:10.1007/s10902-006-9019-0
- Ryff, C., Singer, B., Wing, E. y Dienberg, G. (2012). Elective affinities and uninvited agonies: mapping emotion with significant others onto health. *University Press Scholarship Online*. 1, 1-7. doi: 10.1093/acprof:oso/9780199989010.003.0007
- Sandoval, S. (2009). *Psicología del desarrollo humano II*. [Culiacán, sin México]. Recuperado de http://dgep.uas.edu.mx/librosdigitales/6to_SEMESTRE/64_Psicologia_del_Desarrollo_Humano_II.pdf
- Seligman, M. y Peterson, C. (2003). Positive clinical psychology. En Aspinwall, L. y Staudinger, U. (Eds.). *A Psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*, (pp. 305-317). Washington: American Psychological Association. Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/113772919/A-Psychology-of-Human-Strengths-Fundamental-Questions-and-Future-Directions-for-a-Positive-Psychology-1>
- Schutte, P. y Ryff, C. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559. doi.apa.org/journals/psp/73/3/549.pdf
- Shnabel, N., Nadler, A., Ullrich, J., Dovidio, J. y Carmi, J. (2009). Promoting reconciliation through the satisfaction of the Emotional Needs of victimized and

- perpetrating Group Members: The Needs-Based Model of Reconciliation. *By the Society for Personality and Social Psychology* 35(8), 1021-1030. doi: 10.1177/0146167209336610
- Stassen, K. (2009). *Psicología del desarrollo adultez y vejez*. Argentina: Editorial Médica Panamericana
- Toussaint, L. y Friedman, P. (2009). Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 635–654. doi:10.1007/s10902-008-9111-8
- Thompson, L., Snyder, C., Hoffman, L., Scott, T., Rasmussen, H., Billings, L., Heinze, L., Neufeld, J., Shorey, H., Roberts, J. y Roberts, D. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Blackwell Publishing*, 73(2). doi: 10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x
- Vázquez, C., Hervás, G. y Ho, S. (2006). Intervenciones clínicas basadas en la psicología positiva: fundamentos y aplicaciones. *Psicología Conductual*, 14(3), 401-432. Recuperado de [http://pendientedemigracion.ucm.es/info/psisalud/carmelo/PUBLICACIONES_pdf/2006-Intervenciones%20positivas%20\(Ps.%20Conductual\).pdf](http://pendientedemigracion.ucm.es/info/psisalud/carmelo/PUBLICACIONES_pdf/2006-Intervenciones%20positivas%20(Ps.%20Conductual).pdf)
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica Y de La Salud*, 5(1), 15–28. Recuperado de http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf
- Wade, N. y Worthington, E. (2005). In search of a common core: a content analysis of interventions to promote forgiveness. *Educational Publishing Foundation*. 42(2), 160 –177. doi: 10.1037/0033-3204.42.2.160

- White, E (1967). *Mensaje para los jóvenes*. Argentina: Publicaciones Interamericanas Casa Editora Sudamericana.
- White, E (1991). *Dios nos cuida*. [Versión California Florida]. Recuperado de [https://egwwritings-a.akamaihd.net/pdf/es_DNC\(OFC\).pdf](https://egwwritings-a.akamaihd.net/pdf/es_DNC(OFC).pdf)
- White, E (1985). *Consejos para la Iglesia*. Argentina: Publicaciones Interamericanas Casa Editora Sudamericana.
- Williamson, I. y Gonzales, M. (2007). The subjective experience of forgiveness: positive construals of the forgiveness experience. *Journal of social y clinical psychology*, 26(1), 407-446. doi: 10.1521/jscp.2007.26.4.407
- Wilks, D., Neto, F. y Mavroveli, S. (2014). Trait emotional intelligence, forgiveness, and gratitude in Cape Verdean and Portuguese students. *South African Journal of Psychology*, 45(1), 93–101. doi:10.1177/0081246314546347
- Worthington, E. (1998). *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives*. [Version Philadelphia]. Recuperado de [https://books.google.com.pe/books?id=mBMatnTZtBoC&pg=PT522&lpg=PT522&dq=Worthington,+1998\)&source=bl&ots=wGbz1yJ9Lf&sig=PsqZsaKWpNah_gOwxIK8yJOg8rw&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwjy52goIHPAhXG0h4KHciUCy8Q6AEIazAH#v=onepage&q=Worthington%2C%201998\)&f=falseWorthington](https://books.google.com.pe/books?id=mBMatnTZtBoC&pg=PT522&lpg=PT522&dq=Worthington,+1998)&source=bl&ots=wGbz1yJ9Lf&sig=PsqZsaKWpNah_gOwxIK8yJOg8rw&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwjy52goIHPAhXG0h4KHciUCy8Q6AEIazAH#v=onepage&q=Worthington%2C%201998)&f=falseWorthington).

Anexos

Anexo 1

Fiabilidad de la escala de bienestar psicológico

La fiabilidad global de la escala y de sus dimensiones se valoró calculando el índice de consistencia interna mediante el coeficiente Alpha de Cronbach. La consistencia interna global de la escala (39 ítems) en la muestra estudiada es ,853 que puede ser valorado como indicador de una elevada fiabilidad ya que supera el punto de corte igual a ,70 considerado como indicador de una buena fiabilidad para los instrumentos de medición psicológica. Asimismo, se observa que los puntajes de fiabilidad en 3 de las dimensiones son aceptables, sin embargo, en las demás son ligeramente bajos.

Estimaciones de consistencia interna de la escala de bienestar psicológico

Dimensiones	N° de Items	Alpha
Autoaceptación	6	,558
Relaciones Positiva	6	,621
Autonomía	8	,460
Dominio del entorno	6	,653
Crecimiento Personal	7	,441
Propósito de vida	6	,414
Bienestar Psicológico	39	,853

Anexo 2

Validez de constructo sub test - test

Los coeficientes de correlación de Pearson (r) son altamente significativos y elevados en su mayoría lo cual indica que la escala presenta validez de constructos. Asimismo, los coeficientes que resultan de la correlación entre cada uno de las dimensiones y el constructo en su globalidad son moderados y elevados en su mayoría, además de ser altamente significativos.

Correlaciones sub test – test de la escala de bienestar psicológico

Dimensiones	Test	
	r _{cala}	p
Autoaceptación	,807**	.000
Relaciones positivas	,743**	.000
Autonomía	,680**	.000
Dominio del entorno	,767**	.000
Crecimiento Personal	,760**	.000
Propósito de vida	,684**	.000

Anexo 3

Fiabilidad de la escala de Capacidad de perdonar

La fiabilidad global de la escala y de sus dimensiones se valoraron calculando el índice de consistencia interna mediante el coeficiente Alpha de Cronbach. La consistencia interna global de la escala (18 ítems) en la muestra estudiada es ,763 que puede ser valorado como indicador de una elevada fiabilidad ya que supera el punto de corte igual a ,70 considerado como indicador de una buena fiabilidad para los instrumentos de medición psicológica. Asimismo, se observa que los puntajes de fiabilidad en 2 de las dimensiones son aceptables, sin embargo, en la dimensión perdón a otros de aprecia un puntaje bajo.

Estimaciones de consistencia interna de la escala de capacidad de perdonar

Dimensiones	N° de elementos	Alpha
Perdón a sí mismo	6	,671
Perdón a otros	6	,313
Perdón a las situaciones	6	,655
Escala Global	18	,763

Anexo 4

Validez de constructo test – subtest

Los coeficientes de correlación de Pearson (r) son altamente significativos y elevados en su mayoría lo cual indica que la escala presenta validez de constructos. Asimismo, los coeficientes que resultan de la correlación entre cada uno de las dimensiones y el constructo en su globalidad son elevados en su mayoría, además de ser altamente significativos.

Correlaciones sub test – test de la escala de capacidad de perdonar

Dimensiones	Test	
	r	p
Perdón a sí mismo	,842**	.000
Perdón a otros	,726**	.000
Perdón a las situaciones	,861**	.000

Anexo 5

Validez de contenido por criterio de jueces

Validez de contenido de la escala de bienestar psicológico

La validez de contenido por criterio de jueces es adecuada cuando la sumatoria de los ítems es igual o mayor de 0.80 (Escurra, 1988). Es así que en la dimensión autoaceptación hubo observaciones por parte de los jueces en todos los ítems en cuanto al contexto. Por ejemplo, el ítem 13 “Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría” fue modificado por “Si tuviera la oportunidad, cambiaría cosas de mí mismo”. En el ítem 19 “Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad”, a “Me agrada la mayor parte de mi personalidad”. De manera similar ocurre con todos los ítems en esta dimensión. Del mismo modo se observa en algunos ítems de las dimensiones como: relaciones positivas (2, 14 y 26), autonomía (3, 4, 9, 10), dominio del entorno (16 y 28), crecimiento personal (24, 35, 36 y 37) y propósito de vida (18); los cuales muestran puntuaciones V de Aiken de 0.60; en la dimensión de relaciones positivas, se muestra el ítem 2 “A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones” siendo cambiado a “A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes podría compartir mis preocupaciones”, en la dimensión dominio del entorno (16) “En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo” a “Generalmente, siento que soy responsable en la situación en la que vivo”, así respectivamente se manifiesta en las demás dimensiones. En cambio, los coeficientes de V de Aiken para los demás ítems presentan un puntaje igual o mayor a 0.80, lo cual indica una adecuada validación en contenido por la claridad, congruencia, contexto y dominio de construcción.

Análisis de validez de las dimensiones de bienestar psicológico

	Items	V (cla)	V (cong)	V (cont)	V (dcon)
Autoaceptación	1	1.00	1.00	0.60	1.00
	7	0.80	1.00	0.60	1.00
	13	0.80	1.00	0.60	1.00
	19	1.00	1.00	0.60	1.00
	25	0.80	1.00	0.60	1.00
	31	1.00	1.00	0.60	1.00
Relaciones positivas	2	1.00	1.00	0.60	1.00
	8	1.00	1.00	0.80	1.00
	14	1.00	1.00	0.60	1.00
	20	1.00	1.00	0.80	1.00
	26	1.00	1.00	0.60	1.00
	32	1.00	1.00	0.80	1.00
Autonomía	3	1.00	1.00	0.60	1.00
	4	0.80	1.00	0.60	0.80
	9	1.00	1.00	0.60	0.80
	10	0.80	1.00	0.60	1.00
	15	0.80	1.00	0.80	1.00
	21	1.00	1.00	0.80	1.00
	27	1.00	1.00	0.80	1.00
	33	1.00	1.00	0.80	1.00
Dominio entorno	5	1.00	1.00	0.80	1.00
	11	1.00	1.00	0.80	1.00
	16	1.00	1.00	0.60	1.00
	22	1.00	1.00	0.80	1.00
	28	1.00	1.00	0.60	1.00
	39	1.00	1.00	0.80	1.00
Crecimiento personal	24	1.00	1.00	0.60	1.00
	30	1.00	1.00	0.80	1.00
	34	0.80	1.00	0.80	1.00
	35	1.00	1.00	0.60	1.00
	36	1.00	0.80	0.60	1.00
	37	1.00	0.80	0.60	1.00
	38	1.00	1.00	0.80	1.00
	38	1.00	1.00	0.80	1.00
Propósito de vida	6	1.00	1.00	0.80	1.00
	12	1.00	1.00	0.80	1.00
	17	1.00	1.00	0.80	1.00
	18	1.00	1.00	0.60	0.60
	23	1.00	1.00	0.80	1.00
	29	1.00	1.00	0.80	1.00

Finalmente, el coeficiente de V de Aiken muestra un análisis de contenido con respecto al bienestar psicológico con valores mayores de 0.80, indicando que existe la inclusión de los ítems en el constructo, seguidamente en la descripción muestra dos puntuaciones bajas de (0.40) con la descripción siguiente: “Contiene el test preguntas difíciles de entender” y “Contiene el test palabras difíciles de entender”, estas

preguntas son inversas los cuales darían como resultado la puntuación de 0.60. Estos, fueron aprobados después de realizar las correcciones en los ítems respectivos, mostrando así la validez del contenido del instrumento.

Análisis de contenido de bienestar psicológico

Test	V
Forma correcta de aplicación y estructura	0.8
Orden de las preguntas establecido adecuadamente	1
Contiene el test preguntas difíciles de entender	0.4
Contiene el test palabras difíciles de entender	0.4
Las opciones de respuesta son pertinentes y están suficientemente graduados	1
Ítems tienen correspondencia con la dimensión a la que pertenecen	1
Jueces: 5	

Anexo 6

Validez de contenido de la escala de la capacidad de perdonar

La validez de contenido por criterio de jueces se considera válido cuando la sumatoria por ítems es igual o mayor de 0.80 (Escurra, 1988). Por tanto, luego de calcular los coeficientes de validez *V* de Aiken para la dimensión perdón a sí mismo se puede observar que el ítem 2 obtuvo observaciones y se modificó de “Guardo rencor conmigo mismo(a) por las cosas negativas que he hecho.” a “Tiendo a guardar rencor por las cosas negativas que he hecho” ya que presenta un puntaje de 0.60 en la validación del contenido, el cual fue mejorado con las observaciones realizadas en la redacción. Por otro lado, en la dimensión perdón a otros se aprecia que el ítem 11 muestra un puntaje de 0.60 en la validación de contenido, posteriormente se realizó la modificación de este mediante las observaciones y sugerencias realizadas por los jueces.

Los demás ítems no presentan coeficientes por debajo de 0,80, lo cual indica que no se presenta dificultad en el enunciado de los ítems, teniendo relación con el constructo, sus palabras son usuales para nuestro contexto y evalúa la dimensión específica del constructo.

Análisis de validez de la variable de capacidad de perdón

Dimensión	Ítems	V(cia)	V(cong)	V(cont)	V(dcon)
Perdón a sí mismo	1	1.00	1.00	0.80	1.00
	2	1.00	1.00	0.60	1.00
	3	1.00	1.00	0.80	1.00
	4	1.00	1.00	0.80	1.00
	5	1.00	1.00	0.80	1.00
	6	1.00	1.00	0.80	1.00
Perdón a otros	7	1.00	1.00	0.80	1.00
	8	1.00	1.00	0.80	1.00
	9	1.00	1.00	0.80	1.00

	10	1.00	1.00	0.80	1.00
	11	1.00	1.00	0.60	1.00
	12	1.00	1.00	0.80	1.00
Perdón a las situaciones	13	1.00	1.00	0.80	1.00
	14	1.00	1.00	0.80	1.00
	15	1.00	1.00	0.80	1.00
	16	1.00	1.00	0.80	1.00
	17	1.00	1.00	0.80	1.00
	18	1.00	1.00	0.80	1.00

28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	1	2	3	4	5
29	Me siento seguro sobre lo que intento conseguir en la vida	1	2	3	4	5
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.	1	2	3	4	5
31	Me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	1	2	3	4	5
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí	1	2	3	4	5
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo	1	2	3	4	5
34	Evito intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.	1	2	3	4	5
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno cree sobre sí mismo y del mundo.	1	2	3	4	5
36	Cuando pienso en mi desarrollo personal, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.	1	2	3	4	5
37	Tengo que reconocer que en el transcurso del tiempo me he desarrollado mucho como persona.	1	2	3	4	5
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	1	2	3	4	5
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	1	2	3	4	5

Anexo 8

ESCALA DE HERTLAND DE PERDÓN (HFS)

Datos Generales:

Edad: _____ Sexo: _____ Procedencia: costa ___ sierra ___ selva ___ Religión: _____ Carrera _____
Ciclo académico _____

En el curso de la vida pueden sugerir eventos negativos como resultados de nuestra propia acción, las acciones de otro(a)s, o por circunstancias fuera de nuestro control. En el espacio que sigue a cada oración, marque según la escala de 5 puntos la opción indicado con qué frecuencia usted si presenta o actúa así. No hay respuestas correctas o incorrectas. Por favor trate de ser lo más honesto(a) posible con sus respuestas.

Considera que

1	2	3	4	5				
Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre				
				N	CN	AV	CS	S
1	Aunque me sienta mal al cometer un error, pasado un tiempo dejo de preocuparme por ello.			1	2	3	4	5
2	Tiendo a guardar rencor por las cosas negativas que he hecho.			1	2	3	4	5
3	Aprender algo de las cosas malas que he hecho, me ayudan a sobrellevarlas.			1	2	3	4	5
4	Es difícil aceptarme a mí mismo(a) después que he cometido un error.			1	2	3	4	5
5	Pasando un tiempo, soy más comprensivo(a) conmigo mismo sobre los errores que he cometido.			1	2	3	4	5
6	Me critico por las cosas negativas que he sentido, pensado, dicho o hecho.			1	2	3	4	5
7	Sigo criticando a quien haya hecho algo que creo que es incorrecto.			1	2	3	4	5
8	Pasando un tiempo, llego a comprender a otro(a)s por los errores que hayan cometido			1	2	3	4	5
9	Sigo haciéndole la vida difícil a las personas que me han herido.			1	2	3	4	5
10	Aunque me hayan herido en el pasado, he podido eventualmente ver a otro(a)s como buenas personas.			1	2	3	4	5
11	Me quedo pensando mal de quien me haya maltratado.			1	2	3	4	5
12	Cuando alguien me decepciona, pasado un tiempo, soy capaz de dejarlo a un lado.			1	2	3	4	5

13	Cuando suceden cosas malas por razones que no se pueden controlar, me quedo estancado(a) en pensamientos negativos sobre el evento.	1	2	3	4	5
14	Pasando un tiempo puedo ser comprensivo(a) con malas circunstancias en mi vida.	1	2	3	4	5
15	Si me siento decepcionado(a) por circunstancias incontrolables en mi vida, no puedo dejar de pensar negativamente sobre ellas.	1	2	3	4	5
16	Al final me encuentro en paz con las situaciones negativas que me han sucedido.	1	2	3	4	5
17	Se me hace muy difícil aceptar situaciones negativas, que no son culpa de nadie.	1	2	3	4	5
18	Al final puedo dejar atrás los pensamientos negativos sobre las circunstancias malas que puedo controlar	1	2	3	4	5