

# UNIVERSIDAD DE CUENCA



Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Educativa

## **“Análisis del Bienestar Subjetivo en estudiantes universitarios”**

Trabajo Final de Titulación previo a la  
obtención del título de Psicólogo Educativo

### **AUTORES:**

Miguel Angel Ayala Cuesta

René David Tacuri Reino

### **DIRECTOR:**

Claudio Hernán López Calle

Cuenca, Diciembre del 2015



## Resumen

El objetivo de la presente investigación es analizar el estado del bienestar subjetivo de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca. Para esto se consideró un estudio cuantitativo de orden descriptivo en una muestra de 434 estudiantes universitarios (285 mujeres, 149 hombres) con edades entre los 17 y 42 años de edad. El instrumento para recolección de información utilizado fue la escala traducida del inglés “PERMA Profiler”, cuyo análisis detalla una apreciación de estado de bienestar según las variables sociodemográficas como carrera, nivel de estudios, ciudad de procedencia.

Los resultados encontrados, demuestran que a nivel general los estudiantes de la Facultad de Psicología tienen un estado de bienestar medio alto. Los estudiantes de Psicología Educativa perciben mayores niveles de bienestar. Los cursantes de séptimo ciclo presentan mayores niveles de bienestar que los estudiantes de otros ciclos.

**Palabras claves:** Bienestar, bienestar subjetivo, PERMA



### **Abstract**

The objective of this research is to analyze the status of the subjective well-being of students at the Faculty of Psychology of the University of Cuenca. For this, a quantitative study of descriptive order in a sample of 434 students (149 men, 285 women) aged between 17 and 42 years old. The instrument used for data collection was the scale translated from English "PERMA Profiler", the analysis of which details an appreciation of well-being state according to sociodemographic variables such as race, education, city of origin.

The found results generally show that students of the Faculty of Psychology have a medium-high well-being state. Educational Psychology students perceive higher levels of well-being. The seventh cycle students have higher levels of well-being than students from other cycles.

**Keywords:** well-being, subjective well-being, PERMA



## Índice

Resumen .....	2
Abstract .....	3
Índice .....	4
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD .....	6
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD .....	7
RECONOCIMIENTO DE LOS DERECHOS DE AUTOR .....	8
RECONOCIMIENTO DE LOS DERECHOS DE AUTOR .....	9
DEDICATORIA .....	10
DEDICATORIA .....	11
AGRADECIMIENTOS .....	12
Introducción .....	13
El Bienestar .....	14
Antecedentes históricos del bienestar .....	14
Definición de Bienestar .....	16
Teorías sobre el bienestar .....	17
Bienestar Psicológico .....	17
Componentes del bienestar psicológico .....	18
Bienestar Subjetivo .....	19
Componentes del Bienestar Subjetivo .....	20
Factores que influyen en el Bienestar Subjetivo .....	22
Fundamentos del bienestar desde la Psicología Positiva .....	26
Investigaciones sobre bienestar .....	27
Objetivos .....	31
General: .....	31
	4



Específicos: .....	31
Metodología .....	31
Tipo de investigación .....	31
Población .....	31
Características de la muestra .....	31
Instrumento .....	32
Procedimiento .....	34
Tratamiento estadístico .....	35
Resultados y Discusión.....	36
Análisis descriptivo de las variables consideradas por la herramienta .....	36
Análisis descriptivo según las variables sociodemográficas de la población de estudio. ....	42
Nivel de Bienestar según el Sexo .....	42
Nivel de Bienestar según la Edad.....	43
Nivel de Bienestar según el Estado Civil .....	44
Nivel de Bienestar según la variable vive Solo/a o Acompañado/a .....	45
Nivel de Bienestar según la Ciudad de procedencia .....	46
Nivel de Bienestar según la Carrera .....	47
Nivel de Bienestar según el Ciclo que cursa .....	48
Nivel de Bienestar según nivel de ingresos económicos.....	49
Conclusiones .....	50
Referencias.....	52
Anexos.....	57



## DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD



Universidad de Cuenca  
Cláusula de propiedad intelectual

---

### DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, Miguel Angel Ayala Cuesta, autor del trabajo final de titulación **“Análisis del Bienestar Subjetivo en estudiantes universitarios”**, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 11 de enero del 2016

Miguel Angel Ayala Cuesta

C.I: 0104121066



## DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD



Universidad de Cuenca  
Cláusula de propiedad intelectual

---

### DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, René David Tacuri Reino, autor del trabajo final de titulación **“Análisis del Bienestar Subjetivo en estudiantes universitarios”**, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 11 de enero del 2016

---

René David Tacuri Reino

C.I: 0104886221



## RECONOCIMIENTO DE LOS DERECHOS DE AUTOR



Universidad de Cuenca  
Cláusula de derechos de autor

---

### RECONOCIMIENTO DE LOS DERECHOS DE AUTOR

Yo, Miguel Angel Ayala Cuesta autor del trabajo final de titulación **“Análisis del Bienestar Subjetivo en estudiantes universitarios”**, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de **Psicólogo Educativo**. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Cuenca, 11 de enero del 2016

Miguel Angel Ayala Cuesta

C.I: 0104121066





## RECONOCIMIENTO DE LOS DERECHOS DE AUTOR



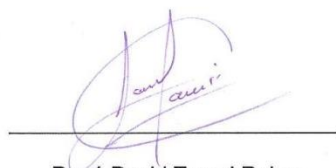
Universidad de Cuenca  
Cláusula de derechos de autor

---

### RECONOCIMIENTO DE LOS DERECHOS DE AUTOR

Yo, René David Tacuri Reino autor del trabajo final de titulación **“Análisis del Bienestar Subjetivo en estudiantes universitarios”**, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de **Psicólogo Educativo**. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Cuenca, 11 de enero del 2016



René David Tacuri Reino

C.I: 0104886221



## DEDICATORIA

*Dedico este trabajo de titulación a mis padres Miguel y Martha, quienes con su cariño, amor y sobre todo con su ejemplo han formado en mí una persona con valores, gracias a su constante apoyo, motivación, y consejos que resultaron hoy en la persona que soy, ustedes que han estado presentes en cada momento y me han extendido sus brazos siempre que lo he necesitado, gracias por la perseverancia y la lucha incansable en tan difícil tarea de educar a un hijo, por velar por mi bienestar y depositar su confianza en mí. A ustedes mi más sincero agradecimiento desde el corazón.*

*A mis hermanas Jessica y Jenny, que con sus ejemplos y consejos me han colaborado a seguir un camino de lucha y perseverancia para llegar a ser cada vez mejor en la vida.*

*A todos mis familiares por acompañarme en este gran proceso de la vida, sobre todo a ti abuelita Manuela que hoy desde el cielo me proteges y guías.*

*A ti Verónica, por ser compañera inseparable, por tu comprensión y paciencia y sobre todo por ser un apoyo constante que me inspira a ser mejor.*

Miguel Ayala



## DEDICATORIA

*A toda mi familia, especialmente a mis padres René, Fanny, y hermanas Andrea y Priscila quienes con su amor, apoyo y paciencia supieron acompañarme durante todo mi proceso de formación profesional, sobre todo por la constante forma de motivarme con su forma de ser en los espacios que he estado que a veces fueron considerados como locuras.*

*A mis amigos y beneficiarios del Oratorio Centro Juvenil María Auxiliadora y del Grupo Scout Félix Roggia, quienes entre tantas cosas me permitieron compartir, aprender, servir y tomar la vida como un proyecto de sueños que debemos cumplir.*

*A la Facultad, tanto a mis amigos, compañeros y docentes, especialmente con quien pude tener la responsabilidad de ayudante de Cátedra y ayudante de Investigación quienes pudieron enseñarme un mundo de oportunidades para el conocimiento, y desarrollo profesional.*

David Tacuri



## AGRADECIMIENTOS

Al concluir el presente trabajo de titulación nos complace exteriorizar nuestro más sincero agradecimiento primero a Dios por brindarnos la vida y las fuerzas para cumplir nuestras metas.

A la Universidad de Cuenca y de manera particular a la Facultad de Psicología así como a cada uno de los distinguidos docentes por abrirnos sus puertas y con su profesionalismo y ética colaborar con la formación de nuestros conocimientos. Gracias por sus grandes enseñanzas.

Queremos también extender nuestros más sinceros agradecimientos a nuestro director de trabajo de titulación, Claudio López, quién con su experiencia, colaboración y acertada dirección ha sido el guía idóneo durante el proceso investigativo.

Gracias a nuestros padres por brindarnos el apoyo necesario y ser pilares fundamentales a lo largo de nuestra vida, por confiar y motivarnos en nuestra formación para llegar a cumplir con nuestras metas.

Miguel y David



## Introducción

La presente investigación pretende servir como referencia del estado de bienestar subjetivo estudiantil dentro de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, para que dicha investigación pueda ser utilizada como referencia para futuras investigaciones e incluso intervenciones.

Actualmente la sociedad en general se enfrenta a una gran variedad de cambios, el contexto se ha pronunciado como altamente competitivo en donde las exigencias y las evaluaciones son constantes tanto sociales (al compartir con los demás) como individuales (formas de responder a los problemas).

La comunidad estudiantil y en especial la universitaria en el plano ecuatoriano, tiene presente también exigencias como la de obtener una profesión que luego le permita trabajar para una “mejor vida”; los diferentes factores como los de carácter socioeconómico, por ejemplo, pueden ser influyentes al momento de desarrollarse como profesionales.

Para una institución que forma profesionales que trabajarán por la salud mental, es importante que tenga la capacidad de autoevaluación como criterio inicial, para que los profesionales estén en la capacidad de poder ofrecer mejores servicios a partir de su propio bienestar.

La presente investigación tratada sobre el bienestar, abarca diferentes temáticas, en donde se abordará como primer punto concepciones teóricas, profundizando en lo que se refiere al bienestar subjetivo y a la corriente de la Psicología Positiva. A continuación también se presenta el análisis de investigaciones realizadas en poblaciones similares. Posteriormente se presenta los objetivos de esta investigación, así como la metodología, el uso del instrumento, el procedimiento y tratamiento estadístico. Por último se aborda los resultados obtenidos y las conclusiones.



Se busca que esta investigación logre contribuir a una sociedad del conocimiento que permita su desarrollo, haciendo énfasis en la valoración de la calidad de vida y el bienestar como parte fundamental del crecimiento de una sociedad.

## **El Bienestar**

En este apartado resulta importante señalar los antecedentes históricos sobre lo que se ha venido investigando y conociendo como bienestar. Durante la historia, han existido diferentes corrientes que intentan definir el bienestar, algunos desde una mirada material, social, otros desde un enfoque filosófico y dentro de la psicología, hay varias teorizaciones sobre el bienestar, tal es el caso de Bienestar Psicológico (BP) y Bienestar Subjetivo (BS).

### **Antecedentes históricos del bienestar**

El interés sobre el bienestar en los seres humanos data desde varios años atrás con uno de sus componentes más antiguos que es la felicidad, la cual según Mariaca (2008, citado en Muñoz, 2011) se hace mención en la Grecia antigua hace más de 26 siglos con Tales de Mileto, dos siglos después Demócrito propone que la felicidad es el mayor bien del ser humano. Aristóteles plantea que la finalidad del ser humano es la felicidad, el “Sumo Bien” o la “Felicidad Suma” vista desde la aprobación de los valores y la afectividad humana y no solo desde el placer y la riqueza (Diener & Suh, 2000; García, 2002).

El bienestar también ha sido relacionado con otros términos como calidad de vida, satisfacción vital, bienestar social y salud mental, todos ellos pegados a la felicidad con la intención de esclarecer su concepto y proveer mayores recursos para ser medidos (Cuadra & Florenzano, 2003).

Según Seligman (2014) la felicidad puede ser analizada a partir de tres elementos inmersos en ella que son: emoción positiva, compromiso y sentido. La emoción positiva se refiere a llevar una vida placentera, sentir comodidad, éxtasis, placer. El compromiso hace referencia a desarrollar una actividad con gran dedicación y esmero, es decir, insertarse en lo que se está realizando, y



por último el sentido, indica el hecho de tener un propósito en la vida, realizar el diario vivir por un motivo que pueda hacer sentir bien a la persona. La felicidad es algo que viene de adentro de cada uno de nosotros, “son los lentes que nos ponemos para percibir y, en ese sentido, experimentar y vivir nuestra vida...” (Ojeda García, 2011, p. 5).

Heidegger por otra parte, busca interpretar a la felicidad como el sentido de existencia entre las dialéctica de ser y tiempo o Dasein (Heidegger & Zuviri, 2003), en donde intentando hablar de felicidad lo interpreta como la plenitud en una manifestación del ser para su realización. Por tanto la relación entre ser y tiempo muestra un enlace entre los subjetivo y lo objetivo, situación que interpretada dice entenderse como bienestar.

Molpeceres (2014) basado en estudios realizados por IDH (Índice de Desarrollo Humano) (2012) en Chile, considera que la felicidad es un término que abarca una visión individualista, puesto que el sujeto se siente en mayor grado feliz cuando lleva a cabo algo por sí solo, que cuando la oportunidad es otorgada por la sociedad, por lo tanto, para ser feliz el sujeto debe alejarse de la sociedad.

Por otro lado, la calidad de vida hace referencia a la presencia de las condiciones necesarias para poder llevar una buena vida, pero también se refiere a la práctica como tal de vivir bien, por lo que se le ha asociado e identificado con el bienestar social y por consiguiente con el bienestar económico (García, 2002a). Ciertos autores proponen que la calidad de vida es un concepto multidimensional (Tomás Miguel, Meléndez Moral, & Navarro Pardo, 2008) posee una parte subjetiva ligada al bienestar subjetivo que contiene componentes afectivos y cognitivos, y también posee una parte objetiva, ligada al acceso de bienes y servicios (Moyano & Ramos, 2007; Scorsolini Comin & dos Santos, 2010).

Ross (1949, citado en Ballesteros, Medina, y Caycedo, 2006), plantea la necesidad de utilizar el término bienestar, no sólo por ser considerado un término más neutro, sino porque de esta manera se evitaría discusiones



respecto a su naturaleza, principalmente relacionadas con la política, la ética y la religión.

Diener et al. (2009), Cuadra y Florenzano (2003), Zavaleta, Solis, Vera, y Santiz (2010), coinciden en que Warner Wilson en 1967 realizó amplios estudios sobre el bienestar, llegando a concluir que una persona es feliz cuando es “joven, con buena salud, con buena educación, bien pagado en su trabajo, extrovertido, optimista, sin preocupaciones, religioso, casado con alguien de alta auto-estima, con un trabajo honrado, modestas aspiraciones y de cualquier sexo con un alto grado de inteligencia”.

### **Definición de Bienestar**

El diccionario de la Real Academia Española (RAE, 2014) en su tercera acepción conceptualiza el bienestar como el “estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica”, es decir, se refiere a llegar a estados de gozo elevados no solo a nivel físico, sino también a nivel psicológico que permiten un buen funcionamiento personal.

Para comprender al bienestar y su singularidad en cada persona, varios han sido los enfoques que resaltan la forma de asimilar dicho “estado” o “forma” de encontrar la felicidad. En cuestión de forma la interpretación del bienestar ha sido vista desde un plano hedónico y eudamónico (Jhorima Vielma Rangel & Leonor Alonso, 2010; Galimberti, 2014).

El hedonismo da lugar al bienestar subjetivo visto desde la presencia de afecto positivo y la ausencia de afecto negativo (Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999), pero también incluye la experimentación positiva que las personas hacen de su propia vida desde la parte cognitiva y afectiva (Zubieta & Delfino, 2010).

Por otro lado, la perspectiva eudamónica da lugar al bienestar psicológico donde lo importante es la capacidad de afrontamiento de retos y desarrollo personal poniendo en marcha las capacidades humanas más valiosas para alcanzar la realización (Galimberti, 2014).





## Teorías sobre el bienestar

Según Diener, Lucas y Oishi (2009) desde Aristóteles se han propuesto varias teorías sobre la felicidad las cuáles se pueden categorizar en tres grupos:

1. **Teoría de la satisfacción de las necesidades y metas.** Se refiere a que la reducción de las tensiones lleva a la felicidad, es decir, la satisfacción de las necesidades biológicas, la eliminación del dolor físico, así como el logro de una meta son el camino para alcanzar el bienestar o felicidad.
2. **Teoría de los procesos o actividades.** Un buen indicador del bienestar es tener metas y persecuciones importantes y más aún cuando existe participación activa durante el trabajo para conseguir dichas metas, según McGreory Little (1988, citado en Diener et al. 2009) las personas que siguen esta línea tienden a poseer más energía, experiencias, emociones positivas y sentir que la vida tiene mayor significado.
3. **Teoría de la predisposición genética y personal.** Esta teoría expresa que existen cambios de situaciones y circunstancias hacia los cuáles los seres humanos tenemos la capacidad de adaptarnos regresando a niveles biológicos que permiten el ajuste a la nueva situación, pero así mismo, existe un componente genético sustancial que predispone a las personas para ser felices o infelices, que se presume que está causado por diferencias innatas del sistema nervioso de cada individuo (Diener, Suh, Luca, & Smith, 1999). Tellegen et al. (1998) comparó las similitudes en gemelos (monocigóticos y dicigóticos) que fueron criados por separado y gemelos (monocigóticos y dicigóticos) que fueron criados juntos y como resultado “estima que 40% de la variabilidad en la emocionalidad positiva y 55% de la variabilidad en la emocionalidad negativa se podría predecir por la variación genética” (Diener et al., 2009b).

## Bienestar Psicológico

La concepción del BP surge en Estados Unidos y fue tomando fuerza a partir del desarrollo de las sociedades industrializadas y del interés por las



condiciones de vida (Coronel de Pace, n.d.). El bienestar psicológico se refiere al desarrollo del verdadero potencial de uno mismo (D. Ryff, 1995), representa el proceso y consecución de valores que hace a las personas crecer como tal, sintiéndose vivos y auténticos, más no el hecho de realizar actividades que los alejan del dolor y que generan placer (Tomás Miguel et al., 2008).

El Bienestar psicológico está directamente relacionado con la orientación eudaimónica, por lo tanto corresponde a una perspectiva de tradición humanista, relacionada con procesos de desarrollo del potencial humano, funcionamiento psicológico pleno y autorrealización (Alfaro, Casas, & López, 2015). Principalmente es una dimensión evaluativa relacionada con la valoración del resultado logrado con una forma determinada de haber vivido (Castro Solano, 2009).

#### *Componentes del bienestar psicológico*

Ryff (1989) integra las diferentes perspectivas existentes sobre bienestar psicológico y presenta un modelo multidimensional, indicando que el bienestar psicológico contiene seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal (Ryff, 1989; Díaz et al., 2006; Serodino, 2014).

**Tabla 1.** Componentes del Bienestar Psicológico

<b>Componentes del Bienestar Psicológico</b>	
Autoaceptación	Es uno de los criterios centrales del bienestar y una característica principal de la salud, del funcionamiento óptimo y de la madurez (D. Ryff, 1989). Es el hecho de sentirse bien con uno mismo, a pesar de los problemas y limitaciones existentes
Relaciones positivas con otras personas	La capacidad de amar es un componente central de la salud mental. Las relaciones positivas se refieren a tener fuertes sentimientos de empatía y afecto por todos los seres humanos entregando amor, amistad profunda e identificación con los demás

---

Autonomía	se refiere a manejar la independencia, autodeterminación y regulación de la conducta de tal manera que las personas pueda mantener su individualidad en diferentes contextos sociales (Díaz et al., 2006; Ryff, 1989)
Dominio del entorno	Es la habilidad personal que los seres humanos poseemos para elegir o crear ambientes favorables, de modo que permita las satisfacción de necesidades y deseos (Serodino, 2014). La participación activa y el dominio del medio ambiente son ingredientes importantes de un marco integrado de funcionamiento psicológico positivo (D. Ryff, 1989).
Propósito en la vida	Existe la necesidad de conceder cierto sentido a nuestras vidas, por lo que las personas se proponen metas y definen objetivos, los mismos por los cuales las personas se esfuerzan en alcanzarlos. Ryff (1989) considera que la
Crecimiento personal	el buen funcionamiento psicológico no solo depende de las dimensiones señalas, sino se debe también al crecimiento como personas y el desarrollo máximo de sus capacidades, para lo cual se debe explotar las potencialidades personales (Keyes, 2002 citado en Díaz et al., 2006) (D. Ryff, 1989)

---

**Fuente:** Varios autores

**Elaborado por:** Ayala & Tacuri, 2015

Ryff, con el uso de estas seis dimensiones establece una herramienta de medición del bienestar llamada Escala de Bienestar Psicológico, conocida como SPWB por sus siglas en inglés (Scales of Psychological Well-Being)

### **Bienestar Subjetivo**

El Bienestar Subjetivo tiene como objetivo abarcar y comprender la evaluación que las personas hacen de sus vidas, de tal modo que ha recibido otras denominaciones como "...felicidad, satisfacción, estado de espíritu, afecto positivo, siendo también considerado por algunos autores una evaluación subjetiva de la calidad de vida" (Scorsolini & dos Santos, 2010, p. 194).



Las definiciones de bienestar subjetivo a menudo no aparecen explícitas en la literatura y muchos autores han tratado de definirla (García, 2002a), tal es el caso de Diener et al. (1999) que definen al bienestar subjetivo como un área general de interés científico, la cual hace referencia a los diversos tipos de evaluaciones, ya sean positivas o negativas, que las personas hacen de sus vidas.

Para Anguas-Plata (2005, citado en Zavaleta et al. 2010) el término bienestar subjetivo se refiere a la percepción personal, propia, íntima y única sobre la situación física y psíquica del individuo, más no solo de la apreciación objetiva que se genera desde la evaluación del exterior.

Para Diener, Lucas y Oishi, (2009) el bienestar subjetivo es definido como las evaluaciones cognitivas y afectivas que la persona hace de ella misma o sobre su vida, estas evaluaciones incluyen reacciones emocionales y juicios cognitivos frente a eventos diarios, es decir, incluye experiencias y emociones placenteras, satisfacción con la vida y bajos niveles de situaciones negativas. La definición de bienestar desde esta perspectiva está más cercana a la idea central o al uso cotidiano que se hace de este término, según éste, una persona es más feliz cuando en su vida predomina la experiencia afectiva positiva sobre la negativa (García, 2002a).

El bienestar subjetivo está relacionado con la orientación hedónica o hedonismo construida sobre la experiencia del placer, frente al displacer (Alfaro et al., 2015), por lo tanto se inscribe en un marco fuertemente emocional debido a que percibe el balance afectivo y la satisfacción vital percibida (Galimberti, 2014). Esta perspectiva es concebida como el estudio científico que el propio individuo realiza sobre sus fuerzas y virtudes, investigándose los sentimientos, emociones y comportamientos positivos, que tienen como objetivo final promover la felicidad humana (Scorsolini & dos Santos, 2010).

#### *Componentes del Bienestar Subjetivo*

Varios autores coinciden que se han identificado dos componentes con respecto al bienestar subjetivo, por un lado está el componente emocional, que a su vez abarca a dos subcomponentes, que son los afectos positivos y afectos



negativos y por otro lado está el componente cognitivo, al cual se le ha denominado satisfacción con la vida (Atienza, Pons, Balaguer, & Merita, 2000; Galimberti, 2014).

El componente emocional posee dos subdivisiones, la primera se refiere a los afectos positivos, es decir, el medio por el cual durante la realización de diferentes papeles sociales la persona se siente entusiasta, activa y feliz, lo cual produce el desarrollo de una situación agradable y placentera; la segunda subdivisión se refiere a los afectos negativos que implican situaciones desagradables, es decir, presentar comportamientos de tristeza, rabia miedo, depresión, entre otros (Sánchez, Parra, & Rosa, 2003)

La satisfacción con la vida o el componente cognitivo se define como una apreciación global de la vida propia de la persona como un todo (Aguas-Plata 2005, citado en Zavaleta et al., 2010), una evaluación que realiza a manera general de los distintos ámbitos que rodean su vida. Lo cual indica que al realizar esta evaluación la persona examina los objetos palpables de su vida, realiza un análisis entre lo malo y lo bueno y luego lo compara con estándares o criterios propios de la personas para llegar a una conclusión sobre la satisfacción con su vida (Atienza et al., 2000).

Tanto el componente afectivo como el cognitivo tienden a correlacionar entre sí, debido a que ambos están influidos por la valoración que realiza el sujeto acerca de las actividades, sucesos y circunstancias en general que permiten el desarrollo de su vida; pero por otro lado, los dos componentes también difieren debido a que el componente cognitivo o satisfacción con la vida es una valoración global de la vida, mientras que el componente afectivo depende de eventos puntuales en ciertas etapas concretas de la vida. (García, 2002b)

Diener (1994, citado en Diener et al. 1999; García, 2002a), propone tres componentes del bienestar subjetivo, que prácticamente se refiere a los ya mencionados, pero él separa el componente afectivo, tomando los afectos positivos como un componente y el afecto negativo como otro, debido a que considera que son dos componentes diferentes y que deben ser medidos por

separado, y el tercer componente se refiere a la satisfacción con la vida, de esta manera presenta un cuadro (Tabla 2.) en el que se puede observar las divisiones y subdivisiones de los componentes del bienestar subjetivo, en donde se añade los dominios de satisfacción.

**Tabla 2.** Componentes del Bienestar Subjetivo y dominios de satisfacción

<b>Afecto Positivo</b>	<b>Afecto Negativo</b>	<b>Satisfacción con la vida</b>	<b>Dominios de Satisfacción</b>
<b>Alegría</b>	Culpa y Vergüenza	Deseo de cambiar la vida	Trabajo
<b>Euforia</b>	Tristeza	Satisfacción con la vida actual	Familia
<b>Satisfacción</b>	Ansiedad y Preocupación	Satisfacción con el pasado	Ocio
<b>Orgullo</b>	Enfado	Satisfacción con el futuro	Salud
<b>Cariño</b>	Estrés	Satisfacción con cómo otros ven nuestra vida	Ingresos
<b>Felicidad</b>	Envidia		Con uno mismo
<b>Éxtasis</b>			Con los demás

Fuente: (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

Conociendo los componentes del bienestar subjetivo, se puede decir que una persona tiene un elevado bienestar si su estado anímico es frecuentemente bueno, experimenta emociones poco placenteras como tristeza de manera ocasional y experimenta satisfacción con su vida (Castro Solano, 2009).

#### *Factores que influyen en el Bienestar Subjetivo*

Todo lo que las personas hacen son procesos para conseguir bienestar. Entre los factores que lo favorecen se encuentran las relaciones sociales y familiares, el amor y las relaciones sexuales, la satisfacción profesional y las actividades de tiempo libre (Bisquerra, 2003, citado en Galimberti, 2014).



Se han realizado diversas investigaciones sobre el bienestar subjetivo tratando de buscar la relación existente entre los factores y el bienestar. García, (2002a) propone tres categorías que abarcan la mayoría de los factores:

- Salud y variables sociodemográficas
- Características individuales
- Variables comportamentales y acontecimientos vitales

### ***Salud y variables sociodemográficas***

**Salud:** Wilson (1967, citado en Diener, et al. 2009) expresa que la salud física tiene correlatos con el bienestar subjetivo. En el estudio de Mancini y Orthner (1980 citado en García, 2002<sup>a</sup>), el control de otras variables junto con la salud, como por ejemplo la realización de actividades lúdicas, permitió concluir que es la salud la que influye sobre la posibilidad de llevar a cabo este tipo de actividades lo que determina la relevancia de la salud en el bienestar subjetivo de los sujetos analizados.

**Edad:** Existe una relación positiva entre el bienestar subjetivo y la edad a pesar de que su efecto es pequeño (Diener, et al., 2009). La edad, a pesar de que sus efectos son ligeros, es una variable importante de los efectos del estado civil, ingresos y del apoyo social sobre la satisfacción vital. (García, 2002a)

**Género:** La relación entre el género y el bienestar muestra pequeñas o nulas diferencias. Estudios realizados por Haring, Stock y Okun (1984, citados en García, 2002a) y Lucas y Gohm (2000, citados en Diener, et al. 2009) encontraron que los hombres presentan una tendencia a presentar mayores niveles de bienestar subjetivo, pero basado en estos resultados no se puede decir que los hombres tienden a ser más felices que las mujeres (Diener et al., 1999)

**Estado civil:** Existen trabajos que exponen que el matrimonio es un gran predictor del bienestar subjetivo. En trabajos como el de Acock y Hurlbert (1993, citado en García, 2002a) se demuestra que las personas casada





presentan mayor grado de satisfacción con la vida que las personas solteras, divorciadas y viudas. De acuerdo al estado civil con relación al género se conoce que las mujeres tienen mayor grado de bienestar que en los hombres tanto durante el matrimonios como en la soltería (Lee et al., 1991 citados en García, 2002a).

**Nivel educativo:** Campbell (1981, citado en García, 2002a) sugiere que la educación en Estados Unidos influyó sobre el bienestar subjetivo entre 1957 y 1978. Sin embargo, los efectos de la educación no son relevantes cuando se controlan otros factores que están vinculados a la educación como el status laboral o los ingresos (Palmore, 1979; Toseland y Rasch, 1979-1980 citados en García, 2002a)

**Ingresos:** Existe gran número de pruebas que exponen una relación positivas entre el bienestar subjetivo y los ingresos (García, 2002a). Easterlin (1974, citado en García, 2002a) realiza un estudios sobre la relación de los ingresos y el bienestar subjetivo en 30 países diferentes, llegando a la conclusión de que las personas más ricas, son también las más felices.

Diener, et al. (2009) agrega un factor demográfico relacionado al bienestar subjetivo, pues expresa que el bienestar subjetivo además de los factores ya expuestos, está determinado también por la cultura a la que pertenece el individuo.

**Cultura:** Diener y Suh (2000) expresan que las diferencias culturales como parte del bienestar subjetivo han sido estudiadas hace pocos años, presentando resultados que indican la existencia de grandes diferencias en aquello que hace feliz a las personas, por ejemplo, el autoestima está menos asociado con la satisfacción de la vida y la extraversión está menos asociada con los efectos placenteros en culturas colectivistas que en culturas individualistas.

De la misma manera, las diferencias de la riqueza en las culturas también influyen en el bienestar subjetivo, según Diener et al. (2009), algunos investigadores pronuncian que la riqueza conduce a mayores niveles de





bienestar subjetivo, de esta manera cuando las necesidades básicas están en peligro de no ser cumplidas no existe un adecuado bienestar subjetivo, y por otro lado, cuando los niveles de necesidades básicas se han satisfecho, los ingresos económicos tienen un efecto significativo en el bienestar subjetivo de una población. Por lo tanto las personas que viven en países con mayores riquezas, tienden a ser más felices. “Esto podría ser debido a que poseen más bienes materiales, pero también podría ser debido a que las naciones más ricas experimentan niveles más altos de los derechos humanos, la mayor longevidad y más igualdad” (Diener, et al., 2009, p.69)

### ***Características Individuales***

La personalidad, especialmente los rasgos de la extraversión y el neurocitismo poseen relación con el bienestar subjetivo y de manera especial con la satisfacción personal (Fierro y Cardenal, citados en García, 2002a). La extraversión tiene influencia sobre el afecto positivo y el neurocitismo sobre el afecto negativo (Costa Y McCrae, 1981 citados en García, 2002a).

La relación entre bienestar subjetivo y personalidad no se reduce solo a la extraversión y al neurocitismo, sino que posee otra variable importante que es el autoestima, debido a que en situaciones desafortunadas puede decaer, o en otras alcanzar mayores niveles, lo cual influye directamente en el bienestar subjetivo de la persona (García, 2002a)

### ***Variables comportamentales y acontecimientos vitales***

La participación social, los contactos sociales y las actividades que se derivan de éstas, presentan correlaciones positivas con respecto al bienestar subjetivo, tal como se ha expresado en diferentes estudios como (Bowling, 1988-1989; Haditono, 1986; Olsen, 1980 citados en García, 2002a).

De manera diversa, se ha medido la cantidad de amigos confiables o íntimos, la cantidad de contacto social y si éste es elegido libremente y se ha llegado a la conclusión de que el bienestar subjetivo está relacionado con el contacto social, pero los parámetros que se incluyen en esta relación deben ser estudiados de manera más sistemática (García, 2002a).



## Fundamentos del bienestar desde la Psicología Positiva

Varias son las áreas de la psicología que abordan a la salud mental desde una perspectiva psicopatológica y los desórdenes en la vida de las personas. Martin Seligman, uno de los principales precursores de la psicología positiva busca que la psicología no solo se tome como una ciencia para la enfermedad mental, sino también que esté enfocado a atender y entender las fortalezas humanas, las que nos permiten aprender, disfrutar, solidarios y optimistas (Seligman, 2005).

En relación con la forma de percibir de la psicología, gran parte tiene una interpretación tónica<sup>1</sup>, (introversión, el cociente de inteligencia CI, la depresión, la ira) desde la cual se pueden hacer predicciones de tipo fásicas<sup>2</sup> frente a determinadas situaciones. Esta es una de las principales afirmaciones que la psicología positiva cuestiona sobre el papel que lleva a cabo la psicología como ciencia.

Existen un buen número de personas que con un coeficiente intelectual (CI) muy elevado que fracasan, y un número igual de importante de personas con un CI bajo que triunfan cuando la vida los desafía a hacer algo de verdad inteligente en el mundo. (Seligman, 2003)

La Psicología Positiva considera las búsquedas históricas de la felicidad en donde Tales de Mileto, Aristóteles, Nietzsche, y Freud intentan dar sentido a lo que las personas entienden como felicidad (Seligman, 2014). En este enunciado hace una crítica al entender que la felicidad no se puede considerar a través de una sola apreciación. Cuando hay muy pocas variables para explicar los abundantes matices del fenómeno en cuestión, nada logra explicarse. (Seligman, 2014).

La relación y diferencia que existe entre el bienestar y la felicidad tiene consonancia en la forma de vivir y el tiempo en el cual se expresan las emociones en la vida de las personas. La felicidad es una situación que puede

---

<sup>1</sup> Actividad eléctrica base cuando el músculo está en reposo (Seligman, 2003, p. 16)

<sup>2</sup> El estallido de la actividad eléctrica cuando el músculo se enfrenta a un estímulo y se contrae (Seligman, 2003)



expresarse en términos cuantitativos, definido por la satisfacción con la vida. A diferencia del bienestar que es un constructo que tiene a su vez elementos mensurables que contribuyen al bienestar pero no lo define (Seligman, 2014).

La orientación que busca Seligman de la psicología es la de poder definir estados de bienestar de las personas a través de las escalas

El bienestar no puede ser definido por una única medida, sino que está compuesto por diversos aspectos que se miden con mayor facilidad

### **Investigaciones sobre bienestar.**

Para el presente estudio se realizó la revisión de 61 documentos, de los cuales se consideró 43 tanto para la construcción bibliográfica y de referencia de investigaciones similares. Esta documentación fue obtenida principalmente de bases como ResearchGate, EBSCO, Google Académico, Google Books, Redalyc, Scielo, ProQuest.

Desde esta consideración, se aprecia que existe una gran cantidad de estudios realizados sobre el bienestar en cada una de sus diferentes orientaciones o dimensiones. A continuación se presenta cada orientación que han llevado a cabo estudios sobre las mismas.

Acerca del bienestar psicológico, que tiene que ver con el desarrollo del potencial humano y la autorrealización, se puede encontrar autores relevantes con investigaciones que han desencadenado resultados para la creación de nuevas teorías sobre el bienestar como son las investigaciones realizadas por Ryff, (1995); Vázquez, Hervás, Rahona, y Gómez, (2009); Zubieta & Delfino, (2010); Sánchez, (2013), entre otros.

Con respecto al bienestar social, integrado por elementos sociales y culturales, existen investigaciones realizadas por autores tales como Acock y Hurlbert (1993) Keyes, (1998); Oishi, Koo y Akimoto, (2008); Aguirre, (2009).

Dentro del bienestar subjetivo existen una gran cantidad de investigaciones, principalmente aquellas llevadas a cabo por Diener, tales como Diener, Suh, y Oishi, (1997), Diener y Suh, (1998), Diener y Suh, (2000),



Diener, Lucas, y Oishi, (2009) otros autores sobre bienestar subjetivo son Mancini y Orthner, (1980); Cuadra y Florenzano; (2003) Sánchez et al., (2003).

En lo que respecta a investigaciones sobre el bienestar subjetivo en estudiantes universitarios existen varios estudios, entre los cuales hemos tomado en consideración los siguientes.

La investigación que lleva por nombre “Bienestar Subjetivo en Estudiantes Universitarios Indígenas” realizada en la Universidad Autónoma Indígena de México pretende “analizar el bienestar subjetivo de los alumnos, identificando cuáles de los correlatos personales y culturales, son los que más inciden en este constructo” (Zavaleta et al., 2010). Para realizar la investigación participaron 592 estudiantes (303 mujeres, 289 hombres) de primer a doceavo trimestre de diferentes licenciaturas de dicha universidad con un promedio de edad equivalente a 21 años. La herramienta utilizada fue la encuesta internacional para alumnos universitarios de Diener (2001) que posee 123 reactivos a manera de escala de Likert que posee un rango de 1 a 4, 5, 7 o 9 opciones de respuesta y otras se presentaron de manera dicotómica (sí o no). Los 123 reactivos engloban siete dimensiones que se presentan a continuación junto a los resultados obtenidos para mujeres y hombres:

- Satisfacción Global con la Vida: (Media M = 4.89, H = 4.89)
- Afecto Positivo: (Media M = 5.18, H = 5.09)
- Expresión de Emociones Positivas y Negativas: (Media M = 6.09, H = 6.53)
- Percepción de la Felicidad: (Media M = 7.10, H = 7.12 )
- Socialización de las Emociones: (Media M = 5.60, H = 5.74)
- Percepción Social de la Felicidad: Esta dimensión se presenta a través del grado de satisfacción (83.17%) e insatisfacción (16,74%) de los estudiantes
- Búsqueda de Felicidad y Valores: (Media M = 6.59, H = 6.92)

(Zavaleta et al., 2010)

La investigación que lleva por nombre “Relaciones entre las características de personalidad y el bienestar psicológico en estudiantes de

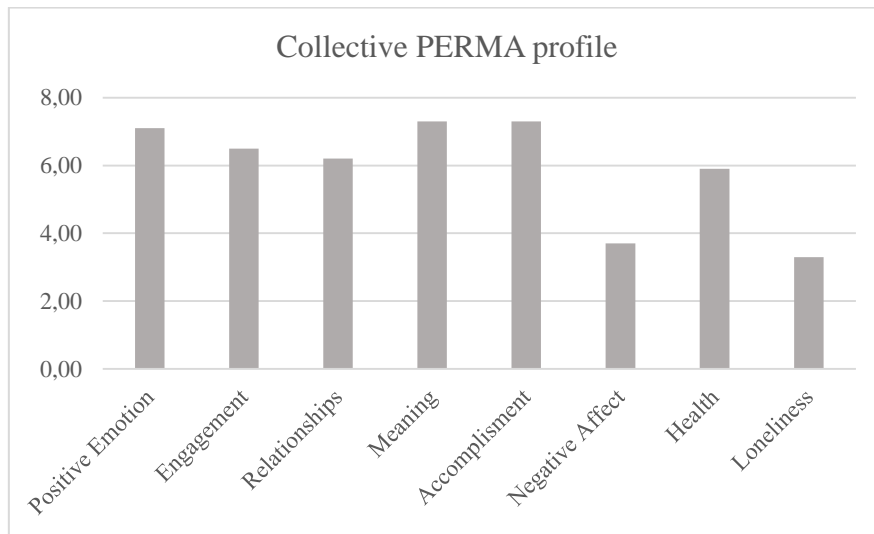


Psicología” realizado por Serodino Ornela Sofía en el año 2014 en la Universidad Nacional del Mar de la Plata, pretende “Determinar las relaciones entre, las características de personalidad y el grado de bienestar psicológico de estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata.” (Serodino, 2014, p. 8), para lo cual toma como muestra 180 estudiantes (150 mujeres y 30 hombres) de la Facultad de Psicología de la Universidad del Mar de la Plata con edades entre 19 y 30 años (media 22,6 años). La herramienta utilizada para medir el nivel de Bienestar Psicológico es la Adaptación española de la Escala de Bienestar de Ryff (Díaz et., 2006) que presenta 6 escalas y que serán presentados a continuación con la media de los resultados obtenidos tanto en el género femenino como masculino: auto-aceptación ( $F = 4,51$   $M = 4,63$ ), relaciones positivas ( $F = 5,15$   $M = 4,98$ ), autonomía ( $F = 4,07$   $M = 4,43$ ), crecimiento personal ( $F = 5,07$   $M = 4,99$ ), satisfacción vital ( $F = 4,76$   $M = 4,69$ ) y dominio del entorno ( $F = 4,60$   $M = 4,56$ ), lo cual nos indica que las mujeres presentan puntuaciones más elevadas que los hombres en la mayoría de las escalas, excepto en auto-aceptación y autonomía (Serodino, 2014); mientras que de modo general, al tomar en cuenta que las escalas fueron presentadas a manera de ítems tipo Likert (1= totalmente en desacuerdo y 6= totalmente de acuerdo) se puede decir que los estudiantes de Psicología de la Universidad del Mar de la Plata presentan niveles medio altos de bienestar psicológico. (Serodino, 2014)

Una investigación que cabe destacar es la de Lovett y Lovett, realizada en el año 2014 y aprobada para su publicación para el año 2016 con el nombre de Wellbeing in the Education (Lovett & Lovett, 2016), en donde se aplica el Perfil de PERMA (Butler & Kern, 2013) con tres preguntas cualitativas relacionadas a: definir el bienestar, enumerar las cosas que podrían hacer para mejorar su bienestar y una de retroalimentación sobre el cuestionario. Esta investigación toma un muestreo de 10 estudiantes de educación secundaria en Adelaine, South Australia.

En dicho estudio no señalan datos numéricos sobre la herramienta PERMA, únicamente se muestran dos gráficas: un ejemplar gráfico de una persona, y la Figura resumen de todos los datos.

**Figura 1.** Representación gráfica de datos colectivos de perfil PERMA



**Fuente:** Lovett & Lovett, 2016



## **Objetivos**

Para esta investigación se ha planteado objetivos los cuales son:

### *General:*

Analizar el estado de bienestar subjetivo que presentan los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca.

### *Específicos:*

- Evaluar el bienestar subjetivo de los estudiantes
- Describir el estado de bienestar subjetivo en el que se ubica la población estudiantil de cada carrera de la Facultad de Psicología (Ps. Clínica, Ps. Educativa y Ps. Social)

## **Metodología**

### **Tipo de investigación**

El presente estudio es de orden cuantitativo y de tipo descriptivo basado en el enfoque de la Psicología Positiva, con el modelo PERMA de Seligman para definir el bienestar según cinco dimensiones: Emociones Positivas (P), Compromiso (E), Relaciones Personales (R), Sentido de vida (M) y Logros de vida (A). Adicional se consideran dimensiones de Salud (H), Soledad (Lon) y Emociones Negativas (N).

### **Población**

Esta investigación, se realizó con 434 estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, que cursan de primero a décimo ciclo y pertenecen a las carreras de Psicología Educativa, Psicología Clínica y Psicología Social.

### **Características de la muestra**

La muestra estuvo conformada por estudiantes con las siguientes características: 285 mujeres y 149 hombres, con edades comprendidas entre los 17 y 42 años. De los cuales el 49% de los estudiantes de la muestra son de la carrera de Psicología Clínica, 29% de Psicología Educativa y el 22% de



Psicología Social. La identidad de todos ellos se guarda absoluta confidencialidad.

A continuación en la siguiente tabla se muestra las características de la población de estudio:

**Tabla 3.** Características de la Población de Estudio

<b>Población Estudiantil:</b>	Mujeres	Hombres	Total		
	285	149	434		
<b>Edad:</b>	Media	DT:			
	21,71 años	3,14			
<b>Carrera:</b>	Ps. Clínica	Ps. Educativa	Ps. Social		
	49%	29%	22%		
<b>Estado Civil:</b>	Soltero/a	Casado/a	Unión Libre	Separado	Divorciado
	85,7%	10,1%	2,3%	0,7%	1,2%
<b>Ciudad de Procedencia:</b>	Cuenca	Otra Ciudad			
	69,60%	30,40%			
<b>Tipo de vida:</b>	Acompañado/a	Solo/a			
	90,80%	9,20 %			
<b>Ingresos Económicos:</b>	Menos de un Salario Básico	Cerca de un Salario Básico	Cerca de dos Salarios Básicos	Más de tres Salarios Básicos	
	6,50%	25,10%	45,90%	22,10%	

**Fuente:** Ayala & Tacuri, 2015

### Instrumento

El instrumento utilizado en esta investigación es una versión traducida del Inglés de “The PERMA Profiler” (Butler & Kern, 2013) el cual está conformado por 23 preguntas que deben ser respondidas según el juicio de valor personal, en una escala de Likert que van en un rango de 0 a 10, en donde 0 equivale a Nunca o Pésima y 10 a Siempre o Excelente.

El Perfil de PERMA permite analizar principalmente cinco dimensiones (Seligman, 2011): Emociones Positivas, Compromiso e Involucramiento,





Relaciones, Propósito y Significado, Éxito y Sentido de Logro. En este instrumento también se considera la dimensión de Salud, aspecto que no es considerado dentro del modelo de PERMA, pero que es parte importante del bienestar.

**Tabla 4.** Características Psicométricas del Perfil de PERMA

Dimensión	Reactivos	Descripción
<b>P:</b> Emociones Positivas y Negativas	P1, P2, P3, N1, N2, N3	Las emociones puede ser o bien negativas o bien positivas. En este sentido se interpreta como de alto o bajo nivel de excitación
<b>E:</b> Compromiso e Involucramiento	E1, E2, E2	Relacionado con la forma de interesarse y de involucrarse en alguna actividad o con su propio mundo. Altos niveles pueden ser interpretados como un estado de Flow. ( Seligman M., 2011)
<b>R:</b> Relaciones	R1, R2, R3	Se refiere al sentimiento de amor, apoyo y valoración por los demás.
<b>M:</b> Propósito y Significado	M1, M2, M3	Hace referencia sobre el sentido y propósito de vida, entendido como la forma en la cual se encamina la vida.
<b>A:</b> Éxito y Sentido de Logro	A1, A2, A3	Esta es entendida por los logros y recompensas recibe en la vida.
<b>H:</b> Salud	H1, H2, H3	Interpreta la forma de percibir el estado de satisfacción de salud
Soledad	Lon (ítem único)	Corresponde a la forma de interpretar su relación con respecto a su ambiente social.

**Fuente:** Butler & Kern, 2013

**Elaborado por:** Ayala & Tacuri, 2015

### Procedimiento

El estudio poblacional se lo realizó en el ciclo lectivo marzo – julio del año 2015. Con el debido consentimiento de parte de las autoridades de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca.

Las aplicaciones fueron por grupos de estudio con una duración aproximada de 25 minutos, en donde se aplicó al universo de estudiantes que se podían localizar, para luego descartar aquellas que tenían inconsistencias como: ausencia de datos, preguntas no contestadas, ambigüedad de datos.

### Tratamiento estadístico

Para el tratamiento estadístico se utilizó el software IBM SPSS en su versión 21, con el cual se creó una base de datos compuesta por 23 variables, de las cuales 10 corresponde a la información sociodemográfica, 23 relacionados con los reactivos y 9 que contienen el procesamiento de la información.

Con el propósito de conocer el índice de confiabilidad total del instrumento para nuestra investigación se determinó el Alfa de Cronbach, el mismo que tiene un valor de 0,840 sobre los 23 ítems que consiste el Perfil de PERMA, puntualización equivalente a una alta fiabilidad.

A continuación se realizó el cálculo de cada dimensión mediante los resultados de cada ítem según su factor (Butler & Kern, 2013):

**Tabla 5:** Dimensiones según los ítems

Dimensión		Reactivos
Bienestar Global	P Emociones Positivas Positive Emotions	(P1, P2, P3)
	E Compromiso e Involucramiento Engagement	(E1, E2, E2)
	R Relaciones Personales Relationship	(R1, R2, R3)
	M Propósito y Significado Meaningful	(M1, M2, M3)
	A Éxito y Sentido de Logro Acomplishment	(A1, A2, A3)
	hap Felicidad Happiness	hap: único ítem
	H Salud	(H1, H2, H3)
	N Emociones Negativas	(N1,N2,N3)
	Lon Soledad:	Lon: único ítem

**Fuente:** Butler & Kern, 2013

**Elaborado por:** Ayala & Tacuri, 2015

Posteriormente se analizó los resultados obtenidos de las dimensiones PERMA en relación a puntajes Mínimos (min) Máximos (Max.), Media (m.) y

Desviación típica (DT) en cada variable sociodemográfica: Sexo, Carrera, Ciclo, Estado Civil, Lugar de Procedencia (Viene de otra ciudad/No viene de otra ciudad), Vive con (sólo/acompañado), Ingresos Económicos (Menos de un Salario Básico / Cerca de un Salario Básico / Cerca de dos Salarios Básicos / Más de tres Salarios Básicos).

## Resultados y Discusión

### Análisis descriptivo de las variables consideradas por la herramienta

Los datos obtenidos en la base de muestra, señalan un estado de bienestar en general con una media de  $m = 7,98$ , correspondiente a un nivel medio alto de bienestar. Con relación a las emociones negativas, el puntaje es de  $m=5,03$  que puede interpretarse como un nivel medio de sentimiento de emociones negativas. Con respecto a su percepción y satisfacción de salud  $m=7,37$ , que señala una satisfacción media alta de su salud; acerca de la percepción de Soledad el puntaje es de  $m=4,11$ , que interpreta como un nivel medio bajo de Soledad. (Tabla 6).

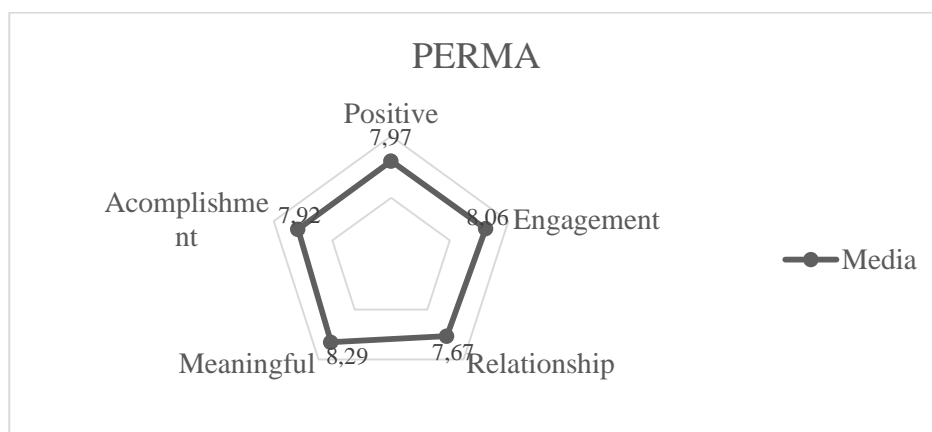
**Tabla 6.** Resultados generales

	Estadísticos descriptivos			
	Mínimo	Media	Máximo	DT
PERMA:	3	7,98	10	1,204
Emociones negativas:	0	5,03	9	1,768
Satisfacción de Salud:	1	7,37	10	1,750
Soledad:	0	4,11	10	2,817

**Fuente:** Ayala & Tacuri, 2015

En un análisis por cada una de las escalas, se muestra una tendencia positiva en sus medias, destacando la escala de Propósito y Significado de vida con un puntaje mayor ( $m=8,29$ ) y con una puntuación menor en Relaciones Personales ( $m=7,67$ ).

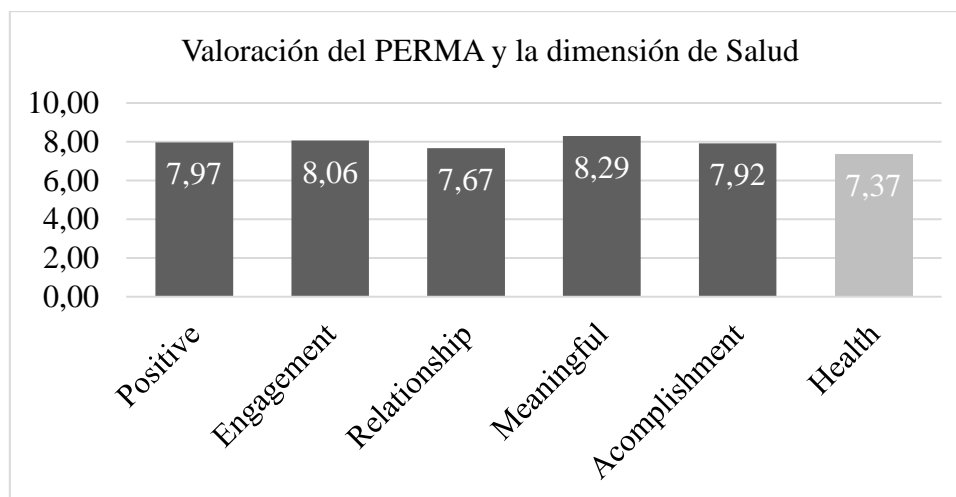
**Figura 2.** Resultados de los valores de la media de la Escala PERMA



**Fuente:** Ayala & Tacuri, 2015

Si se compara entre la dimensión de Salud (H) ( $m=7,37$ ) y el estado de bienestar en general (PERMA) ( $m=7,98$ ), sus valores son muy similares, ambos puntúan una equivalencia a un nivel medio alto; en lo que se puede afirmar que hay una relación significativa entre el estado de salud y el estado de bienestar. En la figura 2 se puede apreciar la similitud que existe entre las dimensiones del PERMA y la dimensión de Salud (Health)

**Figura 3.** Valoración del PERMA y la dimensión de Salud



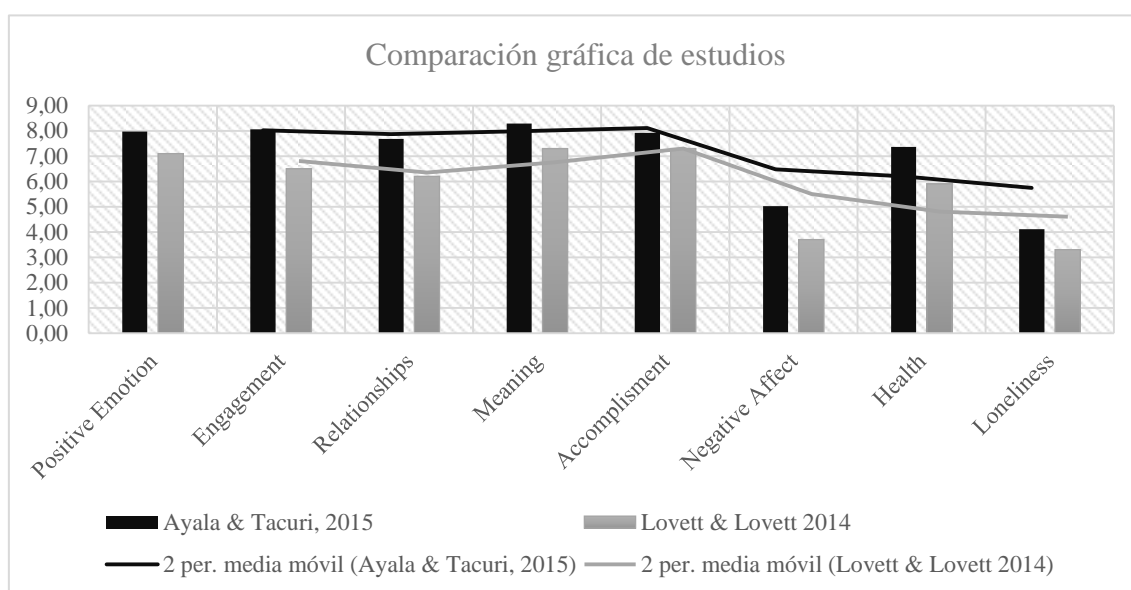
**Fuente:** Ayala & Tacuri, 2015

Hasta la fecha no existen evidencias sobre estudios del bienestar en estudiantes universitarios con el Perfil de PERMA, sin embargo se ha

considerado los estudios realizados por Nadia Lovett y Trevor Lovett (2016), Vera et al., (2011), Serodino (2014).

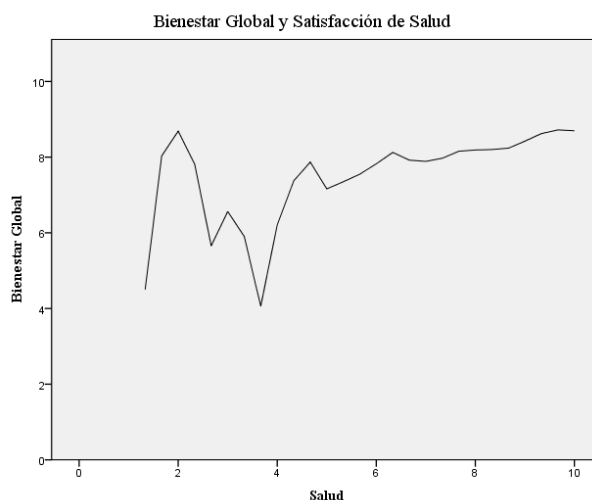
Para una revisión de resultados generales de las diferentes áreas del PERMA, se consideró el estudio realizado por Lovett Nadia y Lovett Trevor en donde existe una línea de tendencia media para cada uno de los resultados. Es importante señalar una diferencia en las medias debido a la frecuencia y características de cada población de estudio.

**Figura 4.** Cuadro comparativo de resultados de perfil de PERMA



**Fuente:** Ayala & Tacuri, 2015; Lovett & Lovett, 2016

En una comparativa gráfica, se puede decir que a mayor estado de salud es mayor el estado de bienestar, pero no necesariamente en todos los casos el grado de satisfacción de salud define el estado de bienestar, como se muestra en la Figura 3 hay personas que señalan un bajo nivel de salud pero que sin embargo también señalan un buen estado de bienestar.

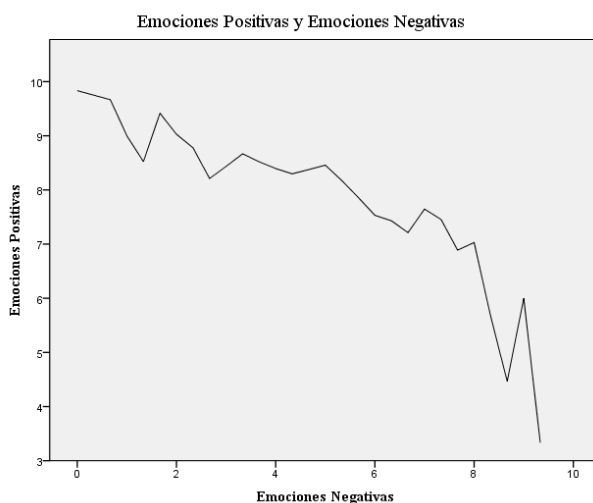
**Figura 5.** Comparativa gráfica entre Bienestar Global y Satisfacción de Salud

**Fuente:** Ayala & Tacuri, 2015

En contraste con Mancini y Orthner (1980) quienes señalan que la salud influye en la posibilidad de llevar a cabo otras actividades, se dice que la salud tiene relevancia como componente del bienestar, este resultado con respecto a la investigación presente posee mínimas diferencias debido a que se encuentra que hay una relación positiva entre la salud y el bienestar, pero también existe personas con bajos niveles de salud pero niveles de bienestar altos.

Según el enfoque eudiamónico entiende que un buen estado bienestar está compuesto de emociones positivas pero que no necesariamente está ausente de emociones negativas (Rangel & Alonso, 2010). En este estudio se muestra una tendencia a que las emociones positivas decrezcan mientras las emociones negativas son mayores, pero estas no desaparecen en su totalidad. Esto puede verse en la Figura 6, en donde se compara la existencia de Emociones Positivas y Emociones Negativas.

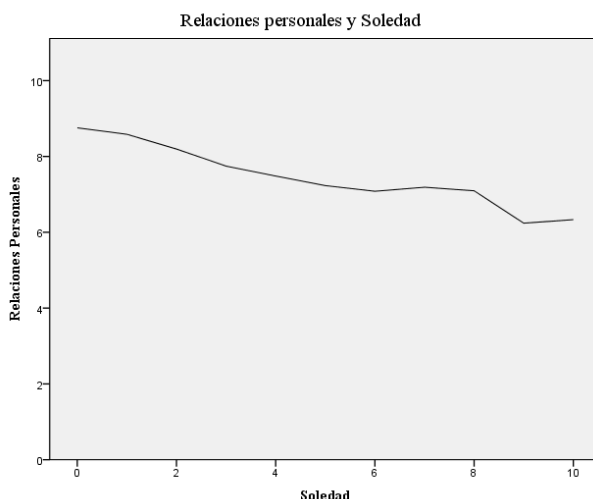
**Figura 6.** Comparativa entre Emociones Positivas y Emociones Negativas



**Fuente:** Ayala & Tacuri, 2015

Otras de las dimensiones que se consideró importante analizar comparativamente fueron las de Relaciones Personales y la de Soledad. En la Figura 7 se muestra que una apreciación inferior sobre la calidad de relaciones personales puede definir un mayor sentimiento de soledad.

**Figura 7.** Comparativa entre Relaciones personales y Soledad



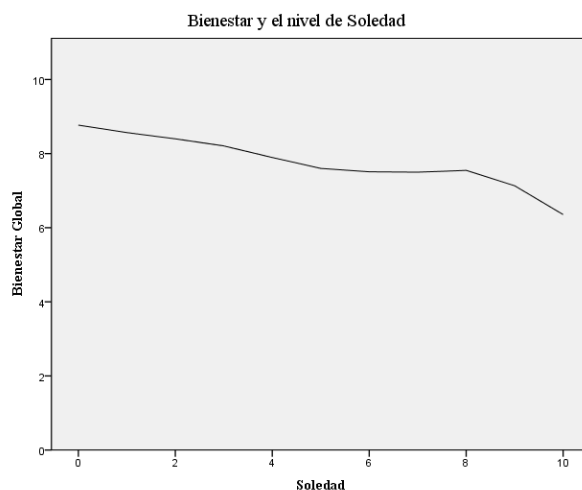
**Fuente:** Ayala & Tacuri, 2015

Se hizo el análisis a estas variables para comprender el fenómeno que señalan las corrientes teóricas sobre bienestar que indican que las formas de obtener bienestar pueden ser de dos formas, extrínseca o intrínseca. Es decir, el bienestar de una persona puede estar influenciado por su entorno o puede éste nacer como iniciativa propia.



El estudio demuestra que los niveles de bienestar disminuyen a medida que el sentimiento de soledad es mayor. En la Figura 8 podemos apreciar lo citado.

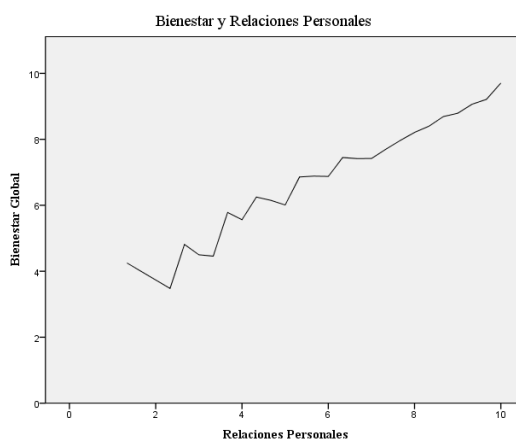
**Figura 8.** Relación entre el estado de Bienestar y el nivel de Soledad



**Fuente:** Ayala & Tacuri, 2015

Aunque existe una leve tendencia de disminución de bienestar, no se puede decir lo mismo de la influencia causada por las relaciones personales al bienestar. A continuación en la Figura 9 se muestra que mejores Relaciones Personales, reparan el estado de Bienestar.

**Figura 9.** Relación entre Bienestar y Relaciones Personales

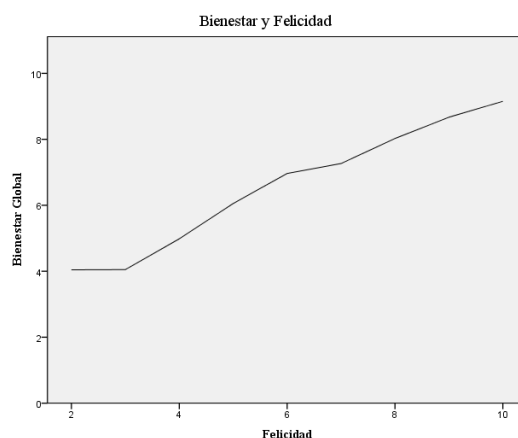


**Fuente:** Ayala & Tacuri, 2015

Según la Psicología Positiva y el enfoque que da Martin Seligman (2011) sobre lo que es el bienestar y la felicidad, se dice que una persona con un buen

estado de bienestar, no necesariamente debe ser feliz<sup>3</sup> durante toda su vida. Esto se ve claramente visible en la Figura 10 en donde el estado de bienestar tiende a ser levemente mayor al nivel de felicidad en situaciones complejas.

**Figura 10.** Relación entre Bienestar y Felicidad



**Fuente:** Ayala & Tacuri, 2015

En este estudio, es importante señalar el comportamiento según las variables sociodemográficas recolectadas. A continuación se presenta con mayor detalle un análisis descriptivo en relación al Bienestar Global:

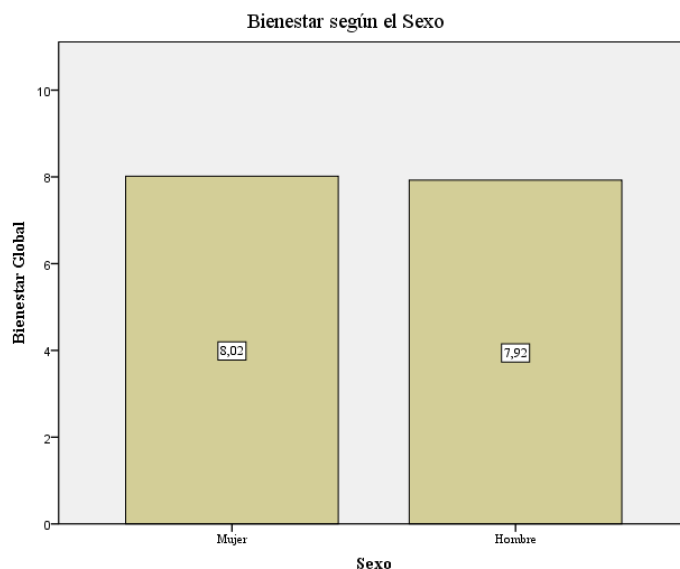
### **Análisis descriptivo según las variables sociodemográficas de la población de estudio.**

#### *Nivel de Bienestar según el Sexo*

La relación entre el sexo y el bienestar subjetivo muestra diferencias mínimas en las que las mujeres tienden a presentar mayores niveles de bienestar subjetivo que los hombres como se muestra en la Figura 11. En este sentido, cabe mencionar que el mayor número de integrantes de la población examinada pertenece al sexo femenino.

---

<sup>3</sup> Felicidad entendida como una emoción hedónica.

**Figura 11.** Niveles de Bienestar según el Sexo

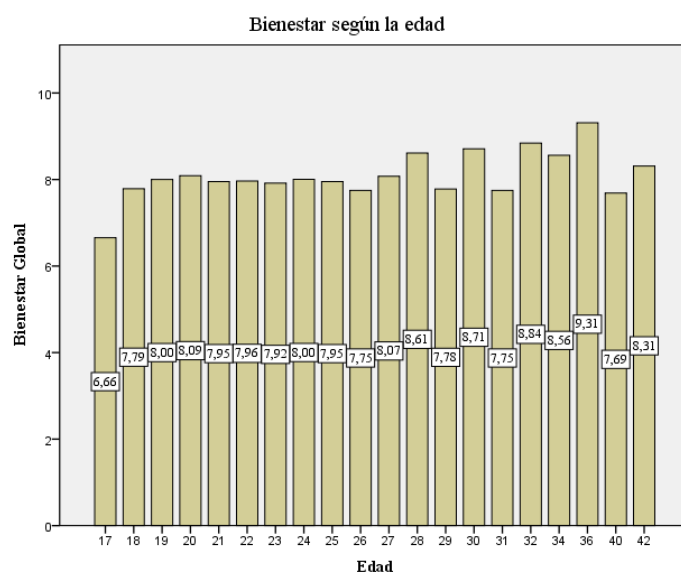
**Fuente:** Ayala & Tacuri, 2015

Este resultado es similar a las deducciones de la investigación realizada por Serodino (2014), en dónde se obtiene que a pesar de que las diferencias son mínimas, las mujeres presentan mayores niveles de bienestar que los hombres, mientras que en la investigación ahondada por Zavaleta et al, (2010) tanto hombres como mujeres presentan el mismo nivel de bienestar.

#### *Nivel de Bienestar según la Edad*

Con respecto a la edad, la frecuencia de personas es superior en las edades comprendidas entre los 18 y 26 años (85%), mientras que en las edades comprendidas entre los 27 y los 42 años la frecuencia es menor (5%) y el 10% de estudiantes omiten la edad. Tomando en consideración los datos expuestos anteriormente no se puede hablar de una tendencia definida. La Figura 12 muestra sin embargo, que los estudiantes con edades menores (inferior a 27) presentan diferencias mínimas en su percepción de bienestar que se encuentran en niveles medio alto con una media aproximada de 8.

**Figura 12.** Nivel de Bienestar según la edad

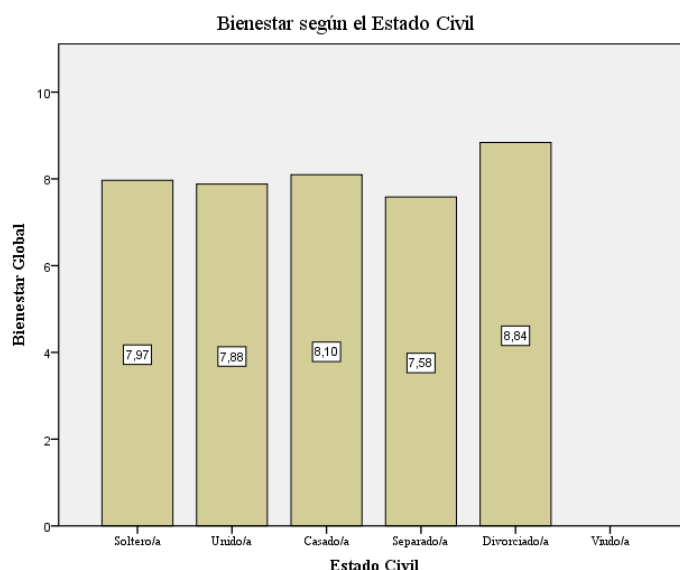


**Fuente:** Ayala & Tacuri, 2015

Los resultados obtenidos exponen que los estudiantes de edades avanzadas presentan mayores niveles de bienestar, éste resultado expone datos iguales a la investigación realizada por Diener y Suh (1998) que encontraron que las personas de edades mayores tienden a manifestar niveles más altos de bienestar que las personas de edades menores.

#### *Nivel de Bienestar según el Estado Civil*

Con respecto al estado civil que poseen los estudiantes de la Facultad de Psicología se puede observar mínimas diferencias de bienestar (Figura 13.), en donde, los estudiantes con mayores niveles de bienestar son aquellos que se encuentran divorciados ( $m = 8,84$ ), seguido por aquellos que están casados ( $m = 8,10$ ) y los solteros ( $m = 7,97$ ), todos ellos presentan niveles de bienestar medio altos.

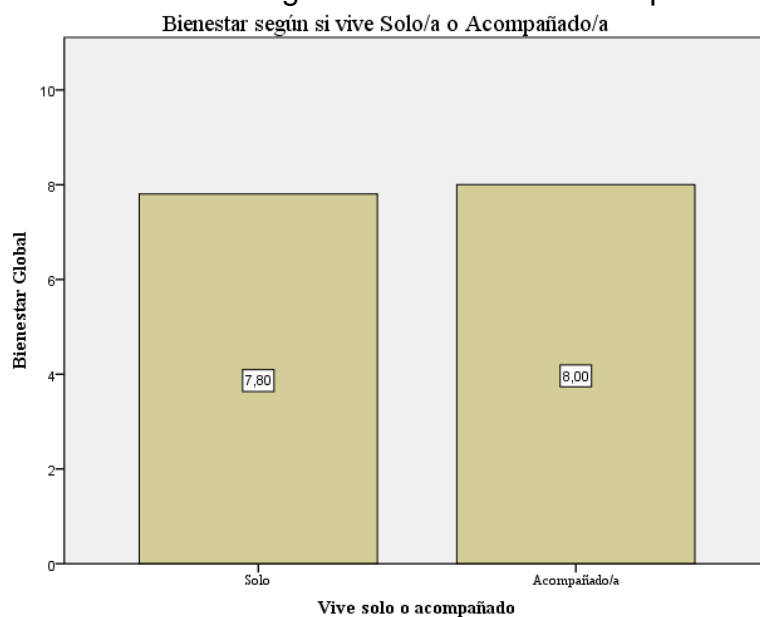
**Figura 13.** Nivel de Bienestar según el Estado Civil

**Fuente:** Ayala & Tacuri, 2015

En trabajos como el de Acock y Hurlbert (1993, citado en García, 2002a) se demuestra que las personas casadas presentan mayor nivel de bienestar, resultado que es diferente con respecto a esta investigación, la cual demuestra que quiénes presentan mayor nivel de bienestar son las personas divorciadas, y a su vez, seguida por las personas casadas

*Nivel de Bienestar según la variable vive Solo/a o Acompañado/a*

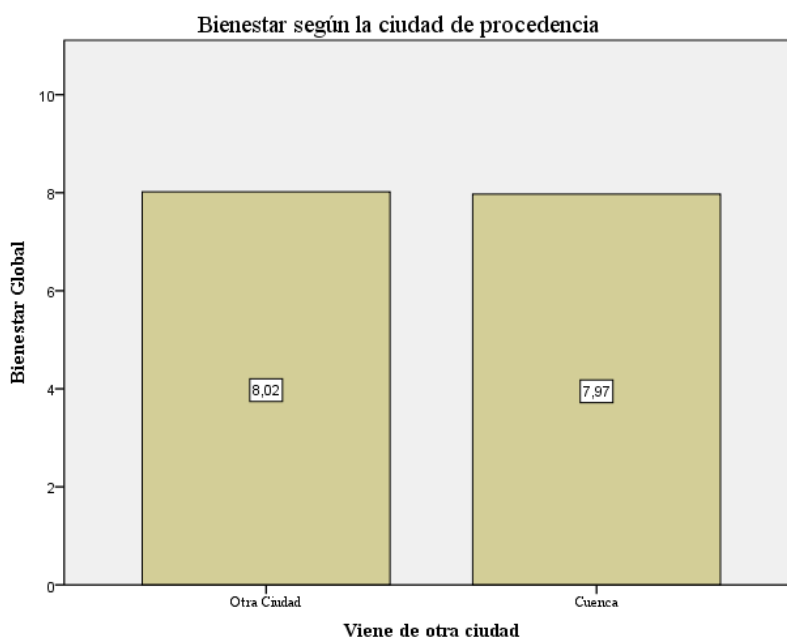
Tomando en consideración la variable sociodemográfica de estudiantes que viven solos (9,20%) y estudiantes que viven acompañados (90,80%), la Figura 14 muestra que los estudiantes que viven acompañados presentan mayores niveles de bienestar que los estudiantes que viven solos, a pesar de que la diferencia es mínima.

**Figura 14.** Nivel de Bienestar según si vive Solo/a o Acompañado/a:

**Fuente:** Ayala & Tacuri, 2015

#### *Nivel de Bienestar según la Ciudad de procedencia*

Considerando que el 69,60% de estudiantes resultan ser de Cuenca, y el 30,40% provienen de otra ciudad e incluso país, la Figura 15 demuestra que ambos grupos de estudiantes poseen niveles de bienestar medio altos, con diferencias mínimas entre ellos, siendo los locales quienes poseen mayores niveles de bienestar.

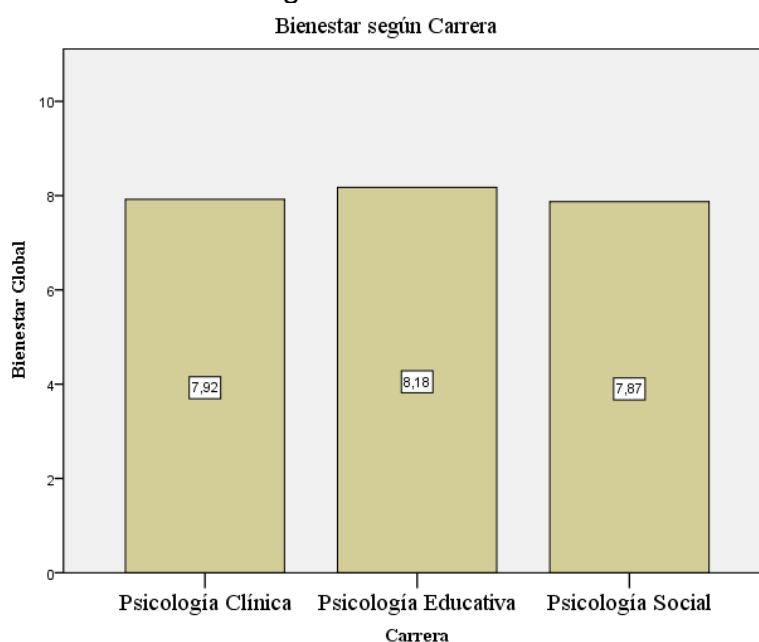
**Figura 15.** Nivel de Bienestar según la Ciudad de procedencia

**Fuente:** Ayala & Tacuri, 2015

Los resultados obtenidos plantean que existen diferencias mínimas en el bienestar con respecto al lugar de procedencias, siendo los procedentes de Cuenca los que poseen mejores niveles de bienestar, sin embargo no existe investigaciones mediante las cuáles dicha información pueda ser corroborada o refutada.

#### *Nivel de Bienestar según la Carrera*

En la Figura 16, se puede observar el nivel de bienestar de los estudiantes de la Facultad de Psicología con respecto a la carrera que cursan, en donde, a pesar de existir diferencias mínimas entre las tres carreras, se puede apreciar que los estudiantes de la carrera de Psicología Educativa presentan mayores niveles de bienestar con una media de  $m = 8,18$ , en segundo lugar se encuentran los estudiantes de la carrera de Psicología Clínica con una media  $m = 7,92$ , y por último se encuentran los estudiantes pertenecientes a la carrera de Psicología Social con  $m = 7,87$ , es decir, los estudiantes de las tres carreras presentan niveles de bienestar medio altos.

**Figura 16.** Nivel de Bienestar según la Carrera

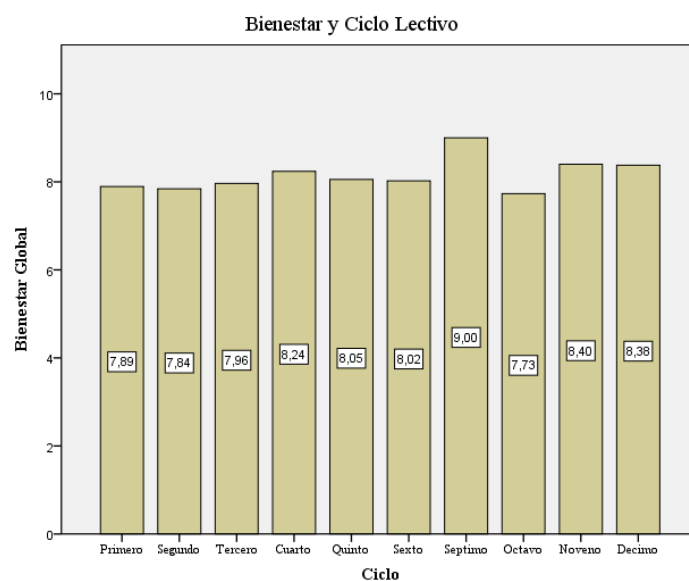
**Fuente:** Ayala & Tacuri, 2015

No existen investigaciones que consideren las carreras de Psicología para analizar el bienestar subjetivo como en la presente investigación, por lo tanto no se puede realizar una discusión que compare los datos obtenidos.

#### *Nivel de Bienestar según el Ciclo que cursa*

La Figura 17 representa el nivel de bienestar con respecto al ciclo que cursan los estudiantes, se puede observar que los estudiantes de séptimo ciclo presentan altos niveles de bienestar con una media  $m = 9,00$ , mientras que los alumnos que presentan menores niveles de bienestar son aquellos que pertenecen al octavo ciclo, con una media equivalente a  $m = 7,73$ , equivalente a un nivel medio-alto de bienestar.



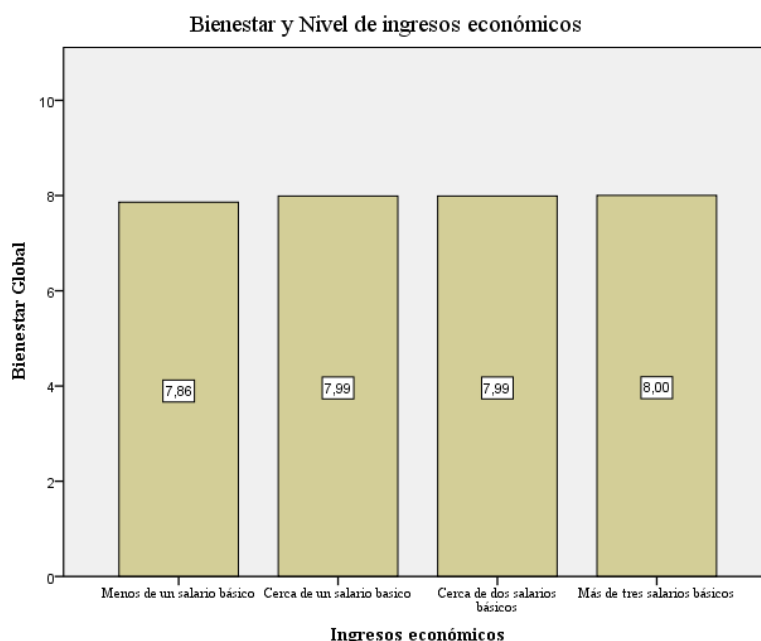
**Figura 17.** Nivel de Bienestar según el Ciclo que cursa

**Fuente:** Ayala & Tacuri, 2015

Los resultados obtenidos sobre el bienestar con respecto al ciclo que cursa no pueden ser discutidos debido a la inexistencia de investigaciones realizadas sobre bienestar tomando en consideración dicho datos sociodemográfico.

#### *Nivel de Bienestar según nivel de ingresos económicos*

Con respecto a los ingresos económicos familiares de los estudiantes (Figura 18) se puede observar la existencia de diferencias mínimas en el bienestar que poseen, pues tanto aquellos que tienen ingresos inferiores a un salario básico, los que poseen ingresos que rodean el salario básico, los que tienen ingresos de cerca de dos salarios básicos y aquellos cuyos ingresos son superiores a tres salarios básicos presentan niveles de bienestar equivalentes a medios altos.

**Figura 18.** Nivel de Bienestar según nivel de ingresos económicos

**Fuente:** Ayala & Tacuri, 2015

## Conclusiones

La población para esta investigación es mayoritariamente joven, soltera, vive en acompañamiento, está cursando cerca de la mitad de su carrera y pertenece a la ciudad de Cuenca, siendo Psicología Clínica la carrera con más estudiantes.

El perfil de PERMA es un instrumento relativamente nuevo, con el cual existen pocas investigaciones, sin embargo, al realizar esta investigación se ha llegado a considerar como una herramienta eficiente debido a que abarca las diferentes dimensiones del bienestar.

Con respecto a las áreas que evalúa el Perfil de PERMA, la relación existente entre salud y bienestar es muy estrecha pues sus puntajes son muy equivalentes y tienden a coincidir con las demás dimensiones. La dimensión de Sentido de Vida es la que más resalta por su puntuación.

Las personas que tienen mayores niveles de emociones positivas, tienden a tener menores emociones negativas. Aunque las emociones



negativas sean absolutas, las emociones positivas no desaparecen totalmente en las personas.

La percepción de relaciones personales, en estudiantes universitarios es alta. Existen personas, quienes su índice de soledad es alto, y que tienden a tener un menor nivel de percepción de la calidad en su relaciones personales.

En cuanto al nivel de bienestar que perciben las personas, éste tiende a ser mejor si las relaciones personales son mejores (ver Figura 8). En una relación contraria con respecto a la soledad, el estado de bienestar disminuye si la percepción sobre soledad aumenta.

Si se compara las dimensiones de Felicidad y Bienestar se podrá notar una interrelación constante que, se ve modificada únicamente cuando el estado de Felicidad es aún muy bajo, el estado de Bienestar se mantiene como medio bajo.

Las personas de sexo femenino son las que tienen un mayor nivel de Bienestar. Con respecto a la edad, quienes tienen más años de vida tienden a tener un mayor nivel de bienestar.

En relación con el Estado Conyugal, las personas con mayor nivel de bienestar son las personas divorciadas. Las personas separadas tienen un nivel de bienestar más bajo. Las personas que viven en compañía perciben un mejor nivel de bienestar que las que viven solas.

Las personas provenientes de otra ciudad tienen un mayor nivel de bienestar a comparación de aquellas que son de Cuenca.

Las personas que perciben más de tres salarios básicos tienden a poseer un mayor nivel de bienestar.

Las personas con mejor nivel de bienestar son las de la carrera de Psicología Educativa y con menor nivel las de Psicología Social.

Los estudiantes de séptimo ciclo son quienes tienen mayor nivel de Bienestar, mientras que quienes cursaron octavo ciclo son quienes perciben un bajo nivel de bienestar.



## Referencias

- Alfaro, J., Casas, F., & López, V. (2015). Bienestar en la infancia y adolescencia. Retrieved October 5, 2015, from <http://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/viewFile/601/409>
- Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I., & Merita, M. G. (2000). Propiedades Psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en Adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 314–319. Retrieved from <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72712226>
- Ballesteros, B. P., Medina, A., & Caycedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia\*. *Universitas Psychologica*, 5(2), 239–258. Retrieved from [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-92672006000200004&lng=en&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672006000200004&lng=en&nrm=iso&tlng=es)
- Butler, J., & Kern, M. (2013). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Positive Psychology Association*. Retrieved from <https://scholar.google.com.ec/scholar?hl=es&q=butler+and+kern+perma&btnG=&lr=#0>
- Castro Solano, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, 23(3), 43–72. Retrieved from <file:///C:/Users/Acer/Downloads/Dialnet-ElBienestarPsicologico-3098202.pdf>
- Coronel de Pace, C. (n.d.). *Bienestar Psicológico. Consideraciones teóricas*.
- Cuadra, H., & Florenzano, R. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología*, 12(1), 83–96. Retrieved from <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26400105>
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., & van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572–577. Retrieved from <http://www.psicothema.com/pdf/3255.pdf>
- Diener, E. (2009). *Culture and Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. Springer Science & Business Media. Retrieved from <https://books.google.com/books?id=IMjHe6D0kPgC&pgis=1>



- Diener, E., Eunkook, S., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). El bienestar subjetivo. Tres décadas de progreso. *Boletín Psicológico*, 125, 271–301. Retrieved from <http://www.fun-humanismo-ciencia.es/felicidad/empresa/empresa6.htm>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2009a). Subjective Well-Being. The Science of Happiness and Life Satisfaction. *Oxford Handbook of Positive Psychology*, 187–194. Retrieved from [http://greatergood.berkeley.edu/images/application\\_uploads/Diener-Subjective\\_Well-Being.pdf](http://greatergood.berkeley.edu/images/application_uploads/Diener-Subjective_Well-Being.pdf)
- Diener, E., Lucas, R., & Oishi, S. (2009b). Subjective Well-Being. The Science of Happiness and Life Satisfaction.
- Diener, E., & Suh, E. (2000). *Culture and Subjective Well-being*. MIT Press. Retrieved from <https://books.google.com/books?id=1A2siA19hKYC&pgis=1>
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 271–301. Retrieved from <http://papers.ssrn.com/abstract=2199216>
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Hallazgos recientes en el bienestar subjetivo. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25–41.
- Galimberti, M. (2014). Revista Latinoamericana De Psicología Positiva. *Revista Latinoamericana de Psicología Positiva*, 43–50. Retrieved from <http://psycap.cl/wp-content/uploads/2015/01/Psycap01142.pdf>
- García, M. (2002a). De la felicidad al bienestar subjetivo. *Revista Digital - Buenos Aires*, 6. Retrieved from <http://www.efdeportes.com/efd48/bienes.htm>
- García, M. (2002b). El Bienestar Subjetivo. Subjective Well-being. Retrieved October 5, 2015, from [http://escritosdepsicologia.es/descargas/revistas/num6/escritospsicologia6\\_analisis1.pdf](http://escritosdepsicologia.es/descargas/revistas/num6/escritospsicologia6_analisis1.pdf)
- Heidegger, M., & Zuviri, X. (2003). Ser Y Tiempo (rustica). Retrieved from [https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=AaXiLJMbTGkC&oi=fnd&pg=PA116&dq=heidegger&ots=3LV-33qJk-&sig=skMo-fsvk\\_d0VBQN0uQpRrO-2QM](https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=AaXiLJMbTGkC&oi=fnd&pg=PA116&dq=heidegger&ots=3LV-33qJk-&sig=skMo-fsvk_d0VBQN0uQpRrO-2QM)
- Jhorima Vielma Rangel, & Leonor Alonso. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *EDUCERE*, 49(1316-4910), 265–275. Retrieved from <http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/32748/1/articulo2.pdf>



- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (1999). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. Nueva York. Retrieved from [http://sitemaker.umich.edu/norbert.schwarz/files/99\\_wb\\_schw\\_strack\\_reports\\_of\\_wb.pdf](http://sitemaker.umich.edu/norbert.schwarz/files/99_wb_schw_strack_reports_of_wb.pdf)
- Lovett, N., & Lovett, T. (2016). Wellbeing in Education: Staff Matter. *International Journal of Social Science and Humanity*, 6(2), 107–112. Retrieved from <http://www.ijssh.org/vol6/628-C00005.pdf>
- Molpeceres, A. (2014). El Papel de la Educación en la formación del Bienestar Subjetivo para el Desarrollo Humano. *Programa de Las Naciones Unidas Para El Desarrollo, PNUD*, www.pnud.cl www.unicef.cl. Retrieved from <http://www.revistahumanum.org/revista/wp-content/uploads/2014/10/Educacion-y-bienestar-subjetivo2.pdf>
- Moyano, E., & Ramos, N. (2007). Bienestar subjetivo: midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena de la Región Maule. *Universum (Talca)*, 22(2), 177–193. Retrieved from [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-23762007000200012&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-23762007000200012&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
- Muñoz, H. A. (2011). *Medición de niveles de bienestar subjetivo o felicidad, de una muestra a conveniencia, de los afiliados al programa para la salud psicofísica*. Universidad de Antioquia. Retrieved from [http://avido.udea.edu.co/autoevaluacion/documentos/bienestar/prosa\\_investigacion\\_felicidad.pdf](http://avido.udea.edu.co/autoevaluacion/documentos/bienestar/prosa_investigacion_felicidad.pdf)
- Ojeda García, A. (2011). El Bienestar Subjetivo como Resultado de la Apreciación ¿Qué tan Felices Somos? *Psicología Iberoamericana*, 19(2), 5–8. Retrieved from <http://www.redalyc.org/pdf/1339/133921440001.pdf>
- Rangel, J., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. Retrieved October 8, 2015, from <http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/32748/1/articulo2.pdf>
- Real Academia Española. (2014). Diccionario de la lengua española. Retrieved October 21, 2015, from <http://dle.rae.es/?w=diccionario>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <http://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. Retrieved from <http://mina.education.ucsb.edu/janeconoley/ed197/documents/ryffHappiness>



siseverythingorisit.pdf

- Ryff, D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. Retrieved from <http://cdp.sagepub.com/content/4/4/99.extract>
- Sánchez Cánovas, J. (2013). *Escala De Bienestar Psicologico*. Madrid. Retrieved from [http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/EBP\\_Manual\\_EXTRACTO.pdf](http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/EBP_Manual_EXTRACTO.pdf)
- Sánchez, M. C., Parra, J., & Rosa, A. I. (2003). El bienestar Subjetivo, su relación con la salud e incidencias en la educación. *Revista Internacional de Investigación Educativa* 2, 21(2), 387–401. Retrieved from [http://www.researchgate.net/profile/Ana\\_Rosa-Alcazar/publication/41570293\\_El\\_bienestar\\_subjetivo\\_su\\_relacin\\_con\\_la\\_salud\\_e\\_incidencias\\_en\\_la\\_educacin/links/545e12d00cf27487b44eee65.pdf](http://www.researchgate.net/profile/Ana_Rosa-Alcazar/publication/41570293_El_bienestar_subjetivo_su_relacin_con_la_salud_e_incidencias_en_la_educacin/links/545e12d00cf27487b44eee65.pdf)
- Scorsolini, F., & dos Santos, M. (2010). El estudio científico de la felicidad y la promoción de la salud: revisión integradora de la literatura. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 193–199. Retrieved from [http://www.scielo.br/pdf/rlae/v18n3/es\\_25.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rlae/v18n3/es_25.pdf)
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Vergara. Retrieved from [https://books.google.com.ec/books/about/La\\_aut%C3%A9ntica\\_felicidad.html?id=2SfqBDWqteoC&pgis=1](https://books.google.com.ec/books/about/La_aut%C3%A9ntica_felicidad.html?id=2SfqBDWqteoC&pgis=1)
- Seligman, M. (2005). *La auténtica felicidad*. Ediciones B. Retrieved from <http://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=260240>
- Seligman, M. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Retrieved from <http://cis.org.au/images/stories/policy-magazine/2011-spring/27-3-11-winton-bates.pdf>
- Seligman, M. (2014). *Florecer. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar* - Editorial Océano (Océano). 01 de junio 2014.
- Serodino, O. (2014). *Relaciones entre las características de personalidad y el bienestar psicológico en estudiantes de Psicología*. Universidad Nacional de Mar del Plata. Retrieved from <http://rpsico.mdp.edu.ar/bitstream/handle/123456789/192/0120.pdf?sequence=1>
- Tomás Miguel, J. M., Meléndez Moral, J. C., & Navarro Pardo, E. (2008). Modelos factoriales confirmatorios de las escalas de Ryff en una muestra de personas mayores. *Psicothema*, 20(2), 304–310. Retrieved from <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72720221>





- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica Y de La Salud*, 5, 15–28. Retrieved from [http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS\\_5\\_esp\\_15-28.pdf](http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf)
- Zavaleta, G., Solis, J., Vera, J., & Santiz, J. (2010). *Bienestar subjetivo en estudiantes universitarios indígenas*. Retrieved from <http://www.ciad.mx/archivos/desarrollo/publicaciones/PUBLICACIONES/Produccion Academica/Cap de Libro/2011/90.pdf>
- Zubieta, E. M., & Delfino, G. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de Investigaciones*, 17, 277–283. Retrieved from [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1851-16862010000100027&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-16862010000100027&lng=es&nrm=iso&tlng=es)





## Anexos

## Anexo 1.

## The PERMA profiler traducido para la presente investigación

Datos Individuales:			Datos Académicos:		
1 Sexo:		1.1 Femenino	2 Carrera:		2.1 Psicología Clínica
		1.2 Masculino			2.2 Psicología Educativa
					2.3 Psicología Social
3 ¿Cuántos años cumplidos tiene?			4 Ciclo (menor):		
Datos Socio Familiares					
5 Su estado civil actual es:		5.1 Soltero/a	6 ¿Viene usted de otra ciudad a estudiar?		6.1 Si (Pase a la preg. 7)
		5.2 Unido/a			6.2 No
		5.3 Casado/a	7 La ciudad que proviene es:		
		5.4 Separado/a			
		5.5 Divorciado/a			
		5.6 Viudo/a			
			8 Vive usted:		8.1 Sólo/a
					8.2 Acompañado/a
9 El ingreso económico aproximado que percibe el núcleo familiar es de: (salario básico: \$355)					
	9.1 Menos de un salario básico		9.2 Cerca de un salario básico		9.3 Cerca de dos salarios básicos
					9.4 Más de tres salarios básicos

El presente cuestionario tiene como objetivo analizar el estado de bienestar subjetivo que presentan los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca. A continuación se presenta el Cuestionario PERMA, el que permite obtener un acercamiento al estado de bienestar subjetivo. Por favor, para cada pregunta señale con una "x" el nivel de satisfacción según su consideración personal:

M1	1. En general, ¿En qué medida su vida conlleva un propósito y un significado?									
Nunca										Siempre
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O
A1	2. ¿Con qué frecuencia siente que está avanzando hacia el logro de sus metas?									
Nunca										Siempre
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O



E1	3. ¿Con qué frecuencia se siente usted inmerso/a en lo que está haciendo?									
----	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Nunca										Siempre
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O

H1	4. En general, ¿cómo diría usted que es su salud?									
----	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Pésima										Excelente
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O

P1	5. En general, ¿Con qué frecuencia se siente alegre?									
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Nunca										Siempre
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O

R1	6. ¿En qué medida recibe usted ayuda y apoyo de otros cuando lo necesita?									
----	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Nunca										Siempre
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O

N1	7. En general, ¿Con qué frecuencia se siente ansioso/a?									
----	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Nunca										Siempre
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O

A2	8. ¿Con qué frecuencia alcanza las metas importantes que se ha propuesto para sí mismo?									
----	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Nunca										Siempre
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O

M2	9. En general, ¿En qué medida siente que lo que hace en su vida es valioso y merece la pena?									
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Nunca										Siempre
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O

P2	10. En general, ¿Con qué frecuencia se siente positivo/a?									
----	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Nunca										Siempre
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



O O O O O O O O O O O

E2	11. En general, ¿En qué medida se siente usted entusiasmado/a e interesado/a?									
----	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Nunca										Siempre
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O

Lon	12. ¿Qué tan solo se siente en su vida diaria?									
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Nunca										Siempre
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O

H2	13. ¿Cuán satisfecho/a está usted con su salud física?									
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Nada										Completamente
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O

N2	14. En general, ¿Con qué frecuencia se siente enfadado/a?									
----	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Nunca										Siempre
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O

R2	15. ¿En qué medida se siente apreciado/a?									
----	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Nada										Completamente
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O

A3	16. ¿Con qué frecuencia se siente usted capacitado para manejar sus responsabilidades?									
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Nunca										Siempre
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O

M3	17. Generalmente, ¿En qué medida siente que su vida tiene un sentido y una dirección?									
----	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Nunca										Siempre
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O

H3	18. En comparación con otros de su misma edad y sexo ¿Cómo es su salud?									
----	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Pésim										Excelente
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----------



a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O

R3	19. ¿Cuán satisfecho/a está usted con sus relaciones personales?										
Nada										Completamente	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O

N3	20. En general, ¿Con qué frecuencia se siente triste?										
Nunca											Siempre
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O

E3	21. ¿Con qué frecuencia se le pasa tiempo muy rápido cuando está haciendo algo que disfruta?										
Nunca											Siempre
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O

P3	22. En general, ¿Cuán satisfecho/a se siente usted?										
Nada										Completamente	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O

hap	23. Considerando todas las cosas en conjunto, ¿Cuán feliz diría que es usted?										
Nada										Completamente	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O