



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**“BIENESTAR PSICOLÓGICO Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL
TERCER AÑO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA DE
LIMA”**

**Tesis para optar el título profesional de
Licenciado en Psicología**

Presentado por:

Bach. SANDRO RAFAEL MATALLANA FLOREZ

Asesor:

Lic. CÉSAR AUGUSTO EGUÍA ELIAS

LIMA - PERÚ

2019

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS N° 002- DACPSI-DAFCS-U.CIENTÍFICA-2019

En la ciudad de Lima, al día 17 del mes de mayo de 2019, siendo las 13:30 horas, con la asistencia del Jurado de Tesis, Presidido por el Mg. Juan Pequeña Constantino, los miembros del jurado Mg. Giovanna Alicia Galarza Torres y Méd. Fernando Miguel Runzer Colmenares y el Asesor de Tesis Psi. César Augusto Eguía Elías, el Bachiller **SANDRO RAFAEL MATALLANA FLOREZ** autor de la tesis Titulada **"BIENESTAR PSICOLÓGICO Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA DE LIMA"** con el fin de optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología.

Concluida la exposición, se procedió a la evaluación y deliberación por parte del Jurado correspondiente, habiendo sido **APROBADO CON MENCIÓN MUY BUENA** con el calificativo de **17 (DIECISIETE)**.

Se expide la presente acta en cinco originales y siendo las 14:15 horas, se da por concluido el acto Académico de Sustentación.



Juan Pequeña Constantino

Presidente

DNI. 06193980



Giovanna Alicia Galarza Torres

Miembro

DNI. 09488264



Fernando Miguel Runzer Colmenares

Miembro

DNI. 42140681



César Augusto Eguía Elías

Asesor

DNI. 07512106

Dedicatoria:

A mi mamá, mi papá y hermanos.

A mi abuelo Hugo, a mi Mami, a Mana, a Javi y a toda mi familia a quienes quiero mucho.

A Nala, Valeria, Yoko, Monchi, Osita y Kirara. Mascotas que siempre ocuparán un gran lugar en mi corazón. Al igual que mi Leia y la pequeña Ahsoka.

Agradecimientos:

Al profesor César Eguía, por apoyarme en la realización de esta investigación.

A todos mis maestros de la universidad, por sus enseñanzas en cada clase, por su paciencia y ejemplo, que serán importantes a lo largo de todo mi futuro como profesional.

Al Ps. Héctor Godenzi por el apoyo y enseñanzas brindadas durante el internado en el Colegio José Quiñones.

ÍNDICE

RESUMEN	8
ABSTRACT	9
INTRODUCCIÓN	10
I.PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	11
1.1 Planteamiento del problema	11
1.2 Formulación del problema	12
1.2.1 Pregunta general	12
1.2.2 Preguntas específicas	12
1.3 Objetivos	13
1.3.1 Generales	13
1.3.2 Específicos	13
1.4 Justificación e Importancia	14
1.5 Viabilidad	15
II. MARCO TEÓRICO	16
2.1 Antecedentes	16
2.1.1 Antecedentes internacionales	16
2.1.2 Antecedentes nacionales	17
2.2 Bases Teóricas	19
2.2.1 Adolescencia	19
a. Definiciones	19
b. Etapas	20
2.2.2 Bienestar Psicológico	21
a. Definiciones	21
b. Modelo de Bienestar Psicológico de Ryff	21
c. Dimensiones	22

2.2.2	Calidad de vida	23
a.	Definiciones conceptuales	23
b.	Factores	23
2.3	Hipótesis	24
2.3.1	General	24
2.3.2	Específicos	25
III.	METODOLOGÍA	26
3.1	Tipo y diseño de investigación	26
3.2	Población y muestra	26
3.3	Operacionalización de variables	28
3.3.1	Bienestar Psicológico de Ryff	28
3.3.2	Calidad de Vida de Olson y Barnes	29
3.4	Técnicas e instrumentos y recolección de datos	29
3.4.1	Técnicas	29
3.4.2	Instrumentos	30
a.	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff	30
b.	Calidad de Vida de Olson y Barnes	30
IV.	RESULTADOS	32
Discusión de resultados		51
	CONCLUSIONES	54
	RECOMENDACIONES	55
	REFERENCIAS	56
	ANEXOS	60

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Nivel de bienestar psicológico de los alumnos de tercero de secundaria	33
Figura 2: Factor Hogar y Bienestar económico	35
Figura 3: Factor Amigos, Vecindario y Comunidad	36
Figura 4: Factor Vida Familiar y Familia Extensa	37
Figura 5: Factor Educación y Ocio	38
Figura 6: Factor Medios de Comunicación	39
Figura 7: Factor Religión	40
Figura 8: Factor Salud	41

LISTA DE TABLAS

Tabla 1: Nivel de Bienestar Psicológico de los alumnos de tercero de secundaria	32
Tabla 2: Nivel de Bienestar Psicológico por sexo	33
Tabla 3: Media de las dimensiones de Bienestar Psicológico	34
Tabla 4: Nivel de Calidad de Vida de los alumnos de tercero de secundaria	34
Tabla 5: Factor Hogar y Bienestar Económico	35
Tabla 6: Factor Amigos, Vecindario y Comunidad	36
Tabla 7: Factor Vida Familiar y Familia Extensa	37
Tabla 8: Factor Educación y Ocio	38
Tabla 9: Factor Medios de Comunicación	39
Tabla 10: Factor Religión	40
Tabla 11: Factor Salud	41
Tabla 12: Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov	42
Tabla 13: Relación entre el Bienestar Psicológico y la Calidad de Vida en estudiantes	42

Tabla 14: Relación entre la dimensión Autoaceptación del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes del tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima	43
Tabla 15: Relación entre la dimensión Relaciones positivas del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes del tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima	45
Tabla 16: Relación entre la dimensión Propósito en la vida del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes del tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima	46
Tabla 17: Relación entre la dimensión Crecimiento personal del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes del tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima	47
Tabla 18: Relación entre la dimensión Autonomía del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes del tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima	48
Tabla 19: Relación entre la dimensión Dominio de entorno del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes del tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima	50

LISTA DE ANEXOS

ANEXO 1. Matriz de consistencia	61
ANEXO 2. Instrumento de Calidad de Vida de Olson y Barnes	65
ANEXO 3. Instrumento de Bienestar Psicológico de Ryff	68

Resumen

El motivo de la presente investigación fue determinar el nivel de Bienestar Psicológico y Calidad de vida que tienen los alumnos de tercer año de secundaria de una institución educativa privada de Lima.

La investigación es básica, el diseño ha sido no experimental, transversal y correlacional. La muestra se obtuvo de manera no probabilística, intencional por el investigador, constituido por 92 estudiantes; siendo mayor el porcentaje de mujeres. Sus edades fluctuaron entre los 13 y 15 años de edad. Se utilizó como instrumentos la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff versión abreviada y la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes.

Se tuvo como resultado que el 95.7% tiene un nivel de bienestar psicológico alto, mientras que un 4.3% presenta un nivel intermedio. Destacando una media de 19.96 en la dimensión de propósito en la vida.

Con respecto a la calidad de vida se pudo determinar que el 100% de los estudiantes posee una calidad de vida óptima, siendo el factor de vida familiar y familia extensa el que tuvo un puntaje mayor, siendo este de 92.4%

Palabras claves: bienestar psicológico, calidad de vida.

Abstract

The objective of the present investigation was to determine the level of Psychological Wellbeing and Quality of life that the students of third year of secondary of a private educational institution of Lima have.

The type of research is basic; the design has been non-experimental, transversal and correlational. The sample was obtained in a non-probabilistic manner, intentionally by the researcher, constituted by 92 students; the percentage of women being higher. Their ages fluctuated between 13 and 15 years of age. The Ryff Psychological Wellbeing Scale was used as an instrument, the abbreviated version and the Olson and Barnes Quality of Life Scale.

As a result, 95.7% had a high level of psychological well-being, while 4.3% had an intermediate level. Highlighting an average of 19.96 in the dimension of purpose in life.

With respect to the quality of life it was possible to determine that 100% of the students have an optimal quality of life, being the factor of family life and extended family the one that had a higher score, and this being 92.4%

Keywords: psychological well-being, quality of life.

INTRODUCCIÓN

Hoy en día investigar sobre el bienestar psicológico de las personas resulta de gran importancia, ya que permite constatar si cuentan o no con una adecuada salud mental. Siendo esta un estado de bienestar en el cual las personas conocen sus propias capacidades y son capaces de afrontar las dificultades de la vida. (Organización Mundial de la Salud, 2013).

Siendo así que en el trascurso del desarrollo de las personas, es en la adolescencia donde se experimentan cambios físicos y psicológicos, pudiendo ocasionar ciertas dificultades emocionales. Por lo cual es importante investigar sobre el bienestar psicológico en esta etapa, observándose las capacidades y crecimiento personal que han estado desarrollando los adolescentes.

Se considera al bienestar psicológico como aquel aspecto físico, mental y social que refuerza las actitudes y comportamientos de las personas en mejora de su calidad de vida, permitiéndoles alcanzar un nivel óptimo de su salud. (Ryff, 1995).

Con respecto a la calidad de vida, se puede decir que cubre todo aquel aspecto que las personas experimentan en sus vidas. Aspectos como la economía en el hogar, la vida familiar, el lugar de residencia, entre otros. Los cuáles van a influir en la calidad de vida de las personas. (Olson y Barnes, 1982).

Por lo anteriormente expuesto, se plantea en la presente investigación identificar el bienestar psicológico y calidad de vida de los estudiantes de tercer año de secundaria de una institución educativa privada.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

En la etapa de la adolescencia muchos jóvenes pasan por eventos negativos llegando a afectar su bienestar psicológico y calidad de vida. Ya que al estar en un proceso de cambios no están muy enfocados en estos aspectos. Siendo así que Espinoza (2009) nos dice que en la etapa de la adolescencia van a haber cambios biopsicosociales donde el adolescente va a tener como una necesidad de buscar su propia identidad, convirtiéndolo así en una persona que puede llegar a cambiar su forma de actuar por otra, de acuerdo a las necesidades sociales que tenga.

Con respecto a esto, el Ministerio de Salud (2014) menciona que el 58% de los peruanos no cuentan con un bienestar psicológico adecuado, ya que hay factores externos e internos que conllevan a eventos estresantes en las personas.

En la adolescencia un aproximado de 20% presentan problemas en su comportamiento, siendo así que un 70% a partir de los 14 años manifiestan una mayor probabilidad de presentar problemas psicológicos, debido a dificultades familiares, sociales y personales (Unicef 2011)

El afrontamiento de las exigencias en esta etapa escolar exige del alumno la atención de demandas generadas por el entorno académico, social y cultural, es decir lo que esperan de él, generándole frustración y de repente pueden caer en depresión por no cumplir las metas que se habían planteado o no lograr satisfacer a sus padres.

Es de acuerdo a esto que es importante medir el Bienestar Psicológico y Calidad de vida de los estudiantes de tercer año de secundaria, y además saber si existe alguna diferencia en los resultados.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. General:

¿Cómo se relaciona el bienestar psicológico y la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima?

1.2.2. Preguntas específicas:

1. ¿Cómo se relaciona la Autoaceptación del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima?
2. ¿Cómo se relaciona las Relaciones positivas del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima?
3. ¿Cómo se relaciona el Propósito en la vida del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima?
4. ¿Cómo se relaciona el Crecimiento personal del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima?

5. ¿Cómo se relaciona la Autonomía del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima?
6. ¿Cómo se relaciona el Dominio del Entorno del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima?

1.3. Objetivos

1.3.1. General:

Determinar la relación entre el bienestar psicológico y la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.

1.3.2. Específicos:

1. Determinar la relación entre la Autoaceptación del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.
2. Determinar la relación entre las Relaciones positivas del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.
3. Determinar la relación entre el Propósito en la vida del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.
4. Determinar la relación entre el Crecimiento personal del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.
5. Determinar la relación entre la Autonomía del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.

6. Determinar la relación entre la Dominio del Entorno del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.

1.4. Justificación e importancia

El presente trabajo permitió incrementar el conocimiento científico acerca del Bienestar psicológico y Calidad de vida basados en los modelos de Ryff y de Olson y Barnes, que explica el comportamiento de los estudiantes.

Se buscó conocer si los estudiantes cuentan con un adecuado bienestar psicológico y calidad de vida. Y también para saber si se encuentran diferencias, con respecto a hombres y mujeres.

Así mismo, los resultados que se obtengan de esta investigación ayudarán al equipo de psicología de la Institución Educativa a desarrollar programas de intervención, así como también charlas y talleres a los estudiantes de tercero de secundaria para fortalecer el bienestar psicológico y mejorar la calidad de vida.

1.5. Viabilidad

El presente estudio fue viable, puesto que se contó con el apoyo de la Institución Educativa y de la población estudiada, siendo estos accesibles a la aplicación de los instrumentos de investigación.

CAPÍTULO II

ANTECEDENTES Y MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

La búsqueda bibliográfica en la temática de bienestar psicológico y calidad de vida posee una serie de resultados de investigaciones internacionales y nacionales. Por lo que se presenta el resumen de las investigaciones más resaltantes.

2.1.1 Antecedentes internacionales

Según los estudios realizados a nivel internacional, se destaca la investigación llevada a cabo en Guatemala, donde se realizó una indagación para conocer el bienestar psicológico de 70 estudiantes de ambos sexos, que se encontraban cursando el sexto ciclo de la carrera de psicología del Centro Universitario de Antigua Guatemala de la Universidad Mariano Gálvez, centrándose en las sub escalas de bienestar subjetivo, laboral, material y relaciones con la pareja. Obteniendo como resultado general un valor estable de bienestar psicológico, obteniendo un menor porcentaje en la sub escala de relaciones con la pareja. (Alvarado, 2009).

En España se llevó a cabo un trabajo sobre los estilos pedagógicos que tienen los docentes de educación física e índices de bienestar psicológico que los alumnos perciben. El estudio fue descriptivo y correlacional en donde se les aplicó el cuestionario de Perfiles de Estilos Educativos 20 (PEE) a 15 profesores y a 150 alumnos de 12 a 16 años de secundaria, se usó la Escala de Bienestar psicológico de Ryff. Los resultados mostraron que los estilos pedagógicos que tienen los tutores del curso de educación física influyen en el bienestar psicológico de los alumnos. (González, 2012). Lo cual quiere decir que el entorno educativo viene a ser uno de los lugares que ayuda a los adolescentes a mostrar hábitos saludables, influyendo positivamente en su bienestar psicológico.

Igualmente en España se evaluó a 1959 adolescentes entre los 12 y 23 años de los cuáles a 48 se les había diagnosticado algún tipo de trastorno de conducta alimenticia (TCA). Los datos obtenidos indican que los hombres presentan un mayor bienestar psicológico que las mujeres. Debido a que tienen un mejor auto concepto de su aspecto físico, el cuál se relaciona de

manera positiva con el bienestar psicológico. De tal forma que a más comodidad se tenga con el aspecto físico, habrá un menor porcentaje de los niveles de ansiedad y depresión. (Rodríguez, 2008).

Sanchez y Castro (2000) evaluaron a 217 estudiantes universitarios aplicando la Escala de satisfacción por áreas vitales, versión modificada y la Escala de objetivos vitales. Observaron que los objetivos vitales y la satisfacción autopercibida en estos jóvenes están vinculados con el bienestar psicológico y calidad de vida que tengan.

2.1.2 Antecedentes nacionales

En un estudio sobre bienestar psicológico y rendimiento académico realizado en estudiantes de psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, llevado a cabo en el año 2014, teniendo como muestra a 210 estudiantes. Tuvo como resultado que si existe una relación significativa entre las variables mencionadas. Queriendo decir esto que a mayor bienestar psicológico se tenga, mejor va a ser tu rendimiento académico. (Carranza, 2015).

En otra indagación que tuvo como motivo determinar la conexión entre el bienestar psicológico y la ansiedad en una escuela de negocios privada de Lima; teniendo como muestra a 120 estudiantes entre ellos 76 hombres y 44 mujeres con un rango de edades de 22 a 56 años. Se tuvo como resultado que el bienestar psicológico no tiene relación con la ansiedad de las personas, ya que los estados emocionales y sus afectos negativos no siempre implicarían disminución en el bienestar psicológico. (Pardo, 2010).

En otro estudio realizado a 116 estudiantes de una universidad privada de Lima; se utilizó la escala de Bienestar Psicológico de Ryff, y las dimensiones crecimiento personal y propósito en la vida son la que obtuvieron los puntajes

más altos. Que de acuerdo a la autora se debe a que existe una relación positiva entre el nivel educativo y el bienestar psicológico. (Meza, 2011).

Por otro lado es un estudio realizado a 1052 estudiantes de tercero a quinto de secundaria de colegios estatales y privados de las provincias de Jauja y Huancayo, los cuales contestaron el cuestionario de metas para adolescentes (CMA) de Sanz de Acedo et al. (2003) y la Escala de satisfacción con la vida (ESV) en la versión de Diener (1998). Tuvo como resultado que a mayores niveles de metas los adolescentes exhiben un bienestar subjetivo satisfactorio. (Cornejo y Pérez, 2011).

Con respecto a una investigación acerca de la calidad de vida y perfiles emocionales en estudiantes universitarios de Lima. La cual usó un diseño descriptivo y teniendo como muestra a 185 estudiantes de 16 y 25 años edad respectivamente. Utilizaron la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes y la Escala de Desórdenes Emocionales (API) de Anicama. Tuvo como resultados que no existen diferencias entre los hombres y mujeres encuestados, observándose que las escalas se encuentran por debajo del promedio, señalando ausencia de desórdenes emocionales en la muestra total. (Díaz, et. al., 2000).

En otra investigación sobre relación entre satisfacción familiar y calidad de vida en una institución educativa de Chiclayo realizada a 90 estudiantes hombres y mujeres. Utilizando los instrumentos del Cuestionario de Satisfacción Familiar y la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes, se obtuvo como resultado que existe una relación entre ambas variables, destacando el factor de vida familiar y familia extensa. (Castillo, 2015).

Grimaldo (2009), realizó una investigación para conocer la calidad de vida en estudiantes de secundaria de la ciudad de Lima. La cuál tuvo como muestra a 589 estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de centros educativos

estatales y particulares. Utilizando el instrumento de la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes y obtuvo como resultado que los encuestados muestran tener un nivel óptimo de calidad de vida.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Adolescencia

a. Definiciones conceptuales

Consiste en una etapa en la cual ocurre una transición entre el desarrollo de la niñez y la edad adulta, el cuál va a implicar cambios psicosociales, cognoscitivos y físicos. (Papalia et. al., 2001).

La Organización Mundial de la Salud define la adolescencia como un periodo de crecimiento y desarrollo producido entre los 10 y 19 años. (OMS, 2014)

Esta etapa es caracterizada por ser un momento de la vida en la que pasan cambios que afectan a cada persona. Estos cambios se dan de manera física, hormonal y psicológica.

b. Etapas de la Adolescencia

En la literatura científica no existe un consenso claro sobre la edad de inicio y la culminación de la adolescencia, sin embargo para este estudio se considerará como la edad de inicio 10 y el fin 19 años de acuerdo a lo establecido por la Organización Mundial de la Salud.

De acuerdo a los estudios realizados por Camejo, R (2006). La adolescencia se divide en tres etapas:

1. Adolescencia temprana: La cuál considera a los jóvenes entre 10 a 14 años. En esta etapa se van a dar los principales cambios hormonales, el cambio de voz, las marcas de acné. También se dan los cambios

psicológicos, tales como la autoestima y el autoconcepto que tienen de sí mismos.

2. Adolescencia media: Se da entre los 12-13 a 16 años. Se tiene un parcial conocimiento de aceptación de sí mismo, empieza a adaptarse a otros grupos.
3. Adolescencia tardía: Son aquellos jóvenes entre 16 a 19 años. Quienes van a empezar a tener control de sus emociones, y a mostrarse independientes y autónomos.

2.2.2 Bienestar Psicológico

a. Definiciones

El bienestar psicológico se relaciona en cómo las personas suelen salir adelante de aquellos obstáculos que le ponga la vida, llegando a cambiar su manera de pensar y actuar, para poder pensar positivamente. (Ryff, 1989).

Vázquez (citado por Casullo, 2002), menciona que dentro del bienestar psicológico está la manera de pensar que tengamos sobre las cosas, la cual nos ayuda a poder afrontar los retos que nos ponga la vida, ayudándonos a tener más confianza en nosotros mismo, sintiéndonos capaces de conseguir nuestras metas.

Oramas, Santana y Vergara (2006) señalan que el bienestar psicológico es considerado un aspecto muy importante para disfrutar de una salud mental satisfactoria y puedan alcanzar un desarrollo adecuado en el aspecto intrapersonal e interpersonalmente.

b. Modelo de Bienestar Psicológico de Ryff

Elaborado por Carol Ryff (1995) sugiere que el equilibrio entre las emociones positivas y negativas es independiente del bienestar que experimente la persona, es decir, una persona podría sentir un pleno bienestar psicológico, pero experimenta emociones negativas frecuentes y escasas emociones positivas, esto debido a distintas circunstancias, como por ejemplo las actividades que realiza durante el día. Este modelo se divide en seis aspectos:

- a. La autoaceptación
- b. La autonomía
- c. Las relaciones positivas
- d. El dominio de su entorno
- e. El propósito que se ha planteado en la vida
- f. El crecimiento como persona.

c. Dimensiones Bienestar Psicológico de Ryff

- a. Autoaceptación.

Es la actitud positiva que tienen las personas con respecto a sí mismas, de aceptarse tal y como son, con sus virtudes y defectos.

- b. Relaciones positivas.

Las relaciones interpersonales resultan cruciales para la salud mental de las personas, ya que ayudan a evitar la depresión y a aumentar la esperanza de vida.

- c. Propósito en la vida.

Tiene que ver con el propósito existencial de las personas, con respecto a marcarse metas personales que le permitan a tener un mejor significado de su vida.

d. Crecimiento personal.

Consiste en potenciar las habilidades que se tengan para seguir creciendo como persona, así como también en aprender de los errores de uno mismo, para ir mejorando como persona.

e. Autonomía.

Tiene que ver con la capacidad que tienen las personas de valerse por sí mismas, de elegir las cosas que quieras hacer, manteniendo una independencia.

f. Dominio del entorno.

Consiste en como las personas hacen uso de las oportunidades que tienen de su ambiente para poder satisfacer sus propias necesidades y capacidades. Logrando así tener un mayor control de su entorno.

2.2.3 Calidad de Vida

a. Definiciones

La calidad de vida se entiende en cómo las personas procuran llevar una vida satisfactoria y buscan mejores condiciones físicas y mentales. (Guillén, Castro, García & Guillén, 1997).

Arenas (2003) menciona que la calidad de vida es una manifestación subjetiva que se relaciona con la percepción que tiene la persona con respecto a varios aspectos en su vida, incluyendo características personales y condiciones de vida.

Olson y Barnes (1982) son quienes incluyen en su estudio aquellos aspectos más relevantes de la persona que ayuda a entender que tan satisfechos se sienten con el estilo de vida que tienen. Cada aspecto se enfoca en una fase particular de experiencia, las cuales incluyen aspectos importantes en la vida de las personas y que influyen en su calidad de vida.

b. Factores

a. Factor 1:

Responsabilidades en casa y satisfacción económica.

b. Factor 2:

Satisfacción con respecto a sus amistades y al lugar donde reside.

c. Factor 3:

Satisfacción con respecto a su vida familiar.

d. Factor 4:

Satisfacción con respecto a la escuela y el tiempo libre.

e. Factor 5:

Satisfacción que se tiene con respecto al medio de comunicación.

f. Factor 6:

Satisfacción que se tiene con respecto a su vida religiosa y la de sus familiares.

g. Factor 7:

Satisfacción que se tiene con su propia salud y la de sus familiares.

2.3. Hipótesis

2.3.1. General

- **HG:** Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.

2.3.2. Específicas

- **H1:** Existe relación significativa entre la Autoaceptación del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.
- **H2:** Existe relación significativa entre las Relaciones positivas del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.
- **H3:** Existe relación significativa entre el Propósito en la vida del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.
- **H4:** Existe relación significativa entre el Crecimiento personal del bienestar psicológico, y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.

- **H5:** Existe relación significativa entre la Autonomía del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.
- **H6:** Existe relación significativa entre el Dominio del Entorno del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA Y MATERIALES

3.1. Tipo y diseño de investigación

- La investigación es de tipo correlacional
- El diseño del estudio es no experimental, ya que no se han manipulado variables.

- Es transversal, ya que su intención es detallar variables y estudiar su suceso e interrelación en un momento dado. (Hernández, Fernández y Baptista 2010).

3.2. Población y muestra

La población estuvo constituida por estudiantes de tercer año de secundaria de un colegio privado de Lima Metropolitana, que totaliza aproximadamente 100 alumnos.

La muestra se estimó de manera no probabilística intencional por el investigador, y estuvo compuesta por 92 estudiantes representativos de la población. Se excluyeron a 8 alumnos por motivos que se explicarán en los criterios a continuación:

Criterios de inclusión Los sujetos incluidos muestra participantes cumplieron los siguientes criterios:

- a) Que sean estudiantes de 3er año de secundaria
- b) Que sean mayores de 13 años
- c) Que hayan terminado de contestar ambas encuestas

Criterios de exclusión: No se consideró a los estudiantes que cumplan los siguientes criterios:

- a) Estudiantes que invaliden los cuestionarios. Los cuáles fueron 4 alumnos del total de la población.
- b) Estudiantes que entreguen los cuestionarios incompletos. Los cuáles fueron 4 alumnos del total de la población.

3.3. Operacionalización de variables

3.3.1 Escala de Bienestar Psicológico

Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Categorías	Puntajes
Bienestar Psicológico	Viene a ser aquel estado de complacencia en donde la persona puede ser capaz de hacerle frente a los problemas de una manera positiva.	Auto aceptación	Es el grado en que el individuo se siente a gusto con sí mismo y es consciente de sus actos.	1, 7, 17 y 24	Muy bajo	0-29
		Relaciones Positivas	Son características fundamentales del ser humano que permiten relacionarse con otras personas.	2, 8, 12, 22 y 25	Bajo	30-58
		Autonomía	Cada individuo es responsable de sus actitudes.	3, 4, 9, 13, 18 y 23	Intermedio	59-87
		Dominio del entorno	Capacidad personal para manejar deseos propios en el entorno.	5, 10, 14, 19 y 29	Alto	88-116
		Propósito en la vida	Plantearse objetivos con el fin de poder alcanzarlos.	6, 11, 15, 16 y 20	Muy alto	117-145
		Crecimiento personal	Lograr trazarse metas y objetivos	21, 26, 27 y 28		

3.3.2 Escala de Calidad de Vida

Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Categorías	Puntajes
Calidad de Vida	La calidad de vida hace mención a la satisfacción que tienen las personas con respecto al hogar que tienen, a su vecindario, a su vida familiar, a su educación, a los medios de comunicación, a su religión y a su propia salud.	Hogar y Bienestar económico	Responsabilidades en casa y satisfacción económica	1, 2, 3, 4 y 5	Calidad de vida óptima	Más de 61
		Amigos, vecindario y comunidad.	Satisfacción con respecto a sus amistades y al lugar donde reside.	6, 7, 8 y 9	Tendencia a calidad de vida buena	51 a 60
		Vida, Familiar y familia extensa.	Satisfacción con respecto a su vida familiar	10, 11, 12 y 13	Tendencia a baja calidad de vida	40 a 50
		Educación y ocio.	Satisfacción con respecto a la escuela y el tiempo libre	14, 15 y 16		
		Medios de comunicación.	Satisfacción que se tiene con respecto a los medio de comunicación	17, 18, 19 y 20	Mala calidad de vida	39 a menos
		Religión	Satisfacción que se tiene con respecto a su vida religiosa y la de sus familiares.	21 y 22		
Salud	Satisfacción que se tiene con su propia salud y la de sus familiares.	23 y 24				

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Técnica

La técnica que se utilizó es la encuesta, en donde se aplicó los siguientes instrumentos: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes.

3.4.2. Instrumentos

a) Escala de Bienestar Psicológico de Ryff**Ficha Técnica**

- Nombre original: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff
- Autores: Carol Ryff.
- Año: 1995.
- Procedencia: Estados Unidos.
- Administración: Colectiva e Individual
- Escala: Tipo Likert.
- Adaptación española: Díaz (2006) prueba con 29 ítems.
- Adaptación Peruana: Cubas (2003) tradujo y validó la versión de 84 ítems (versión original) en estudiantes universitarios y Viviana María Trigos Obando (2010) adaptó la versión de 29 ítems en pacientes oncológicos.
- Aplicación: Adolescentes y adultos de ambos sexos.
- Tiempo de aplicación: 20 minutos aproximadamente.
- Viabilidad: 0.71.
- Alfa de Cronbach: 0.84.

b) Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes**Ficha Técnica**

- Nombre original: Escala de Calidad de Vida.
- Autores: Olson y Barnes.
- Año: 1978.

- Adaptado por: Mirian Pilar Grimaldo Muchotrigo (2003).
- Aplicación: Grupal e individual.
- Edad: 13 años en adelante.
- Escala: Tipo Likert.
- Duración: Aproximadamente entre 15 y 20 minutos.
- Material: manual y plantilla.
- Viabilidad: 0.87.
- Alfa de Cronbach: 0.86.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. Descripción de la muestra

La muestra estuvo conformada por 92 estudiantes de tercer año de secundaria. Del total, 53 (57.6%) fueron hombres y 39 (42.4%) fueron mujeres. Las edades fluctuaron entre 14 (93.5%) y 15 (6.5%) años.

4.2. Presentación de resultados

En la tabla 1 y figura 1, se observa que con respecto al Bienestar Psicológico que tienen los alumnos de tercero de secundaria, un 95,7% presenta un nivel alto, mientras que un 4,3% se encuentra en un nivel intermedio.

Tabla 1: Nivel de Bienestar Psicológico de los alumnos de tercero de secundaria

	Frecuencia	Porcentaje
Intermedio	4	4,3
Alto	88	95,7
Total	92	100,0

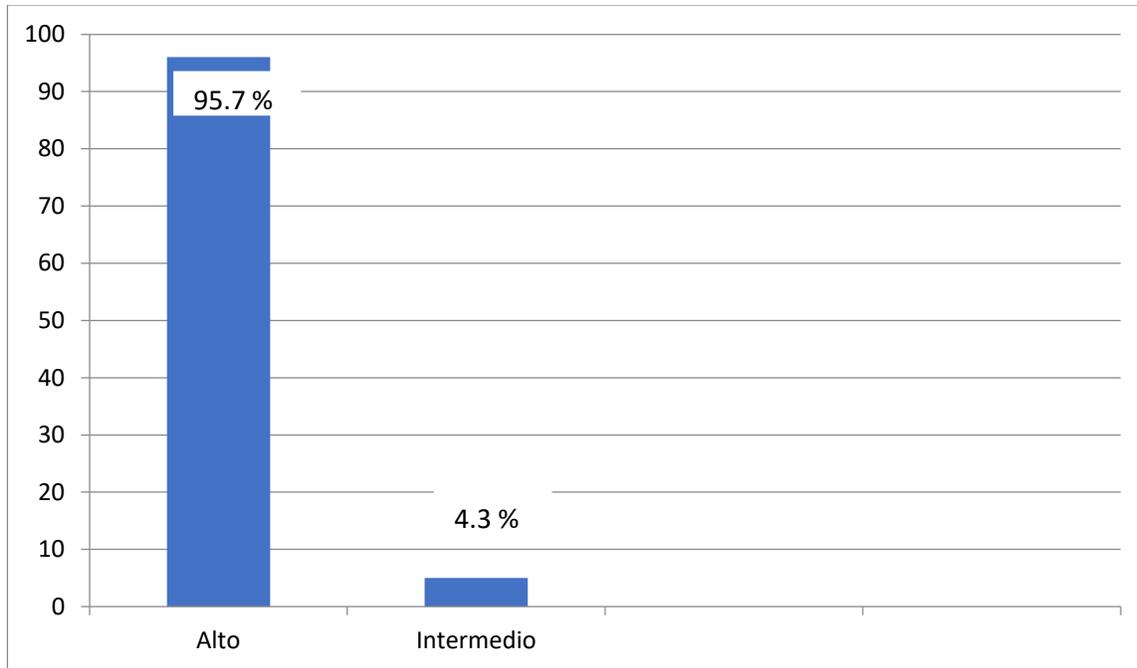


Figura 1: Nivel de Bienestar Psicológico de los alumnos de tercero de secundaria

En la tabla 2, se observa que un 96.2% del sexo masculino presenta un nivel de Bienestar Psicológico Alto y un 3.8% un nivel Intermedio; mientras que un 94.9% del sexo femenino presenta un nivel de Bienestar Psicológico Alto y 5.1% un nivel Intermedio.

Tabla 2: Nivel de Bienestar Psicológico por sexo

		Intermedio	Alto	Total
Sexo	femenino	2	37	39
		5,1%	94,9%	100,0%
	masculino	2	51	53
		3,8%	96,2%	100,0%
Total		4	88	92
		4,3%	95,7%	100,0%

En la tabla 3, se puede observar que con respecto a las dimensiones de Bienestar Psicológico de Ryff, es el Propósito en la vida el que tuvo una media mayor (19,96) con respecto a las otra dimensiones, la que le sigue es el nivel de Autonomía con (18,13) luego Auto Aceptación (17,27), Dominio del Entorno con (16,70) y por último Crecimiento Personal con (15,82) y Relaciones Positivas (14,90).

Tabla 3: Media de las dimensiones de Bienestar Psicológico

		PBP	AA	RP	A	DM	PV	CP
N	Válido	92	92	92	92	92	92	92
	Perdidos	0	0	0	0	0	0	0
Media		102,77	17,27	14,90	18,13	16,70	19,96	15,82
Mediana		104,00	16,00	15,00	18,00	16,00	20,00	15,00
Moda		107	15	15	18	16	25	14
Desviación estándar		8,480	3,502	2,325	2,962	2,519	3,517	2,648

En la tabla 4, se observa que el 100% de los estudiantes encuestados muestra tener una Calidad de Vida Óptima. Ya que obtuvieron un puntaje de más de 61.

Tabla 4: Nivel de Calidad de Vida de los alumnos de tercero de secundaria

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Calidad Óptima	92	100,0

En la tabla 5, figura 2, se observa que con respecto al factor Hogar y Bienestar Económico, un 83,7% muestra tener una Calidad de Vida Óptima, mientras que un 12% tiene una Tendencia a Calidad de Vida Buena, un 3,3% tiene una Tendencia Baja de Calidad de Vida y un 1,1% tiene una Mala Calidad de Vida.

Tabla 5: Factor Hogar y Bienestar Económico

	Frecuencia	Porcentaje
calidad de vida óptima	77	83,7
tendencia a calidad de vida buena	11	12,0
tendencia a baja calidad de vida	3	3,3
mala calidad de vida	1	1,1
Total	92	100,0

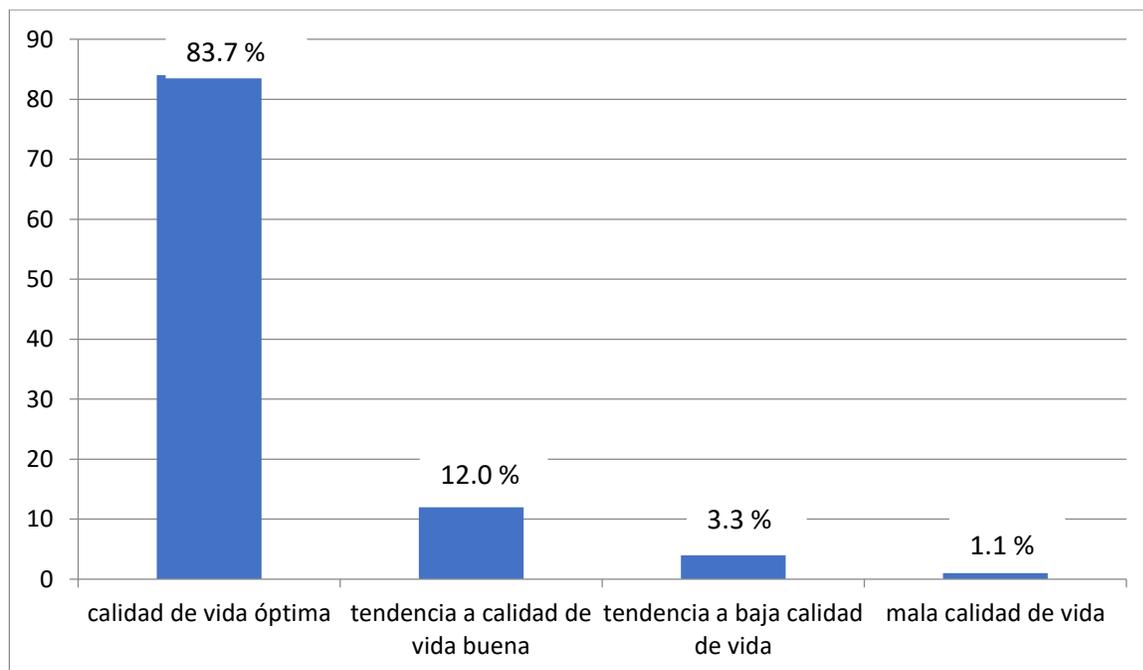


Figura 2: Factor Hogar y Bienestar Económico

En la tabla 6, figura 3, se observa que con respecto al factor Amigos, Vecindario y Comunidad, un 48.9% tiene una Calidad de Vida Óptima, seguido de un 31.5% tiene una Tendencia a Calidad de Vida Buena, un 18.5% tiene una Tendencia a Baja Calidad de Vida y un 1.1% tiene una Mala Calidad de Vida.

Tabla 6: Factor Amigos, Vecindario y Comunidad

	Frecuencia	Porcentaje
calidad de vida óptima	45	48,9
tendencia a calidad de vida buena	29	31,5
tendencia a baja calidad de vida	17	18,5
mala calidad de vida	1	1,1
Total	92	100,0

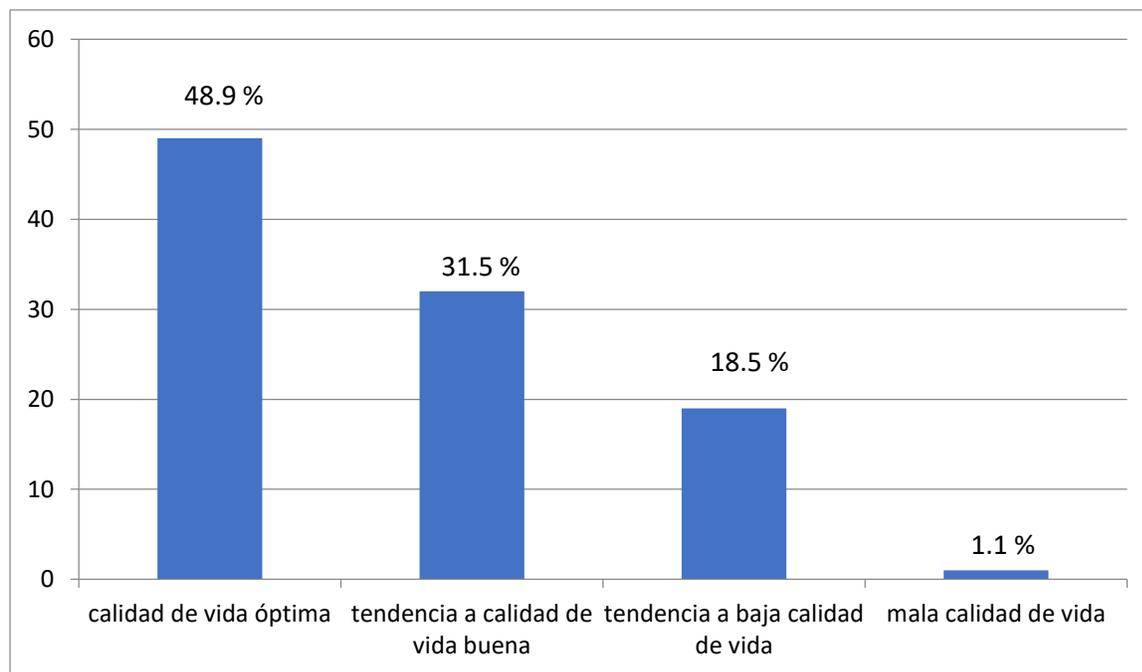


Figura 3: Factor Amigos, Vecindario y Comunidad

En la tabla 7, figura 4, se observa que con respecto al factor Vida Familiar y Familia Extensa, un 92,4% muestra tener una Calidad de Vida Óptima, mientras que un 5,4% tiene una Tendencia a Calidad de Vida Buena, seguido de un 2,2% con una Tendencia a Baja Calidad de Vida.

Tabla 7: Factor Vida Familiar y Familia Extensa

	Frecuencia	Porcentaje
calidad de vida optima	85	92,4
tendencia a calidad de vida buena	5	5,4
tendencia a baja calidad de vida	2	2,2
Total	92	100,0

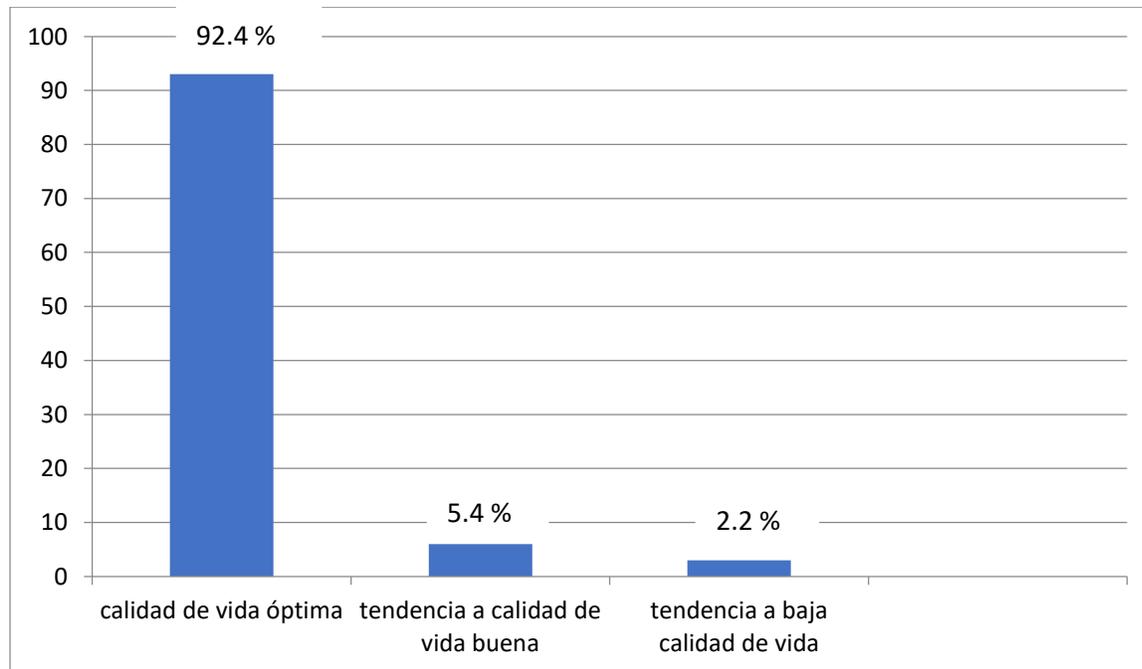


Figura 4: Factor Vida Familiar y Familia Extensa

En la tabla 8, figura 5, se observa que con respecto al factor Educación y Ocio, un 37% muestra tener una Tendencia a Calidad de Vida Buena y una Tendencia a Baja Calidad de Vida, un 4,3% tiene una Mala Calidad de Vida, sin embargo un 21,7% muestra tener una Calidad de Vida Óptima.

Tabla 8: Factor Educación y Ocio

	Frecuencia	Porcentaje
calidad de vida optima	20	21,7
tendencia a calidad de vida buena	34	37,0
tendencia a baja calidad de vida	34	37,0
mala calidad de vida	4	4,3
Total	92	100,0

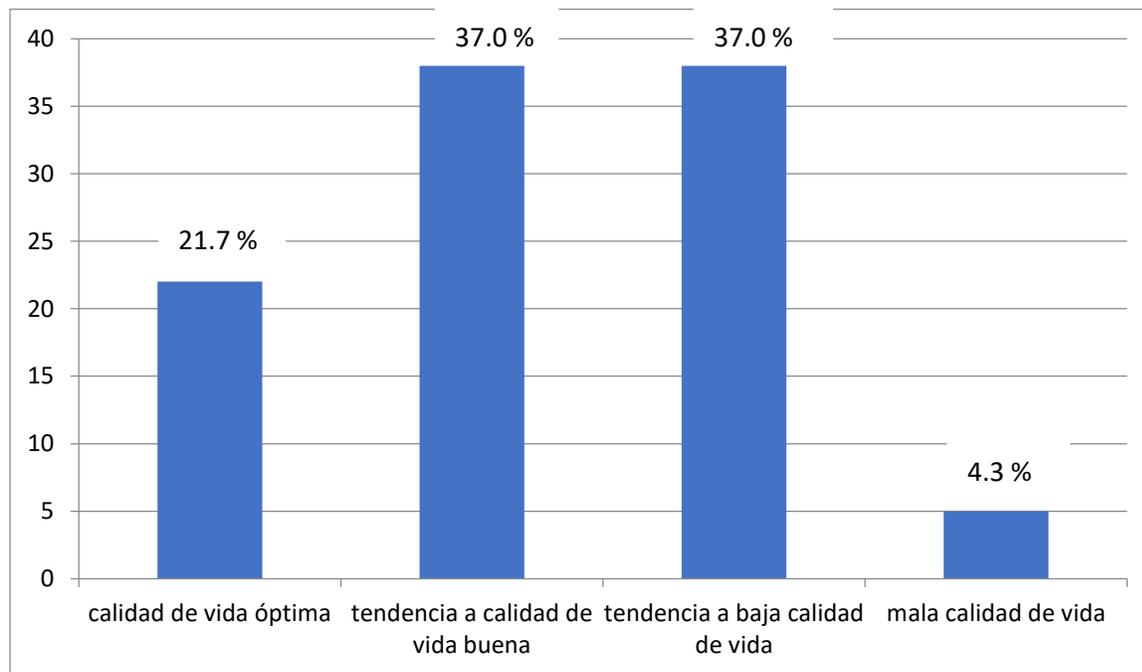


Figura 5: Factor Educación y Ocio

En la tabla 9, figura 6, se observa que con respecto al factor Medios de Comunicación, un 81,5% muestra tener una Calidad de Vida Óptima, seguido de un 13% que tiene una Tendencia a Calidad de Vida Buena y un 5,4% muestra tener una Tendencia a Baja Calidad de Vida.

Tabla 9: Factor Medios de Comunicación

	Frecuencia	Porcentaje
calidad de vida optima	75	81,5
tendencia a calidad de vida buena	12	13,0
tendencia a baja calidad de vida	5	5,4
Total	92	100,0

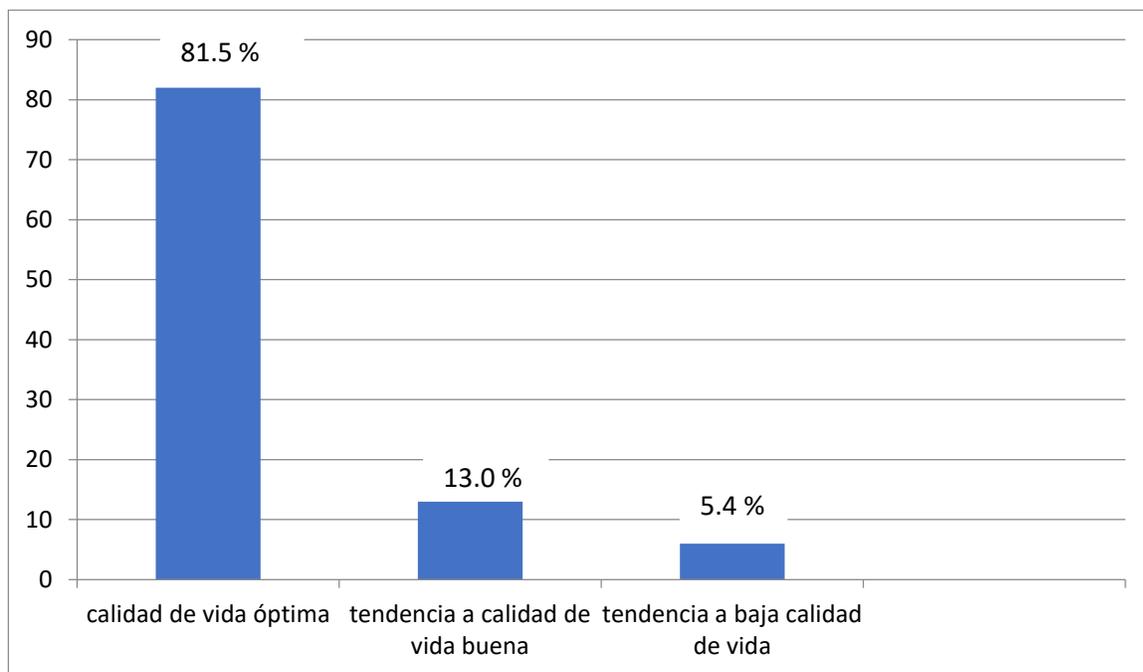


Figura 6: Factor Medios de Comunicación

En la tabla 10, figura 7, se observa que con respecto al factor Religión, un 34,8% muestra tener una Tendencia a Calidad de Vida Buena, seguido de un 29,3% que tiene una Calidad de Vida Óptima, mientras que un 21,7% tiene una Tendencia a Baja Calidad de Vida y un 14,1 % tiene una Mala Calidad de Vida.

Tabla 10: Factor Religión

	Frecuencia	Porcentaje
calidad de vida optima	27	29,3
tendencia a calidad de vida buena	32	34,8
tendencia a baja calidad de vida	20	21,7
mala calidad de vida	13	14,1
Total	92	100,0

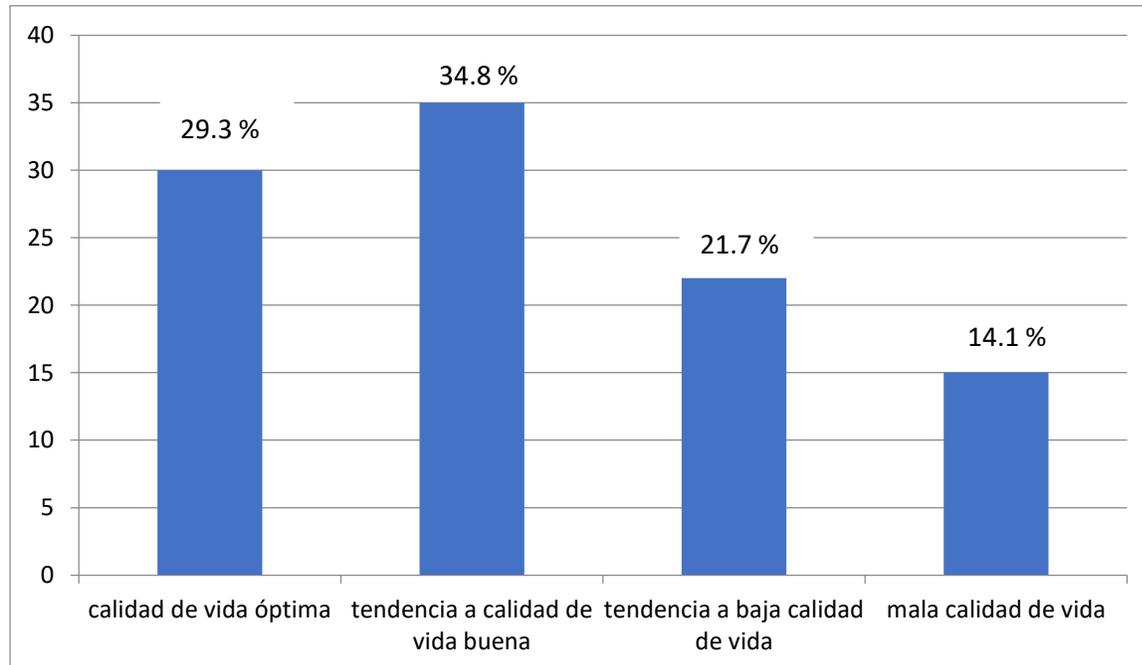


Figura 7: Factor Religión

En la tabla 11, figura 8, se observa que con respecto al factor Salud, un 57,6% muestra tener una Calidad de Vida Óptima, mientras que un 17,4% tiene una Tendencia a Calidad de Vida Buena, un 22,8% tiene una Tendencia a Baja Calidad de Vida y un 2,2% tiene una Mala Calidad de Vida.

Tabla 11: Factor Salud

	Frecuencia	Porcentaje
calidad de vida optima	53	57,6
tendencia a calidad de vida buena	16	17,4
tendencia a baja calidad de vida	21	22,8
mala calidad de vida	2	2,2
Total	92	100,0

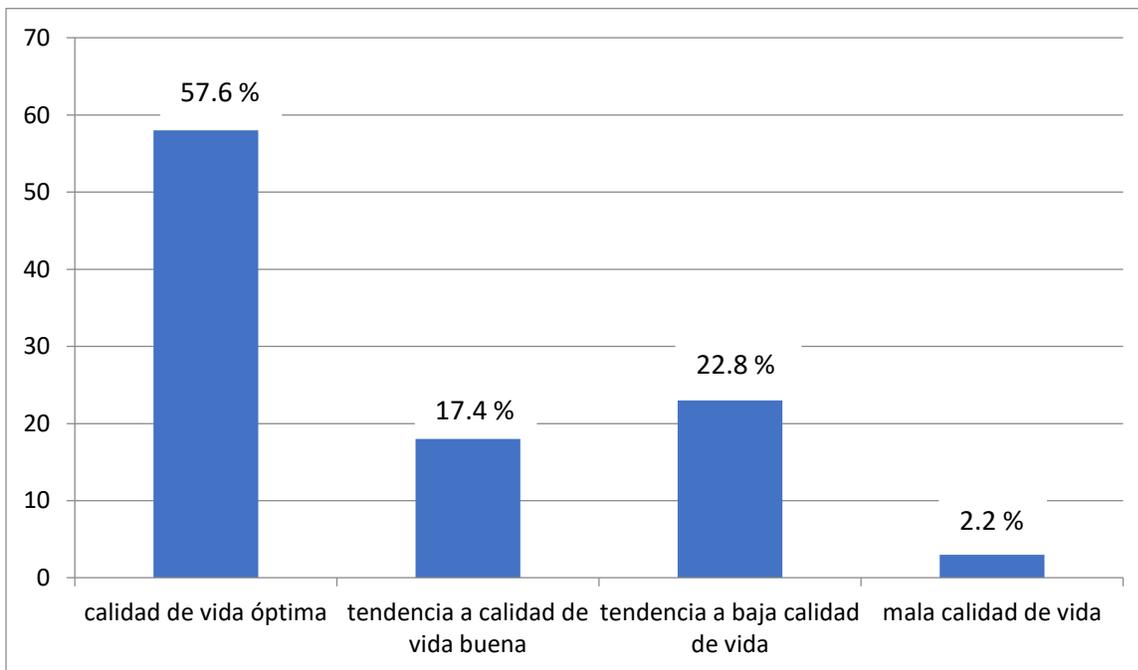


Figura 8: Factor Salud

4.3. Prueba de Normalidad

Tabla 12: Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov

Variable	Estadístico	K-S gl	Sig.
Bienestar Psicológico	,093	92	,047
Calidad de vida	,092	92	,053

Interpretación

La prueba de normalidad, evidenció que las variables y dimensiones presentan una distribución normal, por lo que para efectuar la prueba de hipótesis se utilizará el estadístico Coeficiente de correlación de Pearson para determinar la relación entre las variables de estudio.

4.3.1. Comprobación de hipótesis general

Hipotesis Nula (Ho): No existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.

Hipotesis alterna: Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.

Tabla 13: Relación entre el Bienestar Psicológico y la calidad de vida en estudiantes

		Calidad de Vida
Bienestar Psicológico	Correlación de Pearson	,606
	Sig. (bilateral)	,000
	N	92

Interpretación: En la tabla 13, se puede observar que al aplicarle el coeficiente de correlación de Pearson se obtuvo un valor de significancia $p=0.000<0.05$, por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, en consecuencia existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la calidad de vida.

Por otro lado se encontró una correlación $r=0.606$ con una tendencia positiva y una magnitud alta.

Regla de contraste

Sig ≤ 0.05 Rechaza la H_0

Sig > 0.05 Acepta la H_0

4.3.2. Comprobación de hipótesis específicas

4.3.2.1. Comprobación de hipótesis específica 1

H1: Existe relación significativa entre la Autoaceptación del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.

H0: No existe relación significativa entre la Autoaceptación del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.

Tabla 14: Relación entre la dimensión Autoaceptación del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.

		Autoaceptación
Hogar y bienestar económico	Correlación de Pearson	,367
	Sig. (bilateral)	,000
	N	92
Amigos, vecindario y comunidad	Correlación de Pearson	,189
	Sig. (bilateral)	,071
	N	92

Vida familiar y familia extensa	Correlación de Pearson	,533
	Sig. (bilateral)	,000
	N	92
Educación y ocio	Correlación de Pearson	,242
	Sig. (bilateral)	,020
	N	92
Medios de comunicación	Correlación de Pearson	,291
	Sig. (bilateral)	,005
	N	92
Religión	Correlación de Pearson	,356
	Sig. (bilateral)	,001
	N	92
Salud	Correlación de Pearson	,434
	Sig. (bilateral)	,000
	N	92

Interpretación: En la tabla 14, se puede observar valores menores a $\text{sig} = 0.05$ por lo tanto nos indica que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir que existe relación significativa entre la Autoaceptación del bienestar psicológico y los componentes: hogar y bienestar económico, vida familiar y familia extensa, educación y ocio, religión y salud.

4.3.2.2. Comprobación de hipótesis específica 2

H1: Existe relación significativa entre las Relaciones positivas del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.

Ho: No existe relación significativa entre las Relaciones positivas del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.

Tabla 15: Relación entre la dimensión Relaciones positivas del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.

		Relaciones positivas
Hogar y bienestar económico	Correlación de Pearson	,124
	Sig. (bilateral)	,239
	N	92
Amigos, vecindario y comunidad	Correlación de Pearson	-,096
	Sig. (bilateral)	,361
	N	92
Vida familiar y familia extensa	Correlación de Pearson	,085
	Sig. (bilateral)	,420
	N	92
Educación y ocio	Correlación de Pearson	,058
	Sig. (bilateral)	,583
	N	92
Medios de comunicación	Correlación de Pearson	,102
	Sig. (bilateral)	,331
	N	92
Religión	Correlación de Pearson	-,091
	Sig. (bilateral)	,390
	N	92
Salud	Correlación de Pearson	,012
	Sig. (bilateral)	,910
	N	92

Interpretación: En la tabla 15, se puede observar valores mayores a sig =0.05 por lo tanto se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna, es decir que no existe relación significativa entre Relaciones positivas y los componentes de la calidad de vida.

4.3.2.3. Comprobación de hipótesis específica 3

H1: Existe relación significativa entre el Propósito en la vida del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.

Ho: No existe relación significativa entre el Propósito en la vida del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.

Tabla 16: Relación entre la dimensión Propósito en la vida del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.

		Propósito en la vida
Hogar y bienestar económico	Correlación de Pearson	,235
	Sig. (bilateral)	,024
	N	92
Amigos, vecindario y comunidad	Correlación de Pearson	,245
	Sig. (bilateral)	,019
	N	92
Vida familiar y familia extensa	Correlación de Pearson	,403
	Sig. (bilateral)	,000
	N	92
Educación y ocio	Correlación de Pearson	,213
	Sig. (bilateral)	,042
	N	92
Medios de comunicación	Correlación de Pearson	,236
	Sig. (bilateral)	,023
	N	92
Religión	Correlación de Pearson	,133
	Sig. (bilateral)	,205
	N	92
Salud	Correlación de Pearson	,403
	Sig. (bilateral)	,000

N

92

Interpretación: En la tabla 16, se puede observar valores menores a sig = 0.05 por lo tanto nos indica que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir que existe relación significativa entre el Propósito en la vida del bienestar psicológico y los componentes: hogar y bienestar económico; amigos, vecindario y comunidad; vida familia y familia extensa; educación y ocio; medios de comunicación y salud.

4.3.2.4. Comprobación de hipótesis específica 4

H1: Existe relación significativa entre el Crecimiento personal del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.

Ho: No existe relación significativa entre el Crecimiento personal del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.

Tabla 17: Relación entre la dimensión Crecimiento personal del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.

		Crecimiento personal
Hogar y bienestar económico	Correlación de Pearson	,107
	Sig. (bilateral)	,310
	N	92
Amigos, vecindario y comunidad	Correlación de Pearson	,058
	Sig. (bilateral)	,583
	N	92
Vida familiar y familia extensa	Correlación de Pearson	,341
	Sig. (bilateral)	,001
	N	92
Educación y ocio	Correlación de Pearson	,012
	Sig. (bilateral)	,913
	N	92
	Correlación de Pearson	,192

Medios de comunicación	Sig. (bilateral)	,067
	N	92
Religión	Correlación de Pearson	,151
	Sig. (bilateral)	,150
Salud	N	92
	Correlación de Pearson	,186
	Sig. (bilateral)	,076
	N	92

Interpretación: En la tabla 17, se puede observar un valor menor a sig =0.05 por lo tanto nos indica que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir que existe relación significativa entre el Crecimiento personal del bienestar psicológico y el componente: vida familiar y familia extensa.

4.3.2.5. Comprobación de hipótesis específica 5

H1: Existe relación significativa entre la Autonomía del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.

Ho: No existe relación significativa entre la Autonomía del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.

Tabla 18: Relación entre la dimensión Autonomía del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.

		Autonomía
Hogar y bienestar económico	Correlación de Pearson	,030
	Sig. (bilateral)	,773
	N	92
Amigos, vecindario y comunidad	Correlación de Pearson	,070
	Sig. (bilateral)	,509
	N	92
Vida familiar y familia extensa	Correlación de Pearson	-,007
	Sig. (bilateral)	,946

	N	92
Educación y ocio	Correlación de Pearson	,004
	Sig. (bilateral)	,971
	N	92
Medios de comunicación	Correlación de Pearson	-,095
	Sig. (bilateral)	,369
	N	92
Religión	Correlación de Pearson	,165
	Sig. (bilateral)	,117
	N	92
Salud	Correlación de Pearson	-,121
	Sig. (bilateral)	,250
	N	92

Interpretación: En la tabla 18, se puede observar valores mayores a sig =0.05 por lo tanto se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna, es decir que no existe relación significativa entre la Autonomía y los componentes de la calidad de vida.

4.3.2.6. Comprobación de hipótesis específica 6

H1: Existe relación significativa entre el Dominio del entorno del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.

Ho: No existe relación significativa entre el Dominio del entorno del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.

Tabla 19: Relación entre la dimensión Dominio del entorno del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.

		Dominio del entorno
Hogar y bienestar económico	Correlación de Pearson	,076
	Sig. (bilateral)	,470
	N	92
	Correlación de Pearson	,008
	Sig. (bilateral)	,940

Amigos, vecindario y comunidad	N	92
Vida familiar y familia extensa	Correlación de Pearson	,173
	Sig. (bilateral)	,099
	N	92
Educación y ocio	Correlación de Pearson	,112
	Sig. (bilateral)	,289
	N	92
Medios de comunicación	Correlación de Pearson	,210
	Sig. (bilateral)	,045
	N	92
Religión	Correlación de Pearson	,180
	Sig. (bilateral)	,087
	N	92
Salud	Correlación de Pearson	,145
	Sig. (bilateral)	,167
	N	92

Interpretación: En la tabla 19, se puede observar un valor menor a $\text{sig} = 0.05$ por lo tanto nos indica que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir que existe relación significativa entre el Dominio del entorno del bienestar psicológico y el componente: medios de comunicación.

CAPÍTULO V DISCUSIÓN

Esta investigación tuvo como propósito determinar si existe o no una relación entre el bienestar psicológico y la calidad de vida en los estudiantes de tercer año de secundaria de un colegio privado de Lima. La cuál con una muestra de 92 alumnos.

En el presente capítulo se discutirán los hallazgos de la investigación, la cuál se confirmó a través del nivel de significancia menor a 0.05.

En primer lugar se pudo determinar que el 93.5% tienen 14 años, mientras que un 6.5% tiene 15 años.

Luego se pudo observar que el 57.6% de los alumnos de tercer año de secundaria es de sexo masculino, mientras que un 42.4% es de sexo femenino.

Con el objetivo de identificar los niveles de bienestar psicológico, se pudo determinar que el 95.7% presenta un nivel alto de bienestar psicológico, mientras que un 4.3% se encuentra en un nivel intermedio. Esto concuerda con los resultados de la investigación hecha por Meza (2011). Lo cuál quiere decir que el ámbito escolar propone herramientas que ayudan a los estudiantes a sobreponerse ante algo negativo que les pueda afectar, y los ayuda a salir adelante.

Se observa también que un 96.2% del sexo masculino presenta un nivel de bienestar psicológico alto, y un 3.8% un nivel intermedio, mientras que un 94.9% del sexo femenino presenta un nivel de bienestar psicológico alto y un 5.1% un nivel intermedio. Esto concuerda con la investigación que realizó Rodríguez (2008) en donde se indica que los hombres presentan un mayor bienestar psicológico que las mujeres, ya que tienen un mejor autoconcepto de su aspecto físico, presentando así menores niveles de ansiedad y depresión.

Luego se pasó a identificar las dimensiones de la escala de bienestar psicológico, los resultados que se obtuvieron fueron que se posee un puntaje satisfactorio, y que la dimensión de propósito en la vida fue la que abarcó mayor puntaje con una media de 19.96. Esto tendría sentido ya que al estar en tercero de secundaria, ya se empieza a pensar sobre qué carrera estudiar, ya que están próximos a iniciar sus preparaciones para el ingreso a la universidad en un futuro. Esto concuerda con la investigación que realizaron Cornejo y Pérez (2011) en donde se aprecia que a mayores niveles de metas se tengan, mayor será el bienestar psicológico.

Con respecto a la calidad de vida, se pudo determinar que el 100% de los estudiantes posee una calidad de vida óptima, esto puede deberse a que los

estudiantes poseen condiciones de vivienda adecuadas, lo cual indica que se sienten conformes con la calidad de vida que tienen. Esto concuerda con los resultados obtenidos en la investigación de Grimaldo (2009), donde los alumnos encuestados se sienten satisfechos en los diferentes dominios que involucra la calidad de vida.

Luego se pasó a identificar los factores que posee la calidad de vida, se observa que el factor de vida familiar y familia extensa cuenta con un mayor porcentaje siendo este de 92.4%; esto coincide con la investigación hecha por Castillo (2015), donde los resultados muestran que a mayor satisfacción familiar, mayor será el nivel de calidad de vida.

Finalmente con respecto a la hipótesis general, ésta fue aceptada mediante el análisis de los datos, al obtener una significancia de 0.000, esto quiere decir que existe una relación significativa entre las variables bienestar psicológico y calidad de vida. Esto concuerda con la investigación hecha por Sanchez y Castro (2000), donde se observó que el bienestar psicológico está relacionado con la satisfacción autopercebida que tienen los alumnos con respecto a su calidad de vida.

Con respecto a las hipótesis específicas, se puede observar que la dimensión autoaceptación tuvo relación significativa con un valor menor a 0.05 con respecto a los componentes de calidad de vida. Siendo así que en el factor hogar y bienestar económico obtuvo un nivel de significancia de 0.000; en el factor vida familiar y familia extensa un valor igual; en el factor medios de comunicación un valor de 0.005; en el factor religión un valor de 0.001 y en el factor salud un valor de 0.000. Sin embargo, no se obtuvo una relación significativa con el factor amigos, vecindario y comunidad, ya que obtuvo un valor de 0.071; y con el factor educación y ocio, obteniendo un valor de 0.020, siendo valores mayores a 0.05.

Las dimensiones relaciones positivas y autonomía no tuvieron una relación significativa con los componentes de calidad de vida, ya que obtuvieron valores mayores a 0.05.

Con respecto a la dimensión propósito en la vida, se obtuvo como resultado que si existe una relación significativa con respecto a los componentes de la calidad de vida, teniendo valores menores a 0.05. Siendo así que el factor hogar y bienestar económico tuvo un valor de 0.024; en el factor amigos, vecindario y comunidad tuvo un valor de 0.019; el factor vida familiar y familia extensa tuvo un valor de 0.000; el factor educación y ocio tuvo un valor de 0.042; el factor medios de comunicación tuvo un valor de 0.023 y el factor salud tuvo un valor de 0.000. Sin embargo el factor religión no tuvo valor significativo ya que obtuvo un valor de 0.205 siendo este un valor mayor a 0.05.

Por otro lado la dimensión crecimiento personal tiene una relación significativa con un valor menor a 0.05 con respecto al componente vida familiar y familia extensa, teniendo un valor de 0.01. Sin embargo los demás factores no tuvieron valores significativos, teniendo valores mayores a 0.05. Siendo así el factor hogar y bienestar económico tuvo un valor de 0.310; el factor amigos, vecindario y comunidad tuvo un valor de 0.583; el factor educación y ocio tuvo un valor de 0.913; el factor medios de comunicación tuvo un valor de 0.067; el factor religión tuvo un valor de 0.150; y el factor salud tuvo un valor de 0.076.

Por último la dimensión dominio del entorno tuvo una relación significativa con un valor menor a 0.05 con respecto al componente medios de comunicación. Sin embargo los demás factores no tuvieron valores significativos, ya que obtuvieron valores mayores a 0.05. Siendo así que el factor hogar y bienestar económico tuvo un valor de 0.470; el factor amigos, vecindario y comunidad tuvo un valor de 0.940; el factor vida familiar y familia extensa tuvo un valor de 0.099; el factor educación y ocio tuvo un valor de 0.289; el factor religión tuvo un valor de 0.087; y el factor salud tuvo un valor de 0.167.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES

- Se encontró a nivel general una relación significativa entre el bienestar psicológico y la calidad de vida de los estudiantes de tercer año de secundaria de una institución educativa privada de Lima. Con un nivel de significancia $p=0.000$ $p<0.05$.
- Además, se halló una relación significativa entre la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico y los componentes: hogar y bienestar económico; vida familiar y familia extensa; educación y ocio; y salud. Con valores menores a $\text{sig}=0.05$.
- Por otro lado, se observa que no existe relación significativa entre la dimensión relaciones positivas del bienestar psicológico y los componentes de calidad de vida. Con valores mayores a $\text{sig}=0.05$.
- Se encontró, además, una relación significativa entre la dimensión propósito en la vida del bienestar psicológico y los componentes: hogar y bienestar económico; amigos, vecindario y comunidad; vida familiar y familia extensa; educación y ocio; medios de comunicación y salud. Con valores menores a $\text{sig}=0.05$.
- Asimismo, se estableció que hay una relación significativa entre la dimensión crecimiento personal del bienestar psicológico y el componente: vida familiar y familia extensa. Con un valor menor a $\text{sig}=0.05$.
- Se encontró que no existe una relación significativa entre la dimensión autonomía del bienestar psicológico y los componentes de calidad de vida. Con valores mayores a $\text{sig}=0.05$.
- Finalmente, se comprobó que existe una relación significativa entre la dimensión dominio del entorno del bienestar psicológico y el componente: medios de comunicación. Con un valor menor a $\text{sig}=0.05$.

CAPÍTULO VII

RECOMENDACIONES

Primero: Realizar investigaciones acerca de la calidad de vida y el bienestar psicológico, haciendo una comparación entre una institución educativa privada y una institución educativa nacional.

Segundo: Llevar a cabo talleres o charlas sobre la autoestima, para la mejora del bienestar psicológico de los alumnos.

Tercero: Realizar talleres de habilidades sociales, para fortalecer la relaciones interpersonales entre los alumnos.

Cuarto: Implementar actividades extracurriculares que permitan a los alumnos tener un mayor conocimiento sobre las posibles carreras que podrían estudiar.

Quinto: Concientizar a las familias sobre el apoyo que deben brindarle a sus hijos para que crezcan con un bienestar psicológico adecuado y tengan las habilidades necesarias para salir adelante en la vida.

Sexto: Brindar talleres de autonomía personal relacionados con capacidades para valerse por sí mismos y que sean capaces de tomar sus propias decisiones .

Séptimo: Realizar charlas sobre cómo potenciar sus habilidades haciendo uso de los recursos que tienen disponibles, creando así un entorno adecuado para su desarrollo personal.

Referencias Bibliográficas

Alvarado, H. (2009). Evaluación del Bienestar psicológico en estudiantes del sexto ciclo de la carrera de psicología clínica en la Universidad Mariano Gálvez de

Guatemala, Centro Universitario Antigua Guatemala. Recuperado de:
<http://biblioteca.umg.edu.gt/digital/70002.pdf>

Arenas, C. (2003). Psicología comunitaria y calidad de vida en el Perú. Revista de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 6(2), 99-110.

Carranza, R. (2015). Bienestar psicológico y rendimiento académico en los estudiantes de la escuela académico profesional de psicología de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2014. [Tesis]. Universidad Peruana Unión. Perú.

Castillo, L. (2015). Satisfacción familiar y calidad de vida en estudiantes de una institución educativa Chiclayo, 2014. (Tesis de Licenciatura en Psicología). Universidad Señor de Sipan, Pimentel, Chiclayo.

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

Camejo, L. R. (2006). La adolescencia y sus peculiaridades en el ser humano. Recuperado de: <https://ebookcentral.proquest.com>

Cantón, Ch. & Sanchez, G. (1997). Deporte y Calidad de Vida: Motivos y Actitudes en una muestra de jóvenes valencianos. Revista de psicología del deporte. Vol. 12. Pag. 119-135.

Cornejo W y Pérez B. (2011). Satisfacción personal-nacional de la calidad de vida e inseguridad ciudadana en estudiantes universitarios de Huancayo. Informe final, Instituto de Investigación. Facultad de Pedagogía y Humanidades, UNCP. Huancayo.

Díaz, L., Palacios, J., Moringa, T. & Mayorga, E. (2000). Calidad de Vida y Perfiles emocionales en estudiantes universitarios de Lima.

- Espinoza, C. (2009). Implementación de estrategias psicosociales dirigido a Jóvenes en situación de riesgos, programa educativo del colegio nuestra señora de la esperanza del esfuerzo I de la ciudad de Cobán, A.V. Guatemala. Recuperado de: http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_2825.pdf
- Grimaldo, M. (2009). Calidad de vida en estudiantes de secundaria de la ciudad de Lima. Lima: Universidad San Martín de Porres. Recuperado de: <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/1701>
- Guillen J., Castro J., Garcia F. & Guillén M. (1997). Calidad de vida, salud y ejercicio físico. Madrid
- González, J., Garcés de los Fayos, E. J., & García Dantas, A. (2012). Indicadores de bienestar psicológico percibido en alumnos de educación física. (Spanish). Revista De Psicología Del Deporte, Recuperado de <http://web.a.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=12&sid=9061dc7d1eef-44bf-a087-3dca1f590925%40sessionmgr4004&hid=4201&bdata=Jmxhbmc9ZXMm c2l0ZT1laG9zdC1saXZI#AN=72371790&db=fua>
- Meza, S. (2011). Bienestar Psicológico y Nivel de Inversión en la Relación de Pareja en Estudiantes Universitarios de Lima Metropolitana. (Tesis de Licenciatura en Psicología). Pontificia Universidad Católica de Perú, Lima, Perú.
- Moreno, F. A. (2015). *La adolescencia*. Recuperado de: <https://ebookcentral.proquest.com>
- Olson, D., & Barnes, H. (1982). Calidad de Vida
- Oramas, A., Santana, S. y Vergara, A. (2006). El Bienestar Psicológico, un indicador de la salud mental. Revista Cubana de Salud y Trabajo. Recuperado de: http://bvs.sld.cu/revistas/rst/vol7_1-2_06/rst06106.html

- Organización Mundial de la Salud. (2013). Salud Mental un estado de bienestar. Recuperado de http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/
- Organización Mundial de la Salud. (2014). Desarrollo de la adolescencia. Recuperado de: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- Papalia, D. (2001). Desarrollo Humano. Lima: México. Mcgraw-Hill Interamericana Editores S.A.
- Pardo, F.P., (2010). Bienestar psicológico y ansiedad rasgo- estado de personalidad en alumnos de Lima metropolitana. Universidad Católica del Perú. Lima. Recuperado de: https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/.../PARDO_PAJUELO_FELIPE_BIENESTAR.pdf
- Perez de Cabral, C. (1992). La calidad de vida de la persona. República Dominicana: PUCMIM
- Rodriguez, A. (2008). Autoconcepto físico y el bienestar/malestar psicológico en la adolescencia. (Tesis doctoral). Universidad del País Vasco-Euskal Herriko Unibertsitatea. España.
- Ryff, C. & Singer, B. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. Social Science Research.
- Ryff, C., y Keyes, C. (1995). Adaptación psicológica de las escalas de Ryff. Recuperado de: <https://www.uam.es/gruposinv/esalud/Articulos/Psicologia%20Positiva/2006Well-being%20psicothema.pdf>.
- Ryff, C. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. New York: Journal of Personality and Social Psychology.

Sánchez M. P. y Castro A. (2000). Objetivos de vida y satisfacción autopercebida en estudiantes universitarios. *Psicothema*, 12 (1), 87-92.

Trigoso, V. (2010). Ajuste mental al cáncer y bienestar psicológico en pacientes oncológicos adultos. Tesis para optar por el título de Magister en Psicología Clínica de la Salud. Pontificia Universidad Católica del Perú.

ANEXOS

ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: BIENESTAR PSICOLÓGICO Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA DE LIMA

AUTOR: SANDRO RAFAEL MATALLANA FLOREZ

PROBLEMA	JUSTIFICACIÓN	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES E ITEMS	METODO
¿Cómo se relaciona el bienestar psicológico y la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima?	<p>El presente trabajo permitió incrementar el conocimiento científico acerca del Bienestar psicológico y Calidad de vida basados en los modelos de Ryff y de Olson y Barnes, que explica el comportamiento de los estudiantes.</p> <p>Se buscó conocer si los estudiantes cuentan con un adecuado bienestar</p>	<p>General:</p> <p>Determinar la relación entre el bienestar psicológico y la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.</p> <p>Específicos:</p> <p>1. Determinar la relación entre la Autoaceptación del bienestar psicológico y los componentes de la</p>	<p>Independiente:</p> <p>Bienestar Psicológico</p> <p>Dependiente:</p> <p>Calidad de Vida</p>	<p>Bienestar Psicológico</p> <p>1.Autoaceptación 2.Relaciones Positivas 3.Propósito en la vida 4.Crecimiento personal 5.Autonomía 6.Dominio del entorno</p> <p>Calidad de vida</p> <p>1.Hogar y Bienestar Económico 2.Amigos, Vecindario y Comunidad</p>	<p>TIPO:</p> <p>No experimental, correlacional y transversal.</p> <p>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>Correlacional</p> <p>ESTRATEGIAS</p> <p>Se utilizará como instrumentos:</p> <p>Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (versión abreviada por Diaz (2006)).</p>

	<p>psicológico y calidad de vida.</p> <p>Y también para saber si se encuentran diferencias, con respecto a hombres y mujeres.</p> <p>Así mismo, los resultados que se obtengan de esta investigación ayudarán al equipo de psicología de la Institución Educativa a desarrollar programas de intervención, así como también charlas y talleres a los estudiantes de tercero de secundaria para fortalecer el bienestar psicológico y</p>	<p>calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.</p> <p>2. Determinar la relación entre las Relaciones positivas del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.</p> <p>3. Determinar la relación entre el Propósito en la vida del</p>		<p>3.Vida familiar y familia extensa 4.Educación y Ocio 5.Medios de comunicación 6.Religión 7.Salud</p>	<p>Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes.</p> <p>Se aplicarán los instrumentos a la muestra de alumnos de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.</p> <p>Los datos se procesarán en el programa estadístico SPSS versión 22, se procesarán los resultados en tablas y gráficos.</p>
--	--	---	--	---	--

	mejorar la calidad de vida.	bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima. 4. Determinar la relación entre el Crecimiento personal del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima. 5. Determinar la relación entre la			
--	-----------------------------	--	--	--	--

		<p>Autonomía del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.</p> <p>6. Determinar la relación entre la Dominio del Entorno del bienestar psicológico y los componentes de la calidad de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima.</p>			
--	--	--	--	--	--

**ESCALA DE CALIDAD DE VIDA
Barnes y Olson**

Nombre:

Edad: **Grado de Instrucción:**

Fecha:

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

Que tan satisfecho estas con:	ESCALA DE RESPUESTAS				
	1 Insatisfecho	2 Un poco satisfecho	3 Más o menos satisfecho	4 Bastante satisfecho	5 Completamente satisfecho
HOGAR Y BIENESTAR ECONOMICO					
1. Tus actuales condición de vivienda					
2. Tus responsabilidades en la casa					
3. La capacidad de tu familia para satisfacer tus necesidades básicas					
4. La capacidad de tu familia para darte lujos					
5. La cantidad de dinero que tienes para gastar					
AMIGOS, VECINDARIO Y COMUNIDAD					
6. Tus amigos					
7. Las facilidades para hacer compras en tu					

comunidad					
8. La seguridad en tu comunidad					
9. Las facilidades para recreación (parque, campos de juegos, etc.)					
VIDA FAMILIAR Y FAMILIA EXTENSA					
10. Tu familia					
11. Tus hermanos					
12. El número de hijos en tu familia					
13. Tu relación con tus parientes (abuelos, tíos, primos, ...)					
EDUCACIÓN Y OCIO					
14. Tu actual situación académica					
15. El tiempo libre que tienes					
16. La forma como usas tu tiempo libre					
MEDIOS DE COMUNICACIÓN					
17. La cantidad de tiempo que los miembros de tu familia pasan viendo televisión					
18. Calidad de los programas de televisión					
19. Calidad del cine					
20. La calidad de periódicos y					

revistas					
RELIGIÓN					
21. La vida religiosa de tu familia					
22. La vida religiosa de tu comunidad					
SALUD					
23. Tu propia salud					
24. La salud de otros miembros de la familia					

PUNTAJE DIRECTO:

PERCENTIL:

PUNTAJES T:

ADAPTACIÓN ESPAÑOLA DE LA ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO RYFF

Instrucciones: Leer las afirmaciones que se presentan a continuación y seleccionar marcando con una X una de las 6 alternativas, teniendo en cuenta la descripción de la tabla de abajo, que mejor se adecua para cada una de las afirmaciones.

Totalmente en desacuerdo	Desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6

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

12	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	1	2	3	4	5	6
13	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	1	2	3	4	5	6
14	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	1	2	3	4	5	6
15	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	1	2	3	4	5	6
16	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mi.	1	2	3	4	5	6
17	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	1	2	3	4	5	6
18	Tengo confianza en mis opiniones, incluso si son contrarias al consenso general.	1	2	3	4	5	6
19	Las demandas de la vida diaria, a menudo me deprimen.	1	2	3	4	5	6
20	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	1	2	3	4	5	6
21	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mi mismo.	1	2	3	4	5	6
22	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	1	2	3	4	5	6
23	Es difícil para <u>mi</u> expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	1	2	3	4	5	6
24	En su mayor parte me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.	1	2	3	4	5	6
25	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en <u>mi</u> .	1	2	3	4	5	6
26	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
27	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
28	Para <u>mi</u> , la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	1	2	3	4	5	6
29	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarlas.	1	2	3	4	5	6