

BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN UNIVERSITY STUDENTS

GUADALUPE DE LA PAZ ROSS ARGUELLES
Instituto Tecnológico de Sonora, México
guadalupe.ross@itson.edu.mx

KARLA IVETTE SALGADO ORTIZ
Instituto Tecnológico de Sonora, México
salgadortiz13@gmail.com

MARÍA TERESA FERNÁNDEZ NISTAL
Instituto Tecnológico de Sonora, México
mfernandez@itson.edu.mx

MERCEDES IDANIA LÓPEZ VALENZUELA
Instituto Tecnológico de Sonora, México
milopez@itson.edu.mx

Cómo citar: Ross Arguelles, G. P., Salgado Ortiz, K. I., Fernández Nistal, M. T. y López Valenzuela, M. I. (2019). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Educación y Ciencia*, 8(51), 58-63.

Recibido: 12 de septiembre de 2018; **Aceptado para su publicación:** 18 de febrero de 2019

RESUMEN

Entrar a la universidad puede representar muchos cambios en la vida del estudiante en diferentes aspectos de su vida, influyendo de manera positiva o negativa. La presente investigación tiene como objetivo describir el grado de bienestar psicológico en universitarios de la Licenciatura de Psicología del Instituto Tecnológico de Sonora. El estudio estuvo conformado por 120 estudiantes donde el 79.2% (95) de mujeres y el 20.8% (25) por hombres, con un rango de edad entre los 18 y 37 años. Se utilizó la escala de bienestar psicológico (EBP) en su adaptación por Díaz y colaboradores (2006). Los resultados revelaron un nivel medio en tres de las dimensiones evaluadas siendo éstas las relaciones positivas, autonomía y el dominio del entorno.

Palabras clave: bienestar psicológico, estudiantes universitarios, prevención

ABSTRACT

Starting university can represent a huge change in life for students in different aspects of life, either in a positive or negative way. This investigation has the objective to evaluate and describe psychological wellness in psychology students of Instituto Tecnológico de Sonora. This study was conformed by 120 students in which 79.2% were women and 20.8% were men between 18 and 37 years old. An evidence-Based practice scale was used on this investigation (EBP) in its adaptation for Díaz and contributors (2006). The results revealed mid level in three of the evaluated dimensions, being these three positive relationships of autonomy and environment domain.

Keywords: psychological well-being, college students, prevention

INTRODUCCIÓN

Investigaciones sobre el estudio del bienestar en estudiantes universitarios, han demostrado que éste se puede ver afectado debido al nuevo entorno al que se están enfrentando. Dado que, a nivel académico provoca deficiencia en el desempeño de los alumnos con deserción escolar, falta de motivación, altos niveles de estrés, entre otros. Con relación a lo anterior, actualmente existe una mayor iniciativa de crear y promover programas que mejoren el bienestar, instituciones de la salud, sociales y educativas implementaron este tipo de programas. Ante esto, en las

universidades ha aumentado el interés y/o preocupación por el bienestar de sus estudiantes, estableciendo herramientas para el estudio y el avance del bienestar de los mismos.

El bienestar se encuentra relacionado estrechamente con conceptos como salud, satisfacción vital, desarrollo humano y calidad de vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 1948, define salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. La misma OMS, explica específicamente salud mental refiriéndose a un estado de bienestar mental, se describe como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

De acuerdo con Helen Clark administradora del Programa de las Naciones Unidas para Desarrollo (PNUD) en el año 2013, más de 40 países en vías de desarrollo han superado las expectativas de desarrollo humano invirtiendo y apoyando en programas tanto de educación, cuidados de salud como bienestar social, formando acuerdos con un mundo que se ha vuelto más pequeño debido a las tecnologías de la información y de las comunicaciones, así como a la globalización. Dicho lo anterior, México es uno de los países participantes en el Informe de Desarrollo Humano, por lo que hay una mejora creando políticas de desarrollo proactivas en las que se ha permitido mejorar la integración con los mercados mundiales e innovadoras iniciativas en el ámbito social.

No obstante, existen diferentes tipos de bienestar, tales como el bienestar físico, social, psicológico, etc. Bienestar físico puede entenderse de distintas maneras, tal como salud física, que están correlacionados en el sentido que sin uno no se puede obtener el otro. Asimismo, la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo creó el programa institucional de actividades de educación para una vida saludable, en el cual definen salud física como el óptimo funcionamiento fisiológico del organismo, ya que tiene que ver con nuestro cuerpo. Por otra parte, bienestar social se relaciona directamente con el progreso social y con el ejercicio de la democracia de los países que pretende serlo, así como con sus compromisos constitucionales de acuerdo con De la Torre (2018).

Hernández (2016), expone que Aristóteles propuso el concepto Hedonismo que significa la búsqueda de placeres o la entrega a las pasiones carnales. Para el filósofo uno de los principales objetivos para mantener un bienestar era la felicidad de la persona. La descripción hedonista, puede identificarse también como bienestar subjetivo, es la que más tradición tiene en el estudio del bienestar, se puede relacionar a la experiencia subjetiva de felicidad que resulta como de un balance general entre situaciones que pueden o no ser placenteras, entre los buenos y los malos elementos de la vida, García (2016), citado en (Ryan & Deci, 2000). Zubieta (2011), describe en su trabajo citando a Blanco y Díaz (2005), que el bienestar subjetivo tiene bases mucho más emocionales, y se le ha evaluado a través de indicadores como la felicidad, la afectividad positiva y negativa o la satisfacción vital.

Por otra parte, se argumenta que la clave del bienestar se encuentra en el poder de la razón, debido a que el ser humano que actúe bajo la razón puede conseguir la eudaimonia (bienestar anímico), de esta manera la misma razón llevará al ser humano a actuar y elegir lo verdaderamente deseable, descartando así, la realización de acciones motivadas por deseos meramente apetitivos, (Hernández, 2016).

El bienestar eudaimónico, ha centrado su atención en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, concebidas como los principales indicadores del funcionamiento positivo (García, 2016). Con base a la investigación de Zubieta y Delfino (2010), la tradición del bienestar eudaimónico no sólo integra aspectos psicológicos sino también toma en consideración la dimensión individual y social, el mundo dado y el mundo intersubjetivamente construido. De esta manera, el bienestar implica necesariamente la valoración que los individuos hacen de las circunstancias y el funcionamiento dentro de la sociedad.

En el ámbito académico, últimamente las universidades están creando servicios como ayuda a la comunidad estudiantil, para aportar herramientas necesarias y que los estudiantes mantengan o mejoren su bienestar. Diversos estudios sobre el bienestar universitario en los últimos años han demostrado que este se ha visto afectado por diferentes variables. Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez (2009) postulan en su trabajo que no solo está relacionado únicamente a la satisfacción psicológica, sino que tiene intervención en gran magnitud para la salud física, describiendo que el bienestar puede tener una relevancia dentro de la prevención y recuperación de enfermedades y/o condiciones físicas. Asimismo, Román Collazo, Ortiz Rodríguez y Hernández Rodríguez (2008) demuestran por medio de su investigación que el estrés académico se presenta en alta frecuencia en su población estudiada, a través de su proceso multidimensional y complejo, puede presentarse mediante manifestaciones fisiológicas, conductuales y cognitivo-afectivas, lo que se relaciona a variables como los resultados académicos.

Dicho lo anterior se expone que en la actualidad el bienestar puede verse afectado por ámbitos como académico, social, familiar, personal, económico, entre otros; al punto de influir al estado de bienestar de una persona, causando estrés, bajo rendimiento, falta de motivación, etc.

Meda Lara, Blanco Donoso, Moreno Jiménez, Palomera Chávez y Herrero (2016), expresan cuando ingresan a la universidad, los jóvenes tienden a reducir su actividad física, a hacerse más sedentarios y a descuidar su alimentación, probablemente debido a la mayor carga académica y al mayor tiempo que pasan fuera de su hogar. De igual manera en esta etapa de la vida, los alumnos universitarios no sólo están sometidos a la evaluación

continúa de sus maestros y autoridades, sino también de los miembros del grupo estudiantil al cual pertenecen y con el que se relacionan cotidianamente (Velásquez et. al, 2008).

OBJETIVO

Describir el grado de bienestar psicológico en estudiantes universitarios del programa de Psicología, mediante la administración de un instrumento enfocado a la medición de la variable estudiada, con el fin de detectar áreas débiles y fuertes en su bienestar psicológico y exponer las habilidades que pueden desarrollar para una mejora en su calidad de vida.

METODOLOGÍA

El enfoque de esta investigación es cuantitativo, lo que refiere a un conjunto de procesos que es secuencial y probatorio, las etapas que lo conforman precede a la siguiente y no se puede eludir pasos. El orden es riguroso, sin embargo, se puede redefinir alguna fase. Parte de una idea que va delimitándose, una vez establecida, se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica. De las preguntas se establecen hipótesis y determinan variables; se traza un plan para probarlas (diseño); seguido de medir las variables en un contexto específico; se continúa con el análisis de las mediciones obtenidas utilizando métodos estadísticos, y se extrae una serie de conclusiones sobre las hipótesis planteadas (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio, 2014).

Por otra parte, el tipo de estudio es descriptivo lo cual indica que el estudio busca especificar las características, propiedades y perfiles de diferentes grupos sean personas, comunidades, objetos, procesos u otra clase de fenómeno que pueda someterse a un análisis. Es decir, solamente pretende medir o recabar información de forma independiente o conjunta acerca de las variables o conceptos en las que se refiere, indicar como éstas se relacionan no es parte de su objetivo (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio, 2014) y es diseño no experimental pues es un estudio donde no existe la manipulación de la variable, debido a lo anterior describe el grado de bienestar con el que cuentan los estudiantes universitarios, especificando las áreas sólidas y frágiles, en cuanto a su bienestar.

Se llevó a cabo el análisis, con una población total de 120 estudiantes universitarios del programa de Psicología, cursando el segundo semestre, conformado por el 79.2% (95) de mujeres y el 20.8% (25) por hombres, con un rango de edad entre los 18 y 37 años presentando una media de 19.47 muestreo no probabilístico ya que no es la intención el tener una muestra representativa de la población por el momento. Instrumento.

En cuanto a la medición de bienestar psicológico, se utilizó el instrumento de Bienestar Psicológico de Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y Van Dierendonck (2006), conformada por 29 reactivos en escala tipo Likert con 6 opciones de respuesta que van desde 1) totalmente en desacuerdo al 6) totalmente de acuerdo. El instrumento está compuesto por 6 dimensiones: Autoaceptación (ítems 1, 7, 17, 24), Relaciones Positivas (ítems 2, 8, 12, 22, 25), Autonomía (ítems 3, 4, 9, 13, 18, 23), Dominio del Entorno (ítems 5, 10, 14, 19, 29), Crecimiento Personal (ítems 21, 26, 27, 28) y Propósito en la Vida (ítems 6, 11, 15, 16, 20).

PROCEDIMIENTO Y ANÁLISIS

Primeramente, se recabó información acerca de la variable de estudio, de esta manera aportó base y fundamento para la investigación y medición del tema estudiado por medio de artículos científicos, tesis de pregrado, y posgrados, de igual manera datos de instituciones de salud, educación, y estadísticas generales.

Cabe señalar que, se decidió realizar el estudio con alumnos que se encontraban en el primer año de universidad ya que de acuerdo con las investigaciones éstos, son los que obtienen una mayor influencia en su bienestar debido al cambio que exige la entrada a la universidad. Los participantes elegidos para la presente investigación fueron un total de 120 alumnos de la Licenciatura de Psicología, quienes cursan el segundo semestre del primer año carrera.

Una vez definido el instrumento a utilizar, seguido de solicitar autorización a los profesores para el espacio, se procedió con la administración del mismo, la cual fue en las aulas de clases. Al momento en que los maestros dieron autorización para dicha administración se inició aplicando el instrumento a los estudiantes de los grupos previamente seleccionados. Posteriormente se procedió a explicar en qué consiste el instrumento y objetivos del mismo, seguidamente se procedió con la administración la cual tuvo una duración de aproximadamente 20 minutos por grupo.

Posteriormente se utilizó Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) en su versión 21 para Windows, para capturar y obtener los resultados del bienestar psicológico con el que cuentan los estudiantes universitarios.

RESULTADOS

Como se puede observar en la Tabla 1, los participantes elegidos, fueron un total de 120 alumnos, de los cuales 20.8% (25) fueron hombres, 79.2% (95) fueron mujeres con un rango de edades desde los 18 hasta los 37 años, obteniendo una media de 19.47 entre los participantes.

Tabla 1.
Sexo de los participantes

Sexo de los participantes		
	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	95	79.2
Masculino	25	20.8
Total	120	100.0

Como se puede observar en la tabla 2, la dimensión relaciones positivas de acuerdo con la Tabla 2, alcanzó el máximo porcentaje, es decir, 80% (96) de las personas obteniendo un nivel medio, seguido de las personas que cuentan con un resultado bajo respecto a la dimensión se sitúan 13.3% (16) de los participantes, lo que indica que 6.7% (8) individuos de la muestra total se encuentran en el rango alto.

Tabla 2.
Frecuencia de la dimensión relaciones positivas

Dimensión relaciones positivas		
	Frecuencia	Porcentaje
	16	13.3
	96	80.0
	8	6.7
Total	120	100.0

En la Tabla 3, se puede observar 77.5% (93) de los participantes cuentan con una autonomía en rango medio, en un nivel bajo con 13.3% (16) alumnos y 8.3% (10) alumnos manifiestan tener una autonomía de alto rango.

Tabla 3.
Frecuencia de la dimensión autonomía

Dimensión autonomía		
	Frecuencia	Porcentaje
	16	13.3
	93	77.5
	10	8.3
Sub. Total	119	99.2
Valores perdidos	1	.8
Total	120	100.0

De acuerdo con la Tabla 4, la información recabada en la dimensión dominio del entorno, 90% (108) estudiantes se sitúan en un nivel medio, por otra parte 9.2% (11) participantes en el nivel alto y solo una el .8% (1) puede presentar en el nivel bajo.

Tabla 4.
Frecuencia de la dimensión dominio del entorno

Dimensión dominio del entorno		
	Frecuencia	Porcentaje
	1	.8
	108	90.0
	11	9.2
Total	120	100.0

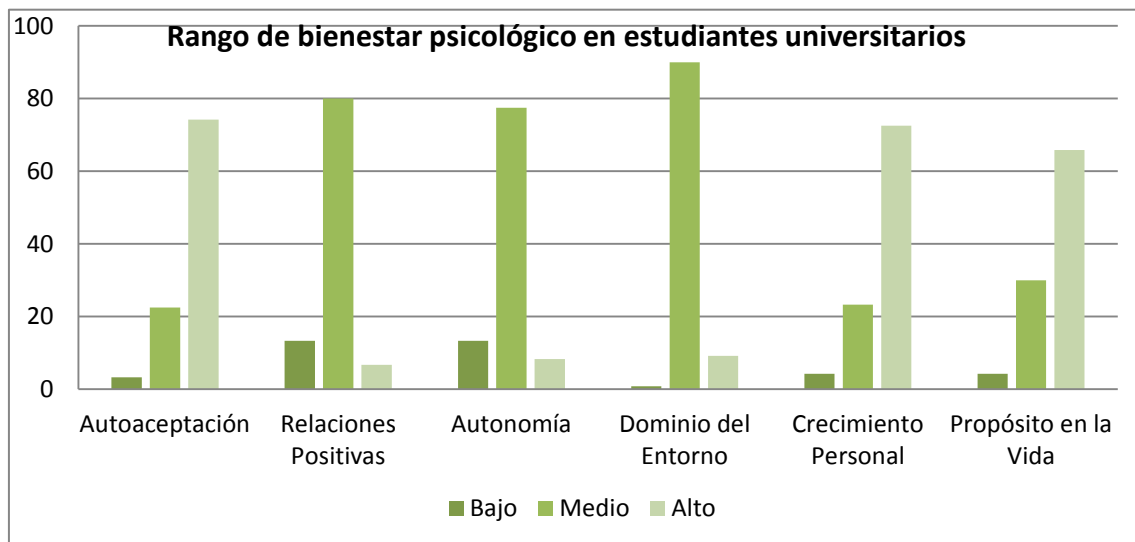


Figura 1. Rangos obtenidos de bienestar psicológico en estudiantes universitarios

En la Figura 1, se observan el total de los rangos que presentaron los universitarios, de acuerdo a los puntajes revelaron un alto nivel en tres de las dimensiones evaluadas siendo éstas autoaceptación, crecimiento personal y propósito en la vida, mientras que el resto de las dimensiones como son, las relaciones positivas, autonomía y el dominio del entorno, la mayor población se sitúan en un nivel medio.

DISCUSIÓN

En los últimos años, las instituciones educativas, especialmente las universitarias se han visto mayormente interesados sobre este tema, promoviendo el bienestar psicológico en sus alumnos en busca de mejorar su salud, el rendimiento académico, la motivación, y de igual manera sus relaciones tanto interpersonales como intrapersonales. Sin embargo, Vázquez et. al (2009), expone que no es común encontrar programas preventivos que fomenten al bienestar y las emociones positivas, asimismo, existen pocos profesionistas dentro del área de salud que den respuesta ante la importancia de estos dos elementos para mantener una vida saludable.

Tras el análisis y la discusión de los resultados se concluye que los jóvenes universitarios del programa de psicología, de acuerdo a las dimensiones valoradas expresan un bienestar psicológico dentro de los rangos medio y alto, con un menor porcentaje de estudiantes en una puntuación baja. Sin embargo, aunque no cuenten con niveles bajos dentro de la medición del bienestar en la mayoría de la muestra, existen estudiantes que manifiestan una dificultad en su habilidad para crear y mantener relaciones con otras personas, así también el lograr adaptarse a cualquier situación sin ningún tipo de problema, lo anterior, es una oportunidad que se debe valorar para trabajar en ello.

Siguiendo con el objetivo planteado, sobre la medición del bienestar psicológico de los estudiantes, se obtuvo que los estudiantes manifiestan un nivel medio dentro de los resultados derivados de la investigación, sin embargo, aunque las cifras adquiridas en la dimensión de relaciones positivas se sitúan en un nivel medio, existe una muestra dentro de la población en la que mantienen un bajo nivel, revelando que éstos alumnos pueden presentar una dificultad al crear relaciones de calidad, empáticas y de confianza con otros, al igual que mantenerlas sin ningún problema, Ryff y Keyes (1995).

Por su parte, dominio del entorno con la misma puntuación en los universitarios describe que pueden adaptarse a distintos contextos en el que se encuentren, evaluando la percepción y manteniendo un mayor control, pero deben reforzar la habilidad para un mejor desempeño de ella. De la misma forma, en lo que respecta la

dimensión autonomía, como se mencionó anteriormente los participantes presentaron un nivel medio lo que significa que las personas ubicadas en este grado no presentan conflicto al establecer normas y decisiones, logrando tomar acciones por sí solos, sin embargo, deben trabajar en ello para desarrollar mejor esta habilidad y no presentar ningún problema al realizarlo.

Dicho lo anterior, los resultados descritos coinciden en el trabajo de Sandoval Barrientos, Dörner París y Véliz Burgos (2017), sobre bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud, en el cual se trabajó con universitarios con edades entre 17 a 30 años, estos autores explican que los mismos se sitúan en un nivel medio en las dimensiones de autonomía y dominio del entorno, cabe mencionar que hacen énfasis en la dimensión de autonomía ya que, un porcentaje de su muestra presentan resultados en rangos bajos, exponiendo que tales estudiantes muestran un bajo logro en lo que refiere a la resistencia ante presiones sociales y mantener independencia ante situaciones sociales en la que se encuentren.

Los resultados de este trabajo son áreas de oportunidad para crear programas alternativos, ya sea desde un enfoque preventivo o como método de intervención a los estudiantes que hoy en día presentan una dificultad, de esta manera se pretende intervenir y reducir la problemática que se está presentando actualmente. Para ello, es necesario establecer estrategias y herramientas dirigidas a los universitarios logrando causar un impacto de manera positiva en su bienestar.

De la misma manera, se sugiere considerar todas las áreas evaluadas en el desarrollo de programas alternativos, principalmente para trabajar las áreas afectadas de acuerdo a los resultados de las dimensiones, y por otra parte el resto de las dimensiones para reforzar estas áreas, evitando que se afecten en algún punto de la vida del estudiante.

Se sugiere continuar con el proyecto, extendiendo la muestra de población a estudiantes que cursen diferentes semestres y no solo que estudien el primer año, debido a que los alumnos de semestres más avanzados presentan mayores responsabilidades, tiene más funciones y actividades en las que a causa de esto pueden manifestar malestar o problemas hacia su salud, afectando directamente su bienestar.

REFERENCIAS

- De la Torre, M. (2018). *Adaptación y validación de la escala de bienestar social para muestra mexicana*. (Tesis de licenciatura). México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- García, D. (2016) *Variables asociadas a la percepción del estado de salud y al bienestar de los adultos mayores del Estado de México*. (Tesis de licenciatura). México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Hernández, G. (2016). *Comparación de niveles de estrés laboral y bienestar subjetivo en trabajadores universitarios de Ecuador y México*. (Tesis de licenciatura). México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Hernández Sampieri, R. Fernández Collado, C., Baptista Lucio, M. P. (2014) *Metodología de la investigación* (6ta. Ed.), México: Mc Graw- Hill.
- Meda Lara, R. M, Blanco Donoso, L. M., Moreno Jiménez, B., Palomera Chávez, A., Herrero, M. (2016) Recursos universitarios y personales promotores de bienestar y salud en estudiantes universitarios. *Psicología y salud*, 26(2), 195-205. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/record/2017-03616-005>
- Organización Mundial de la Salud (1948). Recuperado 07/03/2018
- Programa de las Naciones Unidas (2013). *Organización mundial de la salud*.
- Román Collazo, C. A., Ortiz Rodríguez, F. y Hernández Rodríguez, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de educación*. 46(7), 1-8. Recuperado de <https://rieoei.org/historico/deloslectores/2371Collazo.pdf>
- Ryff, C. D. y Keyes, C. L. M. (1995). *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Sandoval Barrientos, S., Dörner París, A., Véliz Burgos, V. (2017) Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica*, 6(24), 260-266. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007505717300042>
- 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*. 15-28. Recuperado de http://institucionales.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf
- Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Dioses, A., Velásquez, N., Araki, R., Reynoso, D. (2008). Bienestar psicológico, asertividad, y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista IIPSI*, 11(2), 139-152. Recuperado de <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/3845>
- Zubieta, E., Delfino, G. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de investigaciones*, 17, 277-283. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3691/369139946018.pdf>
- Zubieta, E., Muratori, M., Fernández, O. (2011). Bienestar subjetivo y psicosocial: explorando diferencias de género. *Revista Salud y Sociedad*, 3(1), 066-076.