

# FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

“BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EGRESADOS DE  
LA CARRERA DE PSICOLOGIA DE  
UNIVERSIDADES PRIVADAS DE LIMA  
METROPOLITANA, 2021”

Tesis para optar el título profesional de:  
Licenciada en Psicología



**Autora:**

Jocelyn Jhanyre Avenio Davila

**Asesor:**

Dra. Ysis Judith Roa Meggo

Lima - Perú

2021

## **DEDICATORIA**

A todos los que brindan su apoyo a contribuir sobre las investigaciones del bienestar psicológico. Les dedico no solo esta investigación para seguir pensando juntos sobre su importancia e influencia en la salud mental sino también por mi vocación al estudiar la carrera de psicología y el aporte que todos podremos brindar a la sociedad.

### **AGRADECIMIENTO**

Le agradezco a todos mis compañeros egresados de la carrera de psicología que, en su necesidad de contribuir a un mejor bienestar psicológico y por ende a la salud mental, me dedicaron su tiempo para poder realizar esta investigación. A mi familia y pareja por sus buenos deseos y su comprensión.

Le agradezco a todos los que me escucharon y brindaron su apoyo este año.

## Tabla de contenidos

<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>2</b>
<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>3</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS .....</b>	<b>5</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>6</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>7</b>
<b>CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>8</b>
<b>CAPÍTULO II. MÉTODO .....</b>	<b>23</b>
<b>CAPÍTULO III. RESULTADOS .....</b>	<b>30</b>
<b>CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN.....</b>	<b>36</b>
<b>CAPITULO V. CONCLUSIONES.....</b>	<b>39</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>40</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>47</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Escala de calificación del cuestionario.....	26
Tabla 2: Baremos de la interpretación de la variable.....	26
Tabla 3: Análisis de confiabilidad – Escala total.....	27
Tabla 4: Análisis de confiabilidad – Subescalas .....	28
Tabla 5: Sexo según los encuestados.....	30
Tabla 6: Edad según los encuestados.....	30
Tabla 7: Universidad de egreso según los encuestados.....	31
Tabla 8: Nivel de bienestar psicológico según los encuestados.....	32
Tabla 9: Nivel según la dimensión auto aceptación según los encuestados.....	32
Tabla 10: Nivel según la dimensión relaciones positivas según los encuestados.....	33
Tabla 11: Nivel según la dimensión propósito de vida según los encuestados.....	33
Tabla 12: Nivel según la dimensión crecimiento personal según los encuestados.....	34
Tabla 13: Nivel según la dimensión autonomía según los encuestados.....	34
Tabla 14: Nivel según la dimensión dominio del entorno según los encuestados.....	35

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar el nivel del bienestar psicológico en egresados de la carrera de psicología de universidades particulares de Lima Metropolitana, 2021. El estudio corresponde a una investigación tipo descriptiva, con un enfoque cuantitativo y de diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 183 egresados entre 23 – 27 años de los cuales 62 fueron mujeres y 121 varones. La técnica empleada para la recolección de información fue la encuesta y la escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff (1989), adaptada por Cubas (2003). De acuerdo a los resultados, el bienestar psicológico en los egresados, responde a un nivel promedio en una totalidad del 100%. Así mismo, se halló que la dimensión de autonomía obtuvo un puntaje de 90.2%, el cual se categoriza en un nivel alto. De igual modo con respecto a las dimensiones de auto aceptación, relaciones positivas, propósito de vida, crecimiento personal y dominio del entorno se determinó que los evaluados se encuentran en un nivel promedio. En conclusión, el nivel de bienestar psicológico de los evaluados corresponde al nivel promedio en su totalidad, el cual es indicador de un nivel bajo de satisfacción en distintos ámbitos de su vida.

**Palabras clave:** Bienestar psicológico, egresados universitarios.

## ABSTRACT

The objective of this research was to determine the level of psychological well-being in graduates of the psychology degree from private universities in Metropolitan Lima, 2021. The study corresponds to a descriptive type research, with a quantitative approach and a non-experimental cross-sectional design. The sample consisted of 183 graduates between 23 - 27 years of which 62 were women and 121 men. The technique used to collect information was the survey and the Psychological Well-being scale by Carol Ryff (1989), adapted by Cubas (2003). According to the results, the psychological well-being in the graduates responds to an average level in a totality of 100%. Likewise, it was found that the dimension of autonomy obtained a score of 90.2%, which is categorized at a high level. Similarly, with respect to the dimensions of self-acceptance, positive relationships, life purpose, personal growth and mastery of the environment, it was determined that those evaluated are at an average level. In conclusion, the level of psychological well-being of those evaluated corresponds to the average level in its entirety, which is an indicator of a low level of satisfaction in different areas of their life.

**Keywords:** Psychological well-being, university graduates.

## CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

Se desencadenó en el mundo un evento lo cual provocó que nos encontremos en un estado de emergencia sanitaria, el 2019 debido al COVID -19, un virus que concibe una infección respiratoria que ha infectado a miles de personas y causando sus muertes, además, ello ha conllevado a una pandemia que ha ocasionado un gran impacto a nivel global en las múltiples dimensiones del desarrollo humano (Urzúa et al., 2020).

Es evidente mencionar; que este virus ha desafiado al ser humano, que no estaba preparado para enfrentar las consecuencias de una pandemia y menos poder adaptarse a las nuevas condiciones de vida; este virus no solo produjo miles de víctimas mortales, sino que originó pánico, ansiedad, depresión, miedo y angustia en la población debido a que afectó negativamente el bienestar psicológico, físico, social y espiritual del individuo (Jaramillo y Marquina, 2020).

De igual forma, esta pandemia reportó la pérdida de más de 17 millones de empleos en América Latina, siendo los más afectados los jóvenes (la pérdida laboral fue tres veces mayor en relación con la de los adultos) (Gómez, 2021). A partir de esta crisis, las consecuencias a corto plazo son: reducción del ingreso económicos, el acceso a servicios básicos y déficit del bienestar emocional. Asimismo, según un reporte en el Perú del 2020, la situación laboral fue altamente competitiva, ya que solo existían 30,000 puestos laborales para al menos 200,000 egresados por año y, por lo cual, un egresado universitario tardaría entre 3 a 6 meses en conseguir un puesto de trabajo como practicante, asistente o analista (Iparraguirre, 2020).



En consecuencia, los jóvenes que dejaron de trabajar durante la pandemia evidenciaron la probabilidad de sufrir ansiedad o depresión, por último, se incrementaron las conductas de riesgo como el consumo de drogas y alcohol, en esta población (Gómez, 2021).

De este modo, se percibe como afectan todos estos factores multidimensionales, provocadas por la pandemia sobre el bienestar psicológico de la población en general, especialmente de los que egresan del nivel superior debido a que aparte de existir una tasa alta de desempleo, muchos de ellos no poseen experiencia laboral previa y menos con un título que los respalde, lo cual genera dificultades al momento de encontrar una oportunidad laboral (García, 2020).

En un nivel psicológico individual podemos apreciar que la psicología ha investigado tradicionalmente, los aspectos patológicos, enfermos y desajustados, de todo aquello que tenga que ver con el malestar (Veenhoven,1991). A lo largo de años de investigación se descuidó el efecto que el bienestar y la felicidad tenían sobre el funcionamiento psicológico personal. Los desarrollos de la psicología en el terreno de la salud mental elaboraron concepciones que explicaban el malestar de las personas, descuidando los aspectos salugénicos (Díaz, 2006).

El Bienestar Psicológico, se define como el “desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, concebidas ambas como los principales indicadores del funcionamiento positivo” (Díaz, 2006, p.572). En el ámbito de la Salud Mental, se conceptualiza como “la capacidad de mantener con el mundo relaciones dialécticas y transformadoras que permitan resolver las contradicciones internas del individuo y las de éste con el contexto social” (Riviere 2001 citado en Viera, 2017, p.2).

Por lo cual, al mencionar el bienestar psicológico implica asumir un enfoque de prevención y promoción de la salud mental porque busca contribuir al desarrollo óptimo de las personas (Mayordomo et al., 2016). Para Taylor et al. (2002) un óptimo bienestar psicológico permite enfrentar situaciones estresantes, sobre todo aquellas que pueden amenazar la vida.

En cambio, un bajo bienestar psicológico crea condiciones de vulnerabilidad que pueden desencadenar futuras adversidades (Ryff y Singer, 2006). Lo cual fue demostrado en una investigación longitudinal con 5566 adultos de entre 51 y 56 años en Estados Unidos como resultado se encontró que las personas con bajo nivel de bienestar psicológico tenían una doble posibilidad de desarrollar depresión (Wood y Joseph, 2010).

Según la evidencia se resalta la importancia de la promoción y prevención en salud mental, en el Perú frente a estos temas, el Ministerio de Salud ha redoblado su esfuerzo por brindar atención. Por lo cual, desde junio a octubre de 2021, el Ministerio de Salud del Perú ha atendido a más de 156 mil casos de ansiedad, 77 mil casos de depresión, 18 mil casos de consumo de sustancias psicotóxicas y alcohol, y más de 60 mil casos de violencia. Por lo cual, las afectaciones a la salud mental, como resultante de la pandemia son preocupantes, pero también es una oportunidad para promover el desarrollo de reformas y mejores condiciones de vida de las poblaciones para enfrentar la COVID-19” refirió Humberto Castillo, director general del Instituto Nacional de Salud Mental (INSM, 2021).

En el Perú hay muy poca información sobre el bienestar psicológico. Keyes (2004) utiliza el término ‘languidistas’ (del inglés languishing) para referirse a las personas que, si bien no tienen una enfermedad mental, experimentan un vacío o evalúan negativamente diversos aspectos de su vida, definiéndola como estancada. Esto genera una predisposición para desarrollar depresión, ansiedad, estrés y enfermedades físicas, en particular cardiovasculares.

Conocer el bienestar psicológico de este grupo de personas es conveniente y contribuye para ampliar la importancia de la psicología en el Perú. Además, como lo resaltan Romero, Brustad y García (2007), la información obtenida se traduce en indicadores para prevenir y fomentar hábitos saludables, otorgando mayor claridad a los profesionales de la salud mental. Puesto que debido a la emergencia sanitaria se ha generado un gran impacto en el

empleo, la educación y la salud mental los cuales amenazan con tener impactos profundos a largo plazo en la vida laboral y salud mental de los jóvenes (Vielma y Alonso, 2020).

Por ende, este trabajo es importante, porque nuestra sociedad atraviesa actualmente diversos cambios a nivel social, económico e ideológico que hacen más competitivo el entorno en el que nos desenvolvemos; como resultado, las personas se ven obligadas a adquirir más conocimientos para poder contribuir al éxito de sus carreras y afrontar las dificultades sociales como individuos. Por tanto, en los graduados de psicología, el bienestar psicológico puede verse afectado, posiblemente por factores internos y / o externos.

Mejía y Moscoso (2019) en su investigación titulada "El bienestar psicológico en estudiantes universitarios". Cual objetivo era determinar el grado de bienestar psicológico, en una universidad de Ecuador con estudiantes que estudian la carrera de psicología. La investigación es de diseño no experimental, de alcance descriptivo y corte transversal. La muestra total fue de 535 estudiantes de psicología, se usó el instrumento Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff. Los resultados muestran que, a nivel general, los sujetos revelan una tendencia moderada en cada una de las dimensiones, que, de acuerdo con el género, por parte del lado femenino la dimensión que resalto fue de propósito de vida. De otro lado en los hombres se destacó la de auto aceptación. Con respecto al factor de la edad, se prueba que, a más avanzada edad, tiende a disminuir la dimensión de relaciones positivas.

Sandoval, Dorner y Veliz (2017) analizaron la variable bienestar en estudiantes universitarios del Sur de Chile. La investigación fue de diseño no experimental, tipo descriptivo y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 190 estudiantes del área de salud. Se recurrió a la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados señalan que el 40.6% de la muestra tienen claridad respecto a su propósito en la vida. Por otro lado, el 41.7% presentaban un nivel déficit de relaciones positivas con el entorno, el 26.6% obtuvieron

un nivel bajo en autonomía y el 25.3%, nivel de crecimiento personal bajo. Los resultados indicaron que las dimensiones crecimiento personal, dominio del entorno y relaciones positivas registraron medias más altas en mujeres que los hombres, quienes solo obtuvieron un promedio más alto en autonomía.

Bajo y Pelizza (2016), realizaron la investigación titulada Relaciones entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico de alumnos de psicología en Argentina. Cuyo objetivo específico es 8 describir y caracterizar el bienestar psicológico de los alumnos de la Facultad de Psicología a partir de la evaluación de las dimensiones que conforman dicho constructo. El diseño es no experimental. transversal correccional y la investigación es ex post facto. La muestra estuvo conformada por 113 estudiantes voluntarios de la Universidad Nacional de Mar del Plata. El instrumento utilizado fue la adaptación española de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Se realizó el análisis estadístico de los datos obtenidos en la aplicación de la prueba. Los resultados que se obtuvieron son, que la dimensión con mayor puntuación fue crecimiento personal y las que obtuvieron menor puntuación fueron auto aceptación y autonomía.

Correa, Cuevas y Villaseñor (2016) realizaron su investigación de tipo cuantitativa y de diseño no experimental en México, con el objetivo de establecer las diferencias en la percepción de bienestar psicológico y el tipo de orientación a las metas entre los estudiantes con alto y bajo rendimiento académico. La muestra estuvo conformada por 230 universitarios de ambos sexos y se utilizó la Escala de bienestar psicológico (EBP) de Sánchez y la versión modificada de las subescalas de Orientación a la Meta del Cuestionario de Estrategias de Motivación para el Aprendizaje. Como resultado de la prueba de T de Student encontraron diferencias estadísticamente significativas en las subescalas de bienestar psicológico: relaciones positivas ( $t=-2,194$ ,  $p=0,029$ ), auto aceptación ( $t=-2,52$ ,  $p=0,01$ ), planes a futuro ( $t=-2,419$ ,  $p= 0,01$ ) y orientación a la metra intrínseca ( $t=2.162$ ,  $p=0.032$ ), teniendo así los

alumnos de alto rendimiento académico mejores relaciones positivas, una mayor auto aceptación, así como mejores planes a futuro en comparación con los alumnos de bajo rendimiento académico. Por otro lado, en orientación a la meta intrínseca, se obtuvo un resultado contrario a favor de los estudiantes con bajo rendimiento académico.

Arriaga (2018) realizó un estudio de Bienestar psicológico en jóvenes estudiantes de nivel superior, cuyo objetivo fue analizar y comparar el estado de bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad relacionado con el sexo, tuvo en cuenta una población de 134 estudiantes que fueron escogidos de forma no probabilística, utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), teniendo en cuenta que a partir de resultados obtenidos se pudo determinar un valor mayor en lo que respecta a la auto aceptación, seguidas por las relaciones interpersonales donde los estudiantes de la muestra están entre desacuerdo y de acuerdo; según la autonomía están en desacuerdo y finalmente están de acuerdo con respecto a la satisfacción con vida. Igualmente, no pudo encontrar diferencias estadísticas significativas en relación al sexo, permite aceptar la hipótesis nula planteada en su investigación.

Chira y Anaya (2021) realizó una investigación sobre el Bienestar psicológico y satisfacción con la vida en egresados universitarios de Lima Metropolitana en tiempos de pandemia. La investigación es de estrategia asociativa, tipo predictivo con corte transversal y diseño correlacional simple. Los participantes fueron 101 egresados universitarios entre los 21 - 48 años, de los cuales 59 (58.4%) fueron mujeres y 42 (41.6%) varones. Se usó las escalas de Bienestar Psicológico para adultos (Casullo, 2002; adaptación al contexto nacional por Domínguez, 2014), y de satisfacción con la vida (Diener et al., 1985; adaptada al contexto peruano por Oliver et al., 2018). Los resultados señalan relación directa entre las variables bienestar psicológico global y satisfacción con la vida, observándose un nivel moderado de magnitud del efecto ( $r = 0.50$ ; Ferguson, 2009), así mismo se encontró que la dimensión aceptación/control de situaciones presenta una correlación débil con satisfacción con la vida,

con una magnitud de efecto pequeño ( $r = .25$ ;  $p < .011$ ), la dimensión autonomía presenta una correlación moderada y una magnitud de efecto baja con satisfacción con la vida ( $r = .39$ ;  $p < .001$ ) y finalmente la dimensión vínculos sociales se encontró una correlación moderada con satisfacción con la vida, presentando una magnitud del efecto pequeño ( $r = .47$ ;  $p < .001$ ), En conclusión, el bienestar psicológico está relacionado con lograr proyectos, metas, objetivos, desarrollar vínculos sociales más estables, así mismo alcanzar mayor autonomía, autorrealización, lo cual se relaciona con la edad, y lograr estas condiciones a corto plazo permite tener una valoración más positiva de la satisfacción con la vida.

Condori (2020) en su investigación de Afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de ingeniería en una universidad privada de Lima Metropolitana. La muestra estuvo conformada por 208 estudiantes, entre los 18 y 30 años de edad; se emplearon dos instrumentos: El cuestionario de estimación de afrontamiento (COPE60) y La escala de bienestar psicológico de Ryff; ambos instrumentos se encuentran adaptados al contexto peruano. Entre los resultados, se encontró correlaciones significativas entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico total y sus dimensiones; del mismo modo se hallaron diferencias significativas respecto al sexo biológico en las estrategias de afrontamiento y diferencias significativas en cuanto la especialidad de ingeniería para el bienestar psicológico.

Nuñez (2019) realizó una investigación sobre el nivel de Bienestar psicológico de los estudiantes del 3er y 4to ciclo de la carrera profesional de psicología de la universidad Inca Garcilaso de la Vega, Sede Lima-periodo 2018. Se ejecutó una investigación de tipo descriptiva, de nivel básico, con un enfoque cuantitativo, diseño no experimental y de corte transversal. La población es de 80 estudiantes esta se considera una muestra censal debido a que la cantidad de participantes era pequeña. La técnica empleada para la recolección de la información fue la encuesta y el instrumento empleado fue la Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff (1989), adaptada por Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y Van

Direndonck (2006). Se concluyó que el bienestar psicológico de los estudiantes corresponde al nivel promedio en el 45%, a su vez el nivel alto con 44%; lo cual llega a indicar una estabilidad emocional positiva mediado por un conjunto de factores, destacando el crecimiento personal.

Carranza, Hernández y Quispe (2017) en su investigación titulada “Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología” tiene como objetivo determinar la relación que existe entre bienestar psicológico y rendimiento académico en los estudiantes de psicología de una universidad privada de Tarapoto, Perú. La investigación fue de diseño no experimental, tipo correlacional y de corte transversal. Se estableció una muestra de 120 estudiantes de psicología. Se evaluó con la Escala de bienestar psicológico de Ryff. Los resultados evidencian que existe una relación directa y altamente significativa entre bienestar psicológico y rendimiento académico. Se concluye que los estudiantes en la dimensión crecimiento personal responde al nivel alto (51.5%), y que las dimensiones de dominio del entorno, relaciones positivas y propósito en la vida se ubican en una categoría baja, sin embargo, las dimensiones de autonomía y auto aceptación están en una categoría promedio.

Matalinares, et al. (2016) en su investigación sobre el afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. Se empleó un diseño no experimental de corte transversal y con un análisis descriptivo, comparativo correlacional. La muestra estuvo conformada por 934 estudiantes, cuyas edades fluctuaban entre los 16 y 24 años, de los cuales 399 de universidades privadas y 535 eran procedentes de universidades públicas. Los instrumentos utilizados fueron: La Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés y la Escala de Bienestar Psicológico, ambas adaptadas al contexto peruano. Los resultados mostraron que existía una relación significativa directa entre la forma de afrontamiento al

estrés centrado en el problema y la emoción con el bienestar psicológico, en tanto que otros estilos de afrontamiento tenían relación significativa, pero indirecta.

## **Bienestar Psicológico**

El bienestar se ha convertido en el tema principal de investigación dentro las ciencias humanas y sociales. Su delimitación conceptual no se ha logrado establecer por la complejidad de su estudio, debido a la gran variedad de enfoques relacionados a este concepto. (Victoria y González, 2000). La satisfacción de las necesidades humanas ha sido su principal objetivo, contando con que la conciencia de sentirse feliz es una característica específica de los mismos. Al hablar sobre bienestar, se hace referencia a temas como el bienestar personal o de satisfacción con la vida (Fierro, 2000). Salanova y Llorens (2016) indican que, el bienestar es la manera que llegamos a percibir los logros que cada persona tiene en la vida y el grado de satisfacción personal que ha hecho, se está haciendo o puede hacerse.

Según Ballesteros (2010), ha conceptualizado el bienestar con algunos constructos que son distinguidos como: la felicidad, el auto concepto, salud mental la calidad de vida, la capacidad de resiliencia y la motivación, cuando difieren de tener un mismo significado. Mientras que para otros autores como González y García (2014), prefieren concebir que el bienestar psicológico es como una experiencia únicamente personal, que puede ser subjetiva y se manifiesta a través de lo físico, psicológico y social.

Es selecto que para Csikszentmihalyi (2005) satisfecho con la vida y sentirse pleno es un estado mental, por lo cual, se infiere que es íntegramente subjetivo y se encuentra relacionado con la felicidad, la cual se puede definir de dos maneras disímiles según sea la dimensión en que se la contextualice. Por ejemplo: Desde una postura diacrónica, la felicidad es algo que puede variar de una persona a otra, ya que se considera que llegar a una única definición de felicidad es un tema subjetivo y desde la sincrónica se habla de felicidad como



un estado que puede variar en la misma persona según diferentes condiciones mentales o externas. (Rangel & Alonso, 2010).

Actualmente, se comprende al bienestar psicológico como un constructo de diversas dimensiones que incluyen formas individuales y sociales de la persona, el valor que se tiene uno mismo, la manera de estar en el mundo y el significado que le da a su propia realidad (Romero, Brustad, & García, 2007). No obstante, al estudiar las principales teorías se puede deducir que es un fenómeno de múltiples facetas, también es calificado como un estado afectivo de fuerte intensidad que se exterioriza al enfrentarse a un estímulo o una experiencia de nivel subjetivo y que tiene cierto grado de procesamiento a nivel cognitivo (Meza, 2015).

Diversas investigaciones concluyeron que es más probable que una persona auto perciba su vida y la describa como satisfactoria si tiene experiencias emocionales positivas, (Velo, Cuadra, Antezana, Avendaño, & Fuentes, 2013). Según Jiménez (2002) considera que las relaciones con otras personas podrían causar bienestar psicológico o en caso contrario, podrían ser fuente de estrés y malestar cuando no se dispone de habilidades sociales que sean favorables para el manejo adecuado de las relaciones personales.

Con respecto a las teorías que brindan un sustento teórico sobre el bienestar psicológico tenemos a la multidimensional, el cual señala que el bienestar psicológico es de primordial evaluación, que se relaciona con la valoración del resultado obtenido con una manera determinada de haber vivido (Ryff, 1989), asimismo, se considera que comprometerse con los cambios que se manifiestan a lo largo de la vida están verdaderamente vinculados con el crecimiento positivo de la personalidad; abarca más que un simple balance de afectos negativos y positivos.

Debido a la ausencia de base teórica sobre las características del bienestar psicológico, Ryff (1989) efectuó una revisión de enfoques teóricos relacionados con la psicología humanista, evolutiva y clínica para explicar el funcionamiento positivo. A partir de

estas concepciones se identificaron temas diferentes como la auto actualización, individualización, plenamente funcional o desarrollado óptimo, las cuales fueron base fundamental para formular las dimensiones del bienestar psicológico.

De esta manera según Ryff (1989) refiere que una forma más eficaz de definir el bienestar psicológico es como: El esfuerzo que tiene una persona por perfeccionarse y alcanzar su propia realización de su potencial.

Así, el bienestar psicológico tendría que ver con tener un propósito en el que la vida adquiriera un significado para cada uno, con desafíos y con cierto esfuerzo para superarlos y conseguir metas importantes, con que el objetivo sea el desarrollo personal, en la manera en que la persona puede enfrentar los retos de la vida, en el esfuerzo por conseguir sus objetivos y metas (Romero, Brustad, & García, 2007).

Carol Ryff desarrolló un instrumento llamado “Escala de Bienestar Psicológico” que en su versión en inglés se llama “Scales of Psychological Well-Being” con el objetivo de medir el bienestar psicológico auto percibido por la persona.

A través de los estudios realizados por Ryff y Keyes en 1989, se conocen las dimensiones que hacen referencia al bienestar psicológico:

1. *Auto-aceptación.*
2. *Relaciones positivas con los demás.*
3. *Autonomía.*
4. *Dominio del entorno.*
5. *Propósito de vida.*
6. *Crecimiento personal.*

Resulta importante conocer minuciosamente cada una de las dimensiones antes planteadas.

### **Auto-aceptación:**

Dentro de la auto aceptación se encuentra la actitud positiva hacia uno mismo (Keyes, 2002, como se citó en Díaz et al., 2006). en cambio, las personas que mantienen una baja auto aceptación no manifiestan autosatisfacciones, se muestran en constante desacuerdo con ha pasado en sus vidas; muestran inseguridad de sus cualidades, y les gustaría ser alguien diferente (Ryff, 1989). Por lo tanto, la auto aceptación es esa capacidad que mantienen a las personas en cierta sincronización consigo mismas y generan sentimientos de bienestar (Castro, 2002). De esta manera, la auto-aceptación juega un papel importante en la salud y el bienestar psíquico.

### **Relaciones positivas con los demás:**

Se puede definir como una capacidad que generar y mantener relaciones saludables las cuales se basan en la confianza y empatía, lo cual indica un elevado nivel de madurez emocional. (Ryff, 1989). Las personas que se sienten autor realizadas son propensas a demostrar el afecto hacia los demás, transmitiendo respeto y amor; por lo cual puede, genera vínculos afectivos estables (Ryff, 1989). Por lo contrario, las personas que no mantienen esta capacidad no pueden generar lazos afectivos, y les es difícil exponerse y confiar en otros. Se mantienen aislados y con un bajo nivel de interacción social.

### **Autonomía:**

Las personas que llegan a ser autómatas han desarrollado varios recursos para enfrentar de manera positiva la presión social y establecer autocontrol. En otras palabras, tienen la capacidad de decidir por sí mismo, y esforzarse por las cosas que desea. Además, son predestinadas a ser idealistas, mantener sus convicciones y su autoridad personal (Ryff & Keyes, 1995, como se citó en Díaz et al., 2006). Por otro lado, se encuentran aquellos que no son autómatas, las cuales no pueden desarrollarse de manera independiente, aceptan las críticas

de los demás sin analizarlas, siguen a los demás si tienen que tomar decisiones importantes, y suelen dejarse llevar por los demás en situaciones sociales (Ryff, 1989).

### **Dominio del entorno:**

Se basa en una habilidad que las personas desarrollan para elegir de forma favorable, sus propios entornos, las cuales permitirán satisfacer sus deseos y necesidades. (Ryff, 1989). Aquellas personas que mantiene un mayor dominio de su entorno tienen la capacidad de influenciar a los otros (Ryff & Keyes, 1995, como se citó en Díaz et al., 2006). Sin embargo, aquellos que no poseen esta habilidad, se consideran, así mismo, como incapaces de complacer, a través de su entorno, sus necesidades (Casullo, 2002). Además, muestran carencia en el control sobre lo que le rodea y no suelen aprovechar las oportunidades (Ryff, 1989).

### **Propósito de vida:**

Por lo general, las personas deben tener objetivos en la vida, proyectos que impulsen su sentido de vivir y la capacidad de plantearse metas que le den un significado a la vida (Ryff, 1989). Esto no solo puede ser debido a que no tienen problemas, sino, pueden ser los problemas una oportunidad de reorganización y establecimiento de metas (Ryff & Singer, 1998). De lo contrario, aquellos que no poseen propósitos en su vida, impulsan que su día a día no posea un significado. Mantienen pocas metas, no son ambiciosos, no mantienen voluntad, y cuando planean objetivos no suelen cumplirlos (Casullo, 2002).

### **Crecimiento personal:**

Se entiende como el esfuerzo de cada persona para potenciar sus habilidades y mantener un progreso personal; impulsando la máxima capacidad de uno mismo (Keyes 2002, como se citó en Díaz et al., 2006). Las personas que puntúan alto en esta habilidad suelen mantener sentimientos de desarrollo, exigencia, muestran apertura a experiencias, hacen autoobservación y generar mayor autoconocimiento. Sin embargo, aquellos que no poseen esta

habilidad suelen estar confundidos consigo mismo, no ven el potencial que poseen, suelen mantener pensamientos negativos, se muestran aburridos y desinteresados con las oportunidades, se sienten incapaces de desarrollar nuevas cualidades (Ryff, 1989).

## 1.1 Formulación del Problema

¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico en egresados de la carrera de psicología de universidades privadas de Lima Metropolitana, 2021?

## 1.2 Objetivos

### 1.2.1 Objetivo General

Determinar el nivel de bienestar psicológico en egresados de la carrera de psicología de universidades privadas de Lima Metropolitana, 2021.

### 1.2.2 Objetivos Específicos

- Determinar el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión auto aceptación, de los egresados de la carrera de psicología de universidades privadas de Lima Metropolitana, 2021.
- Determinar el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión relaciones positivas, de los egresados de la carrera de psicología de universidades privadas de Lima Metropolitana, 2021.
- Determinar el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión autonomía, de los egresados de la carrera de psicología de universidades privadas de Lima Metropolitana, 2021.
- Determinar el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión dominio del entorno, de los egresados de la carrera de psicología de universidades privadas de Lima Metropolitana, 2021.

- Determinar el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión propósito de vida, de los egresados de la carrera de psicología de universidades privadas de Lima Metropolitana,2021.
- Determinar el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión crecimiento personal, de los egresados de la carrera de psicología de universidades privadas de Lima Metropolitana,2021.

## **CAPÍTULO II. MÉTODO**

### **2.1 Tipo y diseño de investigación**

La investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de bienestar psicológico, lo cual lo relacionan a un enfoque cuantitativo como afirma Hernández, Fernández, & Baptista, (2017). De esta manera, el carácter dimensionado de la variable y ausencia de su manipulación señala que corresponde al nivel descriptivo y de diseño no experimental (Hernández et al. 2017). Por el período único de aplicación del instrumento se le define como transversal debido a que se observará el estado de la variable en un momento dado (p.154)

De acuerdo a lo afirmado por los autores la investigación se centró en la recolección de los datos y la aplicación de la prueba dentro de un momento específico con la intención de describir y analizar el bienestar psicológico en egresados de la carrera de psicología de universidades privadas de Lima Metropolitana, 2021.

### **2.2 Población y muestra**

#### **2.2.1 Población**

La población estuvo conformada por 345 egresados de la carrera de psicología (mujer y hombre) de universidades privadas de Lima Metropolitana, los cuales son miembros de un grupo privado en Facebook llamado psicoacadémico, el cual tiene como objetivo la investigación y enseñanza psicológica en sus diferentes ámbitos de estudio.

#### **2.2.2 Muestra**

La muestra estuvo conformada por 183 egresados de la carrera de psicología de universidades privadas de Lima Metropolitana, 2021. Para determinar el tamaño de la muestra (n=183) para el estudio, se aplicó mediante la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2 N P Q}{e^2(N-1) + Z^2 P Q}$$

Reemplazando en la fórmula:

$$n = \frac{1.96^2 345 (0.5)(0.5)}{(0.05)^2(345 - 1) + (1.96)^2 (0.5)(0.5)}$$

$$n = 183$$

Asimismo, se consideró lo siguiente:

*a) Criterios de inclusión:*

- Egresados de la carrera profesional de psicología de universidades privadas de Lima Metropolitana.
- Egresados entre 23 – 27 años.
- Egresados de ambos sexos.
- Egresados de psicología que son miembros del grupo psicoacadémico.
- Egresados que desean participar voluntariamente en la investigación.

*b) Criterios de exclusión:*

- Egresados que no desean participar en la aplicación de la prueba.
- Egresados que no pertenezcan a la carrera de psicología.
- Egresados que no residan en Lima Metropolitana.

### **2.3 Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos**

La técnica en una investigación según Pulido (2015) hace referencia a las instrucciones y medio para ejecutar los métodos que se emplean, es decir, el sistema que se emplea para recoger datos importantes que serán analizados. Debido a ello, en esta investigación se ha empleado la encuesta, una técnica digitalizada en una plataforma virtual



(Google Form). De ese modo, los egresados pudieron responder de una forma más rápida y sencilla sin necesidad de estar en un lugar en específico.

### 2.3.1 Ficha de datos

A través de una ficha personal se registró y recogió los datos de los egresados universitarios. Los sujetos en investigación cumplieron con los criterios de inclusión anteriormente mencionados. Cabe mencionar que esta investigación (desde el inicio al final) será aplicado bajo el consentimiento de los egresados universitarios evaluados. (ANEXO A)

### 2.3.2 Instrumento

El instrumento de recolección de datos fue la Escala de Bienestar Psicológico para medir el nivel de estabilidad interior de los egresados de la carrera de psicología.

A continuación, pasamos a detallar el instrumento aplicado:

#### Ficha Técnica

- **Nombre del instrumento:** Escala de Bienestar Psicológico
- **Autor:** Carol Riff y Keyes (1995)
- **Adaptación peruana:** Cubas (2003)
- **Forma de Administración:** individual y/o colectiva
- **Ámbito de Aplicación:** Adultos y adolescentes de ambos sexos.
- **Duración:** 20 minutos (aprox.)
- **Descripción del cuestionario:** La escala de Bienestar Psicológico evidencia juicios particulares de evaluación de una óptima actividad psicológica, en contraste al foco tradicional de la psicología clínica que ha sido la patología. Esta escala mide seis propiedades positivas del bienestar psicológico, que esta constituye de acuerdo con las discusiones teóricas sobre los requerimientos cumplidos, motivaciones y propiedades que describen a un ser humano en íntegra salud mental. Por tal razón

esta escala puede ser aplicada en el ámbito clínico, organizacional, educativo e investigación.

Está conformado por 84 ítems, distribuido en 6 dimensiones y con formato de los ítems Escala Likert de 6 puntos.

- **Calificación:** Las respuestas son de opción cerrada múltiple propuesta en escala de Likert, para la corrección invertir los ítems: 17, 23, 15, 26 y 21. Siguiendo esta pauta: (1=6) (2=5) (3=4) (4=3) (5=2) (6=1), que van desde los valores 1 al 6, que se detallan a continuación.

**Tabla 1**

*Escala de calificación del cuestionario*

1	2	3	4	5	6
Completamente en desacuerdo	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Completamente de acuerdo

- **Baremos:** El baremo sirve para la interpretación de los resultados de la variable de investigación, está regulado por rangos y contempla todos los valores desde el mínimo hasta el máximo que se puede obtener como puntaje de evaluación de las dimensiones y de la escala en general.

**Tabla 2**

*Baremos de la interpretación de la variable*

Categorías	Auto aceptación	Relaciones Positivas	Autonomía	Dominio Entornó	Propósito en la Vida	Crecimiento Personal
Alto	>27	>27	>36	>27	>27	>32
Promedio	18-26	18-26	24-35	18-26	18-26	21-31
Bajo	<18	<18	<23	<18	<18	<20
Puntaje Max.	36	36	48	36	36	42

- **Interpretación:** Al adquirir el puntaje respectivo por dimensión, se ubicará a cada uno en la categoría pertinente según el baremo.
- **Validez y confiabilidad:** La Escala de Bienestar Psicológico ha sido traducida, validada semánticamente y sometida a un análisis factorial de componentes principales en el contexto peruano por Cubas (2003), quien estudió la relación entre el constructo y el rendimiento académico con una muestra de 262 estudiantes universitarios limeños de entre 18 y 31 años. Cubas encontró que un factor agrupaba correctamente las seis subescalas y la consistencia interna de la prueba alcanzó una correlación superior a 0.50. Además, el cuestionario obtuvo una buena confiabilidad, con un índice alfa de Cronbach de 0.89. 43 Cubas (2003) también realizó un análisis de confiabilidad y validez con cada una de las seis subescalas, obteniendo en todos los casos una correlación no menor a 0.20 y un índice de confiabilidad por encima de 0.78.

Se realizó el análisis de la confiabilidad por medio del análisis del alfa de Cronbach a partir de la información adquirida por los participantes de la investigación. es decir, este instrumento es confiable para su aplicación y válido para medir el uso del bienestar psicológico.

### Tabla 3

#### *Análisis de confiabilidad – Escala total*

Alfa de Cronbach	Número de elementos
.922	84

**Tabla 4**

*Análisis de confiabilidad – Subescalas*

Dimensiones	Alfa de Cronbach	Número de elementos
Auto aceptación	.881	14
Relaciones positivas	.891	14
Autonomía	.879	14
Dominio del entorno	.897	14
Propósito de la vida	.892	14
Crecimiento personal	.895	14

### 2.3.3 Procedimiento de recolección de datos

En cuanto al proceso de recolección de datos, se elaboró un formulario online, a través del aplicativo Google Form, donde se dispuso el consentimiento informado y se ingresaron las preguntas correspondientes a la ficha de datos y los ítems de la Escala de Bienestar Psicológico. Posteriormente, se realizó la publicación del enlace del formulario en la página psicoacadémico. Cabe mencionar que en el formulario se especifica los objetivos y la confidencialidad de los datos obtenidos y que la información solo se utilizará solo para los fines de investigación.

### 2.3.4 Análisis de datos

Para fines del procesamiento de la información obtenida, se elaboró una base de datos en una tabla de Excel, ordenado por dimensiones con sus respectivos ítems donde se fue consignando el valor de la respuesta elegida.

Posteriormente se realizó la sumatoria de los ítems correspondientes a cada dimensión y de la variable en general, para establecer al rango del baremo al que corresponde. Luego se

seleccionó la escala del baremo determinada para cada dimensión y por la variable misma, para traspasar dichos valores al Programa SPSS 26.

Asimismo, se ejecutó la función análisis de los estadísticos descriptivos y por lo cual se obtuvieron finalmente las tablas, que resumen los resultados encontrados.

En las tablas se aprecian las frecuencias y porcentajes hallados por cada nivel o escala del baremo. Permitiendo un mejor análisis y comprensión de la realidad encontrada.

## **2.4 Aspectos éticos**

La presente investigación, se basa en el estudio de seres humanos, se seguirán los criterios de investigación y publicación investigativa según el Art. 08 de la American Psychological Association (APA, 2010), en las cuales se menciona: informar de la participación a los involucrados, solicitando su consentimiento (consentimiento informado). Informando sobre el propósito de la investigación, su derecho a rehusarse a participar y retirarse de la investigación una vez que su participación haya comenzado. Asimismo, cuando se realizan investigaciones con estudiantes, como participantes, se deben tomar medidas para protegerlos de las consecuencias amenazantes o coaccionadas, al rehusarse o retirar su participación (participantes subordinados en la investigación) antes, durante o después del inicio del proceso. Por lo cual, en la presente investigación se respetó la decisión de no querer participar voluntariamente, evitando dichos imprevistos. Otro criterio que guía los aspectos éticos en la presente investigación fue el del respeto por la privacidad (informe de resultados solo al participante), salvaguardando tanto su información personal como su identidad. Por otro lado, respecto a la investigación se consideró evitar involucrar consignas engañosas o alteración de resultados (engaño de la investigación). Además de citar en APA, (2010) 6° Ed., todos los aportes presentados en razón de antecedentes, instrumentos y demás análisis utilizados, evitando con ello el plagio y la falsa autoría.

## CAPÍTULO III. RESULTADOS

### DESCRIPTIVOS

#### 3.1 Presentación de resultados de datos sociodemográficos

**Tabla 5**

*Sexo de los encuestados*

	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	62	33,9
Masculino	121	66,1
Total	183	100

Los participantes del estudio de investigación fueron de ambos sexos como se advierte en la Tabla 5, del sexo femenino fueron 62 (33,9%) y del sexo masculino 121 (66,1%). Por consiguiente, se advierte el mayor número de varones entre los encuestados.

**Tabla 6**

*Edad de los encuestados*

	Frecuencia	Porcentaje
23	21	11,5
24	34	18,6
25	63	34,4
26	37	20,2
27	28	15,3
Total	183	100

Los participantes del estudio fueron de edades fluctuantes entre 23 a 27 años, tal como se advierte en la Tabla 6. Los encuestados de 23 años fueron 11,5%, de 24 años

18,6%, de 25 años 34,4%, de 26 años 20,2% y de 27 años 15,3%. Por consiguiente, se advierte el mayor número de encuestados tiene 25 años y el menor número se observa en los estudiantes de 23 años.

**Tabla 7**

*Universidad de egreso de los encuestados*

	Frecuencia	Porcentaje
UPN	27	14,8
UCV	37	20,2
UTP	24	13,1
UA	6	3,3
UC	36	19,7
UCS	15	8,2
USIL	12	6,6
USMP	14	7,7
UIGV	12	6,6
Total	183	100

Los participantes del estudio proceden de nueve universidades privadas, tal como se advierte en la Tabla 7. El mayor número de los encuestados han egresado de la UCV, le sigue con 19,7% los que estudiaron en UC. Mientras que el menor número de ellos, fue de UA (3,3%). De cantidad similar, menos del 15%, están los estudiantes procedentes de la UPN (14,8%) y UTP (13,1), así como el otro grupo, menos del 9% a saber: UCS (8,2%), USMP (7,7%) y USIL e UIGV con el mismo porcentaje de 6,6%.

### 3.2 Presentación de resultados en función a los objetivos

**Tabla 8**

*Nivel de bienestar psicológico de los encuestados*

	Frecuencia	Porcentaje
Promedio	183	100

Los participantes del estudio, tal como se evidencia en la Tabla 8, revelan niveles de bienestar psicológico promedio en su totalidad (100%) de los egresados de la carrera de psicología de universidades privadas de Lima Metropolitana, 2021.

**Tabla 9**

*Nivel según la dimensión auto aceptación de los encuestados*

	Frecuencia	Porcentaje
Promedio	154	84,2
Alto	29	15,8
Total	183	100

Los participantes de la investigación, tal como se demuestran en la Tabla 9, en relación con el bienestar psicológico, revelan niveles de auto aceptación promedio (84,2%) y alto (15,8%), siendo el más predominante el primero.



**Tabla 10**

*Nivel según la dimensión relaciones positivas de los encuestados*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	13	7,1
Promedio	170	92,9
Total	183	100

Los participantes del estudio, tal como se advierte en la Tabla 10, en relación con el bienestar psicológico, revelan niveles de relaciones positivas bajo (7,1%) y promedio (92,9%), siendo el más predominante el último. Por consiguiente, se advierte que están en proceso de ir mejorando sus relaciones e incluso hay 13 de ellos que advierten un nivel bajo en este aspecto.

**Tabla 11**

*Nivel según la dimensión de propósito de vida de los encuestados*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	82	44,8
Promedio	101	55,2
Total	183	100

Los participantes del estudio, tal como se evidencia en la Tabla 11, en relación con el bienestar psicológico, revelan niveles de propósito de vida bajo (44,8%) y promedio (55,2%).

**Tabla 12**

*Nivel según la dimensión de crecimiento personal de los encuestados*

	Frecuencia	Porcentaje
Promedio	116	63,4
Alto	67	36,6
Total	183	100

Los participantes del estudio, tal como se demuestra en la Tabla 12, en relación con el bienestar psicológico, revelan niveles de crecimiento personal promedio (63,4%) y alto (36,6%), siendo el más predominante el primero.

**Tabla 13**

*Nivel según la dimensión de autonomía de los encuestados*

	Frecuencia	Porcentaje
Promedio	18	9,8
Alto	165	90,2
Total	183	100

Los participantes del estudio, tal como se advierte en la Tabla 13, en relación con el bienestar psicológico, revelan niveles de autonomía promedio (9,8%) y alto (90,2%), siendo el más predominante el último.

**Tabla 14**

*Nivel según la dimensión dominio del entorno de los encuestados*

Frecuencia Porcentaje		
Promedio	183	100

Los participantes del estudio, tal como se advierte en la Tabla 14, en relación con el bienestar psicológico, revelan el nivel promedio de dominio del entorno en su totalidad (100%).

## CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN

En este apartado luego de procesar y descubrir los resultados, se deriva a discutir los mismos, teniendo en cuenta los hallazgos de diversos autores y también se consideran las teorías que sustentan las bases de la variable de estudio.

Con relación al objetivo principal, determinar el nivel de bienestar psicológico en los sujetos evaluados, analizando los resultados obtenidos se evidencia que el 100% de evaluados presentan un nivel promedio de bienestar psicológico. Dicho resultado difiere con lo reportado por Núñez (2019), quien en su investigación descubrió que el nivel de bienestar psicológico se encuentra en un nivel alto con un 44% seguido del nivel promedio del 45%. Con respecto esta diferencia podría deberse a que su muestra estaba conformada por estudiantes de pregrado y postgrado, quienes se encontraban en un momento particular de aprendizaje; viviendo experiencias y oportunidades que contribuyen a un mayor logro y satisfacción en sus ámbitos académicos y laborales.

Al analizar los resultados descriptivos de las seis dimensiones del bienestar psicológico, se descubrió que estos resultados se encuentran en gran medida en el nivel promedio. Los cuales coinciden con lo encontrado por Ryff y Singer (2008), estos concluyen que el nivel de las dimensiones del bienestar psicológico varía ante situaciones de estrés, ansiedad y miedo que puedan presentar los individuos.

De manera específica, la dimensiones que guardan la diferencia más amplia respecto a los puntajes obtenidos es la autonomía que refleja un alto nivel del 90,2% de forma predominante y el 9,8% que representa un nivel promedio, esto indicaría que la autonomía siendo la capacidad para defender la individualidad de cada persona en diferentes situaciones, o el resistir a cualquier tipo de presión social se encuentra desarrollada y esto favorece la

valoración de cuán satisfecho se encuentra la persona con su vida. Correspondiente a esto, se halló un estudio que refiere que los contextos externos como la cultura, nivel socioeconómico, nivel educativo aumentan el nivel de autonomía (Suldo y Shaunessy, 2013). De igual manera la dimensión de relaciones positivas con un nivel promedio de 92,2% y un 7,1% en el nivel bajo. lo cual puede explicarse según Ryff y Keyes (como se citó en Rodríguez & Quiñones, 2012) que conforme van pasando los años se va fortaleciendo la capacidad de relacionarse, a su vez se va alcanzando una afectividad madura y estos puntos son claves puesto que de ello dependerá poseer un bienestar optimo y una adecuada salud mental.

Con respecto a la dimensión de auto aceptación y dominio del entorno se evidencia un resultado con un nivel promedio predominante de 84,2% y 100%. Este resultado difiere con lo reportado por Mejía y Moscoso (2019) en Ecuador, que, con una muestra de 535 estudiantes de psicología, encontraron que el nivel de auto aceptación es de un 87,9% y el de dominio del entorno es de un 90,6% ambos con un nivel alto. En este sentido según Veliz y Apodaca (2012) sostiene que si se tiende a mostrar una adecuada percepción positiva de nuestras capacidades individuales y desenvolverse bien consigo mismo y con los demás en el entorno en el cual se desarrolla disminuye el estrés e incrementa el bienestar psicológico.

De igual modo los siguientes resultados adquiridos en las dimensiones propósito de vida y crecimiento personal evidencian sus resultados en un nivel promedio (55,2% y 63,4%). Estos resultados son semejantes a los encontrados en Carranza, Hernández y Quispe (2017) que hallaron que la dimensión de propósito de vida obtuvo un puntaje promedio de 54,5% y el de crecimiento personal un 47,1%. Los cuales pueden tener relación significativa debido a las edades de los evaluados. Estos datos se pueden explicar con el modelo propuesto por Ryff (1989), el cual refiere que las dimensiones presentan una progresión en medida que la persona desarrolla un crecimiento personal y académico lo cual brinda una visión global de su bienestar (como se citó Diaz et al, 2006).

Es significativo reiterar las limitaciones y dificultades del estudio: se considera que la principal limitación reside en el difícil acceso de la población de la investigación, incluyendo también las dificultades respecto a las posibilidades de evaluación. Por lo cual la muestra debería ampliarse para obtener resultados más acertadas. También se debe enfatizar la falta de investigación en egresados de carreras universitaria, sin embargo, se encontró variedad de estudios con un muestreo de estudiantes universitarios, los próximos estudios deberían tomar en cuenta a evaluados en diversos contextos y grupos etarios. Por otro lado, sería la aplicación de la encuesta de evaluación en formato virtual, en ocasiones esto no permite el acceso a la muestra, viéndose reducida la participación.

Debido a los resultados encontrados, se puede inferir que es favorable seguir realizando más investigaciones sobre el bienestar psicológico, puesto que se ha determinado que existe una gran relevancia por determinar el nivel general y por las dimensiones del bienestar psicológico que es fundado con los antecedentes encontrados y su base teórica. También, se inducen a profundizar en estudios con un enfoque cualitativo para ampliar la comprensión que se tiene sobre el constructo, ahondando en la experiencia subjetiva, así como en los factores personales y/o socioculturales que podrían estar comprometidos.

Por último, se puede evidenciar que los egresados de la carrera de psicología presentan en su mayoría porcentajes de nivel promedio. Por lo cual, esto puede dar apertura a nuevas investigaciones, para obtener un mayor conocimiento científico mediante la expansión de la población y una variación diferente sobre los datos sociodemográficos que se puedan emplear, para que posteriormente se puedan diseñar y ejecutar programas con el objetivo de aumentar el nivel del bienestar psicológico en los egresados de la carrera de psicología para así mejorar su crecimiento personal y profesional, mediante el reforzamiento de esta capacidad.

## CAPÍTULO V. CONCLUSIÓN

De acuerdo a los resultados obtenidos, se concluye que el bienestar psicológico en los egresados de la carrera de psicología de universidades particulares de Lima Metropolitana, responde a un nivel promedio en una totalidad del 100%.

En cuanto a la dimensión de autonomía se determinó que el 90.2%, el cual se categoriza en un nivel alto.

Con respecto a las dimensiones de auto aceptación, relaciones positivas, propósito de vida, crecimiento personal y dominio del entorno se determinó que los evaluados se encuentran en un nivel de porcentaje promedio en cada dimensión.

Por ende, se puede concluir que la muestra de evaluados evidencia un nivel promedio de bienestar psicológico, el cual es respaldado por los niveles alcanzados en las dimensiones, de los resultados expuestos de forma general se puede inferir que los egresados de la carrera psicología como profesionales que intervienen en la salud mental de las personas, necesitan mejorar su nivel de bienestar psicológico.

## REFERENCIAS

- Arriaga, N. (2018). *Bienestar psicológico en jóvenes estudiantes del nivel superior* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Estado de México].
- Bajo, B., & Pelizza, L. (2014). *Relaciones entre el bienestar psicológico y el Rendimiento Académico de Estudiantes de Psicología* [ Tesis Doctoral, Universidad Nacional de Mar de Plata].
- Ballesteros, B. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá. *Scielo*, 5 (2), 239 - 258.  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S165792672006000200004](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S165792672006000200004)
- Carranza, E., Hernández, M., & Quispe, A. (2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista internacional de investigación en ciencias sociales*, 13(2), 133-146.  
<https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/42>
- Casullo, M., & Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*, 18(1), 35-68.  
<https://doi.org/10.18800/psico.200001.002>
- (H. Castillo, comunicación personal, 2 de setiembre de 2021)
- Chira, G., & Anaya, E. (2021). *Bienestar psicológico y satisfacción con la vida en egresados universitarios de Lima Metropolitana en tiempos de pandemia*. [ Tesis de Licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola].



- Condori, F. (2020). *Afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de ingeniería en una universidad privada de Lima Metropolitana*. [ Tesis de Licenciatura, Universidad Católica del Perú].
- Correa, A., Cuevas, M., & Villaseñor, M. (2016). Bienestar psicológico, metas y rendimiento académico. *Revista Especializada en Ciencias de la Salud*,19(1), 29-34.  
<http://www.medigraphic.com/pdfs/vertientes/vre-2016/vre161d.pdf>
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Una psicología de la felicidad*. Kairós.
- Cubas, M. (2003). *Bienestar Subjetivo, Bienestar Psicológico y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Lima].
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>
- Fierro, A. (2000). Sobre la vida feliz, Málaga: Aljibe. *Revista de Educación y Desarrollo*.13(3), 530-532. <http://www.psicothema.com/pdf/474.pdf>
- García, E. (20 de septiembre de 2020). Los graduados pos-Covid, los más perjudicados para encontrar un empleo. *El Economista*. <https://www.eleconomista.es/especial-formacion/noticias/10789253/09/20/Los-graduados-posCovid-los-mas-perjudicados-para-encontrar-un-empleo.html>
- Gómez, M. (14 de enero 2021). Crisis laboral de la juventud y COVID-19: una cicatriz prolongada. *Banco Interamericano de Desarrollo*.  
<https://blogs.iadb.org/trabajo/es/crisis-laboral-de-la-juventud-y-covid-19-una-cicatriz-prolongada/>

- González R., Valle A., Freire C., & Ferradás M. (2012). Relaciones entre la autoeficacia percibida y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Mexicana de Psicología*, 29(1), 40-48. <https://www.redalyc.org/pdf/2430/243030189004.pdf>
- González, A., García, C., & Ruiz, A. (2014). Consideraciones acerca del bienestar psicológico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17(3), 1108-1140. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/47410/42673>
- Hernández, R., Fernández, R., & Baptista, P. (2017). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- Iparraquirre, L. (16 de febrero del 2020) Egresados demoran de tres a seis meses para encontrar trabajo. *Andina*. <https://andina.pe/agencia/noticia-egresados-demoran-tres-a-seis-meses-para-encontrar-trabajo-742180.aspx>
- Jaramillo, L., & Marquina, R. (2020). El COVID-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en la población. *Preprints Scielo*, 2(1), 1-13. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.452>
- Jiménez, L. (2002). Emotional intelligence: a basic implement for the health worker. *Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 10(3), 121-123. <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2002/eim023a.pdf>
- Keyes, C. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140. <https://www.jstor.org/stable/2787065>
- Keyes, M., & Waterman, M.B. (2004). *Dimensions of well-being and mental health, Well-Being: Positive Development Throughout the Life Course*. Erlbaum.
- Matalinares, L., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., & Yaringaño, J. (2016). *Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo*. *Persona*, (019), 105-126. <https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.975>

- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E. & Meléndez, J. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento Psicológico*, 14(2), 101-112. [Doi: 10.11144/Javerianacali.PPSI14-2.bpfe](https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI14-2.bpfe)
- Mejía, V., & Moscoso A. (2019). *El bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Cuenca].  
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/31849>
- Meza, I. (20015). *Ansiedad, stress y trastornos psicofisiológicos*. [ Tesis de licenciatura, Universidad Complutense de Madrid].  
<https://eprints.ucm.es/id/eprint/2997/1/T18977.pdf>
- Núñez, R. (2019). *El bienestar psicológico de los estudiantes del 3er ciclo de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega*, Sede Lima- periodo 2018. [ Tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega].  
<http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4179>
- Pulido, M. (2015). Ceremonial y protocolo: métodos y técnicas de investigación científica. *Dialnet*, 1 (15), 1137 – 1156. <https://hdl.handle.net/11441/96370>
- Rangel, V., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49), 265-275.  
<https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>
- Romero, A., Brustad, R. & García, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2 (2), 31–52. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126258003.pdf>

- Ryff, D. & Singer H. (2006). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.  
<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10902-006-9019-0>
- Ryff, D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 10-69.  
<https://psycnet.apa.org/buy/1990-12288-001>
- Ryff, D. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International journal of behavioral development*, 12(1), 35-55.  
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/016502548901200102>
- Ryff, D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry*, 9(1), 1-28. <https://doi.org/10.1207/s15327965pli09011>
- Salanova, M., & Llorens, S. (2016). Hacia una psicología positiva aplicada. *Revista Papeles del Psicólogo*, 37(3), 161-164. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77847916001.pdf>
- Sandoval, S., Dorner, A., & Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica*, 6(24), 260-266.  
<https://doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>
- Sánchez, C. (02 de abril de 2019). *Normas APA en español*. Normas APA (7ma edición). <https://normas-apa.org/introduccion/normas-apa-en-espanol/>
- Suldo, M., & Shaunessy, E. (2013). The psychosocial functioning of high school students in academically rigorous programs. *Psychology in the Schools*, 50(8), 823-843.  
<https://doi.org/10.1002/pits.21708>
- Taylor, E., Kemeny, E., Aspinwall, G., Schneider, C., Rodriguez, R., & Herbert, M. (2002). Optimism, coping, psychological distress, and high-risk sexual behavior among men at

risk for AIDS. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 460-473.

<https://doi.org/10.1037//0022-3514.63.3.460>

Urzúa, A., Vera, P., Caqueo, A., & Polanco, R. (2020). La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. *Terapia psicológica*, 38(1), 103-118. [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-48082020000100103&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-48082020000100103&script=sci_arttext)

Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24(1), 1-34.

[Doi:10.1007/BF00292648](https://doi.org/10.1007/BF00292648)

Veliz-Burgos, A. y Apodaca, P. (2012). Niveles de auto concepto, autoeficacia académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Temuco. *Salud & Sociedad: investigaciones en psicología de la salud y psicología social*, 3(2), 131-150.

[Doi: https://doi.org/10.22199/S07187475.2012.0002.00002](https://doi.org/10.22199/S07187475.2012.0002.00002)

Veloso, C., Cuadra, A., Antezana, I., Avendaño, R., & Fuentes, L. (2013). Relación entre inteligencia emocional, satisfacción vital, felicidad subjetiva y resiliencia en funcionarios de educación especial. *Estudios pedagógicos*, 39(2), 355-366.

[Doi.org/10.4067/S0718-07052013000200022](https://doi.org/10.4067/S0718-07052013000200022)

Victoria, C., & González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista cubana de medicina general integral*, 16(6), 586-592.

<http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S086421252>

Vielma, J., & Alonso, L. (2020). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49), 265-275.

<https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>

Viera, O. (2017). Indicador positivo de la salud mental. *Revista de enfermería y salud mental*,  
(7), 13-20. <https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/470537>

Wood, A. & Joseph S. (2010). The absence of positive psychological (eudemonic) wellbeing as  
a risk factor for depression: a ten-year cohort study. *Jornal Affect Disorders*, 122 (3),  
213–217. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2009.06.032>

## ANEXO A

### FICHA DE DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

#### I. Generalidades:

Edad:

Sexo: F – M

Carrera: \_\_\_\_\_

Universidad de Egreso: \_\_\_\_\_

Lugar de Nacimiento: \_\_\_\_\_

## ANEXO B

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado: .....

Con el debido respeto me presento a usted, mi nombre es Jocelyn Jhanyre Avenio Davila. En la actualidad me encuentro realizando una investigación sobre el Bienestar Psicológico en egresados de la carrera de psicología de universidades privadas de Lima Metropolitana, 2021; y para ello quisiera contar con su colaboración. El proceso consiste en la aplicación de una prueba psicológica: Escala de Bienestar Psicológico. De aceptar participar en la investigación, afirmo haber sido informado de todos los procedimientos de la investigación. En caso tenga alguna duda con respecto a algunas preguntas se me explicará cada una de ellas.

Gracias por su colaboración.

---

Yo .....con número de DNI:  
..... acepto participar en la investigación de Bienestar Psicológico en egresados de la carrera de psicología de universidades privadas de Lima Metropolitana, 2021 de la señorita Jocelyn Jhanyre Avenio Davila.

Día: ...../...../.....

---

Firma



## ANEXO C

### ESCALA BP DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

EDAD:

SEXO: FEMENINO ( ) MASCULINO ( )

A continuación, se presenta algunos enunciados sobre el modo de como usted se comporta, siente y actúa. No existe respuesta correcta o incorrecta. Responda con sinceridad. Su respuesta puede determinarlo marcando una equis (x).

	TD	Des	L Des	LA	Ac	TA
1. La mayoría de las personas me ven como alguien afectuoso.						
2. A veces cambio la forma en que actúo o pienso para parecerme más a los que me rodean.						
3. En general, siento que estoy a cargo de mi vida.						
4. No estoy interesado/a en actividades que vayan a expandir mis puntos de vista.						
5. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y en lo que espero hacer en el futuro.						
6. Cuando pienso en la historia de mi vida, me agrada cómo han resultado las cosas.						
7. Mantener relaciones cercanas con otros ha sido algo difícil y frustrante para mí.						
8. No tengo miedo de dar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
9. Las exigencias de la vida diaria con frecuencia me desaniman.						
10. En general, siento que a medida que pasa el tiempo, continúo aprendiendo más sobre mí mismo.						
11. Vivo la vida día a día y en realidad no pienso sobre el futuro.						
12. En general, me siento confiado/a y optimista sobre mí mismo.						

13. Con frecuencia me siento solo/aporque tengo pocos amigos cercanos con los que puedo compartir mis preocupaciones.						
14. Lo que los demás hacen no influye sobre mis decisiones.						
15. No encajo muy bien con la comunidad y las personas que me rodean.						
16. Soy el tipo de persona que le gusta probar cosas nuevas.						
17. Tiende a centrarme en el presente porque el futuro casi siempre me trae problemas.						
18. Siento que la mayoría de las personas que conozco han obtenido más éxito en la vida que yo.						
19. Disfruto las conversaciones con los miembros de mi familia y mis amigos.						
20. Me preocupa lo que los otros piensan de mí.						
21. Soy bastante bueno/a manejando las diversas responsabilidades de mi vida diaria.						
22. No quiero intentar nuevas maneras de hacer las cosas porque mi vida está bien así.						
23. Tengo un sentido de propósito en mi vida.						
24. Si tuviera la oportunidad, cambiaría muchas cosas sobre mí.						
25. Es importante para mí el escuchar los problemas de mis amigos cercanos.						
26. Es más importante para mí sentirme contento conmigo mismo que tener la aprobación de los demás.						
27. Con frecuencia me siento abrumado/a con mis responsabilidades.						
28. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen la manera cómo piensas sobre ti mismo y el mundo.						
29. Mis actividades diarias frecuentemente me parecen superficiales y poco importantes.						

30. Me gustan la mayoría de los aspectos de mi personalidad.						
31. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
32. Tiendo a dejarme influir por personas con opiniones firmes.						
33. Si me sintiera infeliz con mi vida, tomaría los pasos necesarios para cambiarla.						
34. Cuando reflexiono, pienso que no he mejorado mucho como persona a lo largo de los años.						
35. No estoy seguro/a de lo que estoy tratando de conseguir en mi vida.						
36. He cometido algunos errores en el pasado, pero siento que finalmente todo ello ha contribuido a hacer mejor las cosas.						
37. Siento que recibo mucho de mis amistades.						
38. Las personas pocas veces me piden hacer cosas que no quiero hacer.						
39. Generalmente manejo bien mi economía y asuntos personales.						
40. Creo que la gente de cualquier edad puede continuar creciendo y desarrollándose.						
41. Antes yo me proponía una serie de metas, pero ahora eso me parece una pérdida de tiempo.						
42. Me siento desilusionado/a, de muchas maneras, por los logros de mi vida.						
43. Me parece que la mayoría de las personas tiene más amigos que yo.						
44. Es más importante para mí “encajar” en situaciones sociales, que defender mis principios solo/a.						
45. Encuentro estresante el no poder estar al día con todas las cosas que tengo que hacer.						
46. Con el tiempo, he ganado mucho de conocimiento sobre la vida, y eso me ha hecho más fuerte y capaz						
47. Disfruto haciendo planes para el futuro y haciendo lo necesario para volverlos realidad.						

48. En gran parte, estoy orgulloso/a de quién soy y de la vida que llevo.						
49. Se me podría describir como una persona generosa, que está dispuesta a compartir su tiempo con otros.						
50. Tengo confianza en mis opiniones, incluso cuando estas son contrarias a lo que piensan los demás.						
51. Soy bueno/a distribuyendo mi tiempo de tal manera que pueda hacer todo lo que se necesita hacer.						
52. Siento que me he desarrollado mucho como persona a lo largo del tiempo.						
53. Soy una persona capaz en llevar a cabo los planes que he establecido para mí.						
54. Envidio a muchas personas por la vida que llevan.						
55. No he experimentado muchas relaciones cálidas y confiables con otros.						
56. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos controversiales.						
57. Mi vida diaria es ocupada, pero me siento satisfecho/a de mantenerme al día con mis cosas.						
58. No me agrada estar en situaciones nuevas que requieren cambiar mi forma usual de hacer las cosas.						
59. Algunas personas van por la vida improvisadamente, pero yo no soy una de ellas.						
60. La actitud que tengo sobre mí mismo no es tan buena como la que tienen los demás sobre sí mismos.						
61. Cuando de amistades se trata, con frecuencia siento como si estuviera aislado/a.						
62. Con frecuencia cambio mis decisiones si mi familia o amigos están en desacuerdo.						
63. Me frustró cuando trato de planear mis actividades diarias porque nunca cumplo con las cosas que me propuse hacer.						

64. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, cambio y crecimiento.						
65. A veces siento que he hecho todo lo que hay que hacer en la vida.						
66. Muchas veces despierto sintiéndome desalentado/a respecto a cómo he vivido mi vida						
67. Sé que puedo confiar en mis amigos y que ellos saben que pueden confiar en mí.						
68. No soy del tipo de persona que actúo o piensa de cierta manera por presiones sociales.						
69. Mis esfuerzos para encontrar los tipos de actividades y relaciones que necesito han sido muy exitosos.						
70. Me gusta observar que mi manera de mirar las cosas ha cambiado y madurado a lo largo de los años.						
71. Mis objetivos en la vida han sido una fuente más de satisfacción que de frustración.						
72. El pasado ha tenido sus altas y bajas, pero en general, no me gustaría cambiarlo.						
73. Encuentro realmente difícil abrirme cuando hablo con otras personas.						
74. Me preocupa cómo otras personas evalúan las decisiones que he tomado en mi vida.						
75. Tengo dificultades en organizar mi vida de manera que me resulte satisfactoria.						
76. Hace tiempo que ya no intento hacer mejoras o cambios en mi vida.						
77. Encuentro satisfactorio pensar sobre lo que he logrado en mi vida.						
78. Cuando me comparo con mis amigos o conocidos, me siento bien acerca de quién soy.						
79. Mis amigos y yo nos comprendemos en nuestros problemas.						
80. Me juzgo por lo que yo creo es importante, y no por lo que los otros valoran como importante.						

81. He sido capaz de construirme un espacio personal y un estilo de vida que van con mi forma de ser.						
82. Es verdad que a una persona vieja no se le puede enseñar cosas nuevas.						
83. Haciendo un análisis final, no creo que mi vida aporte mucho.						
84. Todas las personas tienen sus debilidades, pero parece que yo tengo más debilidades que los demás.						

## ANEXO D

### MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
<b>Bienestar Psicológico</b>	Relaciona el bienestar psicológico con el estado mental y emocional que establece la actividad psíquico efectivo del individuo según su modelo individual y la forma de adaptarse a requerimientos internas y externas del área físico y social.	Se utiliza la definición de medida dada por el instrumento: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.	Auto aceptación	Conocimiento de uno mismo	(1,7,13,19,25,31)	Ordinal
			Relaciones Positivas	Confianza Empatía Capacidad de afecto	(2, 8, 14, 20, 26, 32)	
			Autonomía	Independencia y determinación Regulación de la conducta	(3,4,9,10,15,21,27, 33)	
			Dominio del Entorno	Sensación de control Aprovechar las oportunidades	(5,11,16,22,28,39)	
			Propósito en la vida	Objetivos en la vida Sensación de llevar un rumbo	(6,12,17,18,23,39)	
			Crecimiento personal	Desarrollo continuo Apertura a nuevas experiencias	(24,30,34,35,36,37,38)	

**ANEXO E**

**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

<b>Problema</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Variable</b>	<b>Metodología</b>
¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico en egresados de la carrera de Psicología de universidades privadas de Lima Metropolitana, 2021?	<b>Objetivo General</b>	<b>Variable Bienestar Psicológico</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auto aceptación</li> <li>• Relaciones Positivas</li> <li>• Autonomía</li> <li>• Dominio del Entorno,</li> <li>• Propósito en la vida,Í</li> <li>• Crecimiento personal,</li> </ul>	<b>Diseño:</b> No experimental  <b>Tipo:</b> Descriptivo  <b>Enfoque:</b> Cuantitativo  <b>Población:</b> Egresados de la carrera de psicología de universidades privadas de lima metropolitana,2021.
	Determinar el nivel de bienestar psicológico en egresados de la carrera de Psicología de universidades privadas de Lima Metropolitana,2021.		
	<b>Objetivos Específicos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión auto aceptación, de los egresados de la carrera de Psicología de universidades privadas de Lima Metropolitana,2021.</li> <li>• Determinar el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión relaciones positivas, de los egresados de la carrera de Psicología de universidades privadas de Lima Metropolitana,2021.</li> <li>• Determinar el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión autodominio, de los egresados de la carrera de Psicología de universidades privadas de</li> </ul>		



Lima Metropolitana,2021.

- Determinar el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión dominio del entorno, de los egresados de la carrera de Psicología de universidades privadas de Lima Metropolitana,2021.
- Determinar el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión propósito de vida, de los egresados de la carrera de Psicología de universidades privadas de Lima Metropolitana,2021.
- Determinar el nivel de bienestar psicológico, según la dimensión crecimiento personal, de los egresados de la carrera de Psicología de universidades privadas de Lima Metropolitana,2021.

**Muestra:**

Conformada por 183 egresados de la carrera de psicología de universidades privadas de lima metropolitana, 2021. Para determinar el tamaño de la muestra (n=183) para el estudio, se aplicó la fórmula para hallar la muestra para poblaciones finitas, con un nivel de confianza del 95% y 5% de margen de error.