



**FACULTAD DE HUMANIDADES**

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

**BIENESTAR PSICOLÓGICO, UNA REVISIÓN TEÓRICA  
DEL CONCEPTO**

**Para obtener el grado académico de Bachiller en Psicología**

**Autor (a):**

**Canchari Flores, Yanet**

**Asesor:**

**Dr. Abanto Vélez, Walter Iván**

**Línea de investigación:**

**Psicología y Desarrollo de Habilidades**

**Pimentel – Perú**

**2019**

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo analizar teóricamente las perspectivas actuales en el estudio del bienestar psicológico y las diversas variables que pueden estar relacionadas a la aparición de casos de procrastinación dentro del ámbito académico. Para la cual, se realizó una revisión sistemática de la bibliografía al respecto al diseño de investigación teórica, seleccionando artículos publicados en revistas científicas de psicología que están indexadas en bases de datos electrónicas, mediante la adopción de criterios predeterminados. Los resultados muestran que el bienestar psicológico es una actitud o sentimiento positivo o negativo hacia la persona, basada en la evaluación de sus propias características. Los modelos teóricos que poseen más respaldo empírico, científico son la Teoría multidimensional de Bienestar psicológico (Ryff 1989) Teoría de la Psicología positiva (Seligman 2002) y la Teoría de la Auténtica Felicidad (Seligman 2006). El instrumento de evaluación con mejores propiedades psicométricas y ajustado a la población adolescente es la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-J. Por último, el bienestar psicológico presenta una relación positiva con la agresividad premeditada e impulsiva, autoestima. Se concluye que la variable en mención es un constructo asociado a actitud o sentimiento positivo hacia uno mismo, con enfoques teóricos múltiples, con instrumentos escasos pero ajustados adecuadamente a la población adolescente.

**Palabras claves:** Bienestar psicológico.

## **ABSTRACT**

The objective of the present research was to theoretically analyze current perspectives in the study of psychological well-being and the various variables that may be related to the occurrence of cases of procrastination within the academic sphere. For which, a systematic review of the literature regarding the design of theoretical research was carried out, selecting articles published in scientific journals of psychology that are indexed in electronic databases, by adopting predetermined criteria. The results show that psychological well-being is a positive or negative attitude or feeling towards the person, based on the evaluation of their own characteristics. The theoretical models that have the most empirical, scientific and deepening support in adolescence are the multidimensional Theory of psychological well-being (Ryff 1989) Theory of positive psychology (Seligman 2002) and the theory of authentic happiness (Seligman 2006) The instrument of evaluation with better psychometric properties and adjusted to the adolescent population is the BIEPS-J Psychological Wellbeing Scale. Finally, psychological well-being has a positive relationship with premeditated and impulsive aggression, self-esteem. It is concluded that the variable in question is a construct associated with attitude or positive feeling towards oneself, with multiple theoretical approaches, with scarce instruments but adjusted appropriately to the adolescent population.

**Keywords:** Psychological well-being.

## Tabla de contenido

RESUMEN.....	2
ABSTRACT.....	3
I. INTRODUCCIÓN.....	5
II. MATERIAL Y MÉTODOS.....	8
III. RESULTADOS.....	9
IV. DISCUSIÓN .....	20
V. CONCLUSIONES.....	23
VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	25

## I. INTRODUCCIÓN

El bienestar psicológico es un concepto que nació en Estados Unidos en la década de los ochenta. Los estudios sobre el tema inician hace casi 50 años, siendo la psicóloga Carol Ryff una de las mayores exponentes, quien considera que el tema es de gran importancia para un desarrollo humano pleno.

Históricamente, el bienestar se asocia a estados emocionales positivos; pero el bienestar es un constructo mucho más amplio que la simple estabilidad de estados emocionales positivos a lo largo del tiempo. Es una dimensión evaluativa, que vincula la valoración que cada persona hace de acuerdo con el estilo de vida.

El bienestar psicológico se define generalmente como una actitud o sentimiento positivo o negativo hacia la persona, basada en la evaluación de sus propias características, e incluye sentimientos de satisfacción consigo mismo.

El bienestar psicológico es reconocido como la prevalencia de actitudes positivas, así como un balance adecuado en los sentimientos humanos de satisfacción.

Para comprender de manera concreta la formación de bienestar psicológico diversos autores han señalado varios factores que podrían constituir el concepto de bienestar psicológico, basándose en los

planteados por Ryff y Singer (2006) quienes señalaron seis características humanas generales que continúan siendo la base para el concepto de bienestar psicológico: auto aceptación, relaciones sociales positivas, propósito en la vida, crecimiento personal, autonomía y dominio del entorno; las cuales deben permanecer presentes de manera equilibrada en la vida de cualquier ser humano.

Oramas, Santana y Vergara (2006) señalan que el bienestar psicológico es un elemento crucial en la vida humana, para que la persona pueda disfrutar de una salud mental satisfactoria y así alcanzar un desenvolvimiento adecuado en las diversas áreas de desarrollo intrapersonal e interpersonalmente.

El término bienestar psicológico según Vázquez (citado por Casullo, 2002), incluye también elementos cognitivos (reflexivos y valorativos), así como reacciones y estados emocionales que experimentamos en el uso cotidiano de nuestras vidas y que estaría centrado en el desarrollo personal, en el estilo y manera de afrontar los retos vitales, en el esfuerzo y el afán por conseguir metas personales.

Desde estas perspectivas, el bienestar psicológico esta intrínsecamente relacionado con la satisfacción humana; sin embargo, no permanece inerte, puede ser afectado por diversos factores, entre ellos la socialización, la cual se manifiesta con los humanos o con otras especies vivas.

Bajo los fundamentos teóricos referidos y teniendo en consideración el aumento de diversos factores que pueden afectar el bienestar psicológico en las instituciones educativas y la importancia de una intervención psicopedagógica oportuna, habría que preguntarse según la literatura encontrada cuanto se ha investigado y analizado respecto a la convivencia escolar.

Cabe señalar que el objeto de esta revisión se centró sobre los estudios que analiza la variable: Bienestar psicológico. Respecto a ello es relevante señalar que en los últimos diez años la investigación sobre el tema es cuantioso, sin embargo ésta se clasificó en tres líneas: la primera, dirigida hacia los autores, año de publicación y definiciones, según las investigaciones, país de referencia y según su relevancia de estudio.

Dada la relevancia que tiene el realizar estudios sobre el bienestar psicológico y la cantidad de escritos encontrados, en el presente trabajo se presenta una revisión de ellos para conocer tendencias actuales e identificar posibles patrones de acuerdo y relaciones posibles de interés como producto del análisis de los resultados.

## **II. MATERIAL Y MÉTODOS**

### **2.1. Diseño**

El presente trabajo corresponde a una investigación teórica (Ato, López, & Benavente, 2013), específicamente, es un estudio de revisión conceptual debido a los objetivos que se proponen están relacionados con la problemática del bienestar psicológico.

### **2.2. Procedimiento**

Se revisaron artículos durante el año 2013 y el mes de junio del 2019. Se utilizaron los siguientes descriptores: Bienestar psicológico, bienestar, en idioma español. Para la revisión de la literatura se incluyeron textos que fueran artículos de revisión, reportes de investigación, tesis y estudios psicométricos con los instrumentos de evaluación de estos conceptos. Posterior a la lectura y sistematización de la información, se crearon las categorías de análisis que permitieron abordar y profundizar en factores asociados al tema del bienestar psicológico, estas bases de datos se encuentran en los repositorios de diversas universidades del país y a nivel mundial.

### III. RESULTADOS

El bienestar psicológico es una actitud o sentimiento positivo o negativo hacia la persona, basada en la evaluación de sus propias características, e incluye sentimientos de satisfacción consigo mismo.

Una revisión de la literatura reciente sobre el bienestar psicológico revela la existencia de un amplio y variado abanico de definiciones de la misma. En la **tabla 1** se recogen algunas de las más conocidas, en función de su aparición cronológica.

Tabla 1

*Definiciones de bienestar psicológico*

Autor (es)	Año	Definición
Veenhoven	1991	Constructo con marco teórico poco claro relacionándolo con el nivel en el que un individuo juzga su vida como un “todo” en términos satisfactorios.
Sánchez	1998	El Bienestar Psicológico es sentido de felicidad, el cual es una percepción subjetiva de la propia vida donde se toman en cuenta cuatro aspectos: la percepción personal del bienestar, el bienestar en el área laboral, bienestar económico y por último el bienestar en la relación de pareja.

García y González	2000	El bienestar psicológico manifiesta el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo.
Sadock y Sadock	2004	El bienestar psicológico es la adecuada actividad de las funciones mentales, como pensamiento, comportamiento y estados de ánimo; lo que conlleva a realizar actividades productivas
Oramas, Santana y Vergara	2006	El bienestar psicológico es un indicador de la relación adecuada del sujeto consigo mismo.
Ortiz y Castro	2009	El bienestar psicológico es la percepción o apreciación subjetiva de sentirse o hallarse bien, de estar de buen ánimo, de sentirse satisfecho
Martínez	2014	El bienestar psicológico se constituye como un componente y un indicador de una salud mental estable.

---

El bienestar psicológico ha sido explicado desde aproximaciones teóricas diferentes, en la tabla 2 se presenta las diferentes teorías que permiten comprender este constructo: Teoría multidimensional del bienestar psicológico, teoría de la psicología positiva, teoría de la auténtica felicidad.

Tabla 2  
*Teorías del bienestar psicológico*

<b>Autor (es)</b>	<b>Año</b>	<b>Teoría</b>	<b>Descripción</b>
Ryff	1989	Teoría multidimensional de Bienestar psicológico	Supone el compromiso con los cambios existenciales de la vida y es un conocimiento estrechamente relacionado con el desarrollo ya que está relacionado con el desarrollo positivo de la personalidad, que va más allá de un simple balance de afectos positivos y negativos.
Seligman	2002	Teoría de la Psicología positiva	Plantea que el bienestar psicológico parte del bienestar hedónico.
Seligman	2006	Teoría de la Auténtica Felicidad	La felicidad se divide en tres elementos, los cuales son también vías diferentes para alcanzarla: la emoción positiva, y el compromiso.

El bienestar psicológico ha sido medido desde diversas formas, en la tabla 3 se presenta las escalas psicométricas que se utilizan para la medición de la procrastinación académica. Carol Riff (1995) Es la primera en construir una escala dirigida a evaluar del bienestar psicológico subjetivo, orientado directamente a la opción de tener o no mascotas. ha sido la más utilizada por distintos investigadores a nivel mundial, con sus correspondientes baremos y adaptaciones según la localidad de aplicación. Años más tarde, Casullo y Brenlla (2002), dirigido a evaluar el Bienestar Psicológico desde una perspectiva multidimensional, crea la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-J, que cuenta con 4 dimensiones, siendo estas Control, vínculos, proyectos y aceptación, se ha considerado dicho instrumento teniendo en cuenta que está dirigido a población adolescente específica con la finalidad de identificar el bienestar psicológico.

Por último, Carol Riff (2002) construye la escala de bienestar psicológico SPWB\_LS con 6 dimensiones Autoaceptación, Relaciones positivas con otras personas, Autonomía, Dominio del entorno, Propósito en la vida, Crecimiento personal.

Tabla 3

*Instrumentos de evaluación*

<b>Autor (es)</b>	<b>Año</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Objetivo de medición</b>
Ryff	1995	EBP. Escala de Bienestar Psicológico, orientada a la opción de tener o no mascotas.	Auto aceptación, relaciones Positivas, propósito en la vida, crecimiento Personal, autonomía, dominio del Entorno	Evaluación del bienestar psicológico subjetivo, orientado directamente a la opción de tener o no mascotas.
Casullo y Brenlla	2002	Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-J	Control, vínculos, proyectos, aceptación	Evalúan el Bienestar Psicológico desde una perspectiva multidimensional.
Ryff	2002	Escala de Bienestar Psicológico SPWB_LS	Autoaceptación, Relaciones positivas con otras personas, Autonomía, Dominio del entorno, Propósito en la vida, Crecimiento personal.	Evaluación de la percepción de bienestar personal

El bienestar psicológico ha sido estudiado por algunos autores, en la Tabla 4 se muestran las investigaciones realizadas sobre procrastinación académica. A nivel internacional y nacional, diversos autores han dirigido su atención en identificar la prevalencia del bienestar psicológico, hace aproximadamente 3 años la prevalencia de niveles altos de bienestar psicológico según informaron Janampa (2016) mostraron que no existen diferenciadas en el bienestar psicológico de los docentes de colegios nacionales y de colegios particulares. En ese mismo año Giron (2016) realizaba una investigación en la que buscaba comparar bienestar psicológico en estudiantes de psicología de primero y segundo año que tienen mascotas comparado con estudiantes que no tienen, encuentra que los estudiantes con mascota obtuvieron 181.52 puntos, frente a 174.55 de estudiantes sin mascota, lo que determina que los primeros presentan un nivel de bienestar psicológico mayor. Dos años después Ugaz (2018) realiza una investigación en la que deseaba analizar el bienestar psicológico en estudiantes, encontrando que existía una correlación poco marcada entre género y relaciones positivas con los otros.

Tabla 4

*Investigaciones sobre bienestar psicológico*

Autor (es)	Año	Tema de investigación	Resultados
Janampa	2016	Bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas públicas y privadas	Los resultados mostraron que no existen diferencias en el bienestar psicológico de los docentes de colegios nacionales y de colegios particulares.
Giron	2016	Bienestar psicológico en estudiantes de psicología de primero y segundo	Los resultados indican que los estudiantes con mascota obtuvieron 181.52

		año que tienen mascotas comparado con estudiantes que no tienen	174.55	puntos, frente a de estudiantes sin mascota, lo que determina que los primeros presentan un nivel de bienestar psicológico mayor.
Ugaz	2018	Bienestar psicológico en estudiantes		Los resultados muestran una correlación poco marcada entre género y relaciones positivas con los otros.

Diversos investigadores han realizado estudios sobre las variables asociadas al bienestar psicológico en los últimos 5 años, donde la ideación suicida se ha visto relacionada con distintas variables, como la Agresividad premeditada e impulsiva (Paiva, 2016) autoestima (Álvarez 2017) relaciones intrafamiliares (Peláez , 2017) resiliencia (Silva, 2018) acoso escolar (Gonzáles, 2018) tal como puede observarse en la Tabla 5.

*Tabla 5*

*Investigaciones en relación con otras variables*

<b>Autor (es)</b>	<b>Año</b>	<b>Variables</b>	<b>Resultados</b>
Paiva	2016	Agresividad Premeditada e Impulsiva y Bienestar Psicológico	Los resultados mostraron que existe una relación parcial entre ambas variables.
Álvarez	2017	Autoestima y el bienestar psicológico	El nivel de bienestar psicológico se encuentra también en nivel alto, en relación con las dimensiones de la variable bienestar psicológico, se ha encontrado que estas se ubican en nivel alto. Así, el control tiene el 76,3%; la aceptación el 71,3%; vínculo el 65.0% y proyecto

			con el 60%
Álvarez	2018	Actividad física y bienestar psicológico	Los resultados encontrados en la población adolescente arrojan que no existe correlación entre las variables actividad física y bienestar psicológico.
Peláez	2017	Relaciones Intrafamiliares y Bienestar Psicológico	Los resultados demuestran que existe relación estadística significativa entre relaciones intrafamiliares y bienestar psicológico ( $p < .1$ )
Silva	2018	Bienestar psicológico y resiliencia	Existe una correlación significativa $s=0,000$ con un coeficiente de correlación directa positiva $r= ,275$ entre el bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de 4º y 5º año de secundaria en una institución educativa pública emblemática del distrito de Huaral.
Gonzales	2018	Acoso escolar y bienestar psicológico	Se encontró un valor $P < 0.05$ . Obteniendo como resultado general que existe una correlación muy significativa inversa de intensidad moderada entre

acoso escolar y bienestar  
psicológico ( $r = -.556^{**}$ )

---

#### **IV. DISCUSIÓN**

Este trabajo analizó la literatura científica disponible sobre el bienestar psicológico en la base de datos encontrados en diversas revistas científicas, Google académico, repositorios de diversas universidades. El objetivo fue realizar un análisis sobre el estado de este trascendental tema en la base de datos mencionados.

A continuación se destacan algunos aspectos considerados importantes y se analizan algunas implicaciones para la investigación y práctica educativa y clínica.

Respecto a la conceptualización del bienestar psicológico, este constructo se caracteriza por ser una actitud o sentimiento positivo o negativo hacia la persona, basada en la evaluación de sus propias características, e incluye sentimientos de satisfacción consigo mismo.

Es importante diferenciarlo de otros constructos como el de bienestar físico el cual se da cuando la persona siente que ninguno de sus órganos o funciones están menoscabados; el cuerpo funciona eficientemente y hay una capacidad física apropiada para responder ante diversos desafíos de la actividad vital de cada uno.

En relación a las teorías que explican el bienestar psicológico tenemos la teoría multidimensional de Bienestar psicológico la que supone el compromiso con los cambios existenciales de la vida y es un

conocimiento estrechamente relacionado con el desarrollo ya que está relacionado con el desarrollo positivo de la personalidad, que va más allá de un simple balance de afectos positivos y negativos. Así como la Teoría de la Psicología positiva la cual plantea que el bienestar psicológico parte del bienestar hedónico y la Teoría de la Auténtica Felicidad, que nos indica que la felicidad se divide en tres elementos, los cuales son también vías diferentes para alcanzarla: la emoción positiva, y el compromiso.

En referencia a los instrumentos utilizados para medir el constructo se han identificado la Escala de Bienestar Psicológico SPWB\_LS Propuesta por Carol Riff, que evalúa la percepción de bienestar personal, el más utilizado es la “Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-J”, propuesta por María Martina Casullo, que pretende medir el Bienestar Psicológico desde una perspectiva multidimensional.

Respecto a las investigaciones realizadas en los últimos 5 años, se observó un crecimiento de las publicaciones en este tópico a partir del año 2016. La más destacada de las investigaciones del año 2018, es la realizada por Ugaz en la que encontró que existe una correlación poco marcada entre género y relaciones positivas con los otros.

Respecto a la relación con otros constructos, los niveles de bienestar psicológico el bienestar psicológico presenta una relación positiva con la agresividad premeditada e impulsiva, autoestima, relaciones intrafamiliares, acoso escolar y resiliencia.

## V. CONCLUSIONES

- El bienestar psicológico ha ido aumentando con el transcurrir del tiempo, esto ha hecho que el número de investigaciones acerca del tema aumenten.
- La teoría que más acertada es sobre la explicación del bienestar psicológico es la Teoría multidimensional de Bienestar psicológico la que supone el compromiso con los cambios existenciales de la vida y es un conocimiento estrechamente relacionado con el desarrollo ya que está relacionado con el desarrollo positivo de la personalidad, que va más allá de un simple balance de afectos positivos y negativos.
- Según las diversas investigaciones realizadas, uno de los mayores factores que pueden afectar el bienestar psicológico, son la agresividad y el acoso escolar, pues se han encontrado relaciones estadísticamente significativas que avalan dicha aseveración.
- El bienestar psicológico en estudiantes con mascota presentan un nivel de bienestar psicológico mayor a los que no la tienen, así mismo el bienestar psicológico en estudiantes, no hace diferencias significativas entre género.
- La relación del bienestar psicológico, con variables relacionadas al aspecto familiar (relaciones intrafamiliares) personal

(resiliencia, actividad física) y escolar (acoso escolar, agresividad) es un avance claro en el campo teórico y aportará en la construcción de modelos teóricos más integradores; así como en la construcción de programas psicoeducativos que se enfaticen en las variables relacionadas para mejorar el bienestar psicológico.

## VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, E. (2017). *Relación entre autoestima y el bienestar psicológico en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa república del Perú–Tumbes 2016*. (Tesis de pregrado). Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote, Tumbes.
- Alvarez, J. (2018). *Actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolares*. (Tesis de pregrado). Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca.
- Ato, M., López-García, J. , y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 29(3), 1038-1059.
- Barwais, F. (2011). *National Wellness Institute of Australia. Definitions of Wellbeing, Quality of Life and Wellness*.
- Casullo, M., y Brenlla, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*: Madrid: Paidós.
- Giron, M. (2016). Bienestar psicológico en estudiantes de psicología de primero y segundo año que tienen mascotas comparado con estudiantes que no tienen. Guatemala.
- Gonzales, M. (2018). *Acoso escolar y bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública, Callao – 2018*. (Tesis de pregrado). Universidad Cesar Vallejo, Lima.

- Janampa, E. (2016). *Bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas públicas y privadas del distrito de San Juan De Lurigancho*. Lima, 2016. (Tesis de pregrado). Universidad Cesar Vallejo, Lima.
- Martínez, M. (2014). *Bienestar Psicológico en Guardias de Seguridad de una Empresa Privada*. (Tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala  
Recuperado de:  
<http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/MartinezManuel.pdf>
- Oramas, A., Santana, S., y Vergara, A. (2006). El Bienestar Psicológico, un indicador de la salud mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*. Recuperado de: [http://bvs.sld.cu/revistas/rst/vol7\\_1-2\\_06/rst06106.html](http://bvs.sld.cu/revistas/rst/vol7_1-2_06/rst06106.html).
- Ortiz J. y Castro M. (2009), Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia. *Contribución de enfermería, Revista Ciencia y Enfermería*, 15, 34-49.
- Paiva, M. (2016). *Agresividad Premeditada e Impulsiva y Bienestar Psicológico en Estudiantes Adolescentes del Distrito de Trujillo*. (Tesis de pregrado). Universidad Cesar Vallejo, Trujillo.
- Peláez, M. (2017). *Relaciones Intrafamiliares y Bienestar Psicológico en alumnos de secundaria del Distrito de Chicama, 2017*. (Tesis de pregrado). Universidad Cesar Vallejo, Trujillo.
- Ryff, C., y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.

- Sadock B. y Sadock V. (2004). *Desarrollo humano y ciclo vital*, editorial. Madrid: Waverly Hispánica S.A.
- Sánchez-Cánovas, J. (1998). *EBP: Escala de bienestar psicológico*. Madrid: TEA.
- Silva, M. (2018). *Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria víctimas de violencia de una institución educativa pública emblemática del distrito de Huaral, 2018*. (Tesis de pregrado). Universidad Cesar Vallejo, Lima.
- Ugaz, D. (2018). *Bienestar psicológico en estudiantes (según semestre de estudios y género) de una universidad privada de Lima*. (Tesis de pregrado). Universidad Ricardo Palma, Lima.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative?. *Social indicators research*, 24(1), 1-34.