

Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología

Psychological well-being and academic achievement in undergraduate psychology students

Renzo Felipe Carranza Esteban¹, Ronald M. Hernández², Joel Alhuay-Quispe³

Resumen: Este estudio pretende determinar la relación que existe entre bienestar psicológico y rendimiento académico en los estudiantes de Psicología de una universidad privada de Tarapoto, Perú. Se utiliza un diseño no experimental de tipo descriptivo correlacional. La población participante del estudio estuvo compuesta por 210 estudiantes de Psicología. Se emplea como instrumento la escala de bienestar psicológico de Ryff de 39 ítems distribuidos en 6 dimensiones: auto aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Las propiedades psicométricas indicaron que es válido y confiable. Los resultados evidencian que existe una relación directa y altamente significativa entre bienestar psicológico y rendimiento académico ($r = 0.300$, $p < .01$), por tanto, cuan mayor sea el bienestar psicológico mejor será el rendimiento académico.

Palabras clave: bienestar psicológico; rendimiento académico; estudiantes universitarios.

Abstract: This study intends to determine the relationship between psychological well-being and academic achievement in psychology students of a private university in Tarapoto, Peru. A non-experimental, correlational and descriptive design is used. The study sample was composed of 210 psychology students. Ryff's psychological well-being scale containing 39 items distributed in six dimensions is used as instrument: self-acceptance, positive relationships, autonomy, environment mastery, purpose in life and personal growth. Psychometric properties indicated that it is valid and reliable. Results show that there is a direct and highly significant relationship between psychological well-being and academic achievement ($r = 0.300$, $p < .01$); therefore, the higher the psychological well-being, the better the academic achievement.

Key words: psychological wellbeing; academic achievement; college students.

¹ Universidad Peruana Unión, Tarapoto. Perú. Psicólogo. Magister en Educación. Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud. renzo.carranza@upeu.edu.pe

² Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú. Psicólogo. Maestrante en Educación. Coordinador de Publicaciones Científicas. rhernandezv@usil.edu.pe

³ Graduado en Bibliotecología y Ciencias de la Información. Asistente del Centro de Investigación. jalhuay@usil.edu.pe

Recibido: 02/05/2017 Aceptado: 11/08/2017

INTRODUCCIÓN

El actual proceso de globalización se encuentra signado por corrientes como el posmodernismo y el consumismo cuyas manifestaciones avanzan de manera alarmante en una sociedad confundida. Asimismo, el crecimiento tecnológico en los últimos años se acrecienta a cada hora, a cada minuto; y en esta era de evolución tecnológica las exigencias de una preparación académica, para afrontar los retos de la vida universitaria debe ser óptima, prioritaria y significativa, pues las implicancias de la vida universitaria suele ser para algunos atractiva, emocionante, nueva y excitante, mientras que para otros se torna difícil, ansiosa y con mayor presión que en la secundaria.

En tal sentido, la educación universitaria, actualmente, enfrenta múltiples desafíos. Por ejemplo, en el Perú, existen más de 100 universidades y como respuesta a los tiempos actuales de intenso cambio y competencia, las organizaciones educativas están obligadas a incrementar su eficacia, eficiencia, desarrollar la plenitud de las capacidades y agregar un plus a sus estudiantes y demás grupos de interés (Valenzuela y Rosas, 2007). Un creciente desafío relacionado directamente con uno de sus fines, es la formación de la competitividad (Barato, 1985); y pese a que los docentes se actualizan y se capacitan constantemente, la realidad con los estudiantes presenta la otra cara de la moneda; siendo así, que el rendimiento académico no es el esperado. La evidencia más sólida y que preocupa a los docentes comprometidos con el desarrollo del país, es el Informe del Programa Internacional para la Evaluación de Estudiantes (PISA) efectuado el año 2011, que ubica al Perú en el puesto 63, sin embargo, en la última evaluación, estamos situados en el último puesto en todas las categorías educativas: matemáticas, ciencias y comprensión lectora (Bois, 2013).

En la actualidad las evaluaciones académicas que se llevan a cabo a nivel nacional e internacional, representan un gran reto para la educación universitaria, cuyo fin es formar profesionales altamente competentes, que posean un bagaje de conocimientos y herramientas para entrar a un mundo que exige cada vez más de sus aptitudes. En este sentido, el rendimiento académico viene a ser la expresión de aptitudes y de características psicológicas del educando desarrolladas en el proceso de enseñanza aprendizaje que le permite alcanzar un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un período, año o semestre, que se sintetiza en un calificativo cuantitativo final por parte del evaluador (Chadwick, 1979).

El bienestar psicológico en estudiantes de pregrado

Mantener un rendimiento académico óptimo en la universidad implica asistir puntualmente a clases, cumplir con trabajos, participar en reuniones de grupo, asistir a seminarios, aprobar controles de lectura o exámenes, etc. En esta etapa, “los estudiantes universitarios no sólo están sometidos a la evaluación continua de sus maestros, sino también de los miembros del grupo estudiantil al cual pertenecen y con el que se relacionan cotidianamente” (Velásquez et al., 2008). Si a lo descrito se añade el salir del hogar, del lugar de origen para forjar el futuro, entonces, el estudiante de los primeros ciclos universitarios puede desestabilizarse y ver afectado su bienestar personal y su estado de ánimo. Es preciso considerar que dentro de ese grupo existen adolescentes, jóvenes y señoritas que están en una etapa importante de su desarrollo, y deben prepararse para afrontar situaciones desagradables y responder adecuadamente a las exigencias del medio (National Institute of Mental, 2001; Riveros, Hernández y Rivera, 2007; Carranza, 2012).

En esta línea de pensamiento, las estadísticas muestran que existe un grado de complejidad en el proceso de adaptación y permanencia de los jóvenes universitarios al ámbito académico y los factores que prevalecen en el entorno académico son: autoestima, auto concepto, inteligencia emocional, la dinámica familiar y el bienestar psicológico y cuya relación es evidente en otras realidades y la problemática va en aumento (Álvarez, 2007).

Estudios previos reportan que estudiantes universitarios adultos (30-55 años) presentan mayor nivel de autoaceptación, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida, que estudiantes jóvenes (18-29 años) (García, 2013); además, los estudiantes ingresantes (i.e.estudiantes de primer año), tendrían un mayor grado de autoaceptación y dominio del entorno (Morales, 2016).

Varios estudios analizan la relación entre el bienestar psicológico y otros factores en la vida de un estudiante universitario como el estrés (Matalinares C. *et al.*, 2016), la ansiedad (Moreno Gonzalez y Moreno Lavaho, 2016), la relación de pareja (Arias, Navarrete, y Flor, 2013; Mohamed y Herrera, 2014), el apoyo social (Rosa-Rodriguez, Negrón, Maldonado, Quiñones, y Toledo, 2014), las orientaciones religiosas (Morales, 2016; García-Alandete y Bernabé, 2013) y su bienestar físico (Morales, 2016; Ordóñez, 2015).

Asimismo, existen ciertos obstáculos y facilitadores percibidos por el estudiante universitario. Obstáculos como los servicios dentro de las facultades (e.g.

reprografía), realizar demasiadas tareas, horarios de clase, créditos de los cursos y ansiedad ante exámenes; y los facilitadores como servicio de biblioteca, compañerismo, apoyo de familia y amigos, y recibir becas (Martínez, Bresó, Llorens, y Grau Gumbau, 2005).

Por lo descrito se pone en manifiesto que los problemas afectivos no son un soporte para la autorrealización ni para la formación académica sino que podrían complicar el panorama (Hurtado, 2000). Y dentro de los factores que condicionan y alteran el rendimiento académico, llama la atención el bienestar psicológico, entendido como el resultado de una evaluación valorativa por parte de la persona con respecto a cómo ha vivido, juicio de su vida como un todo en términos positivos (Veenhoven, 1991), es decir, en qué medida un sujeto se encuentra a gusto con la vida que lleva.

Por tal motivo es importante conocer de cerca este fenómeno en la Universidad Privada de Tarapoto, donde jóvenes de diversa condición y que provienen de diversas regiones del Perú tienen expectativas de alcanzar con éxito una carrera profesional, que forma parte de su proyecto de vida, y si no tienen un adecuado bienestar psicológico y si no se encuentran emocionalmente estables, no alcanzarán el éxito (Bartra y Guerra, 2013).

METODOLOGÍA

La investigación corresponde a un diseño no experimental transversal de tipo correlacional que pretende encontrar la relación entre bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de Psicología.

Los sujetos participantes fueron 202 estudiantes universitarios (68 varones y 134 mujeres) de la Escuela Profesional de Psicología de una universidad particular de Tarapoto, ubicado al nororiente del Perú.

Para la delimitación de los sujetos de la muestra del estudio se siguió los siguientes criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes matriculados en el semestre académico.
- Estudiantes mayores de 16 años y menores de 30 años de edad.

Criterios de exclusión:

- No estar en tratamiento psicológico.
- Estudiantes becarios.
- Estudiantes mayores de 30 años.

Para la evaluación se aplicó el Cuestionario Bienestar Psicológico de Ryff en la versión de Díaz et al. (2006), escala que contiene 39 ítems distribuidos en 6 dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, crecimiento personal, que integran una escala tipo Likert de 1 al 5, donde 1 es totalmente en *desacuerdo* y 5 *totalmente de acuerdo*.

La escala ha demostrado elevada validez y confiabilidad en diversos estudios con muestras chilenas (Chitgian-Urzúa, Urzúa, y Vera-Villarroel, 2013; Gallardo y Moyano-Díaz, 2012; Barra, Soto, y Schmidt, 2013), mexicanas (Medina-Calvillo, Gutiérrez-Hernández, y Padrós-Blázquez, 2013; Robles, Sánchez, y Galicia, 2011) y peruanas (Dominguez, 2014) como también para el presente estudio (Alfa de Cronbach= 0.867; $r = 0.744$).

La variable rendimiento académico fue tomada del promedio de las notas (ponderado) obtenidas por los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología.

Es preciso mencionar que para validar los instrumentos se solicitó el juicio de expertos, quienes evaluaron la coherencia, claridad, concisión, suficiencia, cumplimiento de objetivos, replicabilidad y relevancia de los ítems presentado en el instrumento; respecto a la justificación estadística se realizó una prueba piloto previa a la recolección de los datos con el fin de obtener información que ayude a mejorar la validez y confiabilidad del instrumento y detectar problemas en la validez de construcción y de contenido.

La administración de los instrumentos fue colectiva y bajo la supervisión de un investigador principal. La participación de los estudiantes fue voluntaria y anónima, previo a la administración de los instrumentos se entregó a cada participante un consentimiento informado, para su respectiva lectura y firma, respetando así los principios éticos. Se expusieron los objetivos de la investigación aclarando que los datos serían analizados sin identificación individual y que su tratamiento sería confidencial. La evaluación se realizó en lugares, fechas y horarios acordados entre el equipo de investigadores y la dirección del programa respetando las condiciones físicas básicas para concretar esta tarea (escritorio, sillas, adecuada iluminación, niveles de ruidos moderados y privacidad).

En primer lugar se realizó un análisis descriptivo de todas las variables, Así como también se analizaron las correlaciones de Pearson entre las variables objeto de estudio. El análisis de datos se realizó con el programa estadístico SPSS® versión 20, estableciéndose un nivel de significancia de .05 (5%).

RESULTADOS

Análisis descriptivo de la variable de bienestar psicológico y sus dimensiones

En la Tabla 1 se aprecia los niveles de bienestar psicológico que manifiestan los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de una universidad Privada de Tarapoto, en cada una de las dimensiones que lo conforman; encontrándose que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel de crecimiento personal alto (51.5%), y que las dimensiones de relaciones positivas, dominio del entorno y propósito en la vida se ubican en una categoría baja (68.8%, 31.7%, 34.2% respectivamente), mientras que en las dimensiones de autoaceptación, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida están en la categoría promedio (43.6%,54.0%, 68.3%, 42.1% y 46.5 % respectivamente).

Tabla 1: Análisis descriptivo de la variable de bienestar psicológico y sus dimensiones.

Dimensiones	Categoría	N	%
Auto aceptación	Bajo	68	33.7
	Promedio	88	43.6
	Alto	46	22.8
Relaciones Positivas	Bajo	139	68.8
	Promedio	60	29.7
	Alto	3	1.5
Autonomía	Bajo	54	26.7
	Promedio	109	54.0
	Alto	39	19.3
Dominio del entorno	Bajo	64	31.7
	Promedio	138	68.3
	Bajo	74	6.4
Crecimiento Personal	Promedio	90	42.1
	Alto	38	51.5
	Bajo	69	34.2
Propósito en la vida	Promedio	94	46.5
	Alto	39	19.3

La Tabla 2 deja ver que un gran porcentaje de los estudiantes de psicología manifiesta una alta tendencia en los niveles promedio y alto de rendimiento académico (98% y 2% respectivamente).

Tabla 2: Niveles de rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología.

		N	%	Porcentaje acumulado
Promedio	14-16	198	98	98
Alto	17-20	4	2	100
	Total	210	100	

Relación entre las dimensiones de Bienestar Psicológico y el Rendimiento académico

En la Tabla 3 se observó que las correlaciones entre bienestar psicológico y rendimiento académico fueron significativas, es decir, que la auto aceptación se relaciona significativamente con el rendimiento académico ($r = .227^{**}$; $p = .01$), lo que representa que cuanto mayor es la auto aceptación mejor rendimiento académico. Otro hallazgo muy importante en este estudio, es la confirmación de que la dimensión relaciones positivas se relaciona significativamente con el rendimiento académico ($r = .282^{**}$; $p = .00$), lo que indica que a mejor relacionamiento mejor rendimiento académico, la dimensión autonomía se relaciona significativamente con el rendimiento académico ($r = .143^{*}$; $p = .043$), entonces cuanto mayor sea su autonomía mejor será el rendimiento académico, así también existe relación significativa entre dominio del entorno y el rendimiento académico ($r = .248^{**}$; $p = .01$), además el crecimiento personal se relaciona significativamente con el rendimiento académico ($r = .261^{**}$; $p = .01$) y la dimensión propósito en la vida lo mismo ($r = .194^{**}$; $p = .006$). Asimismo el bienestar psicológico se relaciona significativamente con el rendimiento académico ($r = .300^{**}$; $p = 0.01$), lo que quiere decir que cuanto mayor sea el bienestar psicológico mejor será el rendimiento académico. Cabe resaltar que aunque las relaciones son significativas son débiles o bajas (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

Tabla 3: Coeficientes de correlación entre las dimensiones de bienestar psicológico y rendimiento académico.

Dimensiones del Bienestar Psicológico	Rendimiento Académico	
	r	p
Autoaceptación	.227 **	.001
Relaciones positivas	.282 **	.000
Autonomía	.143 *	.043
Dominio del entorno	.248 **	.000
Crecimiento Personal	.261 **	.000
Propósito en la vida	.194 **	.006
Bienestar psicológico	.300 **	.000

** La correlación es significativa a nivel .01

DISCUSIÓN

El propósito del estudio fue encontrar la relación entre bienestar psicológico y rendimiento académico, a través del coeficiente de correlación de Pearson encontrando que la correlación es moderada y altamente significativa. Es decir los niveles altos de bienestar psicológico son mejores predictores del rendimiento académico (Chávez, 2006). Resultados similares se aprecian en el estudio realizado por Chávez (2006) quien encontró que existe relación altamente significativa entre bienestar psicológico y rendimiento académico ($r = .709^{**}$; $p = 0.00$) en los estudiantes del nivel medio superior de Colima, Colombia. Estos resultados coinciden con Velásquez, et al. (2008) quienes encontraron una relación entre significativa bienestar psicológico y rendimiento académico ($r = .358^{**}$; $p = .01$) en los estudiantes sanmarquinos. Entonces, se pone en manifiesto que es muy importante la valoración positiva que realiza el estudiante de su vida pues facilita un contexto favorable para llevar a cabo sus tareas académicas evidenciándose en sus calificaciones. Así, las personas que se valoran suelen mostrarse más efectivos socialmente, son más persistentes y constantes en el esfuerzo para el logro de sus objetivos, son más competitivos y están más motivados para el rendimiento efectivo, manifiestan menos ansiedad ante situaciones complicadas o difíciles y controlan con mayor soltura las situaciones (Saura, 1995).

La correlación entre la dimensión de auto aceptación y rendimiento académico indica que la relación moderada es altamente significativa. Es decir, la percepción que tiene el estudiante de sentirse bien consigo mismo predice un adecuado rendimiento académico. Estos resultados se asemejan a los hallazgos de Chávez (2006) quien encontró que existe relación significativa entre aceptación y

rendimiento académico ($r = .500^{**}$; $p = .00$) en los estudiantes del nivel medio superior de Colima, Colombia. Al respecto Casullo (2002) señala que la evaluación de las limitaciones, equivocaciones y aceptación de las mismas genera satisfacción por sus atributos personales, esto favorece al estudiante cuando ha de poner a prueba sus capacidades en tareas académicas. Es decir que los niveles altos de auto aceptación son mejores predictores del rendimiento académico, claro está que aquellos estudiantes que se aceptan como son, a nivel académico obtienen más logros en la vida (Arancibia, Malters y Álvarez 1996). De igual forma Veliz-Burgos y Urquijo, (2012), indican que en la medida que se tiene mayor edad en la vida universitaria se tiende a mostrar mayor percepción positiva de nuestras capacidades individuales y estas son capaces de influir en el éxito académico.

La correlación entre la dimensión de relaciones positivas y rendimiento académico indican que existe relación moderada y altamente significativa. Puesto que el estudiante se desarrolla socialmente y el rol que desempeña en el grupo ya sea en los trabajos grupales predice adecuado rendimiento académico. Resultados similares se evidencian en el estudio realizado por Chávez (2006) quien encontró que existe relación significativa entre las relaciones y rendimiento académico ($r = .626^{**}$; $p = .00$) en los estudiantes del nivel medio superior de Colima, Colombia. En este sentido, Moreno (2003) sostiene que las relaciones interpersonales positivas y de confianza disminuyen el estrés e incrementan el bienestar psicológico, lo que genera en el estudiante a realizar trabajos académicos en grupo y conocer nuevas amistades. Por lo tanto, las relaciones positivas se encuentran vinculadas con las habilidades sociales lo que favorece al rendimiento académico. Acosta, Tobón y Loya (2015), indican que este tipo de relaciones y vínculos favorecen la formación integral y competencia humana de los estudiantes. Evidentemente, si no hay relaciones sociales positivas, pueden generarse problemas de relacionamiento social por consiguiente al trabajar en grupo el rendimiento académico se verá afectado, pues el desarrollo integral mediante el trabajo en equipo, en el cual todos puedan aportar y ser protagonistas del desenvolvimiento y el logro del conjunto puede tener efectos muy profundos y significativos (Mondéjar, Mondéjar y Vargas, 2006).

La correlación entre la dimensión de autonomía y rendimiento académico indica que la relación es débil pero significativa. Quiere decir que el estudiante por ser uno mismo constituye un punto de referencia en el alcance de sus metas, lo que se evidencia a través del rendimiento académico que se demuestra en el transcurrir del estudio universitario. Evidentemente las personas que tienen seguridad y autonomía predicen un adecuado rendimiento académico, teniendo la capacidad

para resolver problemas y las habilidades para las relaciones interpersonales (Lluch, 1999). En concordancia con ello en los estudios PISA (2011), se halló una correlación directa entre el grado de autonomía y el rendimiento académico demostrando así la importancia de la autonomía en el ámbito académico.

Y en cuanto a la relación entre la dimensión dominio del entorno y rendimiento académico; indica que la relación moderada es altamente significativa, es decir la habilidad para crear o escoger ambientes que se adapten tanto a las capacidades como a las necesidades personales predice un adecuado rendimiento académico. Alegre (2014) si un estudiante cuenta con las herramientas y métodos necesarios para aprender y estudiar, va a mejorar su rendimiento académico. Evidentemente en el transcurrir de la formación académica el estudiante va adquiriendo competencias sociales que le permiten desenvolverse bien consigo mismo y con los demás compañeros de estudio en el entorno el cual se desarrolla, produciendo así capacidad para entender, motivar y trabajar con los de su ambiente (Gallego, 2000).

La correlación entre la dimensión de crecimiento personal y rendimiento académico indica que la relación es moderada y significativa. Osornio-Castillo, de Tagle-Herrera, Heshiki-akandakari, y Valadez-ava (2011), en una muestra de estudiantes universitarios de medicina, encontraron que existe una relación positiva entre Bienestar psicológico y rendimiento académico en la subcategoría de crecimiento personal. Puesto que el desarrollo personal por concretar los objetivos trazados constituye un punto de referencia positivo en el desarrollo del rendimiento académico. Es razonable que la persona que se desarrolla a nivel personal, puede integrar sus capacidades hacia una meta final a través de una secuencia determinada (Perinat, 2003). Pues a medida como va creciendo académicamente y personalmente, el estudiante va adquiriendo la capacidad de solucionar problemas y frente a situaciones académicas difíciles mostrándose presto para solucionarlos, generando construcciones integrales cada vez más complejas sobre su realidad individual y social (Colmenares y Delgado, 2008).

Respecto a la correlación entre la dimensión propósito en la vida y rendimiento académico indica que la relación es débil pero significativa; es decir, las metas trazadas permiten al estudiante esforzarse y esto se trasmite en el rendimiento académico. Resultados similares se aprecian en el estudio realizado por Chávez (2006) quien encontró que existe relación significativa entre bienestar psicológico y rendimiento académico ($r = .320^{**}$; $p = .00$) en los estudiantes del nivel medio superior de Colima, Osornio-Castillo, de Tagle-Herrera, Heshiki-akandakari, y

Valadez-ava (2011), en una muestra de estudiantes universitarios de medicina, encontraron que existe una relación positiva entre bienestar psicológico y rendimiento académico en la subcategoría de propósito de vida. Es decir, el plan de vida que tiene el estudiante es de vital importancia para la consecución de sus metas lo que predice un adecuado rendimiento académico, Es razonable que en la realidad educativa actual, el estudiante universitario debe tener en claro que es lo que quiere lograr en la vida pues es determinante para el logro de objetivos, actividades académicas y metas trazadas.

Una de las contribuciones de la investigación es la confirmación de la relación que existe entre el bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de Psicología, por lo tanto, el presente estudio aporta al conocimiento empírico del área educativa con una visión inmersa en la psicología positiva, afianzando la propuesta de que un bienestar psicológico adecuado contribuye en la estabilidad académica en los estudiantes universitarios.

REFERENCIAS

- Acosta, H. P., Tobón, S., y Loya, J. L. (2015). *Docencia socioformativa y desempeño académico en la educación superior. Paradigma*, 36(1), 42-55.
- Alegre, A. (2014). Autoeficacia académica, autorregulación del aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes universitarios iniciales. *Propósitos y Representaciones*, 2(1), 79-120. doi:<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2014.v2n1.54>
- Álvarez, Y. (2007). *Actitudes hacia las matemáticas de los estudiantes de ingeniería de las universidades venezolanas*. Tesis para optar el grado de doctor en docencia e investigación. Málaga. Venezuela.
- Arancibia, V., Malters, S., y Álvarez M. (1990). *Test de autoconcepto académico*. Chile: Editorial Universidad Católica de Chile.
- Arias, G. C., Navarrete, F., y Flor, M. S. (2013). *Factores asociados al bienestar psicológico de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Odontología de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. Revista Médica Basadrina*, 7(2), 28-30.
- Bajo, B., y Pelizza, L. (2013). *Bienestar Psicológico y el Rendimiento Académico de estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata*. (Tesis de maestría, Universidad Nacional de Mar del Plata). Recuperado de <http://prezi.com/m02ukm9ddu2b/tesis-bienestar-psicologico-rendimiento-academico-bajo-pelizza/>
- Barato, G. (1985). *Familia y comunidad*. Bogotá: Universidad Santo Tomás.
- Barra, E., Soto, O., y Schmidt, K. (2013). *Personalidad y bienestar psicológico: un estudio en universitarios chilenos. Revista de Psicología*, 9(17), 7-18.

- Bartra, A., y Guerra, E. (2013). *Depresión y autoconcepto en estudiantes universitarios de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto* (Tesis de Licenciatura). Universidad Peruana Unión, Tarapoto, Perú.
- Bois, F. (04 de diciembre del 2013). Editorial, *Una propuesta hípica*. El Comercio. Recuperado de <http://elcomercio.pe/politica/opinion/editorial-propuesta-hipica-noticia-1668333>
- Bresó, E., Llorens. S., y Martínez, Y. (2003). *Bienestar Psicológico en estudiantes de la Universidad Jaume I y su relación con las expectativas de éxito académico*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Jaume I, Castelló, España. Recuperado de <http://www.uji.es/bin/publ/edicions/jfi8/psi/38.pdf>
- Carranza, R. (2012). *Depresión y características demográficas asociados en estudiantes líderes universitarios de lima metropolitana*. Apuntes Universitarios, 1(2), 79-90.
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
- Chadwick, C. (1979). *Teorías del aprendizaje y su implicancia en el trabajo en el aula*. *Revista de Educación*, 70, 45-60.
- Chávez, A. (2006). *Bienestar Psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de niveles medio superior*. Tesis de maestría, Universidad de Colima. Recuperado de:
http://digeset.ucol.mx/tesis_posgrado/Pdf/ALFONSO_CHAVEZ_URIBE.pdf
- Chitgian-Urzúa, V., Urzúa, M. A., y Vera-Villarroel, P. (2013). *Análisis Preliminar de las Escalas de Bienestar Psicológico en Población Chilena*. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 22(1), 5-14. Recuperado de <https://udesantiago.pure.elsevier.com/en/publications/an%C3%A1lisis-preliminar-de-las-escalas-de-bienestar-psicol%C3%B3gico-en-po>
- Colmenares, M., y Delgado, F. (2008). *La correlación entre rendimiento académico y motivación de logro: elementos para la discusión y reflexión*. *REDHECS: Revista electrónica de Humanidades, Educación y Comunicación Social*, 3(5), 179-191.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y Van, D. (2006). *Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff*. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Dominguez, S. A. (2014). *Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de lima: un enfoque de ecuaciones estructurales*. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 8(1), 23-31. doi: <http://dx.doi.org/10.21500/19002386.1211>
- Gallardo, I., y Moyano-Díaz, E. (2012). *Análisis psicométrico de las escalas Ryff (versión española) en una muestra de adolescentes chilenos*. *Universitas Psychologica*, 11(3), 931-939.
- Gallego, D. (2000). *Diagnosticar los Estilos de Aprendizaje*. Conferencia del I Congreso Internacional de Estilos de Aprendizaje. UNED. Madrid 5-7 de julio 2000.
- García, J. (2013). *Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles*. *Salud & Sociedad*, 4(1), 48-58. <https://doi.org/10.22199/S07187475.2013.0001.00004>

- García, J., y Bernabé, G. (2013). *Orientaciones religiosas y bienestar psicológico de los estudiantes universitarios españoles*. *Acción Psicológica*, 10(1), 135-148. <https://doi.org/10.5944/ap.10.1.7040>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill.
- Hurtado, A. (2000). *Familia y educación en el mundo de hoy*. *Revista de Educación de la Universidad Católica de Santa María*, Arequipa, 10(5), 18-26.
- Lluch, M.T. (1999). *Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva* (Tesis Doctoral). Universidad de Barcelona, Barcelona, España.
- Martínez, I. M., Bresó, E., Llorens, S., y Grau, R. (2005). *Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico*. *Anales de Psicología*, 21(1), 170-180. Recuperado de <http://revistas.um.es/analesps/article/view/27261>
- Matalinares, M. L., Díaz, G., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., y Yaringaño, J. (2016). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo*. *Revista de Investigación en Psicología*, 19(2), 123-143. Recuperado de <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/12894>
- Medina-Calvillo, M. A., Gutiérrez-Hernández, C. Y., & Padrós-Blázquez, F. (2013). *Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de Ryff en población mexicana*. *Revista Educación Desarrollo*, 27, 25-30. Recuperado de http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/27/027_Padros.pdf
- Mohamed, L., y Herrera, L. (2014). *Bienestar psicológico, autoconcepto y relación de pareja en estudiantes universitarios*. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. *Revista INFAD de Psicología*, 6(1), 475-484. doi: <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v6.767>
- Mondejar, J., Vargas, M., y Mondejar, J. (2007). *Implantación de la metodología e-learning en la docencia universitaria a través del proyecto campus virtual*. *Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa*, 6(2), 31-47. Recuperado de <http://mascvux.unex.es/revistas/index.php/relatec/article/view/215>
- Morales, S. I. (2016). *Relación entre la espiritualidad, el bienestar físico y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios*. *Revista Griot*, 7(1), 7-18. Recuperado de <http://journals.upr.edu/index.php/griot/article/view/1549>
- Moreno, M. (2003). *Bienestar Psicológico y dependencia interpersonal en estudiantes locales y foráneos de la UDLA*. (Tesis de Licenciatura). Universidad las Américas, Puebla.
- Moreno, A., y Moreno, S. M. (2016). *La ansiedad, el burnout y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. *Revista Edu-Física*, 8(18). Recuperado de <http://revistas.ut.edu.co/index.php/edufisica/article/view/988>
- National Institute of Mental Health. (2002). *Depresión*. Recuperado de <http://www.nimh.nih.gov/publicat/spDep3561.cfm>
- Ordóñez, P. (2015). *Autoconcepto Físico y Bienestar Psicológico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos*. *Ágora Revista Científica*, 2(2), 188-195. doi: <https://doi.org/10.21679/arc.v2i2.38>

- Osornio-Castillo, L., de Tagle-Herrera, S., Heshiki-Akandakari, L., y Valadez-Ava, S. (2011). *El bienestar psicológico, predictor del rendimiento académico en estudiantes de la carrera de médico cirujano*. Archivos en Artículo Original, 13(3), 111-116. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=50730960002>
- Quinteros, D. (2013). *Efectos de la aplicación de un programa de Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios de una universidad privada* (Tesis de Doctorado). Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/123456789/225>
- Riveros, M., Hernández, H., y Rivera, J. (2007). *Niveles de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de Lima metropolitana*. Revista de Investigación en Psicología, 10(1), 15-30. Recuperado de <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/3909>
- Robles, F., Sánchez, A., y Galicia, I. (2011). *Relación del Bienestar Psicológico, Depresión y Rendimiento Académico en Estudiantes de Secundaria*. Psicología Iberoamericana, 19(2), 27-37. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133921440004>
- Rosa-Rodriguez, Y., Negrón, N., Maldonado, Y., Quiñones, A., y Toledo, N. (2014). *Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios*. Avances en Psicología Latinoamericana, 33(1), 31-43. doi: <https://doi.org/10.12804/apl33.01.2015.03>
- Saura, P. (1995). *La Educación del autoconcepto*. Universidad de Murcia: Servicio de Publicaciones.
- Valenzuela, L., y Rosas, J. (2007). *Los criterios Baldrige aplicados a la gestión por calidad total y a la excelencia en el desempeño de la educación universitaria*. Horizontes Empresariales, 6(1), 37-47. Recuperado de <http://revistas.ubiobio.cl/index.php/HHEE/article/view/2057>
- Veenhoven, R. (1991). *Is Happiness Relative*. Social Indicators Research, 24, 1-34. doi: <https://doi.org/10.1007/BF00292648>
- Velásquez, C., Montgomer, W., Montero, V., Pomalaya, R., Dioses, A., Velásquez, N., Araki, R., y Reynoso, D. (2008). *Bienestar Psicológico, Asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos*. Revista IIPSI de la Facultad de Psicología UNMSM, 11(2), 139-152. Recuperado de <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/3845>
- Veliz-Burgos, A. y Apodaca, P. (2012). *Niveles de autoconcepto, 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>