



**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SALTA**

**FACULTAD DE ARTES Y CIENCIAS**

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

**Trabajo Integrador Final**

**Bienestar psicológico en estudiantes de quinto año de  
la Licenciatura en Psicología de la Universidad Católica  
de Salta en el año 2020**

Tesista: Cuba Fusetti, María Paula

Directora: Lic. María Agustina Arias Evans

**Año 2021**

## **Autoridades académicas**

Rector

Ing. Rodolfo Gallo Cornejo

Vicedirectora Académica

Mg. Constanza Diedrich

Secretaria General

Mg. Lic. Silvia Álvarez

Decana de la Facultad de Artes y Ciencias

Lic. Dolores Medina Bouquet

Secretaria Académica

Abg. Adriana Iburguren

Jefa del Departamento de Psicología

Lic. Sonia Guijarro Cárdenas

## **Dedicatoria**

A mi abuela, Edi Isabel Colina, que desde el cielo me acompaño en este hermoso camino. Siempre estarás en mi corazón y te recuerdo todos los días.

## **Agradecimientos**

A mis padres, Antonio José y Myriam Edith, por su amor incondicional y ser un el pilar fundamental en mi vida, por estar presentes en cada paso que doy, alentándome a seguir adelante y no bajar los brazos hasta alcanzar mis sueños.

A mis hermanos, José Antonio y Ana Laura, por su amor y estar presentes siempre, acompañándome en cada decisión que tomo.

A mi directora de tesis, Lic. Agustina Arias Evans, quien nunca me soltó la mano, siempre estuvo alentándome para seguir adelante y confió en mi desde el primer momento.

A Ciro, Danna, Bruno y Milu, mis compañeros de cuatro patas, incondicionales a lo largo de todo este camino.

A mis amigas y compañeras de facultad, gracias por compartir conmigo esta hermosa carrera y hacer de esto un hermoso proceso de crecimiento conjunto.

A mis amigos de la vida por elegir compartir conmigo y acompañarme en cada logro.

A los estudiantes participantes de esta investigación por su colaboración y predisposición en la misma.

A las docentes que conforman mi tribunal de tesis por sus recomendaciones.

## Resumen

La presente investigación buscó determinar el nivel de bienestar psicológico que presentan los estudiantes que cursan el quinto año de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Católica de Salta durante el año 2020 en un contexto de pandemia por COVID-19, desde el encuadre de la Psicología Positiva. Para ello, se empleó una metodología propia del enfoque cuantitativo en un nivel descriptivo, sobre una muestra de 52 participantes. Para la recolección de datos se utilizó la escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) de Casullo (2002) y un cuestionario diseñado por la tesista con el fin de profundizar la investigación. Se concluyó que el 40% de la muestra poseen una autopercepción del nivel de Bienestar Psicológico alto, el 29% presentan una autopercepción promedio, el 21% un nivel bajo y el 10% obtuvo un nivel muy bajo.

**Palabras claves:** Psicología Positiva - Bienestar Psicológico - Estudiantes de la Licenciatura en Psicología

## Abstract

The present research sought to determine the level of psychological well-being presented by students who are in the fifth year of the Bachelor's Degree in Psychology at the Catholic University of Salta during 2020 in a context of a COVID-19 pandemic, from the framework of Psychology Positive. For this, a methodology of the quantitative approach was used at a descriptive level, on a sample of 52 participants. For data collection, the Psychological Well-being scale (BIEPS-A) by Casullo (2002) and a questionnaire designed by the thesis student were used in order to deepen the investigation. It was concluded that 40% of the sample has a high self-perception of the level of Psychological Well-being, 29% have an average self-perception, 21% a low level and 10% obtained a very low level.

**Keywords:** Positive Psychology - Psychological Well-being - Students of the Degree in Psychology

# Contenido

|   |         |
|---|---------|
| Introducción .....  | Pág. 1  |
| Planteamiento del problema.....   | Pág. 3  |
| Pregunta de investigación.....  | Pág. 3  |
| Objetivos de la investigación.....  | Pág. 3  |
| Objetivo general .....  | Pág. 3  |
| Objetivos específicos.....  | Pág. 3  |
| Justificación .....   | Pág. 4  |
| Antecedentes .....  | Pág. 6  |
| Deficiencia en el conocimiento .....  | Pág. 17 |
| Consecuencias de la Investigación .....   | Pág. 18 |
| Marco Teórico .....   | Pág. 19 |
| Capítulo I: Psicología Positiva.....  | Pág. 19 |
| Antecedentes de la Psicología Positiva .....  | Pág. 19 |
| Aportes de la Psicología Positiva.....  | Pág. 22 |
| Salud Mental Positiva .....   | Pág. 26 |
| Capitulo II: Bienestar Psicológico.....   | Pág. 28 |
| Concepción del Bienestar Psicológico .....  | Pág. 28 |
| Bienestar Hedónico y Bienestar Eudaimónico .....                                    | Pág. 32 |
| Felicidad.....  | Pág. 34 |
| La vida universitaria y el bienestar psicológico desde la Psicología Positiva ..... | Pág. 36 |
| Capitulo III: Adultez Temprana.....   | Pág. 38 |
| Desarrollo Psicosocial .....  | Pág. 39 |
| Salud y Condición Física .....  | Pág. 41 |
| Vida universitaria .....  | Pág. 45 |

|  |         |
|--|---------|
| Ingreso al mundo del trabajo .....                                   | Pág. 47 |
| Marco referencial .....  | Pág. 49 |
| Hipótesis .....  | Pág. 53 |
| Variable de investigación .....                                      | Pág. 53 |
| Definición conceptual de la variable.....                            | Pág. 53 |
| Definición operacional de la variable .....                          | Pág. 54 |
| Aspectos metodológicos .....   | Pág. 56 |
| Tipo de investigación .....  | Pág. 56 |
| Nivel de investigación .....   | Pág. 56 |
| Contexto y periodo.....  | Pág. 57 |
| Participantes.....   | Pág. 57 |
| Procedimiento de conformación de la muestra .....                    | Pág. 59 |
| Instrumentos.....  | Pág. 60 |
| Escala de Bienestar Psicológico para Adultos de Casullo (2002) ..... | Pág. 60 |
| Interpretación de la escala.....                                     | Pág. 61 |
| Confiabilidad.....   | Pág. 64 |
| Validez .....  | Pág. 64 |
| Cuestionario .....   | Pág. 64 |
| Confiabilidad.....   | Pág. 67 |
| Validez .....  | Pág. 68 |
| Recolección de los datos .....                                       | Pág. 68 |
| Confiabilidad.....   | Pág. 68 |
| Validez.....   | Pág. 69 |
| Validez del contenido.....   | Pág. 70 |
| Objetividad.....   | Pág. 70 |
| Procedimiento.....   | Pág. 70 |

|   |          |
|---|----------|
| Análisis de datos.....  | Pág. 71  |
| Discusión .....   | Pág. 151 |
| Conclusión .....  | Pág. 153 |
| Limitaciones.....   | Pág. 158 |
| Sugerencias.....  | Pág. 159 |
| Bibliografía.....   | Pág. 160 |
| ANEXO .....   | Pág. 166 |
| ANEXO I: Nota a la Jefa de Carrera de la Licenciatura en Psicología   | Pág. 167 |
| ANEXO II: Modelo de Consentimiento Informado .....  | Pág. 168 |
| ANEXO III: Escala BIEPS-A (Adultos) .....   | Pág. 169 |
| ANEXO IV: Valoración Escala BIEPS-A (Casullo, 2002).....  | Pág. 170 |
| ANEXO V: Puntajes directos y percentiles de Escala BIEPS-A .....  | Pág. 171 |
| ANEXO VI: Conformación de las categorías de respuesta del cuestionario<br>diseñado por la tesista .....                                       | Pág. 172 |
| ANEXO VII: Confiabilidad del Cuestionario diseñado por la tesista....   | Pág. 198 |
| ANEXO VIII: Consentimiento Informado. Escala BIEPS-A (Casullo, 2002)<br>digitalizada. Cuestionario diseñado por la tesista digitalizado. .... | Pág. 201 |
| ANEXO IX: Protocolo.....  | Pág. 215 |
| ANEXO X: Matriz de datos I Escala de BIEPS-A (Casullo, 2002) .....  | Pág. 252 |
| ANEXO XI: Matriz de datos II Escala de BIEPS-A (Casullo, 2002) ....   | Pág. 256 |
| ANEXO XII: Cuadro de Resumen de Inscriptos por Materia .....  | Pág. 260 |
| Hoja de Evaluación .....  | Pág. 261 |



## Índice de tablas

|  |         |
|--|---------|
| Tabla 1 - Nivel de Bienestar Psicológico según la escala BIEPS-A.....  | Pág. 54 |
| Tabla 2 - Puntajes bajos, medios y altos según cada una de las dimensiones del Bienestar Psicológico .....                               | Pág. 54 |
| Pág. Tabla 3 - Dimensiones e indicadores del Bienestar Psicológico.....  | Pág. 55 |
| Tabla 4 - Puntajes directos y percentiles de la escala BIEPS-A .....   | Pág. 62 |
| Tabla 5 - Dimensiones e Ítems de la escala BIEPS - A.....  | Pág. 63 |
| Tabla 6 - Interpretación de las dimensiones de la escala BIEPS - A .....   | Pág. 63 |
| Tabla 7 - Diseño del cuestionario .....  | Pág. 65 |
| Tabla 8 - Nivel de Bienestar Psicológico de los participantes.....   | Pág. 74 |
| Tabla 9 - Nivel de Bienestar Psicológico del total de la muestra .....   | Pág. 77 |
| Tabla 10 - Puntuación de las Dimensiones del Bienestar Psicológico por participante .....  | Pág. 78 |
| Tabla 11 – Frecuencia de las Puntuaciones de las dimensiones del bienestar psicológico .....   | Pág. 81 |
| Tabla 12 – Frecuencia del Nivel de bienestar psicológico según la franja etaria .....  | Pág. 82 |
| Tabla 13 – Frecuencia del Nivel de bienestar psicológico según el sexo   | Pág. 84 |
| Tabla 14 - Frecuencia con la que se presenta la dimensión aceptación de sí mismo y control de situaciones del bienestar psicológico..... | Pág. 87 |
| Tabla 15 - Frecuencia con la que se presenta la dimensión autonomía del bienestar psicológico.....                                       | Pág. 88 |
| Tabla 16 - Frecuencia con la que se presenta la dimensión vínculos sociales del bienestar psicológico.....                               | Pág. 89 |
| Tabla 17 - Frecuencia con la que se presenta la dimensión proyectos del bienestar psicológico.....                                       | Pág. 90 |

|  |                 |
|--|-----------------|
| Tabla 18 – Frecuencia de los Motivos del nivel de bienestar psicológico alto en los estudiantes participantes de la investigación en la dimensión Aceptación/Control.....            | Pág. 92         |
| Tabla 19 - Frecuencia de los Motivos del nivel de bienestar psicológico alto en los estudiantes participantes de la investigación en la dimensión Autonomía .....                    | Pág. 95         |
| Tabla 20 - Frecuencia de los Motivos del nivel de bienestar psicológico alto en los estudiantes participantes de la investigación en la dimensión Vínculos .....                     | Pág.99          |
| Tabla 21 - Frecuencia de los Motivos del nivel de bienestar psicológico alto en los estudiantes participantes de la investigación en la dimensión Proyectos .....                    | Pág.103         |
| <i>Tabla 22 - Frecuencia de los Motivos del nivel de bienestar psicológico promedio en los estudiantes participantes de la investigación en la dimensión Aceptación/Control.....</i> | <i>Pág. 107</i> |
| Tabla 23 - Frecuencia de los Motivos del nivel de bienestar psicológico promedio en los estudiantes participantes de la investigación en la dimensión Autonomía .....                | Pág. 110        |
| Tabla 24 - Frecuencia de los Motivos del nivel de bienestar psicológico promedio en los estudiantes participantes de la investigación en la dimensión Vínculos.....                  | Pág. 114        |
| Tabla 25 - Frecuencia de los Motivos del nivel de bienestar psicológico promedio en los estudiantes participantes de la investigación en la dimensión Proyectos.....                 | Pág. 118        |
| Tabla 26 - Frecuencia de los Motivos del nivel de bienestar psicológico bajo en los estudiantes participantes de la investigación en la dimensión Aceptación/Control.....            | Pág. 122        |
| Tabla 27 - Frecuencia de los Motivos del nivel de bienestar psicológico bajo en los estudiantes participantes de la investigación en la dimensión Autonomía .....                    | Pág. 125        |

|  |                 |
|--|-----------------|
| Tabla 28 - Frecuencia de los Motivos del nivel de bienestar psicológico bajo en los estudiantes participantes de la investigación en la dimensión Vínculos .....                     | Pág.129         |
| Tabla 29 - Frecuencia de los Motivos del nivel de bienestar psicológico bajo en los estudiantes participantes de la investigación en la dimensión Proyectos .....                    | Pág.133         |
| <i>Tabla 30 - Frecuencia de los Motivos del nivel de bienestar psicológico muy bajo en los estudiantes participantes de la investigación en la dimensión Aceptación/Control.....</i> | <i>Pág. 137</i> |
| Tabla 31 - Frecuencia de los Motivos del nivel de bienestar psicológico muy bajo en los estudiantes participantes de la investigación en la dimensión Autonomía .....                | Pág. 140        |
| Tabla 32 - Frecuencia de los Motivos del nivel de bienestar psicológico muy bajo en los estudiantes participantes de la investigación en la dimensión Vínculos .....                 | Pág. 143        |
| Tabla 33 - Frecuencia de los Motivos del nivel de bienestar psicológico muy bajo en los estudiantes participantes de la investigación en la dimensión Proyectos.....                 | Pág. 147        |
| Tabla 34 - Patrones generales de respuesta: 1. ¿Con qué frecuencia acepta sus equivocaciones? ¿Por qué? .....  | Pág. 172        |
| Tabla 35 - Patrones generales de respuesta: 2.¿Con qué frecuencia trata de mejorar cuando se equivoca? ¿Por qué?.....  | Pág. 174        |
| Tabla 36 - Patrones generales de respuesta: 3. ¿Con qué frecuencia encara sin dificultad sus obligaciones diarias? ¿Por qué?.....  | Pág. 176        |
| Tabla 37 - Patrones generales de respuesta: 4. ¿Con qué frecuencia dice lo que piensa sin problemas? ¿Por qué? .....   | Pág. 178        |
| Tabla 38 - Patrones generales de respuesta: 5. ¿Con qué frecuencia hace lo que quiere sin que le importe lo que opinen los demás? ¿Por qué? .....                                    | Pág. 179        |
| Tabla 39 - Patrones generales de respuesta: 6. ¿Con qué frecuencia toma decisiones sin dudar demasiado? ¿Por qué?.....   | Pág. 181        |

|  |          |
|--|----------|
| Tabla 40 - Patrones generales de respuesta: 7. ¿Con qué frecuencia piensa que le cae bien a la gente? ¿Por qué?.....                     | Pág. 183 |
| Tabla 41 - Patrones generales de respuesta: 8. ¿Con qué frecuencia cuenta con el apoyo de otras personas si lo necesita? ¿Por qué? ..... | Pág. 185 |
| Tabla 42 - Patrones generales de respuesta: 9. ¿Con qué frecuencia cree que se lleva bien con la gente? ¿Por qué? .....                  | Pág. 186 |
| Tabla 43 - Patrones generales de respuesta: 10. ¿Con qué frecuencia siente que sabe lo que quiere hacer con su vida? ¿Por qué?.....      | Pág. 188 |
| Tabla 44 - Patrones generales de respuesta: 11. ¿Con qué frecuencia piensa lo que hará en su futuro? ¿Por qué?.....                      | Pág. 190 |
| Tabla 45 - Patrones generales de respuesta: 12. ¿Con qué frecuencia siente que puede lograr las metas que se proponga? ¿Por qué? .....   | Pág. 192 |
| Tabla 46 - Patrones generales de respuesta: 13. ¿Con qué frecuencia piensa en un proyecto a futuro? ¿Por qué? .....                      | Pág. 194 |
| Tabla 47 - Alfa de Cronbach .....  | Pág. 199 |
| Tabla 48 - Protocolo de administracion .....   | Pág. 215 |
| Tabla 49 – Matriz de datos I Escala BIEPS-A .....  | Pág. 252 |
| Tabla 50 - Matriz de datos II Escala BIEPS-A .....   | Pág. 256 |

## Índice de Figuras

|   |          |
|---|----------|
| Figura 1 - Sexo de la muestra .....   | Pág. 73  |
| Figura 2 - Rango etario de la muestra .....   | Pág. 73  |
| Figura 3 - Nivel de Bienestar Psicológico del total de la muestra .....   | Pág. 77  |
| Figura 4 - Puntuaciones de las dimensiones del bienestar psicológico ...  | Pág. 81  |
| Figura 5 - Nivel de Bienestar Psicológico según la franja etaria .....  | Pág. 83  |
| Figura 6 - Bienestar Psicológico de la franja etaria de 20 a 29 años .....  | Pág. 83  |
| Figura 7 - Bienestar Psicológico de la franja etaria de 30 a 40 años .....  | Pág. 84  |
| Figura 8 - Nivel de bienestar psicológico según el sexo .....   | Pág. 85  |
| Figura 9 - Bienestar Psicológico según el sexo: Hombre .....  | Pág. 85  |
| Figura 10 - Bienestar Psicológico según el sexo: Mujer .....  | Pág. 86  |
| Figura 11 - Frecuencia con la que se presenta la dimensión aceptación de sí mismo y control de situaciones del bienestar psicológico..... | Pág. 87  |
| Figura 12 - Frecuencia con la que se presenta la dimensión autonomía del bienestar psicológico.....                                       | Pág. 88  |
| Figura 13 - Frecuencia con la que se presenta la dimensión vínculos sociales del bienestar psicológico.....                               | Pág. 89  |
| Figura 14 - Frecuencia con la que se presenta la dimensión proyectos del bienestar psicológico.....                                       | Pág. 91  |
| Figura 15 - Frecuencia de los Motivos del nivel de Bienestar Psicológico Alto – Dimensión Aceptación/ Control .....                       | Pág. 94  |
| Figura 16 - Frecuencia de los Motivos del nivel de Bienestar Psicológico Alto – Dimensión Autonomía.....                                  | Pág. 98  |
| Figura 17 - Frecuencia de los Motivos del nivel de Bienestar Psicológico Alto – Dimensión Vínculos .....                                  | Pág. 102 |
| Figura 18 - Frecuencia de los Motivos del nivel de Bienestar Psicológico Alto – Dimensión Proyectos .....                                 | Pág. 106 |

|   |          |
|---|----------|
| Figura 19 - Frecuencia de los Motivos del nivel de Bienestar Psicológico Promedio – Dimensión Aceptación/ Control ..... | Pág. 109 |
| Figura 20 - Frecuencia de los Motivos del nivel de Bienestar Psicológico Promedio – Dimensión Autonomía.....            | Pág. 113 |
| Figura 21 - Frecuencia de los Motivos del nivel de Bienestar Psicológico Promedio – Dimensión Vínculos .....            | Pág. 117 |
| Figura 22 - Frecuencia de los Motivos del nivel de Bienestar Psicológico Promedio – Dimensión Proyectos .....           | Pág. 121 |
| Figura 23 - Frecuencia de los Motivos del nivel de Bienestar Psicológico Bajo – Dimensión Aceptación/ Control .....     | Pág. 124 |
| Figura 24 - Frecuencia de los Motivos del nivel de Bienestar Psicológico Bajo – Dimensión Autonomía.....                | Pág. 128 |
| Figura 25 - Frecuencia de los Motivos del nivel de Bienestar Psicológico Bajo – Dimensión Vínculos .....                | Pág. 132 |
| Figura 26 - Frecuencia de los Motivos del nivel de Bienestar Psicológico Bajo – Dimensión Proyectos .....               | Pág. 136 |
| Figura 27 - Frecuencia de los Motivos del nivel de Bienestar Psicológico Muy Bajo – Dimensión Aceptación/Control .....  | Pág. 139 |
| Figura 28 - Frecuencia de los Motivos del nivel de Bienestar Psicológico Muy Bajo – Dimensión Autonomía.....            | Pág. 142 |
| Figura 29 - Frecuencia de los Motivos del nivel de Bienestar Psicológico Muy Bajo – Dimensión Vínculos .....            | Pág. 146 |
| Figura 30 - Frecuencia de los Motivos del nivel de Bienestar Psicológico Muy Bajo – Dimensión Proyectos .....           | Pág. 150 |

## Índice de Imágenes

|  |          |
|--|----------|
| Imagen 1: Virtudes y fortalezas del carácter (Peterson y Seligman, 2004)               | Pág.25   |
| Imagen 2: Nota a la Jefa de Carrera de la Licenciatura de Psicología - UCASAL<br>..... | Pág. 167 |
| Imagen 3: Escala BIEPS-A (Adultos) .....   | Pág. 169 |
| Imagen 4: Valoración Escala BIEPS-A (Casullo, 2002).....                               | Pág. 170 |
| Imagen 5: Puntajes directos y percentiles de Escala BIEPS-A.....                       | Pág. 171 |
| Imagen 6: Fórmula Alfa de Cronbach.....  | Pág. 200 |
| Imagen 7: Consentimiento Informado .....   | Pág. 201 |
| Imagen 8: Escala BIEPS-A (Casullo, 2002) digitalizada.....                             | Pág. 202 |
| Imagen 9: Cuestionario diseñado por la tesista digitalizado .....                      | Pág. 206 |

## Introducción

La carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad Católica de Salta tiene por objetivo central responder a las problemáticas y demandas actuales a nivel personal, social, organizacional y educativo (Universidad Católica de Salta, 2019). Para lograr este cometido, el bienestar psicológico de los estudiantes avanzados y futuros profesionales de esta carrera es un factor importante a tener en cuenta.

A partir de lo expuesto, ha surgido en la tesista la necesidad de cuestionar acerca del bienestar psicológico de los estudiantes del último año de la carrera, porque se trata de aquellos que están próximos a ejercer una profesión de impacto en la salud mental de las personas.

Para comenzar, es importante que los estudiantes de Psicología tengan un nivel adecuado de bienestar psicológico, ya que esto podría impactar tanto en su desempeño actual, es decir en su condición de alumnos avanzados, como en su futuro desempeño profesional.

El bienestar psicológico es una problemática real planteada originalmente en Argentina por Casullo (2002), quien postula que existen cinco dimensiones para medirlo: control de situaciones, aceptación de sí mismos, vínculos sociales, autonomía y proyectos. Estos conceptos surgen desde el marco de la Psicología Positiva, la cual supone un modelo salugénico conducente a un desarrollo personal, el cual será el encuadre de la investigación. Este modelo es diferente al modelo patogénico, cuyo enfoque está dado en los factores específicos de la enfermedad y en la lucha contra ésta.

Los conceptos de salud mental y bienestar psicológico, desde el encuadre de la Psicología Positiva, comparten características semejantes. A pesar de esto se debe considerar que la salud mental abarca aspectos mucho más amplios que el bienestar psicológico y éste forma parte de ella. Mediante la salud mental es posible desarrollarnos como seres humanos y contar con recursos suficientes para afrontar las adversidades (Vázquez y Hervás, 2008) tanto en el plano laboral como en el personal. En este sentido, es esperable que un estudiante de la carrera de Psicología que presente un alto nivel de bienestar psicológico tenga



un adecuado control de situaciones, aceptación de sí mismo, capacidad de establecer vínculos sociales, autonomía y proyectos en su vida.

Por otro lado, es importante considerar el contexto específico en el cual se va a llevar a cabo esta investigación, ya que el mismo es muy particular. Desde diciembre de 2019 se ha originado en el mundo el brote de una nueva enfermedad producida por el Coronavirus 19 (COVID-19). Al propagarse a nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (2020) la declaró como una pandemia, causando preocupación generalizada por su alarmante gravedad y transmisión, por lo tanto, se tuvieron que tomar medidas inmediatas a nivel internacional.

A raíz de esto, en Argentina, las autoridades gubernamentales declararon por medio de un decreto el Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio (en adelante ASPO), durante un plazo indeterminado para prevenir la circulación y el contagio del virus COVID-19. Debido a esto, los estudiantes de todos los niveles educativos, incluido el universitario, que cursaban de forma presencial han tenido modificaciones en el dictado de clases, convirtiéndose a la modalidad virtual.

Durante el desarrollo de esta investigación podrán verse puntualizaciones sobre la Psicología Positiva, el bienestar psicológico y la adultez temprana ya que la mayor parte de la muestra formó parte de esta etapa evolutiva, con la finalidad de responder a los objetivos y al problema planteado para llevar a cabo la misma.

## **Planteamiento del problema**

### **Pregunta de investigación**

¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico que presentan los estudiantes que cursan el quinto año de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Católica de Salta durante el año 2020?

### **Objetivos de la investigación**

#### Objetivo general

Determinar el nivel de bienestar psicológico que presentan los estudiantes que cursan el quinto año de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Católica de Salta durante el año 2020.

#### Objetivos específicos

- Medir las dimensiones del bienestar psicológico: control de situaciones, aceptación de sí, vínculos sociales, autonomía y proyectos, que presentan los estudiantes participantes de esta investigación.
- Determinar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes participantes de esta investigación según la franja etaria dentro de la adultez temprana.
- Determinar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes participantes de esta investigación según el sexo.
- Medir la frecuencia con la que se presentan las dimensiones del bienestar psicológico en los estudiantes participantes de esta investigación.
- Identificar los motivos del resultado obtenido en el nivel bienestar psicológico en los estudiantes participantes de esta investigación.

## Justificación

La profesión del Psicólogo es considerada por la Ley de Educación Superior como regulada por el estado, ya que en su ejercicio puede comprometer el interés público, poniendo en riesgo la salud de las personas (Ley N° 24.521, 1995). A su vez, en Argentina, los psicólogos deben responder a un Código de Ética porque se trata de una profesión que toma como base una serie de principios generales, tales como la responsabilidad social en donde se expresa el compromiso de crear condiciones que colaboren al logro del bienestar y desarrollo del individuo y de la comunidad (Fe.P.R.A., 2013).

Por lo tanto, es necesario tener una noción amplia sobre el bienestar psicológico de los futuros profesionales de la Psicología, ya que serán ellos mismos agentes que trabajarán en esta área, respondiendo a la ética y a la responsabilidad que conlleva el ejercicio de esta profesión. El bienestar psicológico es un tema de relevancia que precisa ser estudiado, especialmente en estudiantes de esta carrera, ya que serán quienes se desempeñarán en el ámbito de la salud mental de sus pacientes.

Por lo expuesto, esta investigación se realizó en los estudiantes que cursaron el quinto año de la carrera de Licenciatura en Psicología en la Universidad Católica de Salta durante el ciclo lectivo 2020. Determinar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de la carrera de Psicología permitió tener una visión más adecuada sobre la percepción que ellos mismos tienen sobre esta variable.

Siguiendo a Casullo (2002), es posible obtener la perspectiva subjetiva que tiene cada sujeto respecto a cuán satisfecho se siente con los logros alcanzados hasta el momento, con lo que hace actualmente y con el potencial de lo que siente que puede hacer en un futuro. Medir esta percepción personal permitió determinar el nivel o grado de bienestar psicológico.

Por otro lado, el ASPO hace que esta investigación forme parte de un contexto muy particular, haciéndola aún más novedosa. Teniendo en cuenta esta circunstancia, resultó factible acceder a los estudiantes mediante medios

tecnológicos, el diseño de los instrumentos en su versión digital y la difusión de éstos a través de los grupos de estudio, en redes sociales y Whatsapp.

La investigación aportará datos relevantes no sólo para los futuros profesionales que trabajarán con la salud mental de las personas, sino también para las autoridades de la Facultad de Artes y Ciencias de la Universidad Católica de Salta y al Espacio de Acompañamiento al Estudiante de Psicología (EAUP), ya que, a partir de los resultados obtenidos, se podría contribuir con la propuesta de estrategias que permitan a la institución optimizar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes.

Esta investigación es novedosa, ya que en la provincia de Salta aún no se ha realizado un estudio sobre bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de Psicología; por lo tanto, aportará valor teórico, teniendo una perspectiva de los futuros profesionales en relación a esta temática. Asimismo, podrá dar lugar a futuras investigaciones sobre el bienestar psicológico en alumnos de otras carreras.

## Antecedentes

La recolección de los antecedentes se realizó de manera virtual y utilizando las siguientes palabras claves: Psicología Positiva, Bienestar Psicológico, Escala BIEPS-A, salud mental, estudiantes de Psicología y estudiantes universitarios. En este apartado se ordenan los antecedentes encontrados, en primer lugar, los provinciales, en segundo lugar, los nacionales y, por último, los internacionales, y desde el más antiguo hasta el más reciente.

- ***El bienestar psicológico en las mujeres conductoras de transporte urbano de pasajeros de la empresa El Cóndor S.A., de Salta capital, año 2.017 (Rivera, 2017).***

Esta investigación es una tesis de grado de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Católica de Salta que tuvo por objetivo establecer el nivel de Bienestar Psicológico que manifiestan las mujeres conductoras de colectivos de la empresa El Cóndor S.A. de Salta capital durante el año 2017. Se administró la escala BIEPS-A (Casullo, 2002). La metodología fue cuantitativa, con un diseño descriptivo para conocer el nivel de bienestar psicológico de las mujeres conductoras de transporte urbano. La conclusión a la que se arribó fue que estas participantes presentan un alto nivel de bienestar psicológico.

La muestra estuvo compuesta por 16 mujeres choferes de colectivos de dicha empresa y se utilizó como único instrumento la escala de bienestar psicológico para adultos de Casullo (2002). Se tomará como aporte de esta investigación la escala que se utilizó como instrumento de recolección de datos y también se tendrán como referencia algunas tablas que elaboró la tesista para la tabulación de los datos obtenidos.

- ***Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionado con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento (Cornejo y Lucero, 2005).***

Es una investigación que fue publicada en una revista científica llamada "Fundamentos en Humanidades", de la Universidad Nacional de San Luis. El objetivo fue explorar preocupaciones vitales, bienestar psicológico y

modalidades de afrontamiento en estudiantes de primer año de dicha universidad.

Para medir el bienestar psicológico se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de José Sánchez Cánovas (1998). Este instrumento se segmentó en cuatro subescalas, que clasifica al bienestar en: subjetivo, material, laboral y en las relaciones de pareja. Para medir las estrategias de afrontamiento se utilizó el cuestionario de estrategias de afrontamiento CSI de J. Amirkhan, adaptación española de Soriano (1995).

Los resultados obtenidos indicaron que las preocupaciones más frecuentes corresponden a las categorías de núcleos de sentido, problemas personales y temor al proceso de adaptación. En cuanto al bienestar psicológico se observó nivel medio en la satisfacción de sus vidas y como estrategias utilizadas resultaron la resolución de problemas y la búsqueda de apoyo. A partir de los resultados de esta investigación se propuso implementar programas preventivos para favorecer una mejor experiencia adaptativa en los alumnos de la universidad.

La escala de bienestar psicológico de José Sánchez Cánovas (1998) apunta a cuatro subescalas mientras que la presente investigación empleará una escala más reciente de bienestar psicológico que además incluye cinco dimensiones. También la muestra es diferente, mientras los autores han abordado a los ingresantes, los estudiantes que formarán parte de la población de esta investigación son estudiantes del último año de la carrera, próximos a recibirse. A pesar de esto, se considerará como aporte de esta investigación la propuesta de implementar programas preventivos para favorecer el bienestar psicológico estudiantil.

- ***Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires (Zubieta y Delfino, 2010).***

Es un trabajo de investigación que se realizó en la Universidad de Buenos Aires, específicamente en la Secretaria de Investigaciones de esta institución educativa. En este trabajo se considera que la salud es no solo un completo

estado de bienestar físico y mental, sino que también tiene en cuenta lo social en armonía con el medio ambiente. Asimismo, la satisfacción con la vida y el bienestar psicológico y social son considerados en esta investigación como indicadores de salud mental.

De modo que se realizó un estudio empírico con el objetivo de explorar los niveles de bienestar en estudiantes universitarios de la ciudad de Buenos Aires. Se tuvo en cuenta una muestra no probabilística intencional, compuesta por 124 estudiantes de la ciudad de Buenos Aires. Como instrumentos utilizaron la escala de satisfacción con la vida de Diener, escala de bienestar psicológico de Ryff y la escala de bienestar social de Keyes.

En la presente investigación se utilizará la escala de bienestar psicológico de Casullo (2002), quien, a lo largo de su carrera, se preocupó por el desarrollo de pruebas de evaluación psicológicas adaptadas a este país. La escala de Ryff (1998) es norteamericana, y Casullo (2002) adaptó aquel instrumento y lo validó para que mida esta variable psicológica en Argentina.

Los resultados que obtuvieron Zubieta y Delfino (2010) indicaron que el nivel de satisfacción con la vida y bienestar psicológico de los estudiantes universitarios eran altos. Según esta investigación esto probablemente esté asociado con las características de la muestra: son jóvenes y tienen la posibilidad de estudiar. Con respecto al bienestar social no ocurre lo mismo, ya que hay un déficit en la percepción de progreso y cambio social, en donde influye la creencia de que la sociedad controla su destino e influye en su futuro, por lo tanto, en la capacidad para producir bienestar.

La muestra también presenta características semejantes a la de esta investigación ya que son estudiantes universitarios de 18 a 40 años, aunque la investigación no especifica de qué año ni qué carrera se encuentran cursando. Se considera como un aporte a esta investigación los resultados obtenidos con respecto al bienestar psicológico y la asociación que hace de estos resultados con las características de la muestra.

- ***Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios (Páramo, Straniero, Gracia, Torrencilla y Gómez, 2011).***

Es un proyecto de investigación de la Universidad de Aconcagua de la provincia de Mendoza, Argentina, que tuvo como objetivo medir el grado de bienestar psicológico, su relación con rasgos de personalidad y los objetivos de vida de estudiantes de Psicología. El trabajo se abordó desde la teoría de Millon.

Para este estudio se empleó un diseño transversal con metodología descriptiva y correlacional, en donde se utilizaron la escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) (Casullo, 2002), Escala Little (1983, adaptación local) e Inventario Millon de estilos de personalidad (MIPS) (Adaptación Casullo y Castro-Solano, 1997); estos instrumentos fueron aplicados a una muestra de 366 estudiantes de la carrera de Psicología, de ambos sexos, con una edad promedio de 21 años.

Para el análisis de esta investigación se tuvieron en cuenta cuatro dimensiones de Bienestar Psicológico: aceptación/control, autonomía, vínculos y proyectos. A partir de esto, se estudió la correlación con las tres áreas de los rasgos de personalidad: metas motivacionales, modos cognitivos y conductas interpersonales. Se realizaron análisis descriptivos de los objetivos de vida y análisis de correspondencias múltiples para los demás datos recolectados.

Los resultados de la investigación presentaron correlaciones positivas y negativas entre los rasgos de personalidad y las dimensiones de bienestar psicológico. A partir de estos resultados los investigadores reflexionan sobre las implicaciones de la vida de estos estudiantes y junto con esto la importancia de desarrollar programas de promoción del bienestar psicológico, como un aporte a la psicología de la salud.

La investigación se realizó en estudiantes de Psicología de 19 a 46 años, un rango de edad muy similar respecto a la muestra de esta investigación. Páramo et al (2011) no especifican en qué año de la carrera se encontraban esos estudiantes mientras que en este trabajo solo se tendrán en cuenta que los universitarios estén próximos a finalizar la carrera de Psicología



En la investigación se utilizó la misma escala de bienestar psicológico que tiene en cuenta las diferentes dimensiones del mismo. Se considerará como un aporte de esta investigación la importancia de proyectar acciones que promuevan el bienestar psicológico.

- ***Bienestar psicológico en los alumnos ingresantes a la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. Universidad Nacional de Jujuy. (Martos, Vaca y Di Filippo, 2015).***

El objetivo de este estudio fue analizar el bienestar psicológico de los alumnos ingresantes a la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Jujuy. Los autores postulan que esta variable podría contribuir con la adaptación a la vida universitaria y el abandono/permanencia en la institución.

Esta investigación se enmarcó dentro del paradigma de la Psicología Positiva, se aborda desde el método cuantitativo y con un diseño descriptivo. Utiliza la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) de Casullo (2002), una escala de Depresión y Ansiedad y una encuesta sociodemográfica.

Los resultados obtenidos fueron que los alumnos presentaron un nivel bajo de bienestar psicológico, lo que estaba relacionado con factores sociodemográficos y con el estado de ánimo de los alumnos. Sin embargo, no se encontraron resultados en relación directa entre el bienestar psicológico y el abandono/permanencia en los estudios.

En ambas investigaciones se utiliza la misma escala para medir el bienestar psicológico, el encuadre de la psicología positiva y el método cuantitativo. Se considerará como aporte de esta investigación que el bienestar psicológico puede variar y estar relacionado con algunos factores sociodemográficos.

- ***Bienestar psicológico y deporte: Nadadores, Otros deportistas y No deportistas (Soria, 2016).***

Esta investigación se realizó para ser presentada como un trabajo final de grado de la Licenciatura en Psicología en la Universidad Siglo 21, de Córdoba, Argentina. Tuvo como objetivo describir el bienestar psicológico en tres diferentes grupos: nadadores, personas que practican algún deporte y personas que no realizan ningún deporte. Para responder a dicho objetivo se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) realizada por Casullo (2002).

El procedimiento de recolección de datos fue por medio de la plataforma virtual Google Forms, por donde se envió la escala vía mail, junto con el consentimiento, a cada uno de las unidades de la muestra para que respondan. El procedimiento de administración de este instrumento será tomado será tenido en cuenta, ya que el mismo prueba su pertinencia y eficacia, como las condiciones de aplicación y los procedimientos involucrados. A partir de esto se puede verificar la confiabilidad y la validez del instrumento administrado por medio de una plataforma virtual.

- ***Salud Mental en Cuarentena. Relevamiento del impacto psicológico a los 7-11 y 50-55 días de cuarentena en población argentina (Etchevers, Garay, Putrino, Grasso, Natalí y Helmich, 2020).***

Esta investigación fue realizada por el Observatorio de Psicología Social Aplicada de la Universidad de Buenos Aires y tuvo como objetivo “conocer el estado de salud mental de la población argentina y las conductas que implementa para lidiar con el malestar psicológico durante el período de cuarentena implementado a partir de la pandemia de la COVID-19”.

Para esta investigación se administró una encuesta online, con muestreo incidental, estratificado, según regiones geográficas del país. El total de protocolos válidos fue de 2631 casos. Las variables e indicadores de la investigación fueron: sintomatologías psicológicas clínica (escala SCL-27), conductas problemáticas, conductas saludables y otras conductas.

En cuanto a sintomatología psicológica clínica, se demostró que un 5% de la población presenta sintomatologías clínicamente significativas, por lo que se encuentran en riesgo psicológico. En cuanto a la edad se observó que a medida que las personas aumentan su edad, se observan menores niveles de síntomas psicológicos, es decir que las personas más jóvenes tienen más síntomas que las mayores. Con respecto al sexo se observa mayor sintomatología psicológica en las mujeres que en los hombres. En cuanto a las actividades que realizan en la cuarentena, más de la mitad de los participantes no realiza ninguna de las siguientes actividades: actividad física, meditación, práctica religiosa o yoga.

Una de las preguntas que se realizó a los participantes fue “¿qué haces cuando experimentas malestar psicológico o tenés problemas emocionales?”. Las respuestas fueron: 37% dialoga con amigos, el 15% practica rezo, el 13% practica deporte, el 10% toma medicaciones (la mayoría de las medicaciones que consumían eran con fines relacionados con el estado emocional y psicológico), el 8% consume alcohol y el 5% recurre a su profesional psicólogo.

También se observó que el 74% de los participantes presenta alteraciones en el sueño de diferentes tipos. En cuanto a la vida sexual la insatisfacción sexual aumentó un 10% durante la cuarentena. Con respecto al consumo de alcohol, tabaco y sustancias se observó un aumento del consumo de tabaco, en donde casi la mitad de los fumadores reportaron que aumentaron el consumo, mientras que el aumento de alcohol y drogas ilegales fue menor. Por último, un 4% de los participantes reportó haber tenido ideas de muerte o suicidio durante la cuarentena.

En conclusión, esta investigación muestra la importancia de los factores psicológicos implicados por las medidas tomadas durante la pandemia por Covid - 19, que aun cuando priorizan el salvamento de vidas, tienen consecuencias que impactan a nivel psicológico. El incremento de malestar puede llevar al consumo de sustancias o conductas de riesgo para sí mismo y para terceros. El cumplimiento de la cuarentena y las secuelas del aislamiento van a depender de la comprensión y la capacidad de regulación emocional de cada persona.

- ***Problemas de salud mental en estudiantes de la Universidad de Concepción (Cova Solar, Alvial, Aro, Bonifetti, Hernández y Rodríguez, 2007).***

El objetivo de esta investigación fue dimensionar la frecuencia de problemáticas de salud mental en una muestra de alumnos de la Universidad de Concepción en Chile. Se utilizó como instrumento el Inventario de Depresión de Beck (BAI) y el Cuestionario de Salud Mental en Universitarios (CSM-U).

Los resultados obtenidos fueron que un 23.4% de la población presentaba síndrome de ansiedad y un 16.4% síndrome depresivo. La presencia de ansiedad fue una de las problemáticas con mayor frecuencia. También se observaron cifras preocupantes relacionadas al deseo de muerte y de ideación suicida. Por otro lado, no se observaron diferencias en sintomatologías en función de la edad (con excepción de algunos ítems).

Esta investigación permite tener una aproximación sobre la salud mental de los estudiantes universitarios. Un importante porcentaje de éstos presenta determinados síndromes que podrían llegar a influir en su bienestar psicológico. Por otro lado, al considerar a la salud como un estado de bienestar, realiza un aporte interesante y plantea la importancia de fortalecer, a nivel institucional, estrategias preventivas y clínicas que permitan responder a estas problemáticas y asumir el tema de la salud mental de los estudiantes universitarios.

- ***Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios samarquinos (Velásquez, Montgomery, Montero, Pomalaya y Velásquez, 2008).***

Es una investigación realizada por la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en Lima, Perú, que tuvo como objetivo examinar las relaciones entre el bienestar psicológico, la asertividad y el rendimiento académico de las estudiantes de diversas facultades de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Para realizar dicho estudio se utilizó la escala de bienestar psicológico de Ryff, el inventario de asertividad de Rathus y el rendimiento académico. Estos instrumentos fueron aplicados en una muestra de 1244 estudiantes de las facultades de medicina, derecho y educación, matemáticas, ingeniería industrial y administración.

Los resultados indican que se encontró una relación significativa entre el bienestar psicológico y la asertividad, tanto en varones como en mujeres de todas las facultades con excepción de la facultad de ingeniería. A partir de esto se demuestra que, al haber bienestar psicológico, posiblemente también exista asertividad en las personas que participaron de la investigación.

En esta investigación se utilizó la escala de bienestar psicológico de Ryff (1998), que se enmarca en la psicología positiva al igual que la de Casullo (2002). Es posible que algunos rasgos de la asertividad estén involucrados con características propias de algunas de las dimensiones del bienestar psicológico. Por lo tanto, se tendrán en cuenta las conclusiones obtenidas en esta investigación.

- ***Análisis, desde la psicología positiva, de la salud mental en alumnos universitarios de Concepción (Chile) (Pérez, Bonnefoy, Cabrera, Peine, Muñoz, Baquedano y Jiménez, 2011).***

En este trabajo de investigación se propuso analizar el estado de salud mental de los estudiantes universitarios desde el encuadre de la Psicología Positiva, para lo cual se tuvieron en cuenta tres variables: autoestima, satisfacción con la vida y optimismo. Para esto se utilizó como instrumento la Escala de Autonomía de Rosenberg, Escala de satisfacción con la vida de Diener, Test de Orientación Vital, Inventario de Depresión de Beck- II, Inventario de Ansiedad de Beck, Test de Identificación de los Trastornos Debidos al Consumo de Alcohol y un cuestionario sociodemográfico.

En los resultados obtenidos se observa una distribución de asimetría negativa, lo que indica que los estudiantes se ubican en los puntajes altos de cada variable, esto puede mostrar una tendencia de la población a evaluarse positivamente a ellos mismos. Al comparar esta investigación con otros estudios

anteriores, se observa que se obtuvieron resultados superiores en las tres variables. La autoestima obtuvo un valor más alto en relación a las otras dos variables, lo que indicaría capacidades de autoconfianza, lo que podría beneficiar a los estudiantes en un futuro profesional.

Al encuadrarse esta investigación dentro del marco de la Psicología Positiva y teniendo como muestra estudiantes, se tendrán en cuenta el enfoque y los resultados obtenidos como un aporte a este estudio.

- ***Niveles de autoconcepto, autoeficacia académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la ciudad de Temuco (Veliz-Burgos y Urquiyo, 2012).***

Es un trabajo de investigación de la Universidad Mayor Sede Temuco, en Chile, que tuvo como objetivo conocer el nivel de autoconcepto, autoeficacia y bienestar psicológico de universitarios chilenos. Contó con una muestra de 691 estudiantes de diversas carreras (salud, psicosocial, ingeniería, educación y cocina). Para evaluar el bienestar psicológico se utilizó como instrumento la escala de Bienestar Psicológico de Ryff, la cual cuenta con seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de la vida y crecimiento personal.

La importancia de este antecedente radica en sus resultados, ya que, en cuanto al bienestar psicológico se destacaron los estudiantes de carrera pertenecientes al área de salud, presentando los mejores niveles en las seis dimensiones, no siendo así en otras carreras. Aunque en esta investigación no aclara cuales son las carreras que se tuvieron en cuenta en esta área.

Uno de los objetivos de esta investigación es determinar el nivel de bienestar psicológico en una muestra de estudiantes universitarios. A pesar de esto la muestra es muy amplia, ya que abarca a todos los estudiantes universitarios de diferentes carreras. Por lo tanto, se tendrán en cuenta las conclusiones obtenidas, considerando que las muestras presentan características diferentes.

- ***Salud mental en estudiantes de la carrera de psicología, implicancias para la formación en autocuidado de los psicólogos en formación (González, Gaspar, Luengo y Amigo, 2014).***

Es una investigación realizada en la Universidad Autónoma de Chile, en donde se considera que a lo largo del tiempo ha habido un aumento de los trastornos mentales en los alumnos universitarios, por lo que el objetivo de la investigación fue describir el perfil de salud mental de los alumnos de la carrera de psicología.

En esta investigación se pudo llegar a la conclusión de que las principales patologías que se encontraron en esta población son la ansiedad, depresión y falta de control de los impulsos, a propósito de rasgos y trastornos de la personalidad no tratados. Estos rasgos patológicos se observaron solo en un 11% de la muestra. También se evidencia comorbilidad de los trastornos ansiosos y del ánimo, con rasgos y trastornos de la personalidad, lo que agrava el pronóstico de los estudiantes.

Los autores afirman que estos resultados son preocupantes, ya que se verán también reflejados al evaluar la calidad de vida de los estudiantes, lo cual podría traer consecuencias negativas en el futuro ejercicio profesional de los mismos, si no son tratadas. A partir de estos resultados surge una reflexión acerca de la necesidad de implementar estrategias de auto-cuidado en los estudiantes.

Los resultados obtenidos de esta investigación van a ser tenidos en cuenta, ya que es posible que la muestra presente características similares a la de este estudio, ya que ambas son estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad latinoamericana.

## **Deficiencia en el conocimiento**

A partir de la revisión de antecedentes se llegó a la conclusión que existen investigaciones con resultados que podrían realizar un aporte a ésta y, por lo tanto, serán tenidos en cuenta. Entre los más importantes, es posible hallar determinados rasgos de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios, niveles bajos de bienestar psicológico relacionados con estados de ánimo negativos, estudiantes de la carrera de Psicología que presentan poco control de impulsos y propuestas de programas de promoción del bienestar psicológico y de estrategias preventivas de salud mental y autocuidado.

Se consideraron, a su vez, aquellos factores psicológicos que podrían estar implicados en este contexto de pandemia, como, por ejemplo: el incremento del malestar y determinadas conductas que ha causado esta situación como aumento de consumo de drogas y alteraciones en el sueño. Asimismo, la administración de instrumentos por medio de la plataforma virtual Google Forms fue tomada en cuenta para administrar la recolección de los datos, considerando las medidas tomadas durante la pandemia.

Pese a lo encontrado, no existe ninguna investigación que mida el Bienestar Psicológico en estudiantes de la carrera Licenciatura en Psicología en la Universidad Católica de Salta en un contexto tan particular como el de la pandemia por Covid 19. Por lo tanto, esta investigación es novedosa y realizará un aporte importante para favorecer el desempeño en la labor profesional del Psicólogo. Resulta esencial que los próximos profesionales en el área de psicología, una profesión con impacto en la salud mental de las personas, sean agentes con un adecuado nivel de bienestar psicológico que les permita poder dar servicio integral a otros.



## **Consecuencias de la Investigación**

Para realizar la investigación se tuvo en cuenta el Código de Ética de la Federación de Psicólogos de Argentina (Fe.P.R.A, 2013) y la Ley de Psicólogo (Ley N°6063/83). Esto implica que se buscó evitar cualquier daño o perjuicio a los estudiantes que cursan durante el año 2020 el quinto año de la carrera Licenciatura en Psicología de la Universidad Católica de Salta.

De acuerdo, además, con el Código de Ética del Psicodiagnosticador de la Asociación Argentina de Estudio e Investigación del Psicodiagnosticador (A.D.E.I.P., 1999), se les informó a los participantes la finalidad de esta actividad, especificando que al brindar información requerida estuvieron colaborando con el desarrollo de una investigación que forma parte de una tesis final de grado de la carrera de la Licenciatura en Psicología.

Asimismo, se resguardó la integridad de las personas que participaron en este estudio y se mantuvo el anonimato, como así también el secreto profesional planteados en el Código de Ética y en la Ley de Psicólogo. Esto también fue informado a los participantes, asegurando que su participación fue de manera absolutamente voluntaria y con carácter anónimo.

Cabe aclarar que, frente al decreto de necesidad y urgencia que determina el Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio, se tuvieron en cuenta las recomendaciones para las buenas practicas mediante la utilización de distintas tecnologías de la información y la comunicación (TICs) propuesta por Fe.P.R.A (2020).

Por último, y con el fin de hacer una devolución a los participantes, una vez culminada la tesis, se socializarán los resultados generales por el mismo medio virtual por el que se solicitó la participación.

## **Marco Teórico**

### **Capítulo I: Psicología Positiva**

#### Antecedentes de la Psicología Positiva

A fines del siglo XX se cristaliza la Psicología Positiva, considerándose como un nuevo paradigma que propone estudiar el comportamiento de las personas desde las dimensiones positivas o salugénicas.

En cuanto a los antecedentes de la Psicología Positiva debemos tener en cuenta a Jahoda (1958, citado en Vázquez y Hervás, 2008), quien realiza aportes sobre el concepto de salud mental y la necesidad considerar aspectos de la salud física y social dentro de este, por lo tanto, plantea que tener un buen estado de salud física es necesario, pero esto no es suficiente para lograr un buen estado de salud mental. Esta autora plantea la existencia de seis criterios fundamentales que representarían los componentes de la salud mental positiva:

- Actitudes hacia sí mismo
- Crecimiento, desarrollo y auto-actualización
- Integración
- Autonomía
- Percepción de la realidad
- Control ambiental

Durante la década de 1980 se comienza a cristalizar el concepto de promoción de la salud, este sería el eje central del Enfoque Salugénico, el cual se venía conformando desde hace varias décadas atrás en el campo de las ciencias sociales y de la salud. Este enfoque pretendía complementar el modelo médico que acentúa la cura y la prevención de la enfermedad mental (Mariñelarena-Dondena y Gancedo, 2011).

El modelo médico se muestra limitado desde mediados del siglo pasado, pero a partir de la primera reunión oficial de la Organización Mundial de la Salud, conocida como la Carta Ottawa (OMS, 1986), se comenzó a priorizar la promoción de salud para mejorar y ejercer mayor control sobre la misma, esto

permitiría alcanzar un mayor bienestar a nivel físico, mental y social. A partir de esta reunión la salud deja de ser considerada exclusivamente al sector sanitario y es percibida como la fuente de riquezas de la vida cotidiana, buscando acentuar aquellos recursos sociales, personales y físicos, logrando bienestar a partir de una vida sana.

Desde este punto de vista, la primera escuela psicológica que inaugura e incluye el enfoque salugénico es la psicología humanista, postulando como objeto de estudio las capacidades y las potencialidades humanas. Dentro de esta línea podemos considerar aportes de autores como ser Maslow y su concepto de autorrealización, la cual es considerada como un impulso para convertirse en lo que uno es capaz de ser y el crecimiento del potencial propio, y teorías como la del funcionamiento óptimo de la personalidad de Rogers, en donde plantea la necesidad de una plena apertura a la experiencia inmediata para obtener un funcionamiento óptimo y personalizante, incluso para aquello que podríamos llamar “salud mental”. Cuando Rogers hace referencia al movimiento fundamental del hombre en el cual se autorrealiza y, por medio de esto, tiende a construirse como su verdadero sí mismo, haciendo referencia al funcionamiento óptimo y a la vida plena (Mariñelarena-Dondena y Gancedo, 2011).

Antonovsky (1987, citado en Vázquez y Hervás, 2008) considera la salud/enfermedad como dos extremos de un continuo y se centra en aquellos factores que promueven movimientos hacia el extremo favorable. A partir de esto propone conceptos como ser el sentido de coherencia, considerando a este como una orientación global que demuestra que la persona cuenta con los recursos necesarios para afrontar las demandas del medio, percibir retos que lo movilizan y lo conducen positivamente hacia la vida, e interpretar la información de manera clara y coherente (Casullo, 2002; Vázquez y Hervás, 2008).

El enfoque salugénico fue evolucionando en el campo de la psicología, cristalizándose con la Psicología Positiva en los inicios del siglo XXI, definiéndose por Sheldon y King “como el estudio científico de las fortalezas y virtudes” (2001, citado en Mariñelarena-Dondena y Gancedo, 2011, p. 70).

En la misma línea de pensamiento que Jahoda, (Vázquez y Hervás, 2008), ya desde la psicología positiva, propone una concepción positiva de la salud mental, desde la prevención de los problemas que se puedan presentar:

La salud mental implica un estado emocional positivo, y un modo de pensar compasivo sobre nosotros mismos y los demás, poseer expectativas de un futuro positivo y, en general, un modo adaptativo de interpretar la realidad. Pero también supone disponer de recursos para afrontar adversidades y, aún más importante, para desarrollarnos como seres humanos. Todo esto va más allá de lo que un enfoque basado en el déficit puede ofrecer (citado en Vázquez y Hervás, 2008, p. 22)

A partir de estos antecedentes, en 1998 surge la Psicología Positiva, la misma tiene por fundador a Seligman (expresidente de la American Psychological Association), este autor considera que antes de la segunda guerra mundial la psicología tenía tres misiones: curar enfermedades mentales, hacer la vida de las personas más productiva y reconfortante, e identificar y nutrir talentos. Luego de esta guerra, en 1946, se fundó la Administración de Veteranos y los psicólogos comenzaron a ocuparse de los tratamientos sobre enfermedades mentales, y en 1947 se fundó el Instituto Nacional de Salud Mental, esto, por un lado, beneficio a la psicología ya que permitió que se realicen grandes avances en las terapias destinadas a las enfermedades mentales cumpliendo una de las misiones de la psicología anteriormente mencionadas, pero, por otro lado, las otras dos misiones fueron dejadas de lado. A partir de esto es que Seligman, por medio de la Psicología Positiva, busca recordar al campo que fue afectado y también aclara que la psicología no es solo el estudio de la enfermedad, sino que es también estudio de la fortaleza y la virtud (Mariñelarena-Dondena y Gancedo, 2011).

<sup>1</sup>Predecimos que la psicología positiva en este nuevo siglo permitirá a los psicólogos comprender y construir esos factores que permiten a individuos, comunidades y sociedades florecer. Tal ciencia no necesitará comenzar de

---

<sup>1</sup> We predict that positive psychology in this new century will allow psychologists to understand and build those factors that allow individuals, communities, and societies to flourish. Such a science will not need to start afresh. It requires for the most part just a redirecting of scientific energy (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, p. 13)

nuevo. Eso requiere en su mayor parte solo una redirección de energía de los científicos (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000, p. 13).

En principio Seligman (2000, citado en Mariñelarena-Dondena, L. y Gancedo, M., 2011) pensó en la prevención como foco de este nuevo enfoque, pero luego comprendió que seguía centrándose en la enfermedad mental. Fue por medio de la interacción y el lazo que formó con su hija de 6 años que comprendió que a partir de la educación se podía reconocer y desarrollar fortalezas y virtudes destacando aquellos rasgos positivos, consideró que esto era más importante que evitar que vayan por el camino equivocado. Seligman decidió modificar su enfoque centrándose en el desarrollo de las potencialidades humanas, considerando a estas como un amortiguador contra las enfermedades mentales.

Seligman y Peterson establecieron los ejes de la Psicología Positiva en tres líneas de acción: “el estudio de la experiencia subjetiva positiva, el estudio de las tendencias individuales positivas y el estudio de aquellas instituciones que hacen posibles los primeros” (2007, citado en Mariñelarena-Dondena y Gancedo, 2011, p. 71).

### Aportes de la Psicología Positiva

La psicología positiva es un enfoque nuevo en la psicología que esta pretende centrarse en el bienestar o en la felicidad de las personas, en sus aspectos positivos, fortalezas y recursos, como así también el desarrollo de estos. Por lo tanto, se caracteriza por hacer énfasis en los aspectos sanos de la persona, a diferencia de la psicología tradicional, la cual se enfoca en las limitaciones que las personas tienen, los aspectos patológicos y factores relacionados con la descompensación y el desequilibrio psicológico (Mariñelarena-Dondena y Gancedo, 2011).

Este paradigma, considera que no es suficiente encontrarse con una ausencia de síntomas o de alguna patología para llevar una vida satisfactoria, sino que también debe estar presente las sensaciones y los contextos positivos, para así percibir la serenidad y alegría (Giardini, Baiardini, Cacciola, Maffoni, Ranzini y Sicuro, 2016).

La psicología positiva es una rama de la psicología que presta atención al análisis del bienestar y de los recursos que el individuo posee y puede cultivar. Este enfoque cuenta con tres líneas de acción:

- El estudio de las emociones positivas
- El estudio de los rasgos positivos del psiquismo
- Las instituciones que generan estos dos primeros

(Mariñelarena-Dondena y Gancedo, 2011)

Para Seligman la felicidad está ligada a las emociones positivas, estas son señales interiores que nos permiten atribuirle un significado a nuestra vida, establecer relaciones sólidas y profundas, también estructurar circunstancias y experiencias productivas y provechosas. En nuestro mundo interior encontramos una amplia gama de emociones con características positivas, unidas a una sensación de bienestar y acompañada de expresiones inequívocas. La experiencia de larga duración y estable de emociones positivas constituye un elemento fundamental para lograr un buen equilibrio psíquico, alcanzando una sensación placentera (Giardini et al., 2016).

Seligman considera que la felicidad depende de cuestiones genéticas, circunstancias vitales y factores que dependen de la voluntad, también forma parte del desarrollo de emociones positivas, a partir de esto surge una clasificación de emociones positivas según el criterio temporal:

- Emociones positivas con respecto al pasado: satisfacción, complacencia, realización personal, orgullo y serenidad.
- Emociones positivas con respecto al presente: alegrías, éxtasis, tranquilidad, entusiasmo, euforia, placer y fluidez.
- Emociones positivas con respecto al futuro: optimismo, esperanza, fe y confianza

(Mariñelarena-Dondena y Gancedo, 2011)

Fredrickson (2001) realiza el siguiente aporte:

La misión de la psicología positiva es entender y fomentar los factores que permiten que florezcan los individuos, las comunidades y las sociedades.

¿Qué papel juegan las emociones positivas en esta misión? En primera consideración, la respuesta parece simple: las emociones positivas sirven como marcadores de florecimiento o bienestar óptimo. Ciertamente, momentos en la vida de las personas están caracterizado por experiencias de emociones positivas, como alegría, interés, satisfacción, amor y cosas similares son momentos en el que no están plagados de emociones negativas, tales como ansiedad, tristeza, ira y desesperación. De acuerdo con esta intuición, se ha demostrado que el equilibrio general de las emociones positivas y negativas de las personas predice sus juicios de bienestar subjetivo. Sobre la base de este hallazgo, Kahneman (1999) sugirió que la "felicidad objetiva" se puede medir mejor rastreando (y luego agregando) las experiencias momentáneas de las personas de buenos y malos sentimientos. Según estas perspectivas, las emociones positivas indican floreciente. Pero esta no es toda la historia: las emociones positivas también producen florecimiento. Además, no lo hacen simplemente en el presente, momento agradable, pero sobre el a largo plazo también. El mensaje final es positivo vale la pena cultivar las emociones, no solo como los estados finales en ellos mismos sino también como un medio para lograr psicológica crecimiento y mejora del bienestar a lo largo del tiempo. Una revisión de las perspectivas actuales sobre las emociones, el afecto y sus respectivas funciones proporcionan un importante telón de fondo (p. 218).<sup>2</sup>

Para Fredrickson (2001) las emociones positivas son productoras de crecimiento y bienestar psicológico a largo plazo, aumentando la predisposición al pensamiento y el accionar de los individuos, lo cual favorece el desarrollo de los recursos personales, transformando a la persona, haciéndola más resistente a los infortunios que se le presenten. La adaptación de las emociones positivas

---

<sup>2</sup> The mission of positive psychology is to understand and foster the factors that allow individuals, communities, and societies to flourish. What role do positive emotions play in this mission? On first consideration, the answer seems simple: Positive emotions serve as markers of flourishing, or optimal well-being. Certainly moments in people's lives characterized by experiences of positive emotions—such as joy, interest, contentment, love, and the like—are moments in which they are not plagued by negative emotions—such as anxiety, sadness, anger, and despair. Consistent with this intuition, the overall balance of people's positive and negative emotions has been shown to predict their judgments of subjective well-being. Building on this finding, Kahneman (1999) suggested that "objective happiness" can best be measured by tracking (and later aggregating) people's momentary experiences of good and bad feelings. According to these perspectives, positive emotions signal flourishing. But this is not the whole story: Positive emotions also produce flourishing. Moreover, they do so not simply within the present, pleasant moment but over the long term as well. The take-home message is that positive emotions are worth cultivating, not just as end states in themselves but also as a means to achieving psychological growth and improved well-being over time. A review of current perspectives on emotions, affect, and their respective functions provides an important backdrop.

mejora el pensamiento, está relacionada a la salud y favorece el modo de afrontar las adversidades que se le presenten.

Seligman desarrolla tres tipos de vidas para completar su conceptualización de felicidad, esta clasificación puede ser comprendida como una progresión hacia una vida placentera (vida feliz):

- Vida placentera: está relacionada al disfrute y a la experimentación de emociones positivas en el pasado, presente y futuro.
- Buena vida: obtener gratificaciones en los principales ámbitos de nuestra vida a partir de la fortaleza del carácter.
- Vida significativa: utilizar las virtudes y fortalezas del carácter para la trascendencia de nuestra persona.

(Mariñelarena-Dondena y Gancedo, 2011).

Peterson y Seligman (2004, citado en Mariñelarena-Dondena y Gancedo, 2011) publican los rasgos positivos del psiquismo, también llamadas fortalezas del carácter que hace posible una buena vida. A partir de esto publican un listado de virtudes y fortalezas propias del carácter:

*Imagen 1: Virtudes y fortalezas del carácter (Peterson y Seligman, 2004)*

**Tabla 1. Virtudes y Fortalezas del Carácter (Peterson & Seligman, 2004)**

|   |
|---|
| <p><b>Sabiduría y sapiencia:</b> Creatividad [Originalidad, Inventiva]; Curiosidad [Interés por el mundo, Búsqueda de novedad, Apertura a la experiencia]; Mentalidad abierta [Capacidad de juicio, Pensamiento crítico]; Amor por el conocimiento y el aprendizaje; Perspectiva [Sabiduría].</p> <p><b>Coraje:</b> Valentía [Valor]; Persistencia [Perseverancia, Diligencia]; Integridad [Autenticidad, Honestidad]; Vitalidad [Pasión por las cosas, Entusiasmo, Vigor, Energía].</p> <p><b>Humanidad:</b> Amor; Bondad o Benevolencia [Generosidad, Calidez, Cuidado, Compasión, Amor altruista, Amabilidad]; Inteligencia social [Inteligencia emocional, Inteligencia personal].</p> <p><b>Justicia:</b> Civismo [Responsabilidad social, Lealtad, Trabajo en equipo]; Equidad; Liderazgo.</p> <p><b>Templanza:</b> Capacidad de perdonar y Misericordia; Humildad y Modestia; Prudencia; Auto-regulación [Auto-control].</p> <p><b>Trascendencia:</b> Apreciación de la belleza y la excelencia [Capacidad de asombro, Admiración, Elevación]; Gratitud; Esperanza [Optimismo, Proyección hacia el futuro, Orientación hacia el futuro]; Sentido del humor [Humor positivo]; Espiritualidad [Religiosidad, Fe, Propósito].</p> |
|---|

(Recuperado de Mariñelarena-Dondena y Gancedo, 2011, p. 74)



## Salud Mental Positiva

La salud mental es definida por la Organización Mundial de la Salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (2020, párrafo 1), también considera la misma como “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar tensiones normales en la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (2018, párrafo 2), pero definirla en términos positivos es mucho más compleja.

La Organización Mundial de la Salud tiene una percepción de la salud mental como un aspecto global, y es aquí en donde algunos científicos comienzan a desarrollar su conceptualización de la salud mental positiva.

La salud mental desde este enfoque implicaría un estado emocional positivo, un modo de pensar compasivo sobre nosotros y los demás, poder tener expectativas sobre los demás y un modo adaptativo de comprender la realidad. También poseer salud mental, desde esta perspectiva, implica disponer de recursos para afrontar las adversidades y así poder desarrollarnos como seres humanos (Vázquez y Hervás, 2008).

La psicología positiva no solo se encarga de la prevención de enfermedades y la promoción de la salud, sino que es mucho más amplia, tiene una concepción de la salud de manera transversal en donde también tiene en cuenta el tratamiento y la rehabilitación (Vázquez y Hervás, 2008).

Jahoda considera que este enfoque se centra en la salud mental de la persona y tiene en cuenta tanto los aspectos físicos como sociales. Esta autora plantea que la salud física es necesaria pero no es suficiente para tener salud mental (1958, citado en Vázquez y Hervás, 2008). A partir de esto, expone una serie de criterios que caracterizan la salud mental positiva:

1. Actitudes hacia sí mismo: aspectos del autoconcepto, destacando la autopercepción, estas actitudes hacia sí mismo tienen cuatro dimensiones: accesibilidad del yo a la conciencia, concordancia yo ideal – yo real, autoestima y sentido de identidad.

2. Crecimiento, desarrollo y auto-actualización: este criterio está relacionado con lo que la persona hace de su vida, considerando la auto-actualización como aquella fuerza impulsora que moviliza al organismo.

3. Integración: es la interacción de los procesos y particularidades de la persona.

4. Autonomía: hace referencia a la interacción de la persona y el ambiente, haciendo referencia la independencia y autodeterminación. El grado de dependencia/independencia en relación a lo social indicará el estado de salud mental.

5. Percepción de la realidad: la percepción de la realidad debe permitir interacciones eficaces entre la persona y el medio ambiente.

6. Control ambiental: la capacidad de la persona para manejarse en la realidad es la seleccionada con mayor frecuencia como criterio de salud mental, a su vez, el control ambiental también está relacionado con el concepto de éxito y de adaptación.

Según Jahoda (1958, citado en Vázquez y Hervás, 2008), si se logra mantener equilibrio en cada uno de estos aspectos, se obtendrá un estado de salud mental positiva que no será debilitado con facilidad.

## Capítulo II: Bienestar Psicológico

### Concepción del Bienestar Psicológico

Desde hace mucho tiempo el hombre se ha interesado por el bienestar, pero solo hace décadas atrás esto se ha convertido en un interés científico para la psicología.

Diener define al Bienestar Psicológico como aquella “experiencia emocional placentera” (1994, citado en Carrillo y Prieto, 2006, p. 300), considerando a este concepto como un constructo que surge a partir de la noción de felicidad, satisfacción personal y la calidad de vida subjetiva, por lo tanto, es una concepción multidimensional que tiene en cuenta los afectos positivos, afectos negativos, evaluación cognitiva y la percepción del significado de la vida. A partir de esto surge una distinción entre el bienestar hedónico y el bienestar eudaimónico. “El primero de ellos hace referencia a la acumulación de estados de ánimo placenteros, y el segundo está relacionado con el concepto de felicidad, la realización de la persona y metas vitales” (Carrillo y Prieto, 2006, p. 300).

Cuadrada y Florenzano (2003) consideran que el bienestar subjetivo, calidad de vida, satisfacción vital y el bienestar social están relacionados al concepto de felicidad. El bienestar tiene una dimensión subjetiva y que está compuesto por dos facetas, una de ellas centrada en el aspecto afectivo-emocional, haciendo referencia a los estados de ánimo, y la otra en los aspectos cognitivos-valorativos, satisfacción del sujeto por su propia vida, estas dos facetas están relacionadas con la subjetividad. Casullo (2002), agrega aquí la dimensión vincular.

El Bienestar subjetivo se refiere a lo que las personas piensan y sienten acerca de sus vidas y a las conclusiones cognoscitivas y afectivas que ellos alcanzan cuando evalúan su existencia. Comúnmente se denomina “felicidad” al Bienestar Subjetivo experimentado cuando se sienten más emociones agradables y pocas desagradables, cuando están comprometidos en actividades interesantes y cuando están satisfechos con sus vidas (Cuadrada y Florenzano, 2003, p. 85).

Seligman utiliza el término bienestar en el sentido literal de la palabra, se refiere a este término como un estado vinculado a las acciones y al entorno circundante. El bienestar debe ser experimentado por el psiquismo de la persona, en sus componentes cognitivos, emocionales y somáticos. Los pensamientos percibidos con alegría y felicidad auténtica, emociones cálidas y agradables y a nivel somático sensaciones físicas, ya sean de activación o relajación, agradables y relajadas. (Giardini et al., 2016)

Los ámbitos en los que es posible que una persona tenga una sensación de bienestar son principalmente en el trabajo, en pareja o con su familia, también se añaden contextos más específicos como ser hobbies, que ocupan una proporción menor de tiempo. Una persona no está siempre con el mismo estado de ánimo en todos los contextos, sino que estos van variando dependiendo del ámbito y el entorno en el cual se encuentren. Por lo que Seligman considera que es importante poner en orden las sensaciones y saber cómo implementar los propios potenciales para la construcción de un estado de bienestar. (Giardini et al., 2016)

Giardini et al., (2016), siguiendo a Seligman, creen que es necesario realizar una distinción entre la felicidad y el bienestar, ya que estos dos términos no pueden ser utilizados como sinónimos. La felicidad es algo real, y, por otro lado, el bienestar es una construcción que se forma a partir de la experiencia individual. El bienestar está caracterizado por cinco elementos que contribuyen al logro de esta sensación y debe ser evaluado desde un punto de vista subjetivo:

- Emociones positivas, como ser la felicidad y el placer.
- El compromiso, refiriéndose a este como el grado de participación de la persona en una determinada situación o acontecimiento.
- El significado que esta persona le atribuye a la situación.
- La realización que buscamos por su valor intrínseco, tener éxito y sentir haber hecho algo significativo tanto como para la persona como para los demás. Esta experiencia nos ayuda a entender el porqué de determinadas elecciones y comportamientos.

- Las relaciones positivas, nuestras emociones y experiencias tienen un significado en el contexto interpersonal, adquiriendo un sentido para nosotros.

Recurrir a nuestros potenciales nos permite aumentar la intensidad de la emoción positiva, tener mayor compromiso, darle un significado a lo que nos acontece, proporcionarle un significado a nuestra realización personal y vivir las relaciones interpersonales de forma más satisfactoria. De esta forma, Seligman, plantea un enfoque multiforme y articulado sobre el bienestar (Giardini et al., 2016).

Casullo (2002), considera que una persona presenta alto nivel bienestar si experimenta satisfacción en su vida, frecuente buen estado anímico y solo ocasionalmente experimenta emociones poco placenteras. El bienestar psicológico abarca aspectos afectivos, cognitivos y aspectos vinculares:

- El componente afectivo se asocia al concepto de felicidad, considerando este como un estado momentáneo y lábil, vinculado a las emociones y estados de ánimo más frecuentes en la persona.
- El componente cognitivo está muy relacionado con el concepto de satisfacción de la vida, haciendo referencia a las aspiraciones y los logros de las personas.
- Las relaciones vinculares están constituidas por las interacciones que una persona tiene con los demás, esto surge a partir de las necesidades y actitudes. Cada persona evalúa su vida incluyendo los vínculos y la calidad de estos. No se puede pensar en el bienestar sin tener en cuenta la dimensión interpersonal.

Casullo se basa en el modelo multidimensional de Ryff (1989) y Ryff y Keynes (1989, 1995, citado en Casullo, 2002) para investigar sobre el bienestar psicológico en Iberoamérica. El modelo multidimensional propone que el funcionamiento psicológico se conforma por múltiples dimensiones, por lo que el bienestar psicológico tiene en cuenta la autoaceptación, el crecimiento personal, los propósitos de vida, las relaciones positivas con otros, el dominio medioambiental y la autonomía, por ende el bienestar psicológico es un constructo que no solo se conforma a partir de la estabilidad de los afectos

positivos a lo largo del tiempo (felicidad), sino que está relacionado con la valoración de lo logrado y como fue experimentado por la persona. En sus investigaciones, los autores consideran que el crecimiento personal y los propósitos en la vida disminuyen con el tiempo y el dominio medio ambiental y la autonomía crecen con el tiempo. Ryff une las nociones del desarrollo humano optimo, el funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital. Esto demuestra que el bienestar psicológico cambia a lo largo del tiempo, por lo tanto, es probable que el bienestar psicológico podría ir variando en las diferentes etapas evolutivas.

Desde esta perspectiva, Casullo (2002) consideran el bienestar psicológico como “la percepción que una persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida, del grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer, desde una mirada estrictamente personal y subjetiva”. (p.11)

A partir de esto, Casullo (2002) construye la escala BIEPS-A (Escala de Bienestar Psicológico Adultos) que consta de cinco dimensiones:

- Control de situaciones: sensación de control y autocompetencia. La capacidad de las personas de crear o modelar los contextos, para adecuarlos a sus necesidades. Las personas con baja sensación de control de situaciones poseen dificultades para conducir situaciones cotidianas y se creen incapaces de modificar estas en función a sus necesidades e intereses.
  - Aceptación de sí mismos: aceptar los múltiples aspectos de sí mismo. Sentirse bien sobre las consecuencias que han tenido en sus experiencias pasadas. Cuando esto no ocurre surge un sentimiento de desilusión respecto a su pasado y quiere ser distinto a lo que es.
  - Vínculos sociales: capacidad para establecer buenos vínculos con otros, como ser cálido en el trato, amable, confiar, ser empático y tener buenas relaciones interpersonales. Los malos vínculos sociales traen como consecuencia pocas relaciones interpersonales, sentimientos de aislamiento y frustración y la incapacidad de poder comprometerse con los otros.

- Autonomía: es la independencia en la toma de decisiones, ser asertivo y confiar en el juicio propio. Ser poco autónomo se traduce en depender de los demás para tomar decisiones y preocuparse por lo que los demás piensan, piensan o dicen.
- Proyectos: tener metas u objetivos, para darle valor y significado a la vida.

La dimensión de control de situaciones aparece solapada con aceptación de sí mismo, configurando un solo factor. Por lo que en la escala de bienestar psicólogo son cuatro:

- Aceptación de sí mismo/ control de situaciones
- Vínculos sociales
- Autonomía
- Proyectos

#### Bienestar Hedónico y Bienestar Eudaimónico

Según Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez (2009) desde el punto de vista subjetivo podemos determinar el nivel de bienestar y llegar a una conclusión con respecto a esto. Pero aquí surge un debate entre dos perspectivas acerca del bienestar, una de estas es el hedónico que define al bienestar como “la presencia de afecto positivo y la ausencia de afecto negativo” (p. 17). Por otro lado, encontramos la perspectiva eudaimónica que “propone que el bienestar no consiste en la maximización de las experiencias positivas y la minimización de las experiencias negativas, sino que se refiere a vivir en forma plena o dar realización a los potenciales humanos más valiosos” (p. 17).

Epicuro es uno de los representantes más importantes del hedonismo, la idea principal de este enfoque es que el objetivo de la vida es experimentar la mayor cantidad de emociones placenteras y la felicidad sería la suma de estos momentos placenteros. El bienestar subjetivo es el concepto predominante entre los profesionales hedónicos de la psicología moderna, esta concepción incluye dos elementos: un balance afectivo y la satisfacción vital percibida con un componente cognitivo. Aunque estos dos elementos se encuentran en dos marcos temporales diferentes del bienestar, la satisfacción vital es el juicio global de la propia vida y el balance afectivo hace referencia a las experiencias

inmediatas, se los entiende como conceptos ligados desde la perspectiva hedónica (Vázquez et al., 2009).

La perspectiva eudaimónica sigue la Ética a Nicómaco, en donde Aristóteles incita a los hombres a vivir en el ideal, hacia lo que uno aspira y da sentido a su vida, el esfuerzo que la persona haga para alcanzar este ideal y que logre sus propias potencialidades es considerado como un estado óptimo. Por lo tanto, el punto de vista eudaimónico considera el bienestar tiene en cuenta la realización de actividades congruentes con valores profundos y que suponen un compromiso pleno (Vázquez et al., 2009).

Ryff (1995, citado en Vázquez et al., 2009) sigue los lineamientos de la perspectiva eudaimónica, propone el termino Bienestar Psicológico y distingue el mismo del Bienestar Subjetivo (propio del hedonismo), y considera al bienestar como “el desarrollo del verdadero potencial de uno mismo” (p. 18), por lo tanto, el bienestar hedónico y la felicidad sería una consecuencia de una vida bien vivida.

Ryff (1995, citado en Vázquez et al., 2009) propone un modelo multidimensional del bienestar psicológico en donde presenta seis aspectos diferentes de un bienestar óptimo a nivel psicológico. Cada una de estas dimensiones supone un reto en cada persona por funcionar positivamente.

Las personas que presenta bienestar psicológico:

- a) Se sienten bien consigo mismas siendo conscientes de sus propias limitaciones (Autoaceptación).
- b) Han desarrollado y mantenido relaciones cálidas con los demás (Relaciones positiva con otros),
- c) Dan forma a su medio para así satisfacer sus necesidades y deseos (Control ambiental),
- d) Han desarrollado un marcado sentido de individualidad y de libertad personal (Autonomía).
- e) Han encontrado un propósito que unifica sus esfuerzos y retos (Propósito en la vida) y, por último,
- f) Mantienen una dinámica de aprendizaje y de desarrollo continuo de sus capacidades (Crecimiento personal).

(Vázquez et al., 2009, p. 18)



También se debe considerar la definición de bienestar la teoría de autodeterminación que une la perspectiva eudaimónica a la de autorrealización. Esta teoría tiene sus bases en el humanismo y considera que el bienestar es consecuencia de un funcionamiento psicológico óptimo. La autodeterminación considera que un funcionamiento psicológico sano comprende una adecuada satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas: la autonomía, competencia y vinculación, las cuales coinciden con tres dimensiones del modelo de Ryff. Estas tres fomentan el bienestar subjetivo además del bienestar eudaimónico (Vázquez et al., 2009).

Para Seligman (2003, citado en Vázquez et al., 2009) tanto el bienestar eudaimónico como el bienestar hedónico pueden ser considerados como vías hacia la felicidad. La vía eudaimónica está centrada en la propia vida, el contenido de esta, y los procesos para alcanzar vivir bien. Por otro lado, la vía hedónica se centra en la búsqueda del bienestar por medio del afecto positivo y la sensación de satisfacción con la vida.

### Felicidad

Cuadrada y Florenzano (2003) consideran que a nivel general la felicidad es considerada como un rasgo o un estado, esto implica considerarla, por un lado, como un estado general que surge a partir de estados parciales o situacionales de felicidad, y por otro lado como un sentimiento general de tener una visión positiva de las situaciones por las que atravesamos en la vida. La felicidad es un concepto que comprende al bienestar psicológico y a la satisfacción de vida, por lo tanto, incluye a aquellas dimensiones afectivas y cognitivas del sujeto. Myers considera que las personas con felicidad “son menos autorreferentes, hostiles, abusadores vulnerables a padecer enfermedades. También están dispuestas a perdonar, ser más generosas, tolerantes, confiables, energéticas, decididas, creativas, sociales y cooperadoras” (1993, citado en Cuadrada y Florenzano, 2003, p. 86).

Csikszentmihalyi (1998, citado en Castro Solano, 2009) denomino con el término flow (flujo) a aquellas personas que viven en un estado pleno de felicidad, es el estado placentero en el cual las personas se encuentran tan involucradas en cualquier actividad que a ninguna otra cosa le dan importancia.

La felicidad, según este autor, “es una condición vital que hay que cultivar para alcanzarla” (p. 54), aquellos que lograron obtenerla es porque supieron controlar sus experiencias internas, logrando un estado óptimo que se genera a partir del orden en la conciencia, focalizando su energía psíquica en una meta, y así lograr mejorar su calidad de vida. Para que se logre una condición de flujo la meta debe retroalimentarse constantemente logrando un estado de felicidad. Esta concepción de felicidad y del logro del estado de flow está relacionada con el bienestar hedónico y eudaemónico, mientras el primero de ellos consiste en el logro de la felicidad a partir del aumento de emociones positivas, el bienestar eudaemónico busca la felicidad a partir del trabajo y del esfuerzo, no solo para conseguirla sino también para mantenerla.

La felicidad y las relaciones afectivas están correlacionadas, ya que la necesidad lograr un sentido de pertenencia y de relacionarse socialmente es dado por el reconocimiento y el carácter de protección que requiere la persona (Cuadrada y Florenzano, 2003).

Se han realizado varias investigaciones y teorías para establecer la relación entre el bienestar y la personalidad. Un modelo teórico basado en los estudios del comportamiento y la herencia genética plantea que algunas personas presentan una predisposición genética para expresar felicidad, y esto se debe a factores innatos en el sistema nervioso, por lo tanto, el bienestar a largo plazo tendría una dependencia genética. Luego, otras investigaciones han demostrado que la felicidad influenciada por determinados eventos en la vida de las personas que podrían alterar el bienestar, por lo tanto, en este modelo teórico se tendría que tener en cuenta las influencias medioambientales, el contexto y la variación de los mismos. Si el ambiente se mantuviera constante, el bienestar se podría explicar por medio de los genes. Por lo tanto, existe una influencia genética en el bienestar, pero también se debe tener en cuenta el contexto en el cual se encuentra la persona y como este afecta a la misma (Cuadrada y Florenzano, 2003).

Los factores estables de personalidad están relacionados de forma directa con el bienestar, pero se deben tener en cuenta aquellos factores circunstanciales que pueden variar la base de la misma. Headey y Wearing

(1998, citados en Cuadrada y Florenzano, 2003) proponen “la teoría del equilibrio dinámico en donde la personalidad determina niveles básicos de respuestas emocionales” (p. 88), determinados eventos pueden alterar al equilibrio de una persona, pero ellas volverán a nivelarse en un punto estable.

### La vida universitaria y el bienestar psicológico desde la Psicología Positiva

Donati y Trucco (2008) consideran que el ingreso a la vida universitaria requiere de una adaptación, refiriéndose a esto como un desafío y una oportunidad de ingresar a una realidad que ya cuenta con una organización, con una estructura y características propias. Lo que implica que el joven se debe ir adaptando y relacionando de forma progresiva a este nuevo ambiente, aceptando las normas ya establecidas, su infraestructura y las actividades de la misma.

El ingreso al mundo universitario requiere de una progresiva maduración personal y de un crecimiento psicológico, para esto Donati y Trucco (2008) consideran que la persona que ingresa al terreno universitario requiere de un cambio de actitud, poder proyectarse hacia un futuro, una meta. Esto exige cierto esfuerzo personal, en donde el joven contara con algunos recursos, ofrecidos por la universidad, como ser los profesores, para poder formar este camino y así lograr un buen rendimiento académico.

Estos autores plantean tres elementos claves que la universidad exige: el primero de ellos es el tiempo, en segundo lugar, la organización personal lo que implica un orden en las actividades cotidianas priorizando el estudio y por último los hábitos y técnicas de estudio, estos últimos son considerados como herramientas de trabajo que ayudan a la calidad del mismo. A la vez, el seguir una carrera implica cambios en la personalidad de los jóvenes, como el logro de mayor independencia, la creación de nuevos vínculos y relaciones interpersonales, lo que va a influir en la adaptación a esta vida universitaria. (Donati y Trucco, 2008)

Por último, Donati y Trucco (2008), mencionan algunas características propias de los universitarios, como ser: mayor libertad, el aprender a tolerar situaciones adversas, descubrir aspectos propios para poder potenciarlos a

futuro, adoptar una actitud de autoevaluación que le permita corregir algunos aspectos y que esto, a la vez, le permita mejorar su rendimiento académico.

Rodríguez y Berrios (2011) consideran que el ingreso a la vida universitaria es una etapa en donde surgen una confusión de roles, ya que el individuo logra una mayor independencia y comienza a tener una visión sobre su futuro, en donde se ven implicadas sus relaciones interpersonales, la familia y su futuro como profesional. A partir de esto, comienza a formarse su identidad, en el sentido de quienes son ellos frente al mundo, manifestando inseguridades sobre sí mismos.

Smith y Zhang (2009, citados en Rodríguez y Berrios, 2011) consideran que el ajuste a la vida universitaria se debe al apoyo por parte de los padres, buenos hábitos de estudio y el apoyo social que estos reciben. A pesar de esto, los estudiantes se encuentran muchas veces ante obstáculos como la falta de apoyo de sus docentes, percepciones negativas sobre sus estudios y una orientación pobre. A partir de estas situaciones podría variar el nivel de bienestar psicológico, dependiendo del afrontamiento de los estudiantes ante estas situaciones. Un afrontamiento activo, que conforman intentos previos de detener los problemas antes de que se produzcan, contribuyen al logro de un funcionamiento psicológico óptimo como así también un indicador de bienestar psicológico en general.

Rodríguez y Berrios (2011) consideran que el bienestar psicológico es un elemento clave para el éxito, logro de metas personales y profesionales de los estudiantes. Por lo tanto, la utilización de los servicios de salud se debe al alto nivel de estrés y las demandas académicas que viven los estudiantes universitarios, por lo que creen que estos servicios ayudan al proceso que atraviesan los mismos. Al no contar con esto podría ocasionar resultados insatisfactorios en la etapa que atraviesan.

Durante la vida universitaria el bienestar psicológico puede ser clave para el éxito académico y el logro de sus metas personales y profesionales, contribuye tanto en el estado físico como mental de los estudiantes, evitando insatisfacciones, baja productividad y niveles elevados de estrés (Rodríguez y Berrios, 2011).

### Capítulo III: Adultez Temprana

Papalia, Feldman y Martorell (2012) consideran que esta etapa evolutiva es “el periodo de transición que se desarrolla entre la adolescencia y la adultez que suele encontrarse en los países industrializados” (p. 421), este abarca desde los 20 hasta los 40 años y definen esta etapa por tres criterios, el primero de ellos es aceptar las responsabilidades propias, otro es el de tomar decisiones independientes y, por último, obtener independencia financiera. Se debe tener en cuenta el contexto en el cual se encuentra la persona.

En esta etapa se deben tener en cuenta tres problemas cruciales que podrían aparecer durante este periodo, como ser la elección de una pareja, la elección de una ocupación o carrera y el problema de la “desilusión”. En este último problema, utiliza la palabra desilusión, no refiriéndose a un término negativo, sino a una experiencia en donde los jóvenes reevalúan y modifican las ideas que poseen sobre sí mismos y su mundo. Comparando esta etapa con la adolescencia y la niñez, este es un periodo de desencanto, en donde evalúan sus vínculos y tienen una visión del mundo más realista (Griffa y Moreno, 2005).

Durante los primeros años de esta etapa, entre los 20 y 25 años, Griffa y Moreno (2005), consideran que se presentan momentos significativos y de cambios, los cuales podrían continuar durante los próximos años. Uno de estos cambios significativos es la salida del hogar, en donde los jóvenes comienzan a adquirir una mayor autonomía e independencia con respecto de su núcleo familiar, donde esto tiene repercusiones en el ámbito psicológico y económico. Esta salida del hogar, también da lugar a que la persona adquiera mayor contacto social y la incorporación a instituciones se les asignan a los jóvenes un status intermedio, entre el que posee en la familia y el que tendrá en la adultez (Griffa y Moreno, 2005).

Durante los primeros años de este periodo las estructuras intelectuales y morales llegan a su culmine, como así también los cambios físicos, logrando alcanzar la cúspide tanto física como intelectual. Desde el punto de vista físico, la mayor parte de sus funciones corporales están desarrolladas, hay una plenitud caracterizadas por la conjunción de fuerza, energía y resistencia. Alcanzan su estatura máxima, el peso tiende a estabilizarse, logrando conservar la talla

lograda hasta los 40-50 años, también alcanzan la máxima fuerza muscular y agudeza sensorial. (Griffa y Moreno, 2005)

En esta etapa las personas buscan lograr vínculos más permanentes y con mayor compromiso emocional, logrando estabilidad afectiva, por lo que es frecuente que surjan relaciones de noviazgo estable, vida matrimonial o de la paternidad (Griffa y Moreno, 2005). Se considera que la maduración de la personalidad en esta etapa surge a partir de la vida matrimonial y el trabajo, lo cual supone según estos autores un autosostenimiento social, psicológico y económico.

### Desarrollo Psicosocial

En la década de 1960 lo esperable era que los jóvenes cuando finalicen sus estudios secundarios busquen un trabajo, puedan irse de sus casas, contraigan matrimonio y tengan hijos. Con el paso del tiempo esto ha ido cambiando, en la década de 1990 solo uno de cada cuatro jóvenes sigue esos pasos (Papalia et al., 2012). Por lo tanto, la sociedad va cambiando a lo largo del tiempo, y esto ocurre por una serie de factores que influyen en el camino hacia la adultez como ser factores de género, capacidades académicas, actitudes hacia la educación, raza y origen étnico, expectativas y clase social. Hoy en día lo esperable es que al terminar el secundario los jóvenes sigan un estudio universitario o terciario y demoren la paternidad, estas dos decisiones “son determinantes para la prosperidad futura en el trabajo, así como también para el bienestar en general” (Papalia et al., 2012, p. 452).

### *Desarrollo de la identidad*

Papalia et al., (2012) consideran que el logro de una identidad es una tarea a largo plazo, enfocada en la adolescencia. En la adultez temprana las personas tienen la libertad de experimentar diversos papeles y estilos de vida. A pesar de esto, llega determinado momento en que la identidad se cristaliza de manera gradual los compromisos del papel adulto.

Tanner (2006, citado en Papalia et al., 2012) utiliza el término recentramiento al “proceso en que se funda el cambio hacia una identidad adulta” (p. 454) y esto es una tarea importante durante la adultez temprana. El

recentramiento es un proceso gradual que se conforma desde que la persona se encuentra con su familia de origen hasta que logra independizarse en la adultez, atravesando tres etapas:

1) En los primeros años de la adultez temprana, el individuo se encuentra inserto en su familia de origen y comienzan a tener expectativas con respecto a su autoconfianza y autonomía.

2) Durante la adultez temprana el individuo logra mayor independencia, sigue vinculado a su familia, pero no está inserto en ella. En esta segunda etapa surgen intereses y curiosidades por actividades temporales como ser trabajos y parejas, y al final de esta comienzan a establecer compromisos más serios y forman recursos para mantener estos.

3) En la tercera etapa, cerca de los 30 años, el individuo consigue total independencia de su familia de origen y comienzan a tener mayor interés por su profesión, pareja y formar su propia familia.

#### *Desarrollo de las relaciones adultas con los padres*

Papalia et al., (2012) consideran que, cuando los jóvenes se van de sus casas, culmina el desarrollo de su autonomía que comenzó a conformarse en la adolescencia, y también se redefine la relación con sus padres en donde pasa a ser una relación entre adultos. En algunos casos los padres no pueden aceptar este cambio y esto produce que se retrase el desarrollo de sus hijos.

La relación que establecen con sus padres es un trato entre iguales, disminuye la expectativa de modificar la personalidad de los padres que alguna vez surgió durante la adolescencia. En cuanto a la percepción de ellos mismos, surge un abandono de aquella ilusión de ser como el resto de las personas, y surge la necesidad de formar su propio camino (Griffa y Moreno, 2005), logrando mayor independencia y autonomía.

La mayoría de las veces sucede que durante los primeros años de la adultez temprana las personas necesitan del apoyo de sus padres para lograr sus objetivos, esto es fundamental en esta etapa para lograr bienestar, esto es un factor importante para que logre de sus metas con éxito. Con respecto a esto,

Aquilino (2006, citado en Papalia et al., 2012) plantea que un factor a tener en cuenta es la relación entre los padres, ya que esto repercute en la calidad del contacto con sus hijos. “El hecho de que el adulto temprano quede “atrapado” entre los padres en conflicto, retransmitiendo mensajes de un padre al otro y tratando de minimizar los conflictos entre ellos, puede tener consecuencias negativas” (p. 455).

En otros casos suele suceder lo contrario, que los hijos sigan viviendo con sus padres sin lograr una independencia y niegan aceptar responsabilidades (Papalia et al., 2012), esto podría generar consecuencias conflictivas para redefinir la relación con los padres. Para estos autores el vivir con los padres está asociado niveles bajos de satisfacción con la vida.

### Salud y Condición Física

Según Papalia et al., (2012) forma parte de la salud y el bienestar aquellos factores conductuales, como por ejemplo las horas que duermen, si realizan actividad física, si fuman o no, entre otros. Estos factores también podrían influenciar o afectar la expresión de aquellos componentes genéticos que traerán luego sus consecuencias. A partir de esto podemos decir que los factores conductuales y el estilo de vida de una persona son de gran importancia y cumplen un papel principal, ya que dependiendo de cómo una persona se comporte o actúe, tendremos consecuencias tanto en su salud, como en el bienestar. La relación entre la conducta y la salud se refleja en aquellos aspectos físicos, cognoscitivos y emocionales.

Las influencias genéticas en la salud deben ser consideradas, ya que, Papalia et al., (2012) creen que a partir de diferentes investigaciones realizadas por científicos el mapeo del genograma ha permitido descubrir raíces genéticas de diversos trastornos de todo tipo. Por lo tanto, debemos tener en cuenta la herencia genética de las personas, ya que diversas patologías se pueden deber a este factor.

### *Factores conductuales*

Los factores conductuales que Papalia et al., (2012) consideran que influyen en la salud son:



- **Dieta y nutrición:** la forma en como una persona se alimenta afecta de forma directa en los que siente, su apariencia y las posibilidades de que se enferme.
- **Obesidad/Sobrepeso:** a nivel general la obesidad ha ido creciendo año a año, esto es considerado como una epidemia que ha ido creciendo lentamente en los últimos tiempos. Los expertos consideran que la obesidad es consecuencia de malos hábitos como por ejemplo el consumo de refrigerios, el consumo de las llamadas comidas rápidas, porciones grandes en su tamaño y altas en grasas, tecnologías que llevan a que las personas tengan un trabajo sedentario, entre otras. A su vez, la obesidad puede desencadenar otras patologías como por ejemplo depresión, riesgo de diabetes, cálculos renales, artritis, trastornos musculares, disminución de la calidad de vida, entre otros.
- **Trastornos Alimentarios:** también ocurre lo opuesto a lo expuesto anteriormente, los trastornos alimentarios, donde se busca bajar de peso, los más comunes de ellos son la bulimia y la anorexia.
- **Actividad Física:** realizar actividad física es beneficioso en muchos sentidos para las personas que lo practican, no solo ayuda a prevenir enfermedades a nivel orgánico, sino que también se relaciona con el funcionamiento cognoscitivo y colabora con la obtención y mantenimiento de la salud mental.
- **Estrés:** a pesar de que en esta etapa de la vida surjan muchas experiencias positivas, la dinámica de esta etapa puede llevar a que surjan episodios de estrés, la salud mental tiene impacto directo en la salud física e inmunológica. En esta etapa evolutiva, las personas, al enfrentar episodios de estrés, suelen combatirlo con consumo de alcohol o de cigarrillos, lo cual traerá nuevas consecuencias con respecto a la salud. A su vez, en el caso de los estudiantes universitarios con estrés, tienen mayor vulnerabilidad a consumir comida chatarra, no dormir lo necesario y no hacer actividad física. Existen diferentes formas de enfrentar el estrés que adoptan las personas que forman parte de esta etapa evolutiva, algunas de ellas son: el afrontamiento enfocado en la emoción que consiste en el control emocional, y, por otro lado, abordar directamente la situación, enfrentado la misma.

- Sueño: el periodo que transcurre entre los veinte y los treinta años es sumamente activo, por lo que a menudo es posible que las personas que se encuentran esta etapa evolutiva no duerman lo suficiente. En el caso de los universitarios, la vida familiar unida a la vida académica genera altos niveles de insomnio. Esto puede afectar la salud, el funcionamiento cognoscitivo (aprendizaje verbal, memoria, la toma de decisiones y la articulación del habla), emocional y social. Por otro lado, un sueño apropiado mejora el aprendizaje de habilidades motoras complejas y consolida el aprendizaje previo.

- Tabaquismo: El fumar es un hábito que puede traer diversas patologías, como por ejemplo enfermedades pulmonares, cardiopatías, cáncer, entre otras. Debido a que el tabaco tiene un carácter adictivo es difícil dejar este mal hábito, a pesar de que se conozcan los riesgos para la salud del mismo.

- Consumo de Alcohol: el consumo de bebidas alcohólicas alcanza su punto más alto en la adultez temprana, con más frecuencia en los estudiantes universitarios comparado con aquellos que no asisten a la universidad. El consumo de alcohol, aunque se lo realice de forma leve o moderada puede traer como consecuencias cardiopatías, y en los casos de consumo excesivo cirrosis hepática, enfermedades gastrointestinales, daños al sistema nervioso, psicosis u otras enfermedades a esta edad. Por otro lado, este consumo también puede traer no solo consecuencias en relación a problemas médicos, sino que también está asociada a otros riesgos característicos de esta etapa evolutiva como ser accidentes automovilísticos, delitos, infecciones de VIH, el consumo de drogas y tabaco y probabilidades de cometer ataques sexuales.

### *Influencias Indirectas*

Aparte de los factores conductuales, Papalia et al., (2012) consideran que existen influencias indirectas que afectan a la salud y a las condiciones físicas. Las influencias indirectas que estos autores consideran son:

- Posición socioeconómica y raza u origen étnico: las personas con mayor poder adquisitivo e ingresos tienen mejor salud y

calidad de vida que las personas de bajos ingresos. Otro factor también importante a tener en cuenta es el nivel de educación que recibió cada persona, esto puede tener consecuencias negativas en el desarrollo de la persona, hasta incluso la muerte, un ejemplo de esto son las enfermedades transmisibles. Esto no significa que tener buenos ingresos o buena educación sea la causa de gozar de buena salud, sino que esto está relacionado con factores medioambientales y estilos de vida que van a tener repercusiones en la salud de las personas.

- Relaciones y salud: las relaciones sociales son esenciales en la salud y el bienestar. La integración social y el apoyo social son dos aspectos fundamentales que repercuten en la salud. El concepto de integración social hace referencia a una participación activa en diversas relaciones sociales, esto puede influir en la salud y en el bienestar tanto como las conductas saludables, realizar ejercicios o una buena alimentación. De esta forma, los autores afirman que la integración social está asociada a las tasas más bajas de mortalidad. Por lo tanto, podemos decir que la integración social tiene efectos beneficiosos, lo cual se debe a la disminución de estrés que generan a partir de las interacciones sociales establecidas. En cuanto al apoyo social, los autores se refieren a este concepto como aquellos recursos materiales, de información y psicológicos que surgen a partir de las redes sociales y las personas hacen uso de estos para enfrentar al estrés.

### *Problemas de Salud Mental*

Siguiendo a Papalia et al., (2012) la salud mental y el bienestar mejora en la adultez temprana. A pesar de esto, aumenta la incidencia de trastornos psicológicos como ser depresión, esquizofrenia y trastornos bipolares. Esta paradoja se explica a partir de los cambios significativos que trae la adultez temprana, como tener mayor responsabilidad, tomar decisiones importantes y no depender de otra persona.

A continuación, se van a considerar algunos trastornos psicológicos que pueden surgir en esta etapa evolutiva según los autores anteriormente mencionados:

- Alcoholismo: la dependencia al alcohol es una enfermedad crónica caracterizada por un consumo compulsivo de alcohol, el cual la persona no puede controlar. Este consumo crea un estado mental de euforia acompañados de cambios neurológicos, estas personas también suelen experimentar ansiedad, agitación temblores y convulsiones, estos son síntomas físicos propios de la abstinencia. A su vez, suelen tolerar de manera progresiva las sustancias que consumen por lo tanto deben beber cada vez una mayor cantidad de la sustancia para lograr el estado de embriaguez deseada.

- Consumo y abuso de drogas: Según estos autores, el consumo de drogas ilícitas llega a su punto más alto entre los 18 y 25 años, a medida que una persona crece y asumen responsabilidades que se le presentan ante el futuro, como contraer matrimonio o formar una familia, van reduciendo el consumo de las drogas. El 20% de las personas que presentan un trastorno por el consumo de sustancias en esta etapa evolutiva, presentan trastornos del estado de ánimo (depresión) o ansiedad. Por lo tanto, a través del consumo de drogas ilícitas se podrían ir desarrollando diversas patologías.

- Depresión: los primeros años de la adultez joven suele ser una etapa sensible en donde se pueden desarrollar trastornos depresivos, este estado es un periodo caracterizado por un prologado estado de tristeza, en algunos casos acompañados por llantos o sentimientos de desesperanza, es un diagnóstico clínico grave que requiere intervención de profesionales. Las personas que sufren depresión muestran un estado de ánimo depresivo o irritable la mayor parte del tiempo, poco interés por actividades que antes disfrutaba, duermen más de lo común y manifiestan pensamientos inadaptados recurrentes.

### Vida universitaria

Según Griffa y Moreno (2005) esta es una etapa en donde se generan importantes elecciones en la vida de las personas, en donde comienza a plasmar su proyecto de vida y vocación, transitando un camino, aunque todavía se deben efectuar sus elecciones de vida, renunciando necesariamente a otras posibilidades. Estos autores consideran que en esta etapa hay una mayor

necesidad de expandirse, donde surgen un deseo por el éxito, ascenso social y actitud optimista, aprovechando aquellas posibilidades que le generen una realización personal.

La gran mayoría de los jóvenes al terminar la secundaria optan por comenzar la vida universitaria, conseguir un trabajo y lograr independencia económica o ambas cosas. Para Papalia et al., (2012) estas elecciones pueden favorecer al crecimiento cognoscitivo durante la adultez temprana, esto va a permitir una nueva forma de ver el mundo, afinar habilidades y cuestionar algunos supuestos sostenidos durante mucho tiempo.

Papalia et al., (2012) consideran que asistir a una universidad luego del secundario es opción que ha cobrado mucha importancia en los últimos años. Actualmente existe una amplia gama de opciones universitarias al alcance de los jóvenes. Al ingresar a la universidad muchos estudiantes se sienten agobiados por las exigencias de la misma, pero en estos casos el apoyo de la familia es un factor clave para lograr el ajuste de los alumnos a este nuevo ámbito desconocido. Se considera que aquellos alumnos que logran adaptarse con facilidad a la vida universitaria tienen buenas habilidades para la resolución de problemas, presentan una participación activa en lo que respecta al estudio y la vida académica y logran establecer una relación cercana pero independiente de sus padres.

La vida universitaria es un período de descubrimiento intelectual y de desarrollo personal en cuanto a las habilidades sociales, el pensamiento crítico y razonamiento moral (Papalia et al., 2012), es decir, que los universitarios desarrollaran sus formas de pensamiento, surgirán cuestionamientos sobre sus opiniones o valores antiguos, ingresarán al mundo de la cultura estudiantil. Por lo tanto, la experiencia universitaria traerá múltiples beneficios, dando un cambio fundamental en el pensamiento, logrando que este sea más flexible y hallando diversos puntos de vista que los arrastran hacia una incertidumbre, pero esto es temporal, ya que tienen la esperanza de encontrar la respuesta correcta con el paso del tiempo. Luego reconocen que el conocimiento y los valores son relativos, dependen de cada individuo.

Papalia et al., (2012) consideran que el egreso de la universidad no es tan popular y frecuente como el ingreso a la misma, esto significa que un amplio grupo de personas que ingresan a la universidad suelen sufrir ciertos infortunios en el transcurso de esta que provocan que abandonen la misma, se demoren más años de lo establecido por el plan de estudios, cambian de carrera, entre otros, lo cual provoca que se tarden más años o que no se egresen de la misma. Que una persona culmine sus estudios universitarios depende de una amplia variedad de factores que influyen, cómo ser la motivación, la aptitud académica, la preparación, la capacidad para el trabajo independiente, la integración y el apoyo social.

### Ingreso al mundo del trabajo

La mayor parte de las personas de la adultez temprana que tienen entre 25 o 26 años han dejado sus casas e ingresan al mundo del trabajo, lo cual genera mayor independencia. El mercado laboral es cambiante y las condiciones del mismo son diversas e inestables. En la actualidad son cada vez más las personas que se emplean a sí mismos, a diferencia de generaciones anteriores en donde las personas buscaban permanecer en una empresa desde que ingresaban hasta su jubilación. Los cambios en el mercado laboral exigen que cada vez los profesionales o trabajadores estén más capacitados, demostrando la competencia entre estos (Papalia et al., 2012). La educación superior hace que aumenten las oportunidades de empleo y de poder adquisitivo, mejorando la calidad de vida en el futuro.

### Combinación entre trabajo y vida universitaria

Pascarella, Edison, Nora, Hagedorn y Terenzini (1998, citado en Papalia et al., 2012) realizaron una investigación en donde se siguió a una muestra aleatoria de estudiantes universitarios durante los tres primeros años. Se pudo observar que aquellos alumnos que trabajaban tenían resultados positivos en sus estudios y se cree que esto se debía a que el empleo obliga de cierta manera a que los estudiantes organicen su tiempo y tengan mejores hábitos. Sin embargo, se reveló que aquellas personas que trabajaban más de 15 o 20 horas a la semana tenían un rendimiento negativo en la universidad y en muchos casos esto estaba relacionado con un fallo para lograr el egreso de la misma.

Papalia et al., (2012) creen que muchas veces los estudiantes optan por trabajar para sostener sus aspiraciones universitarias, pero a raíz de esto, disponen de poco tiempo para participar de actividades opcionales que la universidad les ofrece como ser voluntariados e investigaciones. Por lo tanto, consideran que trabajar y estudiar a la vez puede ser nocivo para las personas, ya que puede desencadenar diferentes trastornos o altos niveles de estrés.

## Marco referencial

El 30 de enero de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el brote de un virus desconocido hasta el momento, enunciando una emergencia de salud pública de preocupación internacional; 28 días después se informaron más de 80,000 casos confirmados en todo el mundo. A partir de esto, el 11 de marzo, esta organización declara el brote de coronavirus (COVID- 19) como una pandemia mundial y expresa su preocupación por la propagación del virus y los niveles de inacción para evitar el contagio (Cucinotta y Vanelli, 2020). Esto significa que los países debían tomar medidas y actuar con respecto a esto.

La OMS (2010) define como pandemia a “la propagación mundial de una nueva enfermedad” (párr.1). Esta pandemia de neumonía viral provocada por el nuevo virus del COVID-19 se fue expandiendo a nivel mundial y provocando preocupación en todos los países. El 19 de marzo de 2020 en Argentina se registraron 97 casos, colocando al país en el puesto números 64 de países con mayor cantidad de infectados (Diario La Nación, 2020).

A partir de la declaración del 11 de marzo de 2020 del brote del nuevo coronavirus como una pandemia y la velocidad de agravamiento de la situación epidemiológica, las autoridades de Argentina tomaron medidas inmediatas para hacerle frente a esta emergencia, declarado el Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio (DNUC, 2097/2020).

Este decreto declara que el país se encuentra ante una crisis sanitaria y social, por lo tanto, se deben tomar medidas para atenuar su propagación e impacto en el sistema sanitario. El éxito de estas medidas depende de la oportunidad, la intensidad y el efectivo cumplimiento de las mismas. La medida de aislamiento social, preventivo y obligatorio (ASPO) establece que todas las personas deben permanecer en sus residencias o en el lugar en el que se encuentren y abstenerse de concurrir a sus trabajos, por lo tanto, se prohíbe también el traslado en rutas y espacios públicos para prevenir la circulación y el contagio de COVID-19 (DNUC, 2097/2020).

Por medio del Decreto de Necesidad y Urgencia (DNUC 2097/2020), el Presidente de la Nación, Alberto Fernández, en acuerdo general con los



ministros decretan, con el fin de proteger la salud pública, que todas las personas que habitan el país deberán permanecer en aislamiento social, preventivo y obligatorio de forma temporal.

Por lo tanto, las personas deben permanecer en sus residencias a partir de las 00:00 horas del día 20 de marzo de 2020 para evitar la propagación del virus, afectar la salud pública y los derechos derivados como la vida y la integridad física de las personas. Solo se pueden desplazar las personas para proveerse de artículos como limpieza, medicamentos y alimentos. El Ministerio de Seguridad también realiza controles para garantizar el cumplimiento de este aislamiento en el marco de esta emergencia sanitaria.

Ante esta situación el rector de la Universidad Católica de Salta, Ing. Rodolfo Gallo Cornejo, expresa por medio de un comunicado rectoral el día 27 de marzo de 2020 que ante esta situación inesperada y de fuerza mayor que afectó el dictado de clases de la modalidad presencial, se han tenido que adaptar a la situación para dar continuidad al dictado de clases de manera online por medio del sistema virtual para preservar el servicio de educación universitaria de manera ininterrumpida (Gallo Cornejo, 2020).

Este acontecimiento ha modificado la cotidianeidad de la vida de las personas, lo que trajo consecuencias a nivel psicológico en las mismas. Etchevers, Garay, Putrino, Grasso, Natalí y Helmich (2020) realizaron una investigación sobre la salud mental en las personas que estuvieron en situación de cuarentena. Cabe aclarar que el término cuarentena hace referencia a “separar y restringir el movimiento de las personas que estuvieron expuestas a una enfermedad contagiosa para ver si se enferman” (CDCP, 2017, párrafo 3), diferente del concepto de aislamiento en donde se separan aquellas personas que han padecido una enfermedad de las que no.

Por lo tanto, aquellas personas que, a raíz del brote del virus del COVID-19, tuvieron que volver a sus hogares desde diferentes ciudades del mundo fueron convocados a realizar cuarentena para observar si mostraban síntomas de la enfermedad y prevenir el contagio. En este contexto, Etchevers et al. (2020)

realizó una investigación sobre las consecuencias a nivel de la salud mental de estas personas, en donde tuvo en cuenta diferentes variables e indicadores.

En cuanto a los síntomas psicológicos clínicos, según Etchevers et al. (2020), éstos aumentaron significativamente durante la cuarentena, por lo tanto, también se observó un incremento sobre la cantidad de personas en riesgo de padecer un trastorno mental, y en el caso de que éstos se instalen se requiere de una intervención de mayor complejidad por parte de un especialista.

Las personas que presentaron mayores sintomatologías fueron los adultos jóvenes, pero también se tuvieron en cuenta que las personas de esta etapa evolutiva afrontan estresores característicos del ciclo vital: incertidumbre en cuanto a la vivienda, inserción laboral, parejas menos consolidadas, embarazos e hijos pequeños.

Por otro lado, los niveles de pobreza a nivel económico son más altos en esta etapa, por lo tanto, presentan cierto nivel de vulnerabilidad, inestabilidad laboral y menores recursos. A raíz de esto el autor postula que “podría pensarse sobre este punto que los jóvenes perciben más la sintomatología” (Etchevers et al., 2020, p. 36).

Más de la mitad de los entrevistados no realiza ninguna actividad que se considera saludable, y esto tuvo impacto a nivel psicológico, porque según Etchevers et al. (2020) las conductas saludables permiten tolerar la cuarentena y de esta manera atenuar el malestar psicológico.

Otro resultado de esta investigación expresa que el 70% de las personas que estuvieron de 50 -55 días en cuarentena presentaron malestar psicológico. Aquí también se debe tener en cuenta que una gran porción de los participantes recurre al uso de alcohol y medicamentos. Otra forma de paliar con este malestar es tener actividad social, y a partir de esto poder lidiar con el malestar emocional, el 40% de las personas recurrió a la misma. (Etchevers et al., 2020)

Etchevers et al., (2020) también consideró para su investigación las alteraciones del sueño, en donde el 75% de los participantes se mostraron afectados. Los autores tienen en cuenta que estas alteraciones son síntomas

frecuentes en trastornos de ansiedad y depresión. Por otro lado, también la disminución en la realización de actividades físicas (consideradas como actividades saludables) y la menor exposición a la luz solar puede alterar los ciclos del sueño.

Dormir más de lo habitual es considerado un síntoma depresivo atípico que suele acompañarse de falta de interés por el mundo externo y baja autoestima. La “huida” al mundo del sueño parece ser un recurso frente a la frustración de la vida en cuarentena (Etchevers et al., 2020, p. 38).

Por último, los autores expresan que a medida que aumentan los días de cuarentena se incrementan, en la misma medida, las ideas suicidas. El aumento de síntomas significa que podría haber un incremento de trastornos y conductas patológicas como la autolesión, el suicidio y episodios de violencia.

Etchevers et al., (2020) considera que mejorar el acceso a la población a intervenciones psicológicas debería ser prioritario en las personas que atraviesan la cuarentena, ya que el 40% de los participantes de esta investigación ha manifestado la necesidad de acceder a un tratamiento psicológico. El aumento de malestar psicológico podría aumentar el consumo de determinadas sustancias, ponerse en riesgo a sí mismos o a terceros, esto dependerá de la comprensión y la regulación emocional de las personas que estén atravesando por las mismas.

## **Hipótesis**

La hipótesis que se utilizó fue descriptiva, ya que siguiendo a Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2010), ésta se utiliza en estudios descriptivos en donde se intenta predecir el valor de una variable que se va a medir. En este caso se buscó determinar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes que cursan el quinto año de la Licenciatura en Psicología en la Universidad Católica de Salta durante el año 2020.

Por lo tanto, la hipótesis que se planteó es que “los estudiantes que cursan el quinto año de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Católica de Salta presentan un nivel alto de Bienestar Psicológico”.

## **Variable de investigación**

Entendiéndose por variable a la “propiedad que tiene una variación que puede medirse u observarse” (Hernández Sampieri et al, 2010, p.93), se define a continuación la variable de la investigación, según su definición conceptual y operacional.

### Definición conceptual de la variable

Bienestar psicológico: “percepción que una persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida, del grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer desde una mirada estrictamente personal o subjetiva” (Casullo, 2002, p.11).

### Definición operacional de la variable

Bienestar Psicológico: Se aplicó la escala de BIEPS-A, a partir de la cual se obtuvo el nivel de Bienestar Psicológico de cada uno de los estudiantes (los ítems que forman parte de la escala arrojaron un puntaje, este se convirtió en un percentil, el cual se tradujo en un nivel de bienestar).

Tabla 1 - *Nivel de Bienestar Psicológico según la escala BIEPS-A*

| <b>Puntaje Directo</b> | <b>Percentil</b> | <b>Nivel de Bienestar Psicológico según la escala BIEPS-A</b> |
|------------------------|------------------|---|
| 13 – 28                | 5                | Bienestar psicológico muy bajo                                |
| 29 – 33                | 25               | Bienestar psicológico bajo                                    |
| 34 – 35                | 50               | Bienestar psicológico promedio                                |
| 36 – 37                | 75               | Bienestar psicológico alto                                    |
| 38 – 39                | 95               | Bienestar psicológico alto                                    |

Tabla 2 - *Puntajes bajos, medios y altos según cada una de las dimensiones del Bienestar Psicológico*

| <b>Dimensiones de la Escala BIEPS-A</b> | <b>Puntajes Bajos</b> | <b>Puntajes Medios</b> | <b>Puntajes Altos</b> |
|---|-----------------------|------------------------|-----------------------|
| Aceptación/Control                      | 8 y 9                 | 7, 6 y 5               | 4 y 3                 |
| Autonomía                               | 8 y 9                 | 7, 6 y 5               | 4 y 3                 |
| Vínculos                                | 8 y 9                 | 7, 6 y 5               | 4 y 3                 |
| Proyectos                               | 4, 5 y 6              | 7, 8 y 9               | 10, 11 y 12           |

También se realizó un cuestionario para enriquecer la investigación. Los datos fueron expuestos a través de tablas y gráficos.

Pág. Tabla 3 - Dimensiones e indicadores del Bienestar Psicológico

| Variable                     | Dimensiones  | Indicador  |
|------------------------------|--|--|
| <b>Bienestar Psicológico</b> | <b>Aceptación de sí mismo y control de situaciones</b> | Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.              |
|                              |  | Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.        |
|                              |  | Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.       |
|                              | <b>Autonomía</b>                                       | Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.             |
|                              |  | En general hago lo que quiero, soy poco influenciable.       |
|                              |  | Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.                      |
|                              | <b>Vínculos sociales</b>                               | Generalmente le caigo bien a la gente.                       |
|                              |  | Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.            |
|                              | <b>Proyectos</b>                                       | Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.                 |
|                              |  | Me importa pensar que haré en un futuro.                     |
|                              |  | Siento que podré lograr las metas que me proponga.           |
|                              |  | Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida. |

## **Aspectos metodológicos**

### **Tipo de investigación**

Siguiendo la clasificación planteada por Hernández Sampieri et al (2010) la investigación es cuantitativa. Se realizó una recolección de datos para probar una hipótesis con base en la medición numérica, para lo cual se utilizó como instrumento la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS – A), validada por Casullo (2002).

La aplicación de la escala de BIEPS-A (Casullo, 2002) permitió obtener el nivel de Bienestar Psicológico en sujetos adultos, en este caso, cada uno de los alumnos. Los ítems que forman parte de la escala arrojaron un puntaje que se convierte en un percentil y se traduce en un nivel de bienestar. Los datos se exponen a través de tablas, histogramas y gráficos.

A esta escala se la complementó con un cuestionario diseñado por la tesista que posibilitó profundizar en la frecuencia con la que se presentan las dimensiones de aquel test y las posibles razones que argumentan los sujetos de estudio.

La investigación fue de tipo no experimental ya que se realizó sin manipulación de variables, se observaron los fenómenos en su ambiente natural, tal como ocurren y vienen ocurriendo en la percepción de los estudiantes. A su vez, es de tipo transversal, ya que se buscó recopilar datos en un único momento (Hernández Sampieri et al, 2010).

### **Nivel de investigación**

La investigación es de nivel descriptivo, ya que su finalidad fue determinar el nivel de Bienestar Psicológico que presentan los estudiantes que cursan el quinto año de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Católica de Salta durante el año 2020. El nivel descriptivo “busca especificar, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población” (Hernández Sampieri et al, 2010, p.80). La descripción de los resultados se realizó sobre la base de los siguientes datos:

- Nivel de bienestar psicológico

- Nivel de cada una de las dimensiones que componen al bienestar psicológico.
- Nivel de frecuencia de las dimensiones que componen al bienestar psicológico.
- Regularidades en los motivos indicados por los estudiantes participantes.

### **Contexto y periodo**

La investigación fue realizada con participantes pertenecientes a la Licenciatura en Psicología de la Facultad de Artes y Ciencias de la Universidad Católica de Salta. Debido al contexto de pandemia y respetando el ASPO, la recolección de los datos se realizó bajo la modalidad virtual, durante los meses de octubre y noviembre del año 2020.

### **Participantes**

La población estuvo conformada por los estudiantes que cursaron materias del quinto año de la carrera de Licenciatura en Psicología en la Universidad Católica de Salta durante el ciclo lectivo 2020 y que tengan entre 20 – 40 años.

Se tuvieron en cuenta a los alumnos que hayan estado cursando cualquiera de las materias de quinto año de la Licenciatura en Psicología en la Universidad Católica de Salta: Psicología Clínica II, Psicología de las Organizaciones, Psicología Forense, Psicoterapia de Grupo, Salud Pública, Metodología de la Investigación en Psicología II, Trabajo Integrador Final, Práctica Pre Profesional Jurídico Forense, Práctica Pre Profesional Socio Comunitaria, Práctica Pre Profesional Educacional, Práctica Pre Profesional Laboral y Práctica Pre Profesional Clínica.

No se consideró como dato de importancia si cursaron una o más asignaturas, o si lo hicieron por primera vez o fueron recursantes. Por lo tanto, se consideraron como unidades de análisis a todos los estudiantes de quinto año inscriptos para cursar en el año 2020 alguna de las materias que corresponden al mismo. Solo se pudieron considerar aquellos alumnos que cursaron materias que correspondieron al segundo semestre (periodo agosto- noviembre) o



anuales, ya que el resto de las materias ya fueron cursadas en el primer semestre (periodo marzo- junio).

Sobre la base de la información brindada por el Departamento de Alumnos de Licenciatura en Psicología de la Facultad de Artes y Ciencias de la Universidad Católica de Salta se accedió al “Cuadro de Resumen de Inscriptos por Materia” obtenido el día 18 de agosto del año 2020, para conocer la población, que se desagrega a continuación, según la asignatura inscripta:

- Psicología Clínica II (anual): 65 alumnos inscriptos.
- Psicología de las Organizaciones (primer semestre): -
- Psicología Forense (primer semestre): -
- Psicoterapia de Grupo (primer semestre): -
- Salud Pública (primer semestre): -
- Metodología de la Investigación en Psicología II: -
- Trabajo Integrador Final (segundo semestre): 67 alumnos inscriptos.
- Práctica Pre Profesional Jurídico Forense (segundo semestre): 64 alumnos inscriptos.
- Práctica Pre Profesional Socio Comunitaria (segundo semestre): 50 alumnos inscriptos.
- Práctica Pre Profesional Educacional (segundo semestre): 34 alumnos inscriptos.
- Práctica Pre Profesional Laboral (segundo semestre): 28 alumnos inscriptos.
- Práctica Pre Profesional Clínica (segundo semestre): 28 alumnos inscriptos.

El número de inscriptos por materia varía según diferentes motivos, como ser el plan de estudio, las condiciones de regularidad y correlatividad de cada cátedra o razones personales por lo que decidieron cursar determinadas materias y otras no.

Mediante la revisión de este cuadro se estima que la población estuvo conformada por 67 alumnos aproximadamente.

Como criterios de inclusión para ingresar a la muestra se consideraron:

- Estudiantes de la Licenciatura en Psicología que se encuentren cursando cualquier materia del quinto año de la carrera en el ciclo lectivo 2020.
- Estudiantes que tengan entre 20 y 40 años.
- Estudiantes que voluntariamente acepten participar de la investigación y que den el consentimiento.

En consecuencia, los criterios de exclusión fueron:

- Estudiantes que no estén cursando alguna materia de quinto año de la carrera de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Católica de Salta.
- Estudiantes que no se encuentren dentro del rango de edad estipulado, esto es, menores de 20 años o mayores de 40.
- Estudiantes que no accedan a participar en forma voluntaria de la investigación.

### **Procedimiento de conformación de la muestra**

Siguiendo a Hernández Sampieri et al. (2010), el muestreo fue no probabilístico en cadena. Se invitó a las personas a participar activamente como parte de la investigación y se les solicitó el contacto con sus pares estudiantes.

Se intentó obtener la mayor cantidad de casos posibles para que la muestra sea representativa. Para esto, al haber cursado en esta universidad y carrera, la tesista, conocía a estudiantes que cumplían con los criterios de inclusión de la muestra, quienes fueron los informantes claves que indagaron para saber si conocían a otras personas que puedan participar de la investigación. Se trató de establecer contacto con todos para conocer si cumplían con los criterios de la muestra e incluirlos.

A los participantes de la investigación se les envió el enlace virtual<sup>3</sup> que llevaba a la versión digital del consentimiento informado, en primer lugar, la escala BIEPS-A de Casullo (2002), en segundo término y, finalmente, un cuestionario diseñado por la tesista.

### **Instrumentos**

Para realizar esta investigación se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos de Casullo (2002) (Escala BIEPS-A) y un cuestionario diseñado por la tesista. La administración de ambos instrumentos fue on line, por medio de la plataforma virtual Google Forms.

Resulta importante aclarar que una vez que el participante señalaba la aceptación del consentimiento, accedía, en segundo término, a la escala de Bienestar Psicológico Adultos (BIEPS-A) de Casullo (2002) en su versión digital. Google Forms no permitiría que avance si no se han respondido todos los ítems de la escala. Una vez realizado esto, avanzaban hacia el cuestionario diseñado por la tesista. Por último, se agradeció la participación en la investigación, y se brindó nuevamente el correo de contacto.

### **Escala de Bienestar Psicológico para Adultos de Casullo (2002)**

Esta escala psicométrica permitió tener un conocimiento del Bienestar Psicológico, como así también de las distintas dimensiones que forman parte de la misma. Tiene como fundamentación teórica la concepción multidimensional del Bienestar Psicológico Ryff (1998), quien plantea que está conformado por seis dimensiones: apreciación positiva de sí mismo, capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la propia vida, la calidad de los vínculos interpersonales, la creencia de que la vida tiene un propósito y significado, el sentimiento de que uno va desarrollándose en la vida y el sentido de autodeterminación.

Es una técnica autoadministrable válida para la evaluación del Bienestar Psicológico autopercebido en la población adulta; es utilizable tanto en la evaluación individual como colectiva, para trabajos de investigación, como en

---

<sup>3</sup><https://forms.gle/RqfCLXzftDrC9BGW9>

este caso. Este instrumento fue validado para Iberoamérica (Cuba, Perú, España y Argentina).

Dispone de 13 ítems, que puntúan del 1 al 3 (escala Likert), según se esté “de acuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo, en desacuerdo”. Las dimensiones que abarca son control de situaciones y aceptación de sí (ítems 2, 11, 13); autonomía (ítems 4, 9, 12); vínculos (ítems 5, 7, 8) y proyectos (ítems 1, 3, 6, 10). La escala también solicita algunos datos sociodemográficos (educación, lugar donde nació, lugar donde vive, ocupación actual y personas con quien vive), los cuales no se tuvieron en cuenta para el análisis de los datos.

Cada uno de los participantes debió leer cada ítem y responder basándose en lo que sintió y pensó durante el último mes. Tuvieron tres opciones de respuesta: De acuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo y En desacuerdo.

Resulta importante destacar la objetividad que se logró, porque al ser una prueba psicométrica, expresa resultados con valores numéricos (puntaje directo y percentiles), por lo cual no es influyente la subjetividad del investigador.

La escala fue administrada por medio de la plataforma virtual Google Forms. Tanto la pertinencia y eficacia, como las condiciones de aplicación y procedimientos involucrados han sido probados anteriormente por Soria (2016), obteniendo la validez y confiabilidad de este instrumento, bajo este modo de administración.

#### Interpretación de la escala

Cada ítem de la escala tiene tres opciones de respuesta, asignándole a cada una un puntaje correspondiente:

- De acuerdo (se asignan 3 puntos)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo (se asignan 2 puntos)
- En desacuerdo (se asigna 1 punto)

La escala tiene todos sus ítems directos, obteniéndose una puntuación total a partir de la suma de las puntuaciones asignada a cada ítem. No admite

respuesta en blanco. La puntuación global directa se transforma a un nivel percentilar, en donde cada percentil se interpreta de la siguiente manera:

Tabla 4 - *Puntajes directos y percentiles de la escala BIEPS-A*

| <b>Puntaje Directo</b> | <b>Percentil</b> |
|------------------------|------------------|
| <b>13 – 28</b>         | <b>5</b>         |
| <b>29 – 33</b>         | <b>25</b>        |
| <b>34 – 35</b>         | <b>50</b>        |
| <b>36 – 37</b>         | <b>75</b>        |
| <b>38 – 39</b>         | <b>95</b>        |

Interpretación de los percentiles:

- Puntuaciones inferiores al percentil 25: indica que la persona autopercibe un bienestar psicológico muy bajo y que están comprometidas varias de sus áreas vitales.
- Percentil 25: indicaría un nivel bajo de bienestar psicológico, sin compromiso muy grande en las dimensiones evaluadas.
- Puntuaciones correspondientes al percentil 50: indican un bienestar promedio señalando que el sujeto se siente satisfecho con su vida, en términos generales.
- Puntuaciones correspondientes a los percentiles 75 a 95: indican un alto nivel de bienestar, señalando que el individuo se siente muy satisfecho con su vida, considerándola globalmente.

Para el análisis dimensional se utilizarán los siguientes criterios:

Dimensión de proyectos: consta de una escala que va desde el puntaje 4 como mínimo, hasta el puntaje 12 como puntaje directo máximo. El puntaje medio es 8 y se considerara una desviación estándar para cada uno de los extremos. Por lo tanto, cualquier puntaje directo mayor a 9 se considerará alto (10, 11 y 12), los puntajes 7, 8, y 9 serán considerados como puntajes medios y 6, 5, y 4 se consideran como bajos.

Dimensiones aceptación de sí mismo/ control de situaciones, autonomía y vínculos: constan de escalas que van desde 3 como puntaje directo mínimo, hasta 9 como puntaje directo máximo. El puntaje directo medio es 6 y se considerará un punto por encima y uno por debajo como desviación estándar, por lo que los puntajes que caigan por encima de 7 (8 y 9) serán considerados como altos, los puntajes 7, 6, y 5 son considerados medios y los puntajes directos 4 y 3 son considerados bajos.

Tabla 5 - Dimensiones e Ítems de la escala BIEPS - A

| Dimensiones de la Escala BIEPS-A | Ítems de la Escala BIEPS-A |
|----------------------------------|----------------------------|
| Aceptación/Control               | 2, 11 y 13                 |
| Autonomía                        | 4, 9 y 12                  |
| Vínculos                         | 5, 7 y 8                   |
| Proyectos                        | 1, 3, 6 y 10               |

Tabla 6 - Interpretación de las dimensiones de la escala BIEPS - A

| Dimensiones                   | Puntuaciones altas  | Puntuaciones bajas   |
|-------------------------------|---|--|
| <b>Control de situaciones</b> | Tiene una sensación de control y autocompetencia. Puede crear o manipular contextos para adecuarlo a sus propias necesidades e interés. | Tiene dificultades en manejar los asuntos de la vida diaria. No se da cuenta de las oportunidades. Cree que es incapaz de modificar su ambiente.             |
| <b>Aceptación de si</b>       | Puede aceptar los múltiples aspectos de sí mismo incluyendo los buenos y los malos. Se siente bien acerca del pasado.                   | Está desilusionado respecto de su vida pasada. Le gustaría ser diferente de como es. Se siente insatisfecho consigo mismo.                                   |
| <b>Vínculos sociales</b>      | Es cálido. Confía en los demás. Puede establecer buenos vínculos. Tiene capacidad empática y afectiva.                                  | Tiene pocas relaciones con los demás. Es aislado. Se siente frustrado en los vínculos que establece con los demás. No puede hacer compromisos con los demás. |

|                  |   |   |
|------------------|---|---|
| <b>Autonomía</b> | Puede tomar decisiones de modo independiente. Es asertivo. Confía en su propio juicio.  | Es emocionalmente inestable. Depende de los demás para tomar decisiones. Le preocupa lo que piensan los otros.                    |
| <b>Proyectos</b> | Tiene metas y proyectos en la vida. Considera que la vida tiene significado, tiene valores que hacen que la vida tenga sentido. | La vida carece de sentido y de significado. Tiene pocas metas y proyectos. No puede establecer que la vida tenga algún propósito. |

### Confiabilidad

La escala posee confiabilidad, ya que en Argentina fue aplicada a 359 personas, hombres y mujeres entre 18 y 61 años, residentes de la ciudad de Buenos Aires, los cuales eligieron participar de forma voluntaria. A la hora de aplicarla se tuvo en cuenta el estado civil de los participantes (50% de ellos eran solteros y un 40% casados o vivían en pareja), también nivel de educación (60% contaba con el secundario completo, un 25% tenía estudios universitarios y un 15% tenía únicamente estudios primarios completos). El número de casos es adecuado, según los análisis estadísticos efectuados. Se alcanzaron valores de 0,70 para la confiabilidad total de la escala.

### Validez

En cuanto a la validez de esta escala Casullo (2002), diseñó un instrumento ad hoc, para evaluar el bienestar psicológico en adultos. Este instrumento ya fue validado en Argentina para adolescentes. También se correlacionó con la versión Argentina de la Escala de Sentido de Coherencia (Escala SOC). Los datos fueron analizados con programas estadísticos específicos. Es una prueba de alta potencia estadística.

### **Cuestionario**

La tesista diseñó un cuestionario con el fin de poder avanzar con mayor profundidad en el conocimiento del bienestar psicológico de los estudiantes de quinto año de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Católica de Salta y así enriquecer esta investigación.

Este instrumento apunta a obtener la frecuencia y el motivo de los resultados obtenidos respecto a las cinco dimensiones abordadas: aceptación de sí mismos, control de situaciones, autonomía, vínculos sociales y proyectos, que propone Casullo (2002) sobre el bienestar psicológico de los estudiantes participantes.

El cuestionario contiene preguntas cerradas, cuyas “opciones de respuestas que han sido previamente delimitadas” (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio, 2014, p.217). Las alternativas de respuestas son: Siempre, En ocasiones y Nunca. A su vez, cada una de las preguntas cerradas estará acompañada de una pregunta abierta: ¿Por qué?, con el objetivo de profundizar la respuesta.

De modo que las preguntas cerradas del cuestionario tienen precodificadas las opciones de respuestas con el fin de recolectar datos acerca de la frecuencia con que se presentan las cinco dimensiones del bienestar psicológico mientras que las preguntas abiertas permitirán identificar los motivos autopercebidos por los estudiantes.

Tabla 7 - *Diseño del cuestionario*

| Variable                     | Dimensiones  | Indicador   | Ítems Escala | Cuestionario   |                    |
|------------------------------|--|---|--------------|--|--------------------|
|                              |  |   |              | Preguntas Cerradas                                       | Preguntas Abiertas |
| <b>Bienestar Psicológico</b> | <b>Aceptación de sí mismo y control de situaciones</b> | Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.       | 2            | ¿Con qué frecuencia acepta sus equivocaciones?           | ¿Por qué?          |
|                              |  | Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar. | 11           | ¿Con qué frecuencia trata de mejorar cuando se equivoca? | ¿Por qué?          |



|                          |  |    |  |           |
|--------------------------|--|----|--|-----------|
|                          | Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias. | 13 | ¿Con qué frecuencia encara sin dificultad sus obligaciones diarias?                | ¿Por qué? |
| <b>Autonomía</b>         | Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.       | 4  | ¿Con qué frecuencia dice lo que piensa sin problemas?                              | ¿Por qué? |
|                          | En general hago lo que quiero, soy poco influenciado.  | 9  | ¿Con qué frecuencia hace lo que quiere sin que le importe lo que opinen los demás? | ¿Por qué? |
|                          | Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.                | 12 | ¿Con qué frecuencia toma decisiones sin dudar demasiado?                           | ¿Por qué? |
| <b>Vínculos sociales</b> | Generalmente le caigo bien a la gente.                 | 5  | ¿Con qué frecuencia piensa que le cae bien a la gente?                             | ¿Por qué? |
|                          | Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.      | 7  | ¿Con qué frecuencia cuenta con el apoyo de otras personas si lo necesita?          | ¿Por qué? |
|                          | Creo que en general me llevo bien con la gente.        | 8  | ¿Con qué frecuencia cree que se lleva bien con la gente?                           | ¿Por qué? |
| <b>Proyectos</b>         | Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.           | 1  | ¿Con qué frecuencia siente que sabe lo que quiere hacer con su vida?               | ¿Por qué? |
|                          | Me importa pensar que haré en un futuro.               | 3  | ¿Con qué frecuencia piensa lo que  | ¿Por qué? |

|  |    | hará en su futuro?   |           |
|--|----|--|-----------|
| Siento que podré lograr las metas que me proponga.           | 6  | ¿Con qué frecuencia siente que puede lograr las metas que se proponga? | ¿Por qué? |
| Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida. | 10 | ¿Con qué frecuencia piensa en un proyecto a futuro?                    | ¿Por qué? |

En la tabla se expone la operacionalización empírica de las variables junto a los ítems de la escala de Casullo (2002) y a las preguntas que contendrá el cuestionario diseñado por la investigadora.

Se codificaron las respuestas de los participantes a las preguntas del cuestionario, por lo tanto, se le asignó un valor numérico a cada respuesta. En el caso de las preguntas cerradas, las opciones de respuestas están precodificadas, la “codificación y preparación para el análisis será más sencilla” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 223).

Con respecto a las preguntas abiertas, a partir de la administración de una prueba piloto, se dio un nombre a aquellos patrones generales de respuesta, se realizó una lista de estos y se asignó un valor numérico. Cada patrón constituyó una categoría de respuesta para la aplicación del cuestionario en la investigación. Además, en este instrumento hubo un espacio en cada pregunta para que los participantes coloquen su respuesta en el caso que no se sientan identificados con ninguna de las categorías precodificadas por la prueba piloto, ya que era posible que en la recolección de datos surja una nueva categoría.

### Confiabilidad

Para lograr la confiabilidad de este cuestionario, se realizó una prueba piloto del instrumento a un grupo de 20 personas, que se encontraban en un ámbito con características similares a la población y al contexto donde se llevó adelante la investigación, esto es, estudiantes de la misma universidad, facultad

y año académico, aunque de diferente carrera, con el objetivo de obtener la confiabilidad a través del índice de alfa de Cronbach.

A partir de los datos obtenidos por la investigadora se obtiene la siguiente puntuación del alfa de Cronbach = 0,805, esta puntuación posiciona a la planilla de observación estructurada con un excelente nivel de consistencia (véase ANEXO N° VII: Confiabilidad del Cuestionario diseñado por la tesista)

### Validez

En cuanto a la validez, el cuestionario fue diseñado sobre la base de los mismos indicadores de la escala de bienestar psicológico de Casullo (2002) (escala BIEPS-A). Cada una de las preguntas coincide con estas frases y están ordenadas de acuerdo a cada dimensión.

### **Recolección de los datos**

Una vez contactados los participantes de dicha investigación, se les envió en primer lugar, un enlace que los dirigía a la plataforma Google Forms con un consentimiento informado para que acepten a participar de la investigación, una vez realizado esto, tuvieron acceso a la Escala BIEPS-A y al cuestionario realizado por la tesista, ambos instrumentos fueron autoadministrados por los estudiantes que cursaban el quinto año de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Católica de Salta. Por otra parte, la recolección de la información se realizó en un único momento durante el año 2020 en Salta capital. La investigadora se encontró a disposición de los participantes durante la administración de los instrumentos, en el caso de que presenten alguna duda al realizar los mismos.

Una vez que los participantes concluyeron con la realización de ambos instrumentos, enviaron el mismo y este era recibido por la investigadora por medio de la plataforma Google Forms.

### **Confiabilidad**

La escala de bienestar psicológico de Casullo (2002) (escala BIEPS-A) posee confiabilidad, ya que en Argentina fue aplicado a 359 personas, hombres y mujeres entre 18 y 61 años, residentes de la ciudad de Buenos Aires, los cuales

eligieron participar de forma voluntaria. A la hora de aplicar esta escala se tuvo en cuenta el estado civil de los participantes (50% de ellos eran solteros y un 40% casados o vivían en pareja), también nivel de educación (60% contaba con el secundario completo, un 25% tenía estudios universitarios y un 15% tenía únicamente estudios primarios completos). El número de casos es adecuado, según los análisis estadísticos efectuados. Se alcanzaron valores de 0,70 para la confiabilidad total de la escala.

Para lograr la confiabilidad del cuestionario diseñado por la tesista se obtuvo la misma a través del índice de alfa de Cronbach. Para esto se aplicó una prueba piloto del instrumento a un grupo de 20 personas, que se encontraban en un ámbito con características similares a la población y al contexto donde se llevó adelante la investigación, esto es, estudiantes de la misma universidad, facultad y año académico, aunque de diferente carrera. A partir de los datos obtenidos por la investigadora se obtiene la siguiente puntuación del alfa de Cronbach = 0,805, esta puntuación posiciona a la planilla de observación estructurada con un excelente nivel de consistencia.

### **Validez**

Respecto a la validez de la escala de bienestar psicológico adultos (escala BIEPS-A), Casullo (2002) diseñó un instrumento ad hoc, para evaluar el bienestar psicológico en adultos. Este instrumento ya fue validado en Argentina para adolescentes. También se correlacionó con la versión Argentina de la Escala de Sentido de Coherencia (Escala SOC). Los datos fueron analizados con programas estadísticos específicos. Es una prueba de alta potencia estadística.

En cuanto a la validez, el cuestionario, está diseñado sobre la base de los mismos indicadores de la escala de bienestar psicológico de Casullo (2002) (escala BIEPS-A). Cada una de las preguntas coincide con estas frases y están ordenadas de acuerdo a cada dimensión.

### **Validez del contenido**

Se logró demostrar la validez del contenido ya que la escala utilizada mide el nivel de bienestar psicológico y se utilizó la totalidad de información que pudo extraerse del cuestionario diseñado por la tesista.

### **Objetividad**

La investigación incluye dos pruebas psicométricas que se complementan, que expresan resultados con valores numéricos, por lo cual no es influyente la subjetividad del investigador.

### **Procedimiento**

Para comenzar, se estableció contacto por medio de Whatsapp con los posibles participantes para la prueba piloto, con el fin de obtener respuestas, precodificar las preguntas abiertas, lograr la confiabilidad, probar la pertinencia, eficacia, condiciones de aplicación y procedimientos involucrados (Hernández Sampieri et al., 2014).

Una vez logrado esto se solicitó la autorización por parte de la Jefa de Carrera de la Licenciatura en Psicología, Lic. Sonia Edith Guijarro Cárdenas, para tener acceso a los estudiantes de quinto año de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Católica de Salta.

Posteriormente, se obtuvo contacto con los participantes claves por medio de Whatsapp, y se les preguntó si conocían a compañeros de quinto año de la carrera que puedan participar de la investigación. Se trató de establecer contacto con ellos por los diferentes medios de comunicación (celular, redes sociales y mail) para conocer si cumplían con los criterios de la muestra e incluirlos.

Se les envió un enlace virtual (<https://forms.gle/GztE2NEyPTJyHGDT8>) que incluía, en primer lugar, el consentimiento informado que solicita a cada participante que lea atentamente y acepte participar de la investigación tildando un casillero. Se brindó, además, un mail de contacto para que se comunique con la tesista en caso que presente alguna duda.

Se insistió a los informantes claves que recuerden a sus conocidos la importancia de la colaboración, y se les dio un tiempo de 14 días para obtener la mayor cantidad de respuestas.

A partir de la aplicación de la escala de Bienestar Psicológico Adultos (BIEPS-A) de Casullo (2002) y del cuestionario, se obtuvieron los datos necesarios para realizar un análisis e interpretación de los resultados generales y dimensionales.

## **Análisis de datos**

Una vez recabados los datos, se procedió al análisis de los mismos. De los participantes se pudieron conocer algunos datos socio –demográficos (sexo y edad), el nivel de bienestar psicológico y las puntuaciones de cada una de las dimensiones del mismo de los estudiantes del quinto año de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Católica de Salta por medio de la escala BIEPS-A, y por medio del cuestionario confeccionado por la tesista se pudo obtener con qué frecuencia se presentaba cada una de las dimensiones del bienestar psicológico y los motivos de las mismas.

Con respecto a la escala BIEPS –A se puntuó de la siguiente manera:

- 3 Puntos: De acuerdo
- 2 Puntos: Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 1 Punto: En desacuerdo

Se obtuvieron distintos puntajes para el nivel de bienestar psicológico, que van de 13 a 39. Cada uno de estos puntajes corresponde a un percentil que indica determinado nivel de bienestar psicológico. También se consideró el puntaje obtenido en cada una de las dimensiones del bienestar psicológico, que van desde 4 a 12 para la dimensión de proyectos y 3 a 9 para las dimensiones de aceptación de sí mismo/ control de situaciones, autonomía y vínculos, los cuales indican puntajes medios, altos y bajos en cada una de las dimensiones.

En cuanto al cuestionario diseñado por la tesista, se obtuvo la frecuencia con que se presentó cada una de las dimensiones del bienestar psicológico y los motivos de las mismas.

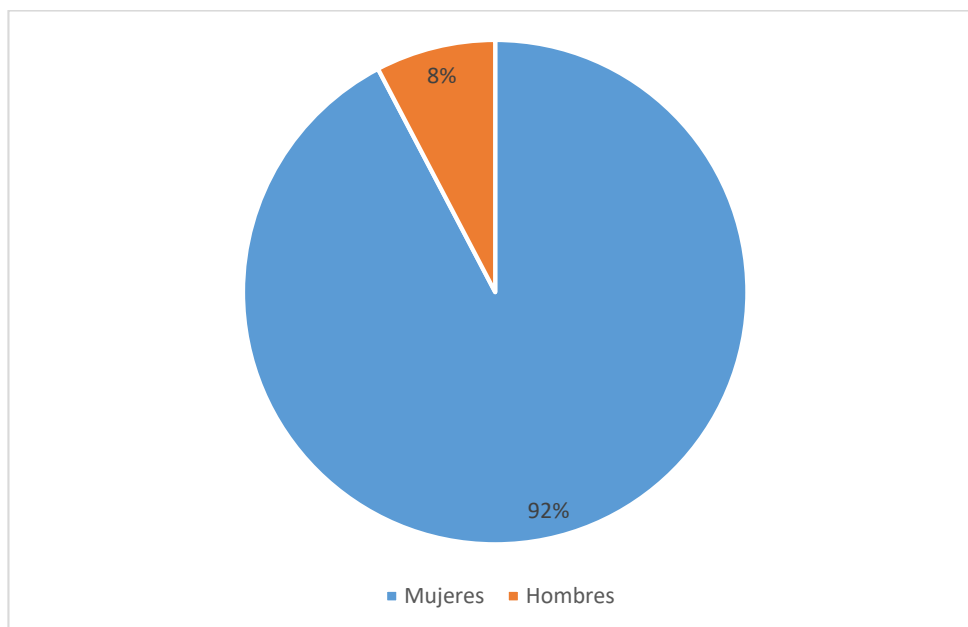
Una vez que se obtuvieron las respuestas de los instrumentos, se procedió a preparar los datos para su posterior análisis, es decir, se tomaron las respuestas marcadas de la escala BIEPS-A y se las tradujo en los puntajes indicados anteriormente, luego se sumaron cada uno de los puntajes marcados, obteniendo un puntaje total y se tradujo este en un percentil, el cual indicó el nivel de bienestar psicológico de cada uno de los participantes. Luego se calculó el porcentaje obtenido de cada uno de los niveles de bienestar psicológico sobre el total de los participantes. También se calcularon los puntajes obtenidos en cada una de las dimensiones del bienestar psicológico. Esto se realizó para decodificar las respuestas de los participantes.

Luego, se describieron los niveles de bienestar psicológico de los participantes según el grupo etario en el que se encuentra, es decir, se los agrupó en participantes de 20 a 29 años y otro grupo de 30 a 40 años. Posteriormente, se agruparon los datos según el sexo de los participantes para especificar el nivel de bienestar psicológico en los hombres y en las mujeres. Estas agrupaciones se realizaron para determinar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes participantes según la franja etaria dentro de la adultez temprana y según el sexo.

Más tarde, se analizó el cuestionario realizado por la tesista, en donde se calculó la frecuencia con que se presentaba cada una de las dimensiones del bienestar psicológico y cuáles eran los motivos de las mismas, para el análisis de esto último se obtuvo la frecuencia en la que los participantes señalaron cada una de las opciones de respuesta. Una vez realizado esto se identificó cuáles eran los motivos con los que los participantes se sentían identificados en cada una de las dimensiones según el nivel del bienestar psicológico que presentaban.

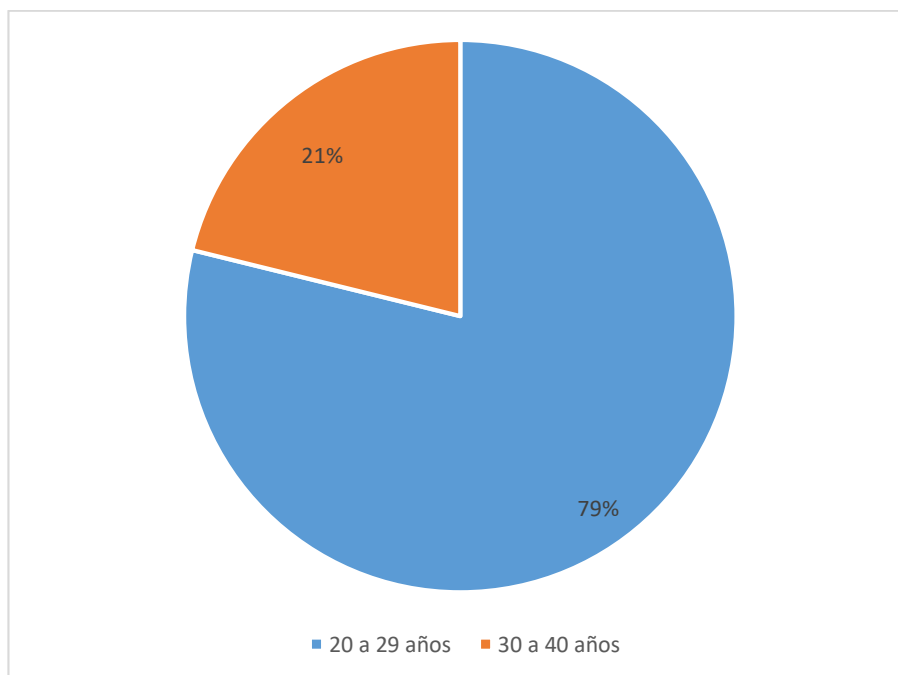
Se obtuvieron los siguientes datos:

Figura 1 - Sexo de la muestra



**Nota:** De los 52 participantes, 48 (92%) eran mujeres y 4 (8%) eran varones.

Figura 2 - Rango etario de la muestra



**Nota:** Del total de la muestra, 41 personas (79%) se encontraban dentro de los 20 a 29 años y 11 personas (21%) dentro de los 30 a 40 años.



En cuanto al nivel de bienestar, los datos fueron los siguientes:

Tabla 8 - *Nivel de Bienestar Psicológico de los participantes*

| Participante    | Puntaje total | Percentil | Nivel de Bienestar Psicológico |
|-----------------|---------------|-----------|--------------------------------|
| Participante 1  | 31            | 25        | Bajo                           |
| Participante 2  | 39            | 95        | Alto                           |
| Participante 3  | 36            | 75        | Alto                           |
| Participante 4  | 35            | 50        | Promedio                       |
| Participante 5  | 38            | 95        | Alto                           |
| Participante 6  | 36            | 75        | Alto                           |
| Participante 7  | 38            | 95        | Alto                           |
| Participante 8  | 35            | 50        | Promedio                       |
| Participante 9  | 36            | 75        | Alto                           |
| Participante 10 | 37            | 75        | Alto                           |
| Participante 11 | 31            | 25        | Bajo                           |
| Participante 12 | 32            | 25        | Bajo                           |
| Participante 13 | 37            | 75        | Alto                           |
| Participante 14 | 27            | 5         | Muy Bajo                       |
| Participante 15 | 34            | 50        | Promedio                       |
| Participante 16 | 39            | 95        | Alto                           |
| Participante 17 | 35            | 50        | Promedio                       |

|                 |    |    |          |
|-----------------|----|----|----------|
| Participante 18 | 31 | 25 | Bajo     |
| Participante 19 | 30 | 25 | Bajo     |
| Participante 20 | 36 | 75 | Alto     |
| Participante 21 | 37 | 75 | Alto     |
| Participante 22 | 38 | 95 | Alto     |
| Participante 23 | 35 | 50 | Promedio |
| Participante 24 | 36 | 75 | Alto     |
| Participante 25 | 34 | 50 | Promedio |
| Participante 26 | 34 | 50 | Promedio |
| Participante 27 | 33 | 25 | Bajo     |
| Participante 28 | 37 | 75 | Alto     |
| Participante 29 | 35 | 50 | Promedio |
| Participante 30 | 35 | 50 | Promedio |
| Participante 31 | 34 | 50 | Promedio |
| Participante 32 | 36 | 75 | Alto     |
| Participante 33 | 37 | 75 | Alto     |
| Participante 34 | 33 | 25 | Bajo     |
| Participante 35 | 27 | 5  | Muy Bajo |
| Participante 36 | 33 | 25 | Bajo     |
| Participante 37 | 34 | 50 | Promedio |
| Participante 38 | 33 | 25 | Bajo     |

|                 |    |    |          |
|-----------------|----|----|----------|
| Participante 39 | 35 | 50 | Promedio |
| Participante 40 | 35 | 50 | Promedio |
| Participante 41 | 39 | 95 | Alto     |
| Participante 42 | 37 | 75 | Alto     |
| Participante 43 | 37 | 75 | Alto     |
| Participante 44 | 32 | 25 | Bajo     |
| Participante 45 | 28 | 5  | Muy Bajo |
| Participante 46 | 26 | 5  | Muy Bajo |
| Participante 47 | 28 | 5  | Muy Bajo |
| Participante 48 | 35 | 50 | Promedio |
| Participante 49 | 30 | 25 | Bajo     |
| Participante 50 | 36 | 75 | Alto     |
| Participante 51 | 37 | 75 | Alto     |
| Participante 52 | 34 | 50 | Promedio |

---

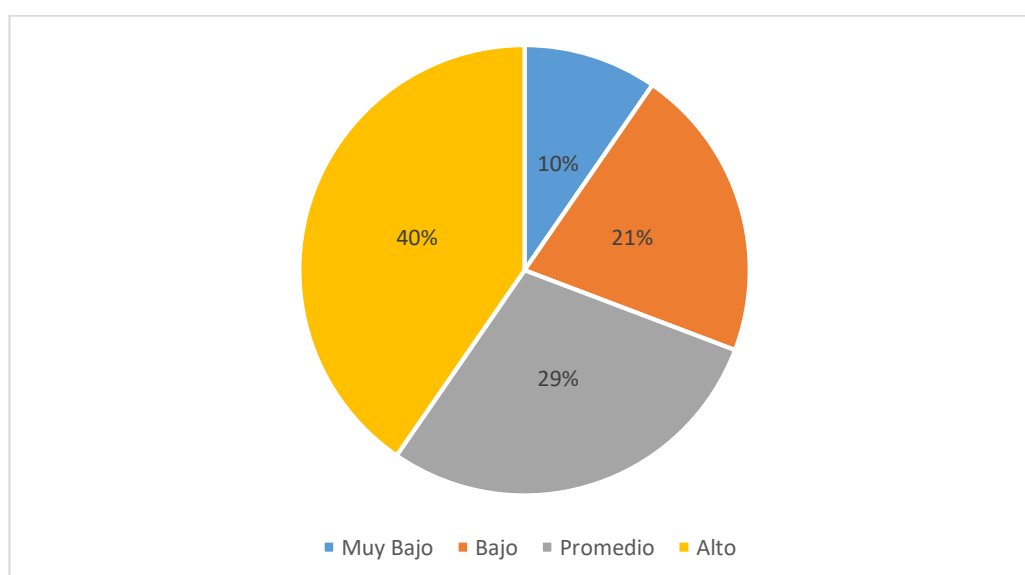
**Nota:** El contenido de la tabla expresa el puntaje total obtenido de cada participante, el percentil y el nivel de bienestar psicológico correspondiente.

Tabla 9 - Nivel de Bienestar Psicológico del total de la muestra

| Niveles de Bienestar Psicológico | Fi | Porcentaje |
|----------------------------------|----|------------|
| Muy Bajo                         | 5  | 10 %       |
| Bajo                             | 11 | 21 %       |
| Promedio                         | 15 | 29 %       |
| Alto                             | 21 | 40 %       |
| Total                            | 52 | 100%       |

**Nota:** Esta tabla expresa la frecuencia absoluta y porcentajes del nivel de bienestar psicológico del total de la muestra.

Figura 3 - Nivel de Bienestar Psicológico del total de la muestra



**Nota:** Sobre el total de los participantes el 40% tenía una autopercepción de Bienestar Psicológico alto, el 29% promedio, el 21% bajo y un 10% muy bajo.

*Tabla 10 - Puntuación de las Dimensiones del Bienestar Psicológico por participante*

| Participante | Sexo  | Edad | Aceptación/<br>Control | Autonomía | Vínculos | Proyectos | Puntaje total | Nivel de Bienestar Psicológico |
|--------------|-------|------|------------------------|-----------|----------|-----------|---------------|--------------------------------|
| 1            | Mujer | 28   | 6                      | 6         | 8        | 11        | 31            | Bajo                           |
| 2            | Mujer | 27   | 9                      | 9         | 9        | 12        | 39            | Alto                           |
| 3            | Mujer | 23   | 7                      | 8         | 9        | 12        | 36            | Alto                           |
| 4            | Mujer | 23   | 9                      | 8         | 8        | 10        | 35            | Promedio                       |
| 5            | Mujer | 30   | 9                      | 8         | 9        | 12        | 38            | Alto                           |
| 6            | Mujer | 30   | 9                      | 7         | 9        | 11        | 36            | Alto                           |
| 7            | Mujer | 23   | 9                      | 8         | 9        | 12        | 38            | Alto                           |
| 8            | Mujer | 32   | 8                      | 8         | 8        | 11        | 35            | Promedio                       |
| 9            | Mujer | 27   | 9                      | 7         | 8        | 12        | 36            | Alto                           |
| 10           | Mujer | 27   | 9                      | 7         | 9        | 12        | 37            | Alto                           |
| 11           | Mujer | 28   | 8                      | 5         | 9        | 9         | 31            | Bajo                           |
| 12           | Mujer | 25   | 9                      | 5         | 7        | 11        | 32            | Bajo                           |
| 13           | Mujer | 23   | 9                      | 7         | 9        | 12        | 37            | Alto                           |
| 14           | Mujer | 24   | 7                      | 3         | 7        | 10        | 27            | Muy Bajo                       |
| 15           | Mujer | 30   | 7                      | 7         | 9        | 11        | 34            | Promedio                       |
| 16           | Mujer | 24   | 9                      | 9         | 9        | 12        | 39            | Alto                           |
| 17           | Mujer | 23   | 8                      | 6         | 9        | 12        | 35            | Promedio                       |

|    |        |    |   |   |   |    |    |          |
|----|--------|----|---|---|---|----|----|----------|
| 18 | Mujer  | 26 | 5 | 7 | 9 | 10 | 31 | Bajo     |
| 19 | Mujer  | 24 | 8 | 8 | 5 | 9  | 30 | Bajo     |
| 20 | Mujer  | 23 | 9 | 9 | 7 | 11 | 36 | Alto     |
| 21 | Mujer  | 27 | 9 | 7 | 9 | 12 | 37 | Alto     |
| 22 | Mujer  | 23 | 8 | 9 | 9 | 12 | 38 | Alto     |
| 23 | Mujer  | 26 | 8 | 6 | 9 | 12 | 35 | Promedio |
| 24 | Mujer  | 23 | 9 | 7 | 8 | 12 | 36 | Alto     |
| 25 | Mujer  | 23 | 8 | 7 | 7 | 12 | 34 | Promedio |
| 26 | Mujer  | 26 | 8 | 6 | 9 | 11 | 34 | Promedio |
| 27 | Mujer  | 22 | 8 | 7 | 8 | 10 | 33 | Bajo     |
| 28 | Mujer  | 24 | 9 | 7 | 9 | 12 | 37 | Alto     |
| 29 | Mujer  | 25 | 9 | 8 | 7 | 11 | 35 | Promedio |
| 30 | Hombre | 23 | 8 | 7 | 8 | 12 | 35 | Promedio |
| 31 | Hombre | 25 | 7 | 6 | 9 | 12 | 34 | Promedio |
| 32 | Mujer  | 32 | 9 | 6 | 9 | 12 | 36 | Alto     |
| 33 | Hombre | 26 | 9 | 7 | 9 | 12 | 37 | Alto     |
| 34 | Mujer  | 24 | 6 | 7 | 9 | 11 | 33 | Bajo     |
| 35 | Mujer  | 26 | 4 | 4 | 9 | 10 | 27 | Muy Bajo |
| 36 | Hombre | 33 | 8 | 7 | 9 | 9  | 33 | Bajo     |

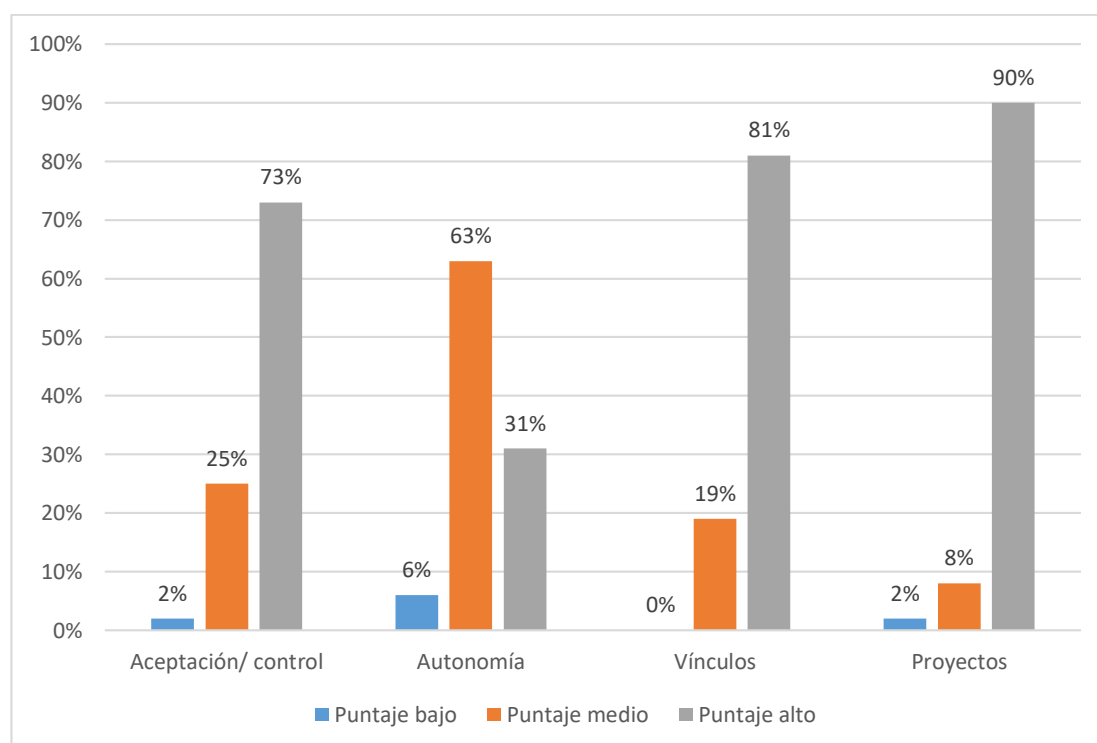
|    |       |    |   |   |   |    |    |          |
|----|-------|----|---|---|---|----|----|----------|
| 37 | Mujer | 30 | 7 | 7 | 9 | 11 | 34 | Promedio |
| 38 | Mujer | 24 | 6 | 7 | 9 | 11 | 33 | Bajo     |
| 39 | Mujer | 26 | 9 | 7 | 7 | 12 | 35 | Promedio |
| 40 | Mujer | 24 | 9 | 8 | 8 | 10 | 35 | Promedio |
| 41 | Mujer | 28 | 9 | 9 | 9 | 12 | 39 | Alto     |
| 42 | Mujer | 24 | 9 | 7 | 9 | 12 | 37 | Alto     |
| 43 | Mujer | 26 | 9 | 8 | 9 | 11 | 37 | Alto     |
| 44 | Mujer | 22 | 8 | 4 | 9 | 11 | 32 | Bajo     |
| 45 | Mujer | 34 | 5 | 5 | 8 | 10 | 28 | Muy Bajo |
| 46 | Mujer | 28 | 7 | 7 | 6 | 6  | 26 | Muy Bajo |
| 47 | Mujer | 34 | 7 | 5 | 7 | 9  | 28 | Muy Bajo |
| 48 | Mujer | 36 | 9 | 8 | 8 | 10 | 35 | Promedio |
| 49 | Mujer | 22 | 5 | 6 | 7 | 12 | 30 | Bajo     |
| 50 | Mujer | 34 | 9 | 8 | 9 | 10 | 36 | Alto     |
| 51 | Mujer | 23 | 9 | 7 | 9 | 12 | 37 | Alto     |
| 52 | Mujer | 25 | 8 | 6 | 9 | 11 | 34 | Promedio |

---

Tabla 11 – Frecuencia de las Puntuaciones de las dimensiones del bienestar psicológico

| Dimensiones del bienestar psicológico |                        |           |          |           |
|---------------------------------------|------------------------|-----------|----------|-----------|
| Puntajes                              | Aceptación/<br>control | Autonomía | Vínculos | Proyectos |
| Puntaje bajo                          | 1                      | 3         | 0        | 1         |
| Puntaje medio                         | 13                     | 33        | 10       | 4         |
| Puntaje alto                          | 38                     | 16        | 42       | 47        |
| Total                                 | 52                     | 52        | 52       | 52        |

Figura 4 - Puntuaciones de las dimensiones del bienestar psicológico



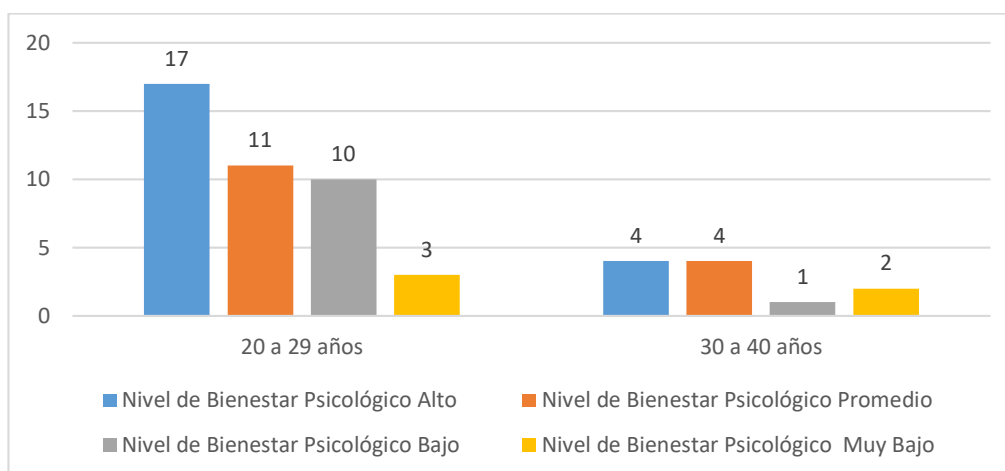


**Nota:** Con respecto a las dimensiones del bienestar psicológico, en la dimensión Aceptación/Control el 2% obtuvieron puntuaciones bajas, el 25% obtuvieron puntuaciones medias y el 73% obtuvieron puntuaciones altas. En la dimensión Autonomía el 6% obtuvieron puntuaciones bajas, el 63% obtuvieron puntuaciones medias y el 31% obtuvieron puntuaciones altas. En la dimensión vínculos el 0% obtuvieron puntuaciones bajas, el 19% obtuvieron puntuaciones medias y el 81% obtuvieron puntuaciones altas. Con respecto a la dimensión Proyectos el 2% obtuvieron puntuaciones bajas, el 8% obtuvieron puntuaciones medias y el 90% obtuvieron puntuaciones altas.

Tabla 12 – *Frecuencia del Nivel de bienestar psicológico según la franja etaria*

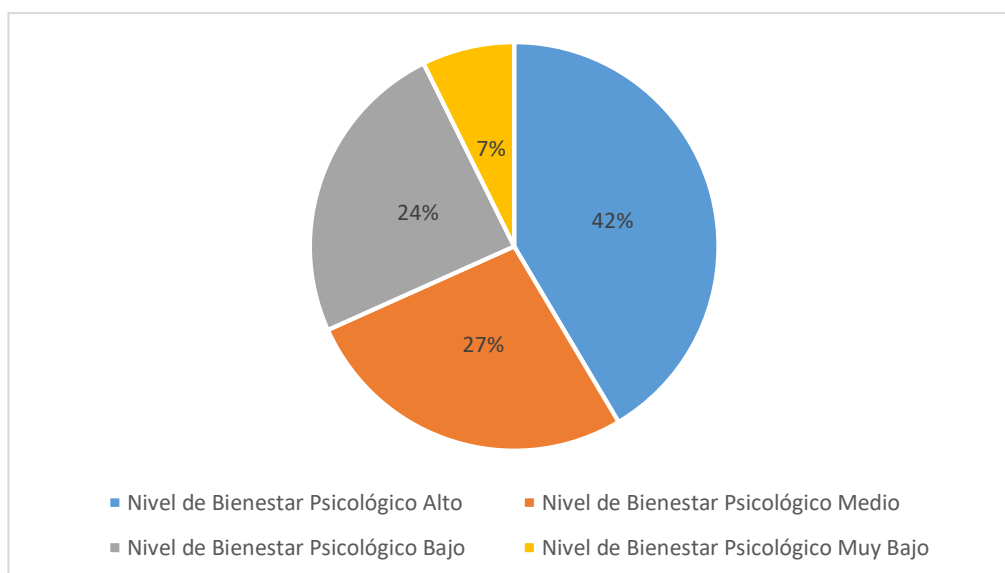
| Niveles de Bienestar Psicológico según la Franja Etaria |                                     |   |                                     |   |       |
|---|-------------------------------------|---|-------------------------------------|---|-------|
| Franjas etarias   | Nivel de Bienestar Psicológico Alto | Nivel de Bienestar Psicológico Promedio | Nivel de Bienestar Psicológico Bajo | Nivel de Bienestar Psicológico Muy Bajo | Total |
| 20 a 29   | 17                                  | 11                                      | 10                                  | 3                                       | 41    |
| 30 a 40   | 4                                   | 4                                       | 1                                   | 2                                       | 11    |
| Total   | 21                                  | 15                                      | 11                                  | 5                                       | 52    |

Figura 5 - Nivel de Bienestar Psicológico según la franja etaria



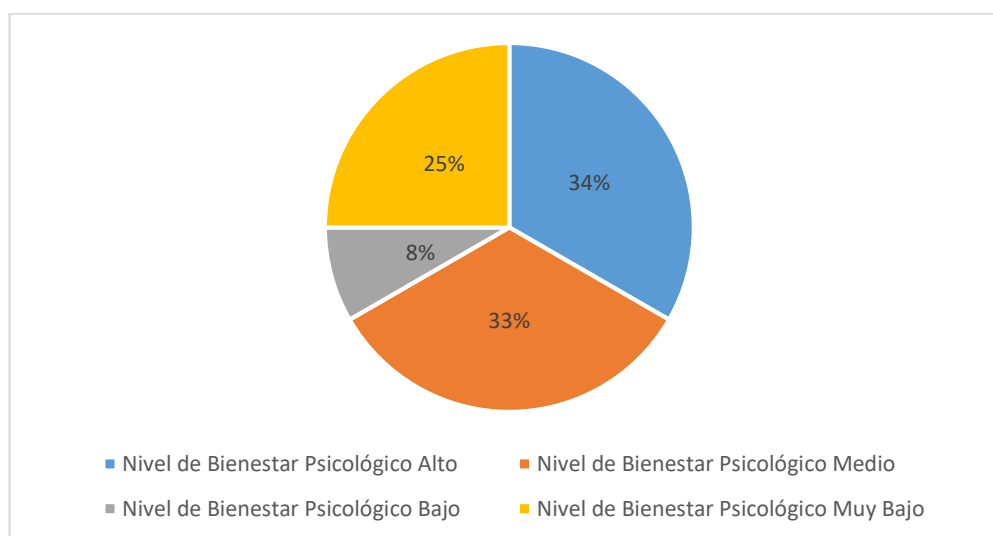
**Nota:** Se pueden observar mayor cantidad de participantes en el rango etario de 20 a 29 años de edad. En ambos grupos, se puede observar mayor concentración en el nivel de bienestar psicológico alto y promedio.

Figura 6 - Bienestar Psicológico de la franja etaria de 20 a 29 años



**Nota:** La mayor cantidad de participantes que pertenecían al grupo etario de 20 a 29 años (el 42%) obtuvieron Nivel de Bienestar Psicológico alto.

Figura 7 - Bienestar Psicológico de la franja etaria de 30 a 40 años

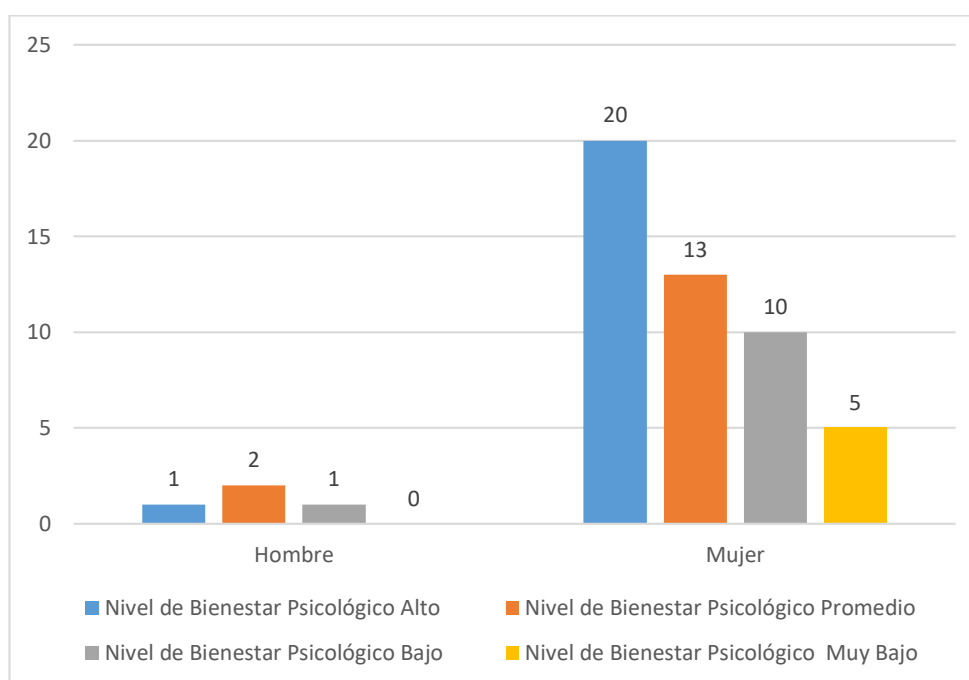


**Nota:** La mayor cantidad de participantes que pertenecían al grupo etario de 30 a 40 años obtuvieron nivel de Bienestar Psicológico alto (34%) y nivel de bienestar psicológico promedio (33%).

Tabla 13 – Frecuencia del Nivel de bienestar psicológico según el sexo

| Niveles de Bienestar Psicológico según el Sexo |                                     |   |                                     |   |       |
|--|-------------------------------------|---|-------------------------------------|---|-------|
| Sexo   | Nivel de Bienestar Psicológico Alto | Nivel de Bienestar Psicológico Promedio | Nivel de Bienestar Psicológico Bajo | Nivel de Bienestar Psicológico Muy Bajo | Total |
| Hombre   | 1                                   | 2                                       | 1                                   | 0                                       | 4     |
| Mujer  | 20                                  | 13                                      | 10                                  | 5                                       | 48    |
| Total  | 21                                  | 15                                      | 11                                  | 5                                       | 52    |

Figura 8 - Nivel de bienestar psicológico según el sexo



**Nota:** Casi el total de participantes de la muestra eran mujeres, por lo tanto, no hay una muestra representativa de hombres como para realizar una comparación entre ambos grupos.

Figura 9 - Bienestar Psicológico según el sexo: Hombre

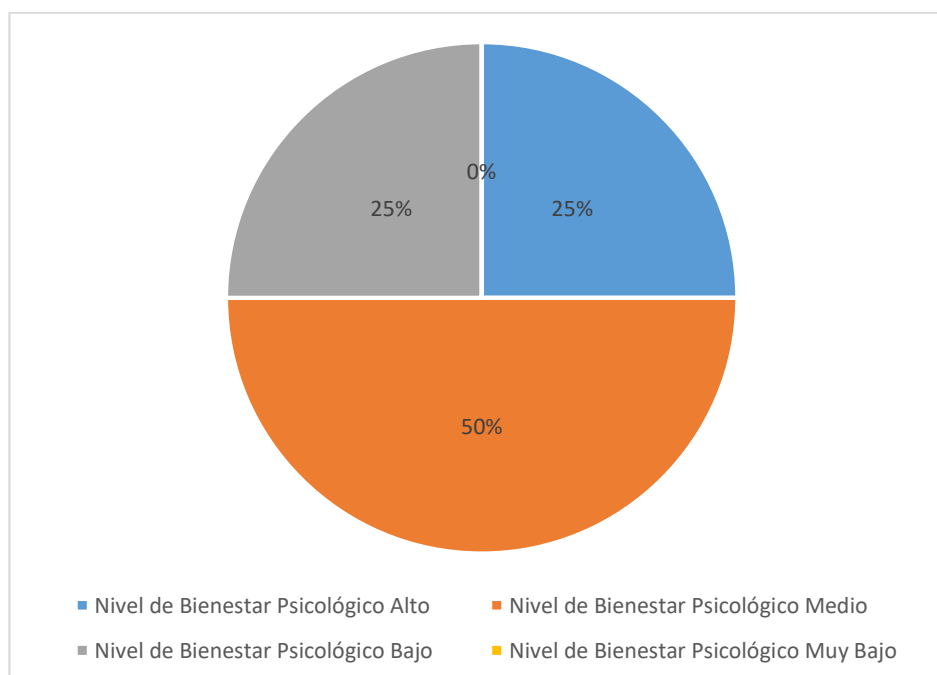


Figura 10 - *Bienestar Psicológico según el sexo: Mujer*

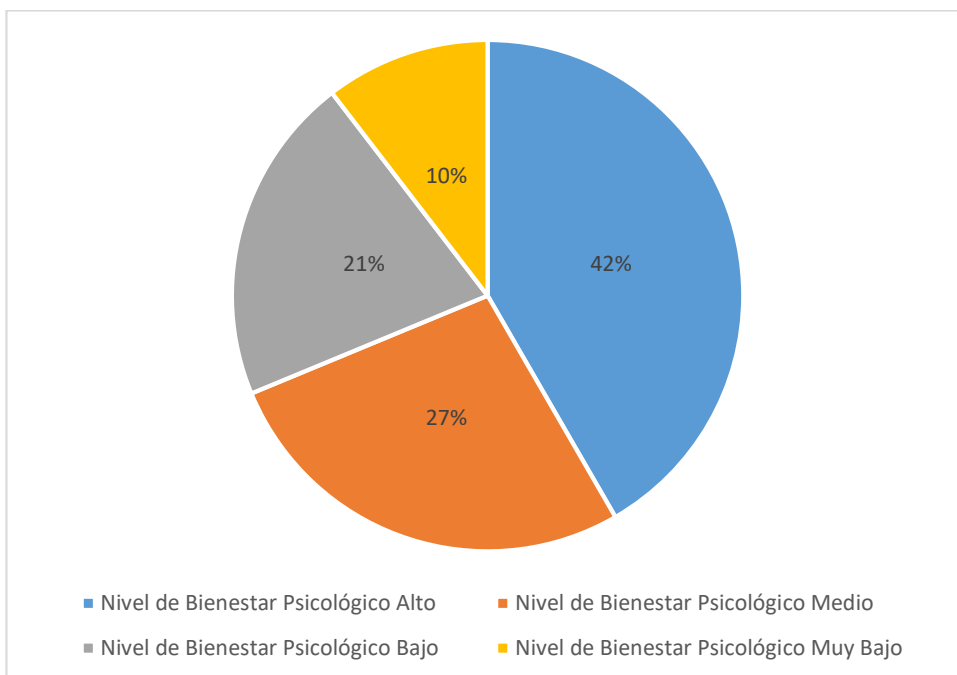


Tabla 14 - Frecuencia con la que se presenta la dimensión aceptación de sí mismo y control de situaciones del bienestar psicológico

| Preguntas   | Siempre | En ocasiones | Nunca | Total |
|---|---------|--------------|-------|-------|
| ¿Con qué frecuencia acepta sus equivocaciones?                      | 21      | 31           | 0     | 52    |
| ¿Con qué frecuencia trata de mejorar cuando se equivoca?            | 34      | 18           | 0     | 52    |
| ¿Con qué frecuencia encara sin dificultad sus obligaciones diarias? | 22      | 29           | 1     | 52    |
| Total   | 77      | 78           | 1     | 156   |
| %   | 50%     | 49%          | 1%    | 100%  |

Figura 11 - Frecuencia con la que se presenta la dimensión aceptación de sí mismo y control de situaciones del bienestar psicológico

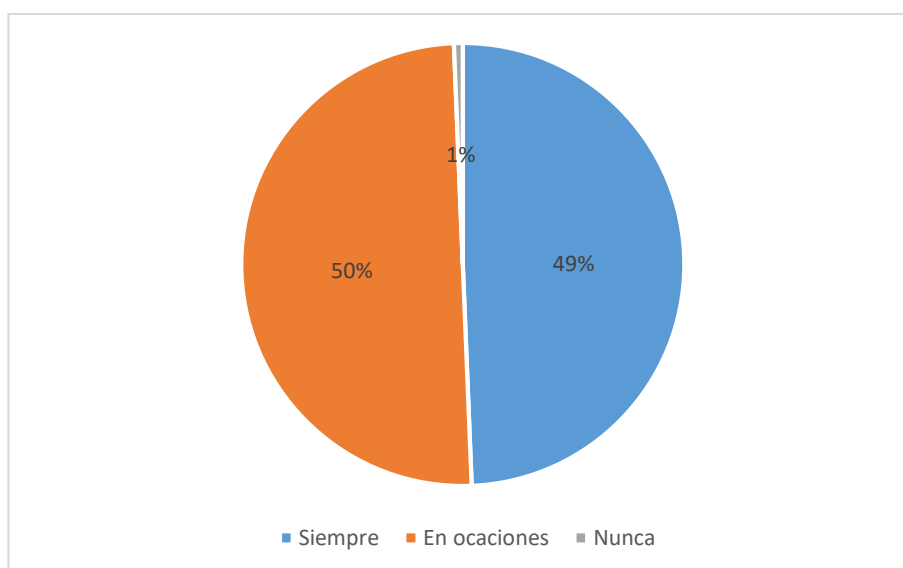


Tabla 15 - Frecuencia con la que se presenta la dimensión autonomía del bienestar psicológico

| Preguntas  | Siempre | En ocasiones | Nunca | Total |
|--|---------|--------------|-------|-------|
| ¿Con qué frecuencia dice lo que piensa sin problemas?                              | 14      | 38           | 0     | 52    |
| ¿Con qué frecuencia hace lo que quiere sin que le importe lo que opinen los demás? | 15      | 34           | 3     | 52    |
| ¿Con qué frecuencia toma decisiones sin dudar demasiado?                           | 5       | 36           | 11    | 52    |
| Total  | 34      | 108          | 14    | 156   |
| %  | 22%     | 69%          | 9%    | 100%  |

Figura 12 - Frecuencia con la que se presenta la dimensión autonomía del bienestar psicológico

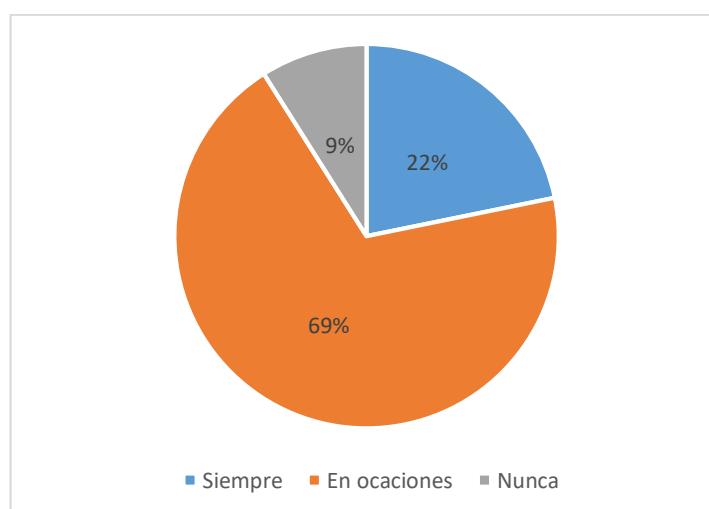


Tabla 16 - Frecuencia con la que se presenta la dimensión vínculos sociales del bienestar psicológico

| Preguntas   | Siempre    | En ocasiones | Nunca     | Total       |
|---|------------|--------------|-----------|-------------|
| ¿Con qué frecuencia piensa que le cae bien a la gente?                    | 24         | 27           | 1         | 52          |
| ¿Con qué frecuencia cuenta con el apoyo de otras personas si lo necesita? | 40         | 11           | 1         | 52          |
| ¿Con qué frecuencia cree que se lleva bien con la gente?                  | 29         | 22           | 1         | 52          |
| <b>Total</b>  | <b>93</b>  | <b>60</b>    | <b>3</b>  | <b>156</b>  |
| <b>%</b>  | <b>60%</b> | <b>38%</b>   | <b>2%</b> | <b>100%</b> |

Figura 13 - Frecuencia con la que se presenta la dimensión vínculos sociales del bienestar psicológico

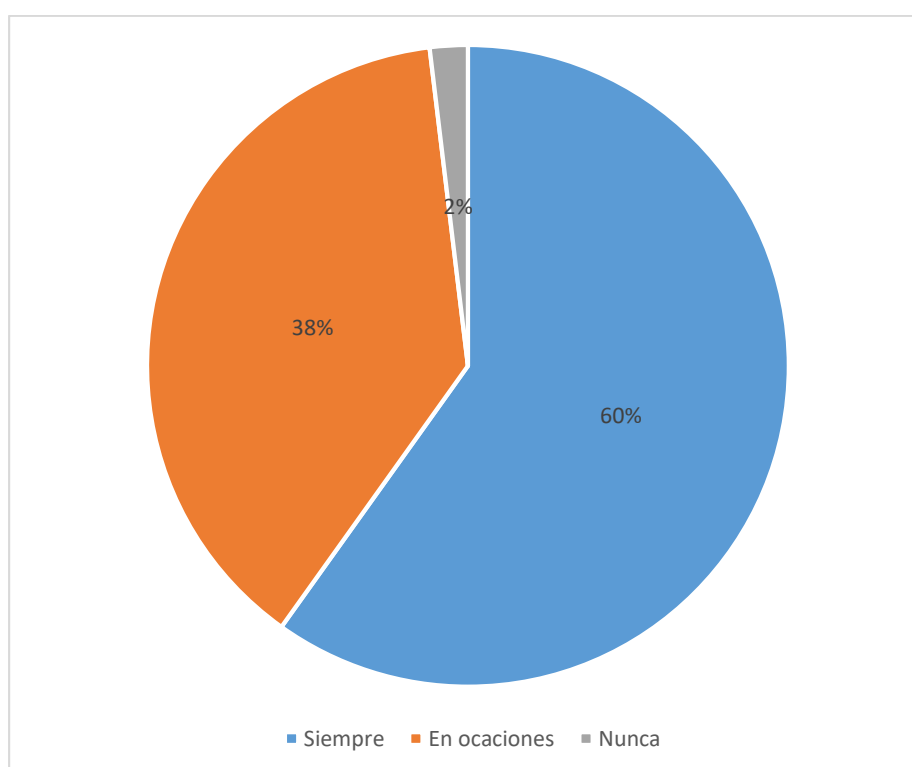




Tabla 17 - *Frecuencia con la que se presenta la dimensión proyectos del bienestar psicológico*

| Preguntas  | Siempre | En ocasiones | Nunca | Total |
|--|---------|--------------|-------|-------|
| ¿Con qué frecuencia siente que sabe lo que quiere hacer con su vida?   | 29      | 22           | 1     | 52    |
| ¿Con qué frecuencia piensa lo que hará en su futuro?                   | 35      | 17           | 0     | 52    |
| ¿Con qué frecuencia siente que puede lograr las metas que se proponga? | 28      | 24           | 0     | 52    |
| ¿Con qué frecuencia piensa en un proyecto a futuro?                    | 34      | 16           | 2     | 52    |
| Total  | 126     | 79           | 3     | 208   |
| %  | 61%     | 38%          | 1%    | 100%  |

Figura 14 - Frecuencia con la que se presenta la dimensión proyectos del bienestar psicológico

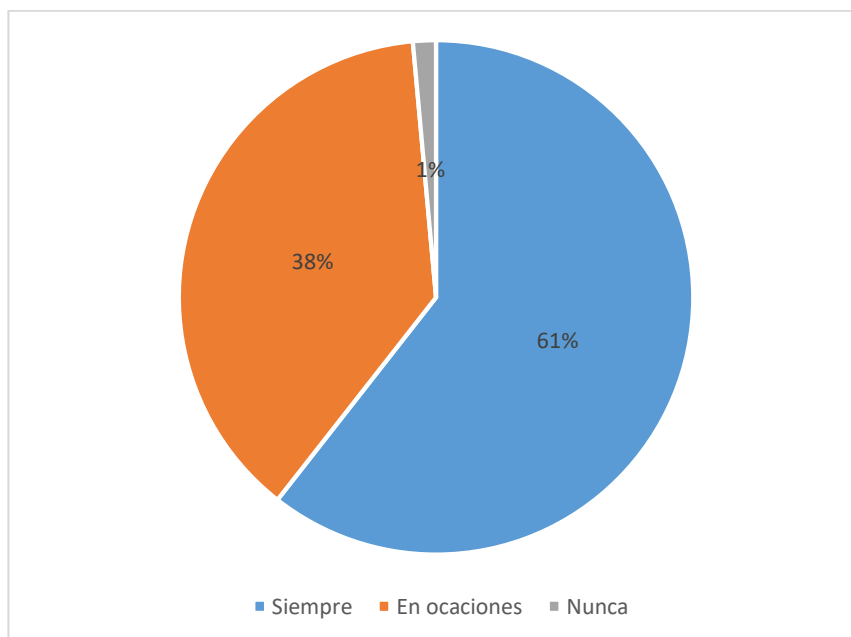


Tabla 18 – *Frecuencia de los Motivos del nivel de bienestar psicológico alto en los estudiantes participantes de la investigación en la dimensión Aceptación/Control*

| Bienestar Psicológico Alto – Dimensión Aceptación/ Control  |              |    |   |    |
|---|--------------|----|---|----|
| Preguntas   | Frecuencia   |    | Motivos   |    |
| 1. ¿Con qué frecuencia acepta sus equivocaciones?           | Siempre      | 11 | Sé que me puedo equivocar                                     | 6  |
| ¿Por qué?   |              |    | Creo que puedo aprender de mis errores                        | 5  |
|   |              |    | Me cuesta reconocer mis errores                               | 0  |
|   | En ocasiones | 10 | Sé que me puedo equivocar                                     | 4  |
|   |              |    | Creo que puedo aprender de mis errores                        | 3  |
|   |              |    | Me cuesta reconocer mis errores                               | 3  |
|   | Nunca        | 0  | Sé que me puedo equivocar                                     | 0  |
|   |              |    | Creo que puedo aprender de mis errores                        | 0  |
|   |              |    | Me cuesta reconocer mis errores                               | 0  |
| 2. ¿Con qué frecuencia trata de mejorar cuando se equivoca? | Siempre      | 17 | Quiero autosuperarme  | 17 |
| ¿Por qué?   |              |    | A veces las cosas me resultan difíciles por factores externos | 0  |
|   |              |    | Soy inseguro/a, pido consejos a los demás                     | 0  |
|   | En ocasiones | 4  | Quiero autosuperarme  | 3  |
|   |              |    | A veces las cosas me resultan difíciles por factores externos | 1  |
|   |              |    | Soy inseguro/a, pido consejos a los demás                     | 0  |
|   | Nunca        | 0  | Quiero autosuperarme  | 0  |

|  |              |    |   |    |
|--|--------------|----|---|----|
|  |              |    | A veces las cosas me resultan difíciles por factores externos       | 0  |
|  |              |    | Soy inseguro/a, pido consejos a los demás                           | 0  |
| 3. ¿Con qué frecuencia encara sin dificultad sus obligaciones diarias? | Siempre      | 14 | No presento dificultades, me gusta realizar mis obligaciones diaria | 3  |
| ¿Por qué?  |              |    | Soy responsable   | 11 |
|  |              |    | A veces se presentan obstáculos que me impiden realizarlas          | 0  |
|  | En ocasiones | 7  | No presento dificultades, me gusta realizar mis obligaciones diaria | 0  |
|  |              |    | Soy responsable   | 5  |
|  |              |    | A veces se presentan obstáculos que me impiden realizarlas          | 2  |
|  | Nunca        | 0  | No presento dificultades, me gusta realizar mis obligaciones diaria | 0  |
|  |              |    | Soy responsable   | 0  |
|  |              |    | A veces se presentan obstáculos que me impiden realizarlas          | 0  |

Figura 15 - Frecuencia de los Motivos del nivel de Bienestar Psicológico Alto – Dimensión Aceptación/ Control

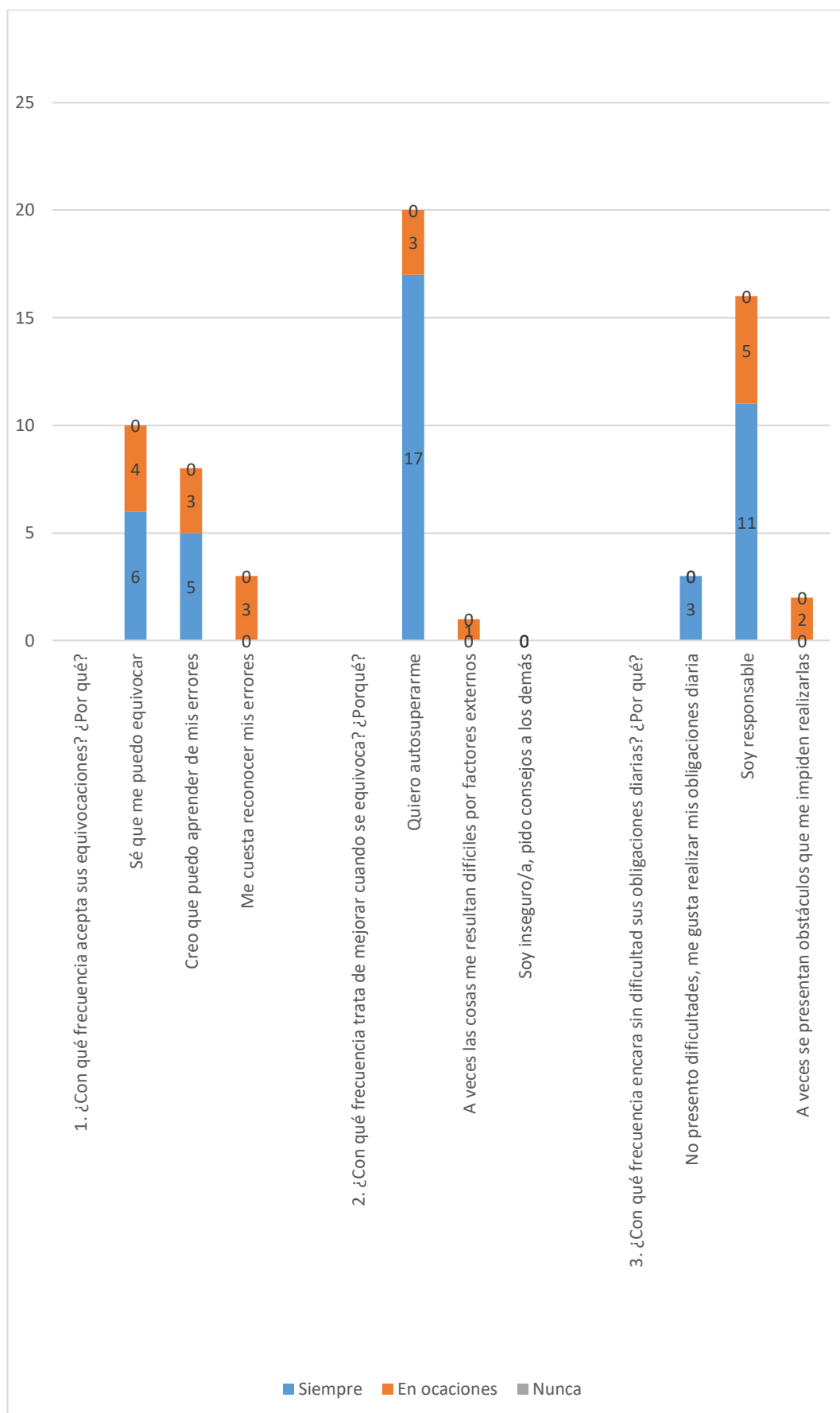


Tabla 19 - *Frecuencia de los Motivos del nivel de bienestar psicológico alto en los estudiantes participantes de la investigación en la dimensión Autonomía*

| Bienestar Psicológico Alto – Dimensión Autonomía                                      |              |         |  |  |   |
|---|--------------|---------|--|--|---|
| Preguntas   | Frecuencia   | Motivos |  |  |   |
| 4. ¿Con qué frecuencia dice lo que piensa sin problemas?                              | Siempre      | 5       | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo | 5  |   |
|   |              |         | ¿Por qué?  | Me cuesta expresarme   | 0 |
|   |              |         | Soy directa  | 0  |   |
|   | En ocasiones | 16      | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo | 14   |   |
|   |              |         | ¿Por qué?  | Me cuesta expresarme   | 2 |
|   |              |         | Soy directa  | 0  |   |
|   | Nunca        | 0       | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo | 0  |   |
|   |              |         | ¿Por qué?  | Me cuesta expresarme   | 0 |
|   |              |         | Soy directa  | 0  |   |
| 5. ¿Con qué frecuencia hace lo que quiere sin que le importe lo que opinen los demás? | Siempre      | 9       | Me dejo llevar por la opinión de los demás   | 0  |   |
|   |              |         | ¿Por qué?  | Hago lo que quiero, pero me preocupa lo que puedan llegar a pensar de mi | 2 |
|   |              |         | Hago lo que quiero, no me importa lo que piensen de mi                                   | 7  |   |
|   | En ocasiones | 12      | Me dejo llevar por la opinión de los demás   | 2  |   |

|    |  |         |  |  |    |
|----|--|---------|--|--|----|
|    |  |         | Hago lo que quiero, pero me preocupa lo que puedan llegar a pensar de mi | 6  |    |
|    |  |         | Hago lo que quiero, no me importa lo que piensen de mi                   | 1  |    |
|    |  |         | Otras  | 3  |    |
|    | Nunca  | 0       | Me dejo llevar por la opinión de los demás                               | 0  |    |
|    |  |         | Hago lo que quiero, pero me preocupa lo que puedan llegar a pensar de mi | 0  |    |
|    |  |         | Hago lo que quiero, no me importa lo que piensen de mi                   | 0  |    |
| 6. | ¿Con qué frecuencia toma decisiones sin dudar demasiado? | Siempre | 5  | Me cuesta mucho tomar una decisión, por eso consulto con los demás | 0  |
|    | ¿Por qué?  |         |  | Pienso mucho antes de tomar una decisión                           | 3  |
|    |  |         |  | Por lo general no dudo de mis decisiones                           | 2  |
|    | En ocasiones   |         | 15   | Me cuesta mucho tomar una decisión, por eso consulto con los demás | 0  |
|    |  |         |  | Pienso mucho antes de tomar una decisión                           | 14 |
|    |  |         |  | Por lo general no dudo de mis decisiones                           | 0  |
|    |  |         |  | Otra   | 1  |
|    | Nunca  |         | 1  | Me cuesta mucho tomar una decisión, por eso consulto con los demás | 0  |

Pienso mucho antes de 1  
tomar una decisión

---

Por lo general no dudo de 0  
mis decisiones



Figura 16 - Frecuencia de los Motivos del nivel de Bienestar Psicológico Alto – Dimensión Autonomía

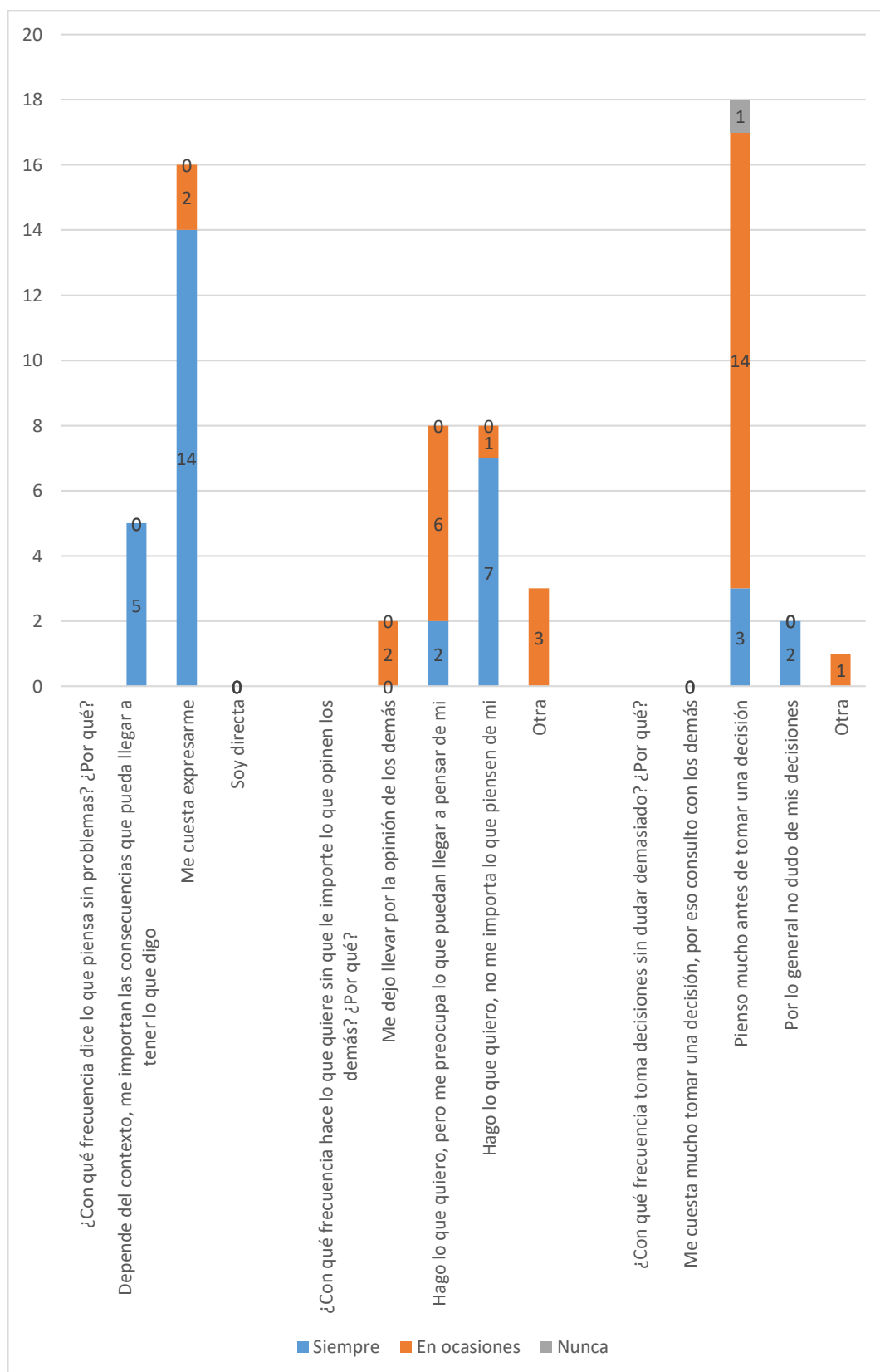


Tabla 20 - *Frecuencia de los Motivos del nivel de bienestar psicológico alto en los estudiantes participantes de la investigación en la dimensión Vínculos*

| Bienestar Psicológico Alto – Dimensión Vínculos                            |   |         |  |  |
|--|---|---------|--|--|
| Preguntas  | Frecuencia  |         | Motivos                                    |  |
| 7. ¿Con qué frecuencia piensa que le cae bien a la gente?<br><br>¿Por qué? | Siempre   | 9       | Soy Sociable                               | 8  |
|  |   |         | Soy tímido/a                               | 0  |
|  |   |         | No me interesa caerle bien a todo el mundo | 1  |
|  | En ocasiones  | 12      | Soy Sociable                               | 4  |
|  |   |         | Soy tímido/a                               | 1  |
|  |   |         | No me interesa caerle bien a todo el mundo | 7  |
|  | Nunca   |         | Soy Sociable                               | 0  |
|  |   |         | Soy tímido/a                               | 0  |
|  |   |         | No me interesa caerle bien a todo el mundo | 0  |
|  | 8. ¿Con qué frecuencia cuenta con el apoyo de otras personas si lo necesita?<br><br>¿Por qué? | Siempre | 19   | Me rodeo de gente que se preocupa por mi |
| A veces el resto de las personas no están de acuerdo con lo que hago       |   |         |  | 1  |
| No necesito del apoyo de otras personas, yo puedo hacerlo solo/a.          |   |         |  | 0  |

Otra 1

|   |            |  |    |
|---|------------|--|----|
| En ocasiones  | 2          | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             | 2  |
|   |            | A veces el resto de las personas no están de acuerdo con lo que hago | 0  |
|   |            | No necesito del apoyo de otras personas, yo puedo hacerlo solo/a     | 0  |
| Nunca   | 0          | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             | 0  |
|   |            | A veces el resto de las personas no están de acuerdo con lo que hago | 0  |
|   |            | No necesito del apoyo de otras personas, yo puedo hacerlo solo/a     | 0  |
| 9. ¿Con qué frecuencia cree que se lleva bien con la gente? ¿Por qué? | Siempre 15 | Depende de la gente con la que este                                  | 3  |
|   |            | Soy poco conflictivo/a, suelo no tener inconvenientes con los demás  | 10 |
|   |            | Suelo tener diferencias con los demás                                | 0  |

|              |   |   |   |
|--------------|---|---|---|
|              |   | Otra  | 2 |
| En ocasiones | 6 | Depende de la gente con la que este                                 | 5 |
|              |   | Soy poco conflictivo/a, suelo no tener inconvenientes con los demás | 1 |
|              |   | Suelo tener diferencias con los demás                               | 0 |
| Nunca        | 0 | Depende de la gente con la que este                                 | 0 |
|              |   | Soy poco conflictivo/a, suelo no tener inconvenientes con los demás | 0 |
|              |   | Suelo tener diferencias con los demás                               | 0 |

Figura 17 - Frecuencia de los Motivos del nivel de Bienestar Psicológico Alto – Dimensión Vínculos

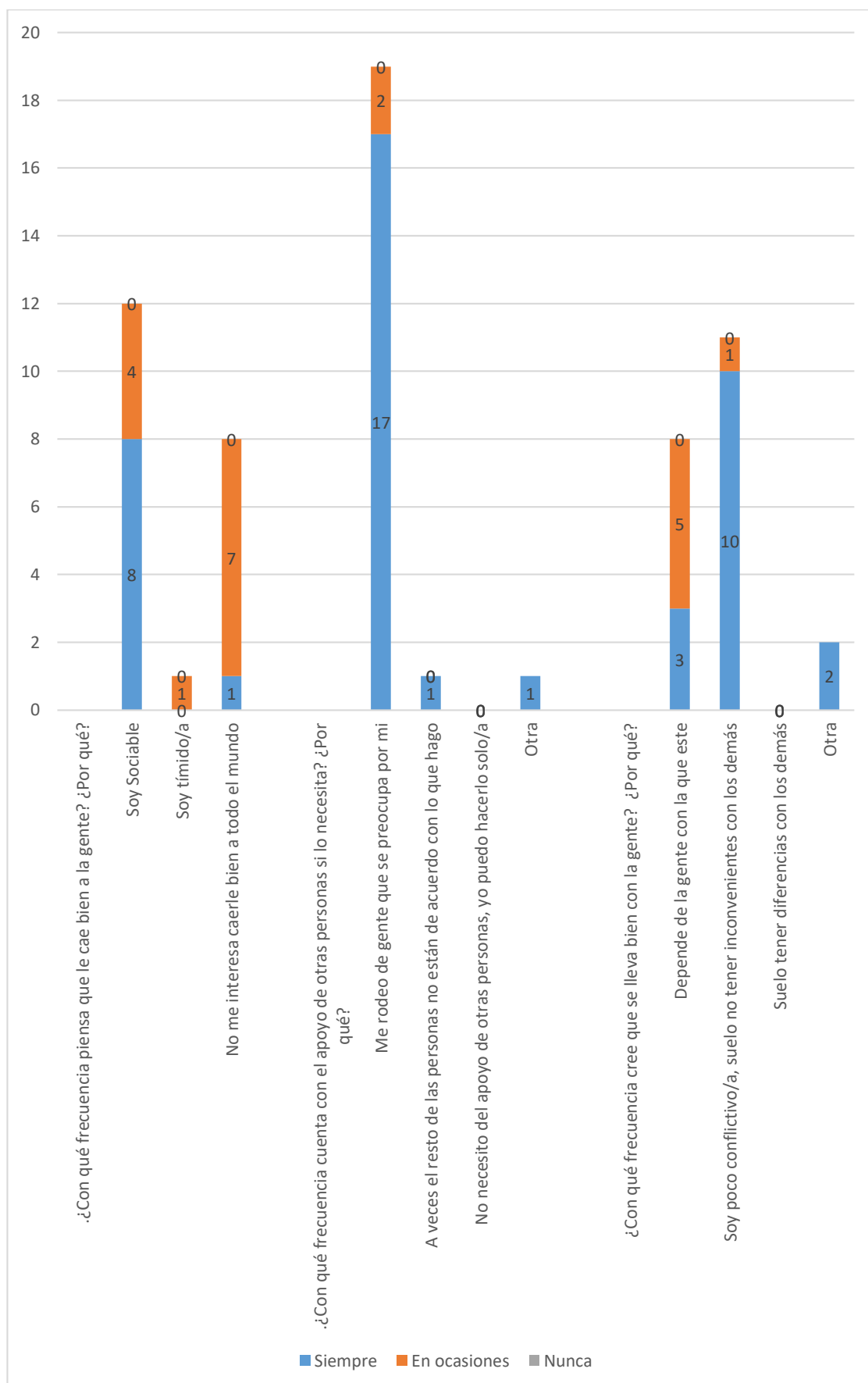


Tabla 21 - *Frecuencia de los Motivos del nivel de bienestar psicológico alto en los estudiantes participantes de la investigación en la dimensión Proyectos*

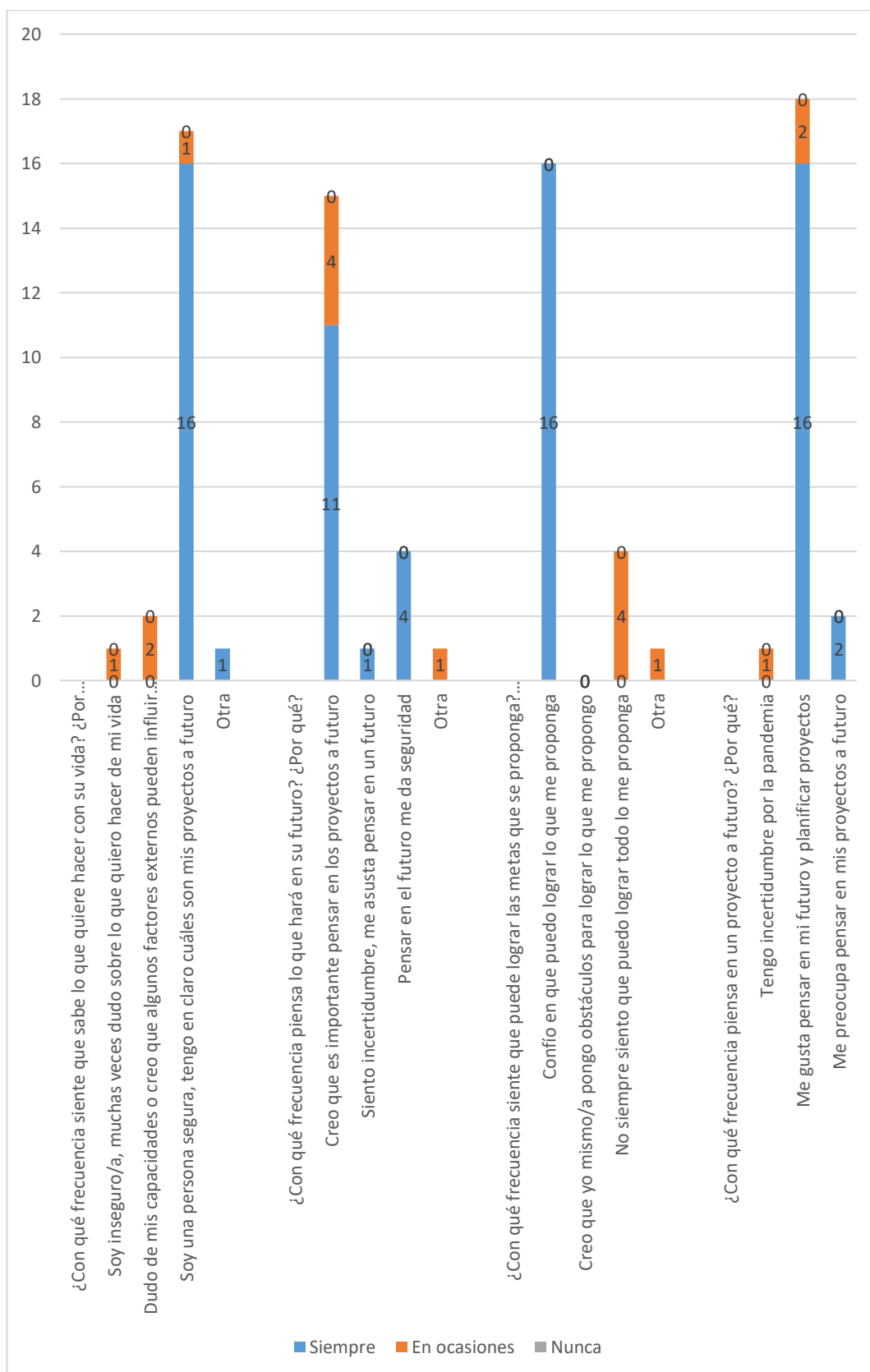
| Bienestar Psicológico Alto – Dimensión Proyectos                         |              |   |
|--|--------------|---|
| Preguntas  | Frecuencia   | Motivos   |
| 10. ¿Con qué frecuencia siente que sabe lo que quiere hacer con su vida? | Siempre      | 17  |
|  |              | Soy inseguro/a, muchas veces dudo sobre lo que quiero hacer de mi vida                                |
|  |              | Dudo de mis capacidades o creo que algunos factores externos pueden influir en mis proyectos a futuro |
|  |              | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro                              |
|  |              | Otra  |
|  |              | 1   |
|  |              |   |
|  | En ocasiones | 4   |
|  |              | Soy inseguro/a, muchas veces dudo sobre lo que quiero hacer de mi vida                                |
|  |              | Dudo de mis capacidades o creo que algunos factores externos pueden influir en mis proyectos a futuro |
|  |              | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro                              |
|  | Nunca        | 0   |
|  |              | Soy inseguro/a, muchas veces dudo sobre lo que quiero hacer de mi vida                                |
|  |              | Dudo de mis capacidades o creo que algunos factores externos pueden influir en mis proyectos a futuro |

|  |              |    |  |    |
|--|--------------|----|--|----|
|  |              |    | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro | 0  |
| 11. ¿Con qué frecuencia piensa lo que hará en su futuro?                   | Siempre      | 16 | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro                  | 11 |
| ¿Por qué?  |              |    | Siento incertidumbre, me asusta pensar en un futuro                      | 1  |
|  |              |    | Pensar en el futuro me da seguridad                                      | 4  |
|  | En ocasiones | 5  | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro                  | 4  |
|  |              |    | Siento incertidumbre, me asusta pensar en un futuro                      | 0  |
|  |              |    | Pensar en el futuro me da seguridad                                      | 0  |
|  |              |    | Otra   | 1  |
|  | Nunca        | 0  | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro                  | 0  |
|  |              |    | Siento incertidumbre, me asusta pensar en un futuro                      | 0  |
|  |              |    | Pensar en el futuro me da seguridad                                      | 0  |
| 12. ¿Con qué frecuencia siente que puede lograr las metas que se proponga? | Siempre      | 16 | Confío en que puedo lograr lo que me proponga                            | 16 |
| ¿Por qué?  |              |    | Creo que yo mismo/a pongo obstáculos para lograr lo que me propongo      | 0  |
|  |              |    | No siempre siento que puedo lograr todo lo me proponga                   | 0  |
|  | En ocasiones | 5  | Confío en que puedo lograr lo que me proponga                            | 0  |

|   |              |   |    |
|---|--------------|---|----|
|   |              | Creo que yo mismo/a pongo obstáculos para lograr lo que me propongo | 0  |
|   |              | No siempre siento que puedo lograr todo lo me proponga              | 4  |
|   |              | Otra  | 1  |
| Nunca   | 0            | Confío en que puedo lograr lo que me proponga                       | 0  |
|   |              | Creo que yo mismo/a pongo obstáculos para lograr lo que me propongo | 0  |
|   |              | No siempre siento que puedo lograr todo lo me proponga              | 0  |
| 13. ¿Con qué frecuencia piensa en un proyecto a futuro? ¿Por qué? | Siempre      | Tengo incertidumbre por la pandemia                                 | 18 |
|   |              | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos                 | 0  |
|   |              | Me preocupa pensar en mis proyectos a futuro                        | 16 |
|   |              | Me preocupa pensar en mis proyectos a futuro                        | 2  |
|   | En ocasiones | Tengo incertidumbre por la pandemia                                 | 3  |
|   |              | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos                 | 1  |
|   |              | Me preocupa pensar en mis proyectos a futuro                        | 2  |
|   |              | Me preocupa pensar en mis proyectos a futuro                        | 0  |
| Nunca   | 0            | Tengo incertidumbre por la pandemia                                 | 0  |
|   |              | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos                 | 0  |
|   |              | Me preocupa pensar en mis proyectos a futuro                        | 0  |



Figura 18 - Frecuencia de los Motivos del nivel de Bienestar Psicológico Alto – Dimensión Proyectos



*Tabla 22 - Frecuencia de los Motivos del nivel de bienestar psicológico promedio en los estudiantes participantes de la investigación en la dimensión Aceptación/Control*

| Bienestar Psicológico Promedio – Dimensión Aceptación/ Control |              |    |   |   |
|--|--------------|----|---|---|
| Preguntas  | Frecuencia   |    | Motivos   |   |
| 1. ¿Con qué frecuencia acepta sus equivocaciones?              | Siempre      | 4  | Sé que me puedo equivocar                                     | 1 |
| ¿Por qué?  |              |    | Creo que puedo aprender de mis errores                        | 3 |
|  |              |    | Me cuesta reconocer mis errores                               | 0 |
|  | En ocasiones | 11 | Sé que me puedo equivocar                                     | 3 |
|  |              |    | Creo que puedo aprender de mis errores                        | 3 |
|  |              |    | Me cuesta reconocer mis errores                               | 5 |
|  | Nunca        | 0  | Sé que me puedo equivocar                                     | 0 |
|  |              |    | Creo que puedo aprender de mis errores                        | 0 |
|  |              |    | Me cuesta reconocer mis errores                               | 0 |
| 2. ¿Con qué frecuencia trata de mejorar cuando se equivoca?    | Siempre      | 9  | Quiero autosuperarme  | 8 |
| ¿Por qué?  |              |    | A veces las cosas me resultan difíciles por factores externos | 0 |
|  |              |    | Soy inseguro/a, pido consejos a los demás                     | 1 |
|  | En ocasiones | 6  | Quiero autosuperarme  | 5 |
|  |              |    | A veces las cosas me resultan difíciles por factores externos | 0 |
|  |              |    | Soy inseguro/a, pido consejos a los demás                     | 1 |

|   |              |    |   |   |
|---|--------------|----|---|---|
|   | Nunca        | 0  | Quiero autosuperarme  | 0 |
|   |              |    | A veces las cosas me resultan difíciles por factores externos       | 0 |
|   |              |    | Soy inseguro/a, pido consejos a los demás                           | 0 |
| 3. ¿Con qué frecuencia encara sin dificultad sus obligaciones diarias?<br>¿Por qué? | Siempre      | 4  | No presento dificultades, me gusta realizar mis obligaciones diaria | 0 |
|   |              |    | Soy responsable   | 4 |
|   |              |    | A veces se presentan obstáculos que me impiden realizarlas          | 0 |
|   | En ocasiones | 11 | No presento dificultades, me gusta realizar mis obligaciones diaria | 0 |
|   |              |    | Soy responsable   | 5 |
|   |              |    | A veces se presentan obstáculos que me impiden realizarlas          | 3 |
|   |              |    | Otra  | 3 |
|   | Nunca        | 0  | No presento dificultades, me gusta realizar mis obligaciones diaria | 0 |
|   |              |    | Soy responsable   | 0 |
|   |              |    | A veces se presentan obstáculos que me impiden realizarlas          | 0 |

Figura 19 - Frecuencia de los Motivos del nivel de Bienestar Psicológico Promedio – Dimensión Aceptación/ Control

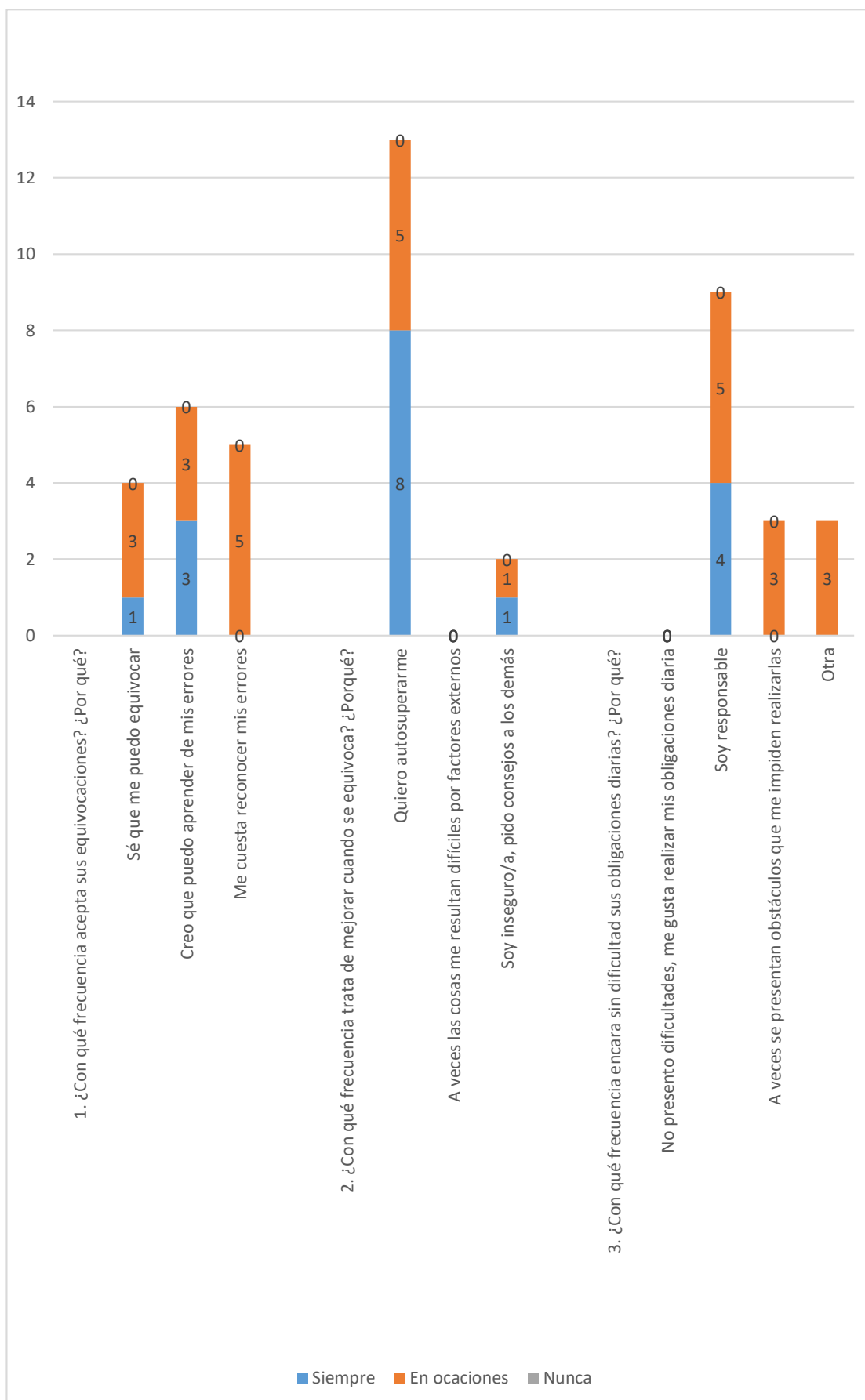


Tabla 23 - Frecuencia de los Motivos del nivel de bienestar psicológico promedio en los estudiantes participantes de la investigación en la dimensión Autonomía

| Bienestar Psicológico Promedio – Dimensión Autonomía                                  |              |         |  |   |
|---|--------------|---------|--|---|
| Preguntas   | Frecuencia   | Motivos |  |   |
| 4. ¿Con qué frecuencia dice lo que piensa sin problemas?                              | Siempre      | 4       | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo | 0 |
|   |              |         | Me cuesta expresarme   | 1 |
|   |              |         | Soy directa  | 3 |
| ¿Por qué?   | En ocasiones | 11      | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo | 8 |
|   |              |         | Me cuesta expresarme   | 2 |
|   |              |         | Soy directa  | 1 |
|   | Nunca        | 0       | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo | 0 |
|   |              |         | Me cuesta expresarme   | 0 |
|   |              |         | Soy directa  | 0 |
| 5. ¿Con qué frecuencia hace lo que quiere sin que le importe lo que opinen los demás? | Siempre      | 4       | Me dejo llevar por la opinión de los demás   | 0 |
|   |              |         | Hago lo que quiero, pero me preocupa lo que puedan llegar a pensar de mi                 | 0 |
|   |              |         | Hago lo que quiero, no me importa lo que piensen de mi                                   | 4 |
| ¿Por qué?   | En ocasiones | 10      | Me dejo llevar por la opinión de los demás   | 1 |

|    |  |         |  |    |
|----|--|---------|--|----|
|    |  |         | Hago lo que quiero, pero me preocupa lo que puedan llegar a pensar de mi | 6  |
|    |  |         | Hago lo que quiero, no me importa lo que piensen de mi                   | 1  |
|    |  |         | Otras  | 2  |
|    | Nunca  | 1       | Me dejo llevar por la opinión de los demás                               | 0  |
|    |  |         | Hago lo que quiero, pero me preocupa lo que puedan llegar a pensar de mi | 1  |
|    |  |         | Hago lo que quiero, no me importa lo que piensen de mi                   | 0  |
| 6. | ¿Con qué frecuencia toma decisiones sin dudar demasiado? | Siempre | Me cuesta mucho tomar una decisión, por eso consulto con los demás       | 0  |
|    | ¿Por qué?  |         | Pienso mucho antes de tomar una decisión                                 | 0  |
|    |  |         | Por lo general no dudo de mis decisiones                                 | 0  |
|    | En ocasiones   | 14      | Me cuesta mucho tomar una decisión, por eso consulto con los demás       | 1  |
|    |  |         | Pienso mucho antes de tomar una decisión                                 | 10 |
|    |  |         | Por lo general no dudo de mis decisiones                                 | 2  |
|    |  |         | Otra   | 1  |
|    | Nunca  | 1       | Me cuesta mucho tomar una decisión, por eso consulto con los demás       | 0  |

Pienso mucho antes de 1  
tomar una decisión

---

Por lo general no dudo de 0  
mis decisiones

Figura 20 - Frecuencia de los Motivos del nivel de Bienestar Psicológico Promedio – Dimensión Autonomía

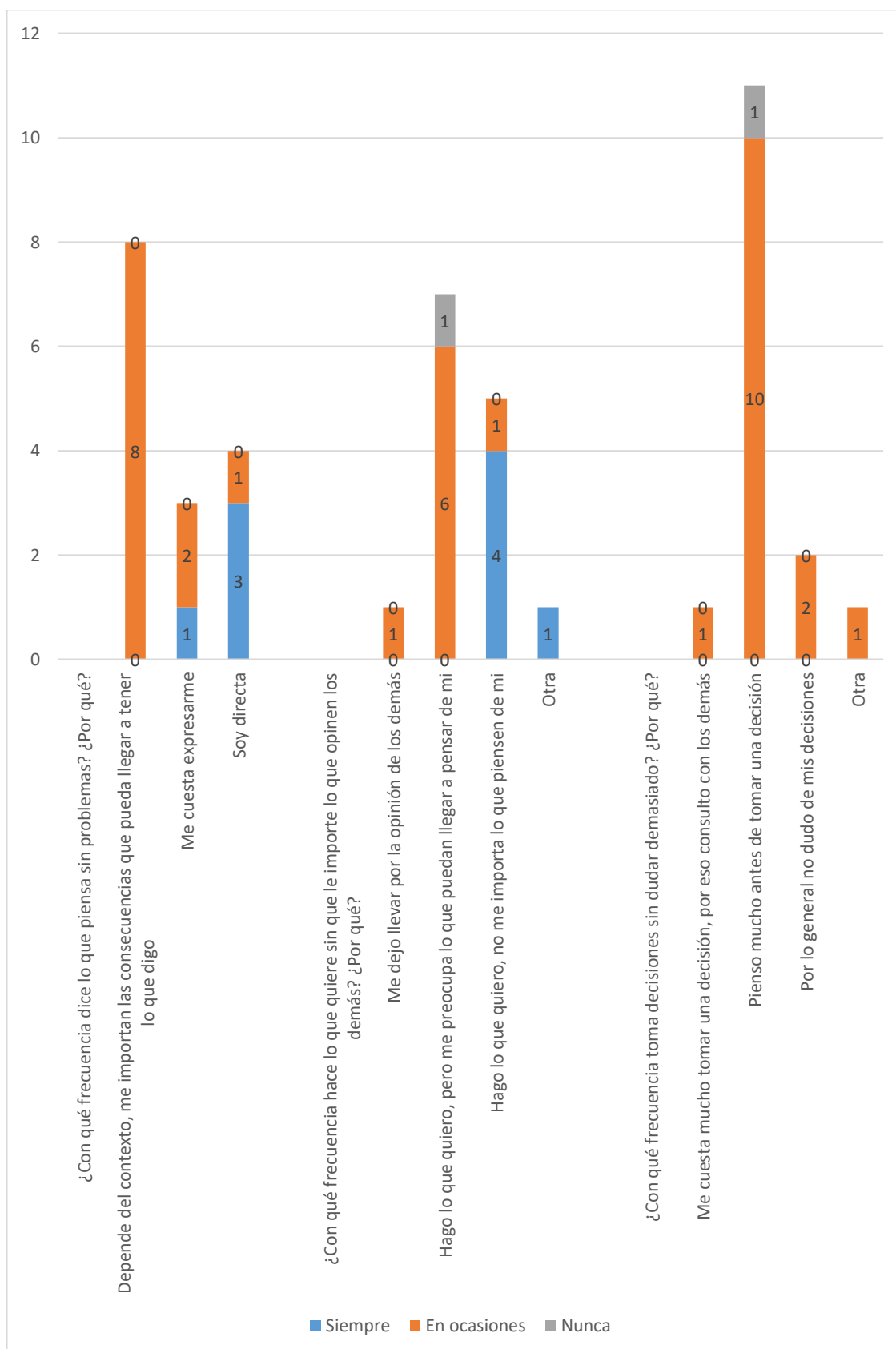




Tabla 24 - Frecuencia de los Motivos del nivel de bienestar psicológico promedio en los estudiantes participantes de la investigación en la dimensión Vínculos

| Bienestar Psicológico Promedio – Dimensión Vínculos   |              |    |  |    |
|---|--------------|----|--|----|
| Preguntas   | Frecuencia   |    | Motivos  |    |
| 7. ¿Con qué frecuencia piensa que le cae bien a la gente?<br><br>¿Por qué?                    | Siempre      | 8  | Soy Sociable   | 8  |
|   |              |    | Soy tímido/a   | 0  |
|   |              |    | No me interesa caerle bien a todo el mundo                           | 0  |
|   | En ocasiones | 7  | Soy Sociable   | 2  |
|   |              |    | Soy tímido/a   | 1  |
|   |              |    | No me interesa caerle bien a todo el mundo                           | 3  |
|   |              |    | Otra   | 1  |
|   | Nunca        | 0  | Soy Sociable   | 0  |
|   |              |    | Soy tímido/a   | 0  |
|   |              |    | No me interesa caerle bien a todo el mundo                           | 0  |
| 8. ¿Con qué frecuencia cuenta con el apoyo de otras personas si lo necesita?<br><br>¿Por qué? | Siempre      | 10 | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             | 10 |
|   |              |    | A veces el resto de las personas no están de acuerdo con lo que hago | 0  |

|   |         |  |   |
|---|---------|--|---|
|   |         | No necesito del apoyo de otras personas, yo puedo hacerlo solo/a.    | 0 |
| En ocasiones  | 5       | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             | 0 |
|   |         | A veces el resto de las personas no están de acuerdo con lo que hago | 2 |
|   |         | No necesito del apoyo de otras personas, yo puedo hacerlo solo/a     | 1 |
|   |         | Otra   | 2 |
| Nunca   | 0       | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             | 0 |
|   |         | A veces el resto de las personas no están de acuerdo con lo que hago | 0 |
|   |         | No necesito del apoyo de otras personas, yo puedo hacerlo solo/a     | 0 |
| 9. ¿Con qué frecuencia cree que se lleva bien con la gente? ¿Por qué? | Siempre | Depende de la gente con la que este                                  | 8 |
|   |         | Soy poco conflictivo/a, suelo no tener inconvenientes con los demás  | 4 |

|                 |   |   |
|-----------------|---|---|
|                 |   | Suelo tener 1<br>diferencias con<br>los demás                                     |
|                 |   | Otra 1  |
| En<br>ocasiones | 7 | Depende de la 2<br>gente con la que<br>este                                       |
|                 |   | Soy poco 4<br>conflictivo/a,<br>suelo no tener<br>inconvenientes<br>con los demás |
|                 |   | Suelo tener 1<br>diferencias con<br>los demás                                     |
| Nunca           | 0 | Depende de la 0<br>gente con la que<br>este                                       |
|                 |   | Soy poco 0<br>conflictivo/a,<br>suelo no tener<br>inconvenientes<br>con los demás |
|                 |   | Suelo tener 0<br>diferencias con<br>los demás                                     |

Figura 21 - Frecuencia de los Motivos del nivel de Bienestar Psicológico Promedio – Dimensión Vínculos

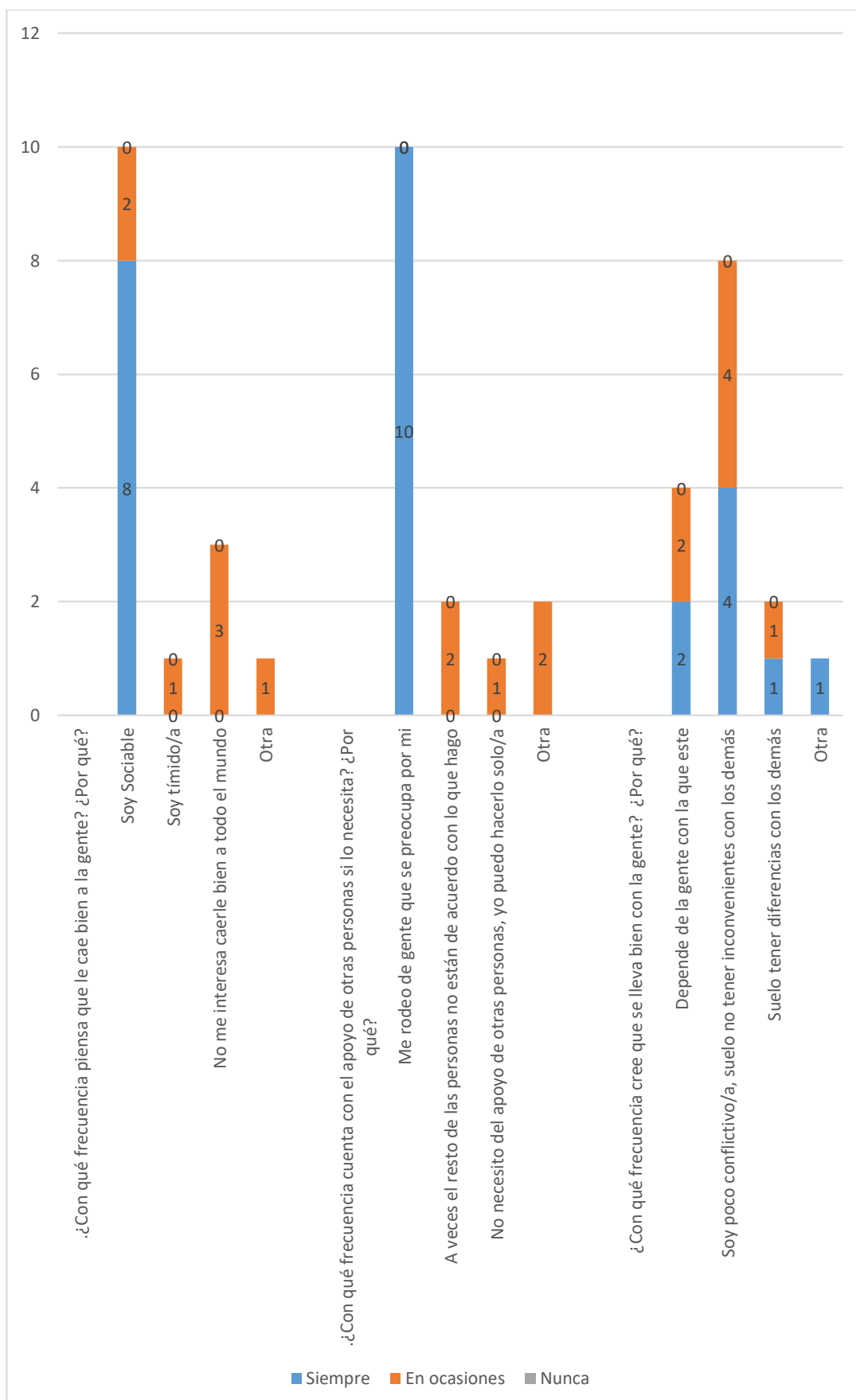


Tabla 25 - Frecuencia de los Motivos del nivel de bienestar psicológico promedio en los estudiantes participantes de la investigación en la dimensión Proyectos

| Bienestar Psicológico Promedio – Dimensión Proyectos                     |  |         |   |
|--|--|---------|---|
| Preguntas  | Frecuencia   | Motivos |   |
| 10. ¿Con qué frecuencia siente que sabe lo que quiere hacer con su vida? | Siempre  | 8       | Soy inseguro/a, muchas veces dudo sobre lo que quiero hacer de mi vida                                |
| ¿Por qué?  |  |         | Dudo de mis capacidades o creo que algunos factores externos pueden influir en mis proyectos a futuro |
|  |  |         | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro                              |
|  | En ocasiones   | 7       | Soy inseguro/a, muchas veces dudo sobre lo que quiero hacer de mi vida                                |
|  |  |         | Dudo de mis capacidades o creo que algunos factores externos pueden influir en mis proyectos a futuro |
|  |  |         | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro                              |
|  | Nunca  | 0       | Soy inseguro/a, muchas veces dudo sobre lo que quiero hacer de mi vida                                |
|  |  |         | Dudo de mis capacidades o creo que algunos factores externos pueden influir en mis proyectos a futuro |
|  |  |         | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro                              |
|  | 11. ¿Con qué frecuencia piensa lo que hará en su futuro? | Siempre | 9   |

¿Por qué?

---

Siento incertidumbre, me asusta pensar en un futuro 1

---

Pensar en el futuro me da seguridad 1

---

Otra 2

---



---

En ocasiones 6 Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro 3

---

Siento incertidumbre, me asusta pensar en un futuro 2

---

Pensar en el futuro me da seguridad 1

---



---

Nunca 0 Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro 0

---

Siento incertidumbre, me asusta pensar en un futuro 0

---

Pensar en el futuro me da seguridad 0

---



---

12. ¿Con qué frecuencia siente que puede lograr las metas que se proponga? Siempre 7 Confío en que puedo lograr lo que me proponga 7

---

¿Por qué?

Creo que yo mismo/a pongo obstáculos para lograr lo que me propongo 0

---

No siempre siento que puedo lograr todo lo me proponga 0

---



---

En ocasiones 8 Confío en que puedo lograr lo que me proponga 2

---

Creo que yo mismo/a pongo obstáculos para lograr lo que me propongo 2

---

|   |              |   |  |   |
|---|--------------|---|--|---|
|   |              |   | No siempre siento que puedo lograr todo lo me proponga | 4 |
| Nunca   | 0            | Confío en que puedo lograr lo que me proponga                       |  | 0 |
|   |              | Creo que yo mismo/a pongo obstáculos para lograr lo que me propongo |  | 0 |
|   |              | No siempre siento que puedo lograr todo lo me proponga              |  | 0 |
| 13. ¿Con qué frecuencia piensa en un proyecto a futuro? ¿Por qué? | Siempre      | 9   | Tengo incertidumbre por la pandemia                    | 0 |
|   |              |   | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos    | 8 |
|   |              |   | Me preocupa pensar en mis proyectos a futuro           | 1 |
|   | En ocasiones | 6   | Tengo incertidumbre por la pandemia                    | 2 |
|   |              |   | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos    | 4 |
|   |              |   | Me preocupa pensar en mis proyectos a futuro           | 0 |
|   | Nunca        | 0   | Tengo incertidumbre por la pandemia                    | 0 |
|   |              |   | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos    | 0 |
|   |              |   | Me preocupa pensar en mis proyectos a futuro           | 0 |

Figura 22 - Frecuencia de los Motivos del nivel de Bienestar Psicológico Promedio – Dimensión Proyectos

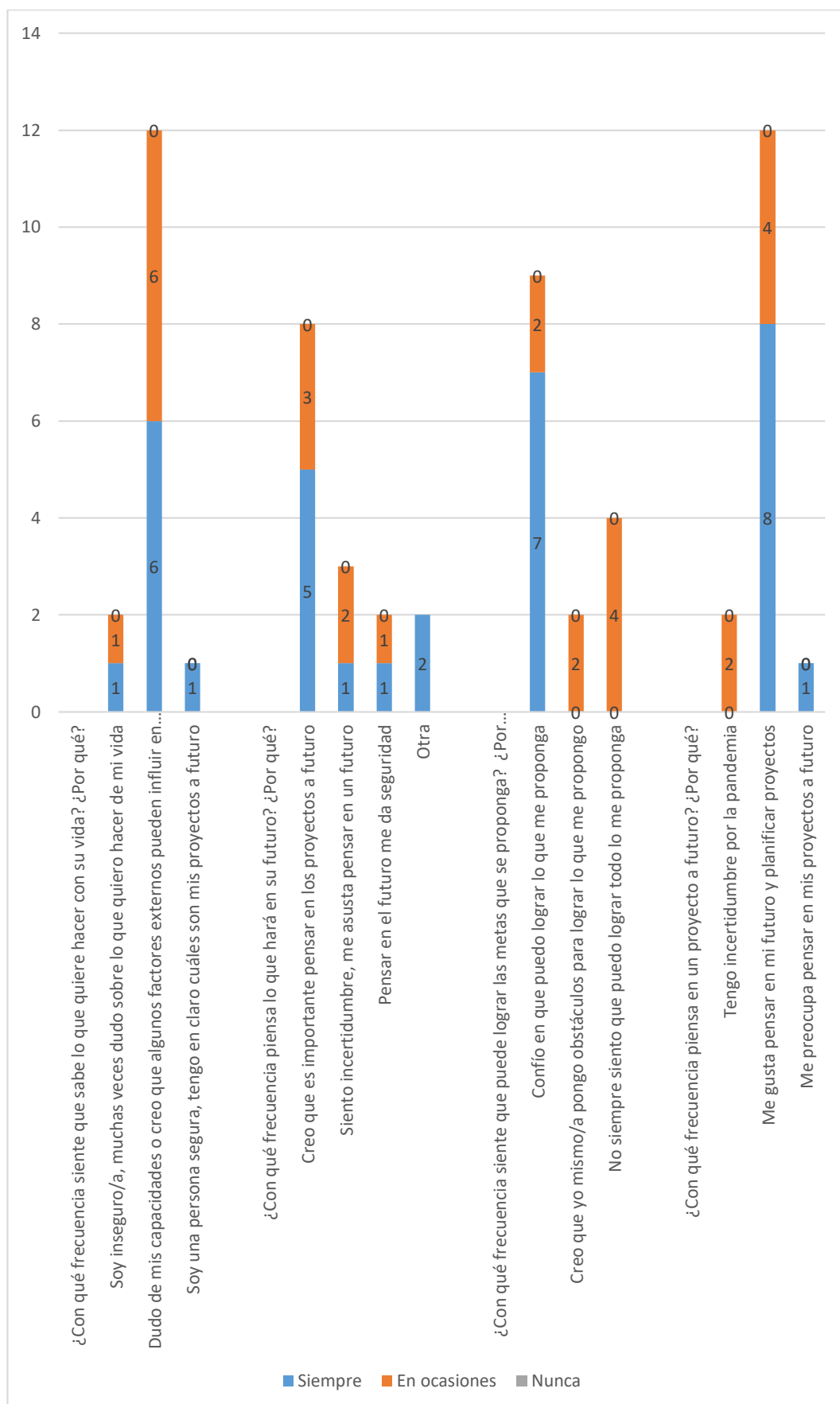




Tabla 26 - *Frecuencia de los Motivos del nivel de bienestar psicológico bajo en los estudiantes participantes de la investigación en la dimensión Aceptación/Control*

| Bienestar Psicológico Bajo – Dimensión Aceptación/ Control  |              |   |   |   |
|---|--------------|---|---|---|
| Preguntas   | Frecuencia   |   | Motivos   |   |
| 1. ¿Con qué frecuencia acepta sus equivocaciones?           | Siempre      | 3 | Sé que me puedo equivocar                                     | 1 |
| ¿Por qué?   |              |   | Creo que puedo aprender de mis errores                        | 2 |
|   |              |   | Me cuesta reconocer mis errores                               | 0 |
|   | En ocasiones | 8 | Sé que me puedo equivocar                                     | 3 |
|   |              |   | Creo que puedo aprender de mis errores                        | 2 |
|   |              |   | Me cuesta reconocer mis errores                               | 2 |
|   |              |   | Otra  | 1 |
|   | Nunca        | 0 | Sé que me puedo equivocar                                     | 0 |
|   |              |   | Creo que puedo aprender de mis errores                        | 0 |
|   |              |   | Me cuesta reconocer mis errores                               | 0 |
| 2. ¿Con qué frecuencia trata de mejorar cuando se equivoca? | Siempre      | 6 | Quiero autosuperarme  | 6 |
| ¿Por qué?   |              |   | A veces las cosas me resultan difíciles por factores externos | 0 |
|   |              |   | Soy inseguro/a, pido consejos a los demás                     | 0 |
|   | En ocasiones | 5 | Quiero autosuperarme  | 1 |
|   |              |   | A veces las cosas me resultan difíciles por factores externos | 2 |
|   |              |   | Soy inseguro/a, pido consejos a los demás                     | 2 |

|  |              |   |   |   |
|--|--------------|---|---|---|
|  | Nunca        | 0 | Quiero autosuperarme  | 0 |
|  |              |   | A veces las cosas me resultan difíciles por factores externos       | 0 |
|  |              |   | Soy inseguro/a, pido consejos a los demás                           | 0 |
| 3. ¿Con qué frecuencia encara sin dificultad sus obligaciones diarias? | Siempre      | 4 | No presento dificultades, me gusta realizar mis obligaciones diaria | 0 |
| ¿Por qué?  |              |   | Soy responsable   | 4 |
|  |              |   | A veces se presentan obstáculos que me impiden realizarlas          | 0 |
|  | En ocasiones | 6 | No presento dificultades, me gusta realizar mis obligaciones diaria | 0 |
|  |              |   | Soy responsable   | 0 |
|  |              |   | A veces se presentan obstáculos que me impiden realizarlas          | 6 |
|  | Nunca        | 1 | No presento dificultades, me gusta realizar mis obligaciones diaria | 0 |
|  |              |   | Soy responsable   | 0 |
|  |              |   | A veces se presentan obstáculos que me impiden realizarlas          | 1 |

Figura 23 - Frecuencia de los Motivos del nivel de Bienestar Psicológico Bajo – Dimensión Aceptación/ Control

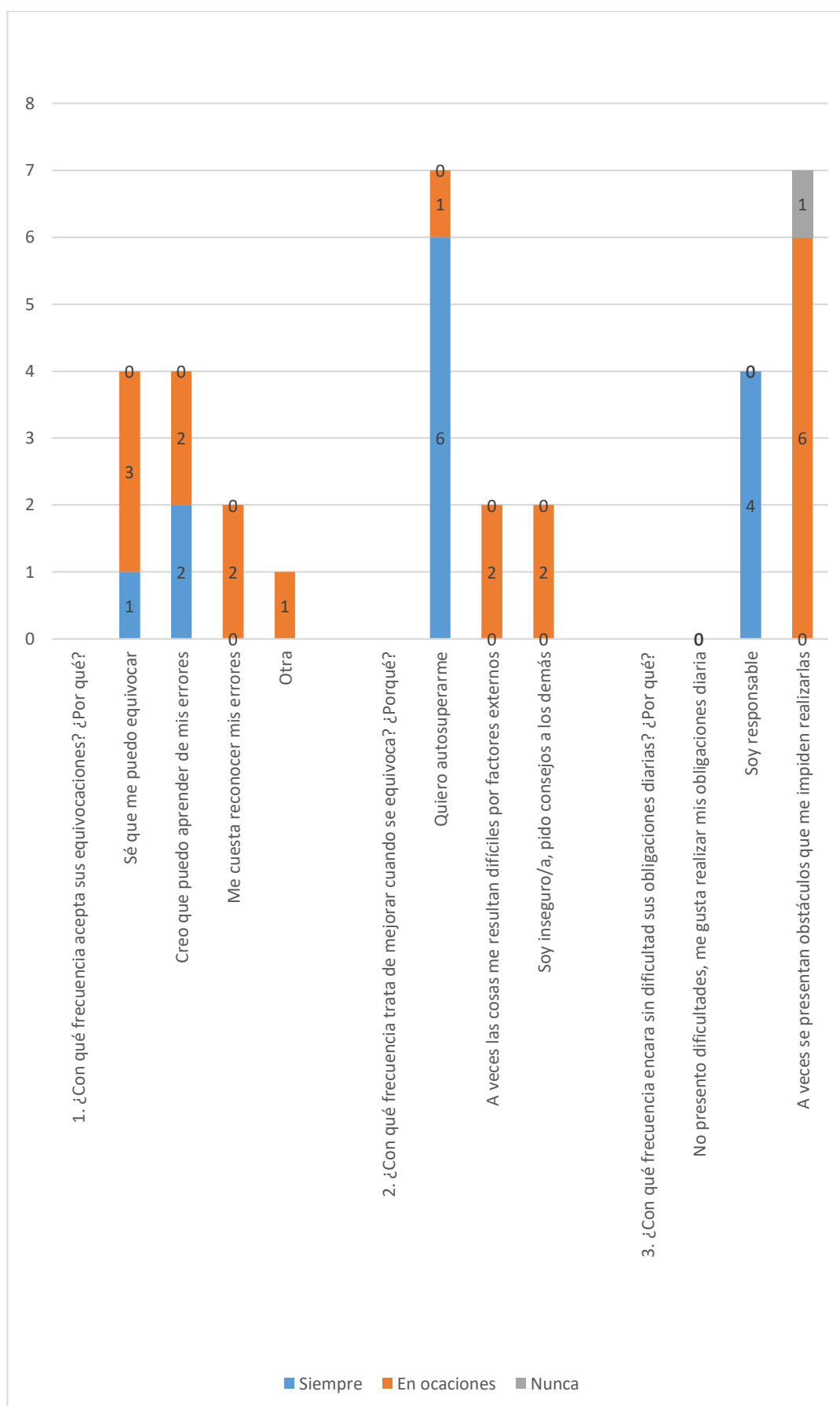


Tabla 27 - Frecuencia de los Motivos del nivel de bienestar psicológico bajo en los estudiantes participantes de la investigación en la dimensión Autonomía

| Bienestar Psicológico Bajo – Dimensión Autonomía                                      |              |         |  |  |   |
|---|--------------|---------|--|--|---|
| Preguntas   | Frecuencia   | Motivos |  |  |   |
| 4. ¿Con qué frecuencia dice lo que piensa sin problemas?                              | Siempre      | 4       | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo | 2  |   |
|   |              |         | ¿Por qué?  | Me cuesta expresarme   | 0 |
|   |              |         | Soy directa  | 2  |   |
|   | En ocasiones | 7       | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo | 5  |   |
|   |              |         | Me cuesta expresarme   | 1  |   |
|   |              |         | Soy directa  | 0  |   |
|   |              |         | Otra   | 1  |   |
|   | Nunca        | 0       | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo | 0  |   |
|   |              |         | Me cuesta expresarme   | 0  |   |
|   |              |         | Soy directa  | 0  |   |
| 5. ¿Con qué frecuencia hace lo que quiere sin que le importe lo que opinen los demás? | Siempre      | 2       | Me dejo llevar por la opinión de los demás   | 0  |   |
|   |              |         | ¿Por qué?  | Hago lo que quiero, pero me preocupa lo que puedan llegar a pensar de mi | 0 |
|   |              |         | Hago lo que quiero, no me importa lo que piensen de mi                                   | 2  |   |

|    |  |         |  |  |   |
|----|--|---------|--|--|---|
|    | En ocasiones   | 8       | Me dejo llevar por la opinión de los demás                               | 3  |   |
|    |  |         | Hago lo que quiero, pero me preocupa lo que puedan llegar a pensar de mi | 2  |   |
|    |  |         | Hago lo que quiero, no me importa lo que piensen de mi                   | 0  |   |
|    |  |         | Otras  | 3  |   |
|    | Nunca  | 1       | Me dejo llevar por la opinión de los demás                               | 1  |   |
|    |  |         | Hago lo que quiero, pero me preocupa lo que puedan llegar a pensar de mi | 0  |   |
|    |  |         | Hago lo que quiero, no me importa lo que piensen de mi                   | 0  |   |
| 6. | ¿Con qué frecuencia toma decisiones sin dudar demasiado? | Siempre | 0  | Me cuesta mucho tomar una decisión, por eso consulto con los demás | 0 |
|    | ¿Por qué?  |         |  | Pienso mucho antes de tomar una decisión                           | 0 |
|    |  |         |  | Por lo general no dudo de mis decisiones                           | 0 |
|    | En ocasiones   | 6       | Me cuesta mucho tomar una decisión, por eso consulto con los demás       | 2  |   |
|    |  |         | Pienso mucho antes de tomar una decisión                                 | 4  |   |
|    |  |         | Por lo general no dudo de mis decisiones                                 | 0  |   |
|    | Nunca  | 5       | Me cuesta mucho tomar una decisión, por eso consulto con los demás       | 2  |   |

Pienso mucho antes de tomar una decisión 2

---

Por lo general no dudo de mis decisiones 0

---

Otra 1

Figura 24 - Frecuencia de los Motivos del nivel de Bienestar Psicológico Bajo – Dimensión Autonomía

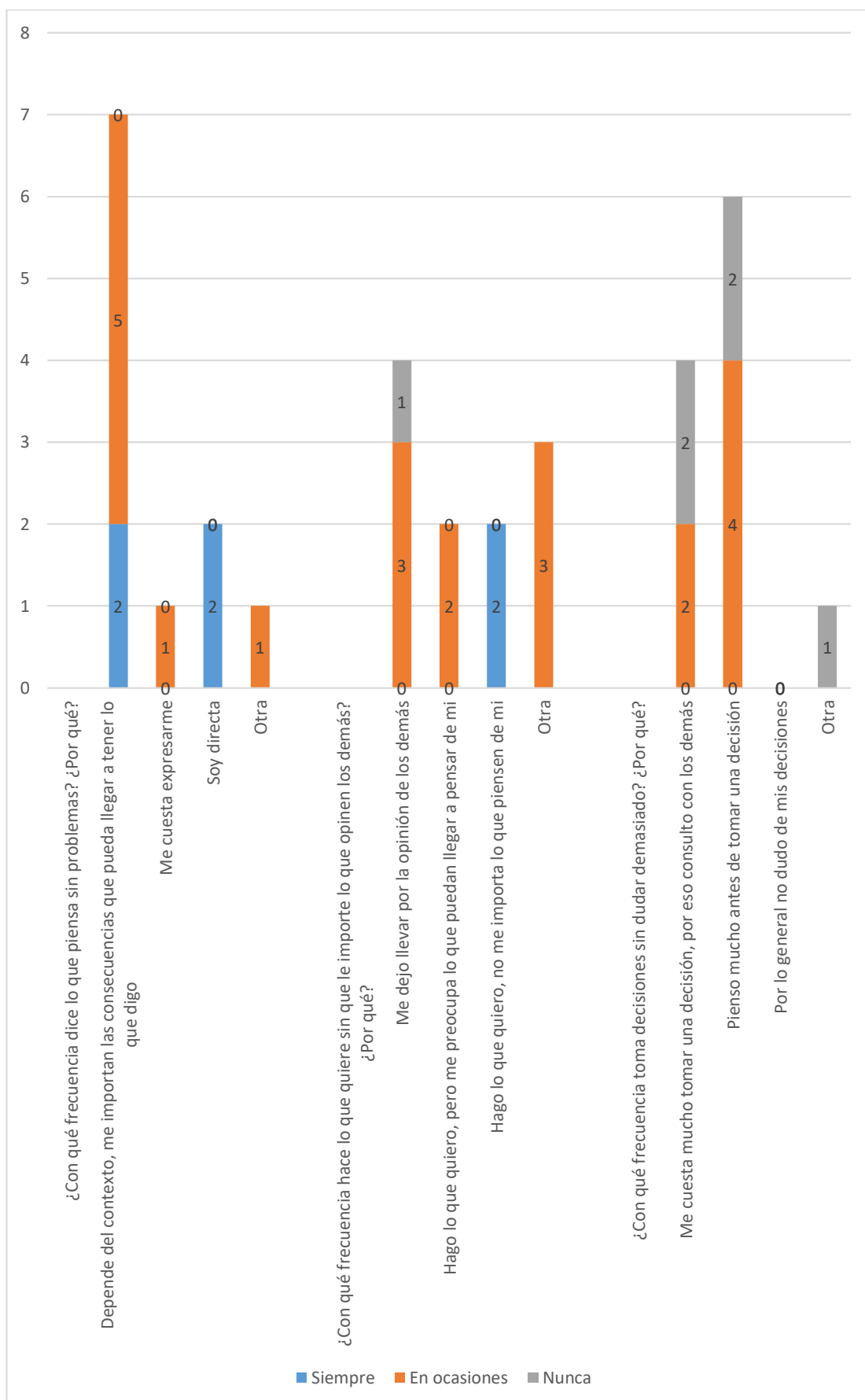


Tabla 28 - Frecuencia de los Motivos del nivel de bienestar psicológico bajo en los estudiantes participantes de la investigación en la dimensión Vínculos

| Bienestar Psicológico Bajo – Dimensión Vínculos                            |   |         |  |  |
|--|---|---------|--|--|
| Preguntas  | Frecuencia  |         | Motivos                                    |  |
| 7. ¿Con qué frecuencia piensa que le cae bien a la gente?<br><br>¿Por qué? | Siempre   | 6       | Soy Sociable                               | 6  |
|  |   |         | Soy tímido/a                               | 0  |
|  |   |         | No me interesa caerle bien a todo el mundo | 0  |
|  | En ocasiones  | 4       | Soy Sociable                               | 0  |
|  |   |         | Soy tímido/a                               | 4  |
|  |   |         | No me interesa caerle bien a todo el mundo | 0  |
|  | Nunca   | 1       | Soy Sociable                               | 0  |
|  |   |         | Soy tímido/a                               | 0  |
|  |   |         | No me interesa caerle bien a todo el mundo | 1  |
|  | 8. ¿Con qué frecuencia cuenta con el apoyo de otras personas si lo necesita?<br><br>¿Por qué? | Siempre | 8  | Me rodeo de gente que se preocupa por mi |
| A veces el resto de las personas no están de acuerdo con lo que hago       |   |         |  | 1  |
| No necesito del apoyo de otras personas, yo puedo hacerlo solo/a.          |   |         |  | 0  |



|   |              |   |  |   |
|---|--------------|---|--|---|
|   | En ocasiones | 2 | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             | 1 |
|   |              |   | A veces el resto de las personas no están de acuerdo con lo que hago | 1 |
|   |              |   | No necesito del apoyo de otras personas, yo puedo hacerlo solo/a     | 0 |
|   | Nunca        | 1 | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             | 0 |
|   |              |   | A veces el resto de las personas no están de acuerdo con lo que hago | 0 |
|   |              |   | No necesito del apoyo de otras personas, yo puedo hacerlo solo/a     | 1 |
| 9. ¿Con qué frecuencia cree que se lleva bien con la gente? ¿Por qué? | Siempre      | 5 | Depende de la gente con la que este                                  | 2 |
|   |              |   | Soy poco conflictivo/a, suelo no tener inconvenientes con los demás  | 2 |
|   |              |   | Suelo tener diferencias con los demás                                | 1 |
|   | En ocasiones | 5 | Depende de la gente con la que este                                  | 4 |
|   |              |   | Soy poco conflictivo/a, suelo no tener                               | 1 |

inconvenientes  
con los demás

---

Suelo tener 0  
diferencias con  
los demás

---

Nunca 1

Depende de la 0  
gente con la que  
este

---

Soy poco 0  
conflictivo/a,  
suelo no tener  
inconvenientes  
con los demás

---

Suelo tener 1  
diferencias con  
los demás

Figura 25 - Frecuencia de los Motivos del nivel de Bienestar Psicológico Bajo – Dimensión Vínculos

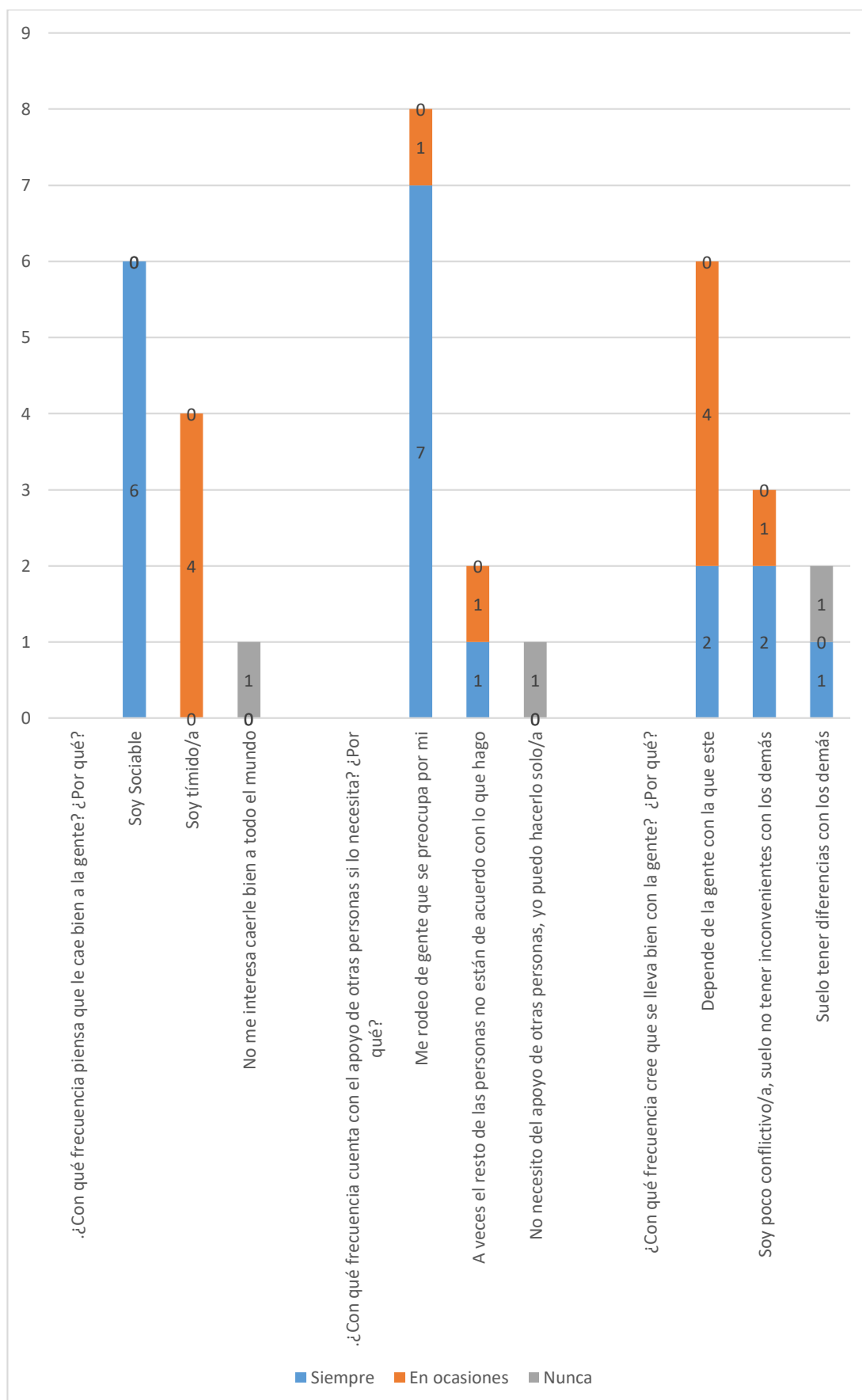


Tabla 29 - Frecuencia de los Motivos del nivel de bienestar psicológico bajo en los estudiantes participantes de la investigación en la dimensión Proyectos

| Bienestar Psicológico Bajo – Dimensión Proyectos                         |              |         |   |   |
|--|--------------|---------|---|---|
| Preguntas  | Frecuencia   | Motivos |   |   |
| 10. ¿Con qué frecuencia siente que sabe lo que quiere hacer con su vida? | Siempre      | 4       | Soy inseguro/a, muchas veces dudo sobre lo que quiero hacer de mi vida                                | 0 |
| ¿Por qué?  |              |         | Dudo de mis capacidades o creo que algunos factores externos pueden influir en mis proyectos a futuro | 0 |
|  |              |         | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro                              | 4 |
|  | En ocasiones | 7       | Soy inseguro/a, muchas veces dudo sobre lo que quiero hacer de mi vida                                | 2 |
|  |              |         | Dudo de mis capacidades o creo que algunos factores externos pueden influir en mis proyectos a futuro | 5 |
|  |              |         | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro                              | 0 |
|  | Nunca        | 0       | Soy inseguro/a, muchas veces dudo sobre lo que quiero hacer de mi vida                                | 0 |
|  |              |         | Dudo de mis capacidades o creo que algunos factores externos pueden influir en mis proyectos a futuro | 0 |
|  |              |         | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro                              | 0 |
| 11. ¿Con qué frecuencia piensa lo que hará en su futuro?                 | Siempre      | 7       | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro   | 6 |

¿Por qué?

Siento incertidumbre, me 1  
asusta pensar en un futuro

Pensar en el futuro me da 0  
seguridad

En 4 Creo que es importante 2  
ocasiones pensar en los proyectos a  
futuro

Siento incertidumbre, me 2  
asusta pensar en un futuro

Pensar en el futuro me da 0  
seguridad

Nunca 0 Creo que es importante 0  
pensar en los proyectos a  
futuro

Siento incertidumbre, me 0  
asusta pensar en un futuro

Pensar en el futuro me da 0  
seguridad

12. ¿Con qué frecuencia Siempre 4 Confío en que puedo lograr lo 3  
siente que puede lograr las que me proponga  
metas que se proponga?

¿Por qué?

Creo que yo mismo/a pongo 1  
obstáculos para lograr lo que  
me propongo

No siempre siento que puedo 0  
lograr todo lo me proponga

En 7 Confío en que puedo lograr lo 0  
ocasiones que me proponga

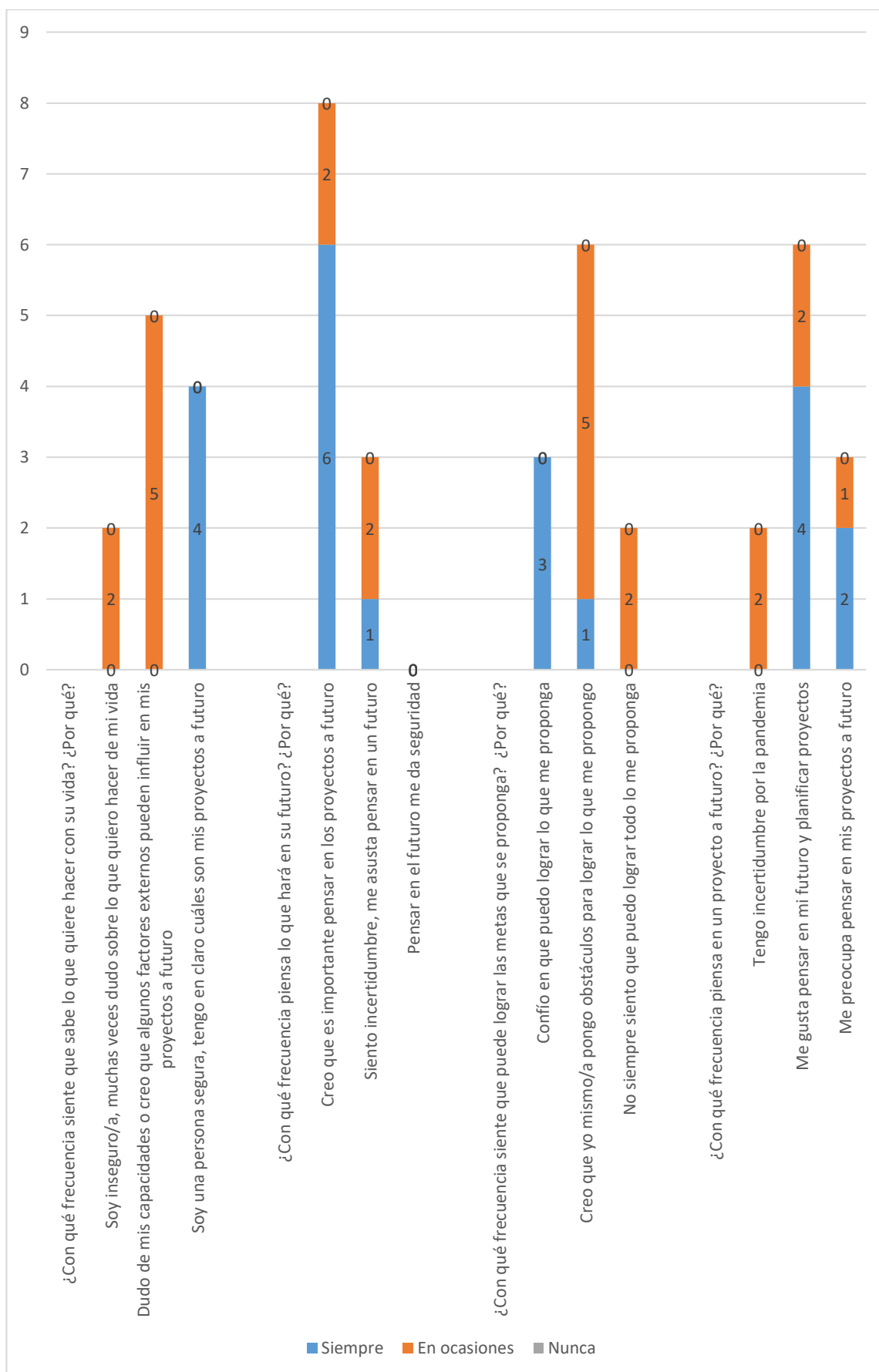
Creo que yo mismo/a pongo 5  
obstáculos para lograr lo que  
me propongo

No siempre siento que puedo 2  
lograr todo lo me proponga

Nunca 0 Confío en que puedo lograr lo 0  
que me proponga

|   |              |   |   |   |
|---|--------------|---|---|---|
|   |              |   | Creo que yo mismo/a pongo obstáculos para lograr lo que me propongo | 0 |
|   |              |   | No siempre siento que puedo lograr todo lo me proponga              | 0 |
| 13. ¿Con qué frecuencia piensa en un proyecto a futuro? ¿Por qué? | Siempre      | 6 | Tengo incertidumbre por la pandemia                                 | 0 |
|   |              |   | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos                 | 4 |
|   |              |   | Me preocupa pensar en mis proyectos a futuro                        | 2 |
|   | En ocasiones | 5 | Tengo incertidumbre por la pandemia                                 | 2 |
|   |              |   | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos                 | 2 |
|   |              |   | Me preocupa pensar en mis proyectos a futuro                        | 1 |
|   | Nunca        | 0 | Tengo incertidumbre por la pandemia                                 | 0 |
|   |              |   | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos                 | 0 |
|   |              |   | Me preocupa pensar en mis proyectos a futuro                        | 0 |

Figura 26 - Frecuencia de los Motivos del nivel de Bienestar Psicológico Bajo – Dimensión Proyectos



*Tabla 30 - Frecuencia de los Motivos del nivel de bienestar psicológico muy bajo en los estudiantes participantes de la investigación en la dimensión Aceptación/Control*

| Bienestar Psicológico Muy Bajo – Dimensión Aceptación/ Control |              |   |   |   |
|--|--------------|---|---|---|
| Preguntas  | Frecuencia   |   | Motivos   |   |
| 1. ¿Con qué frecuencia acepta sus equivocaciones?              | Siempre      | 3 | Sé que me puedo equivocar                                     | 3 |
| ¿Por qué?  |              |   | Creo que puedo aprender de mis errores                        | 0 |
|  |              |   | Me cuesta reconocer mis errores                               | 0 |
|  | En ocasiones | 2 | Sé que me puedo equivocar                                     | 0 |
|  |              |   | Creo que puedo aprender de mis errores                        | 0 |
|  |              |   | Me cuesta reconocer mis errores                               | 2 |
|  | Nunca        | 0 | Sé que me puedo equivocar                                     | 0 |
|  |              |   | Creo que puedo aprender de mis errores                        | 0 |
|  |              |   | Me cuesta reconocer mis errores                               | 0 |
| 2. ¿Con qué frecuencia trata de mejorar cuando se equivoca?    | Siempre      | 2 | Quiero autosuperarme  | 1 |
| ¿Por qué?  |              |   | A veces las cosas me resultan difíciles por factores externos | 1 |
|  |              |   | Soy inseguro/a, pido consejos a los demás                     | 0 |
|  | En ocasiones | 3 | Quiero autosuperarme  | 0 |
|  |              |   | A veces las cosas me resultan difíciles por factores externos | 2 |
|  |              |   | Soy inseguro/a, pido consejos a los demás                     | 1 |



|  |              |   |  |   |
|--|--------------|---|--|---|
|  | Nunca        | 0 | Quiero autosuperarme   | 0 |
|  |              |   | A veces las cosas me resultan difíciles por factores externos        | 0 |
|  |              |   | Soy inseguro/a, pido consejos a los demás                            | 0 |
| 3. ¿Con qué frecuencia encara sin dificultad sus obligaciones diarias? | Siempre      | 0 | No presento dificultades, me gusta realizar mis obligaciones diarias | 0 |
| ¿Por qué?  |              |   | Soy responsable  | 0 |
|  |              |   | A veces se presentan obstáculos que me impiden realizarlas           | 0 |
|  | En ocasiones | 5 | No presento dificultades, me gusta realizar mis obligaciones diarias | 0 |
|  |              |   | Soy responsable  | 2 |
|  |              |   | A veces se presentan obstáculos que me impiden realizarlas           | 2 |
|  |              |   | Otra   | 1 |
|  | Nunca        | 0 | No presento dificultades, me gusta realizar mis obligaciones diarias | 0 |
|  |              |   | Soy responsable  | 0 |
|  |              |   | A veces se presentan obstáculos que me impiden realizarlas           | 0 |

Figura 27 - Frecuencia de los Motivos del nivel de Bienestar Psicológico Muy Bajo – Dimensión Aceptación/Control

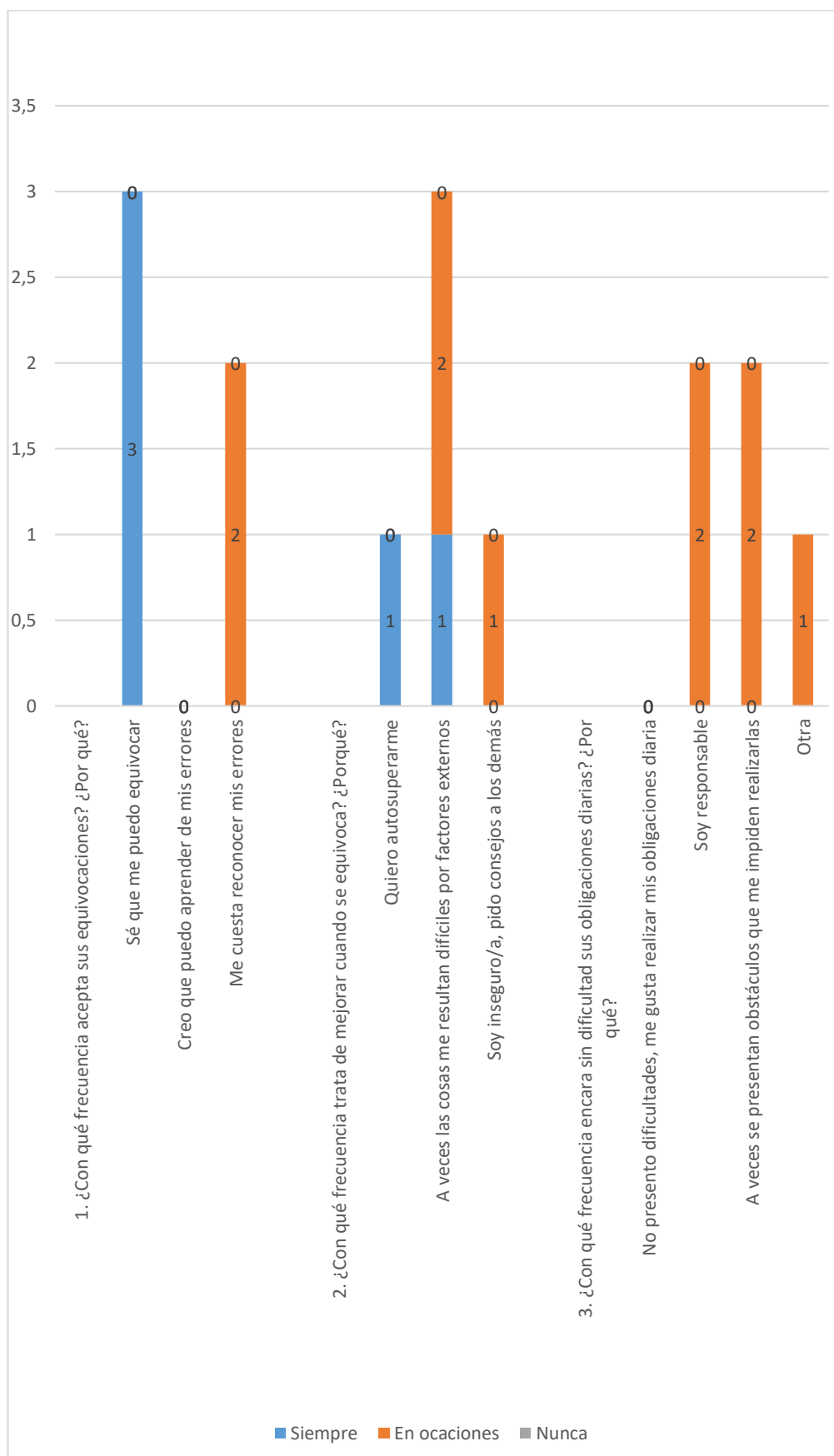
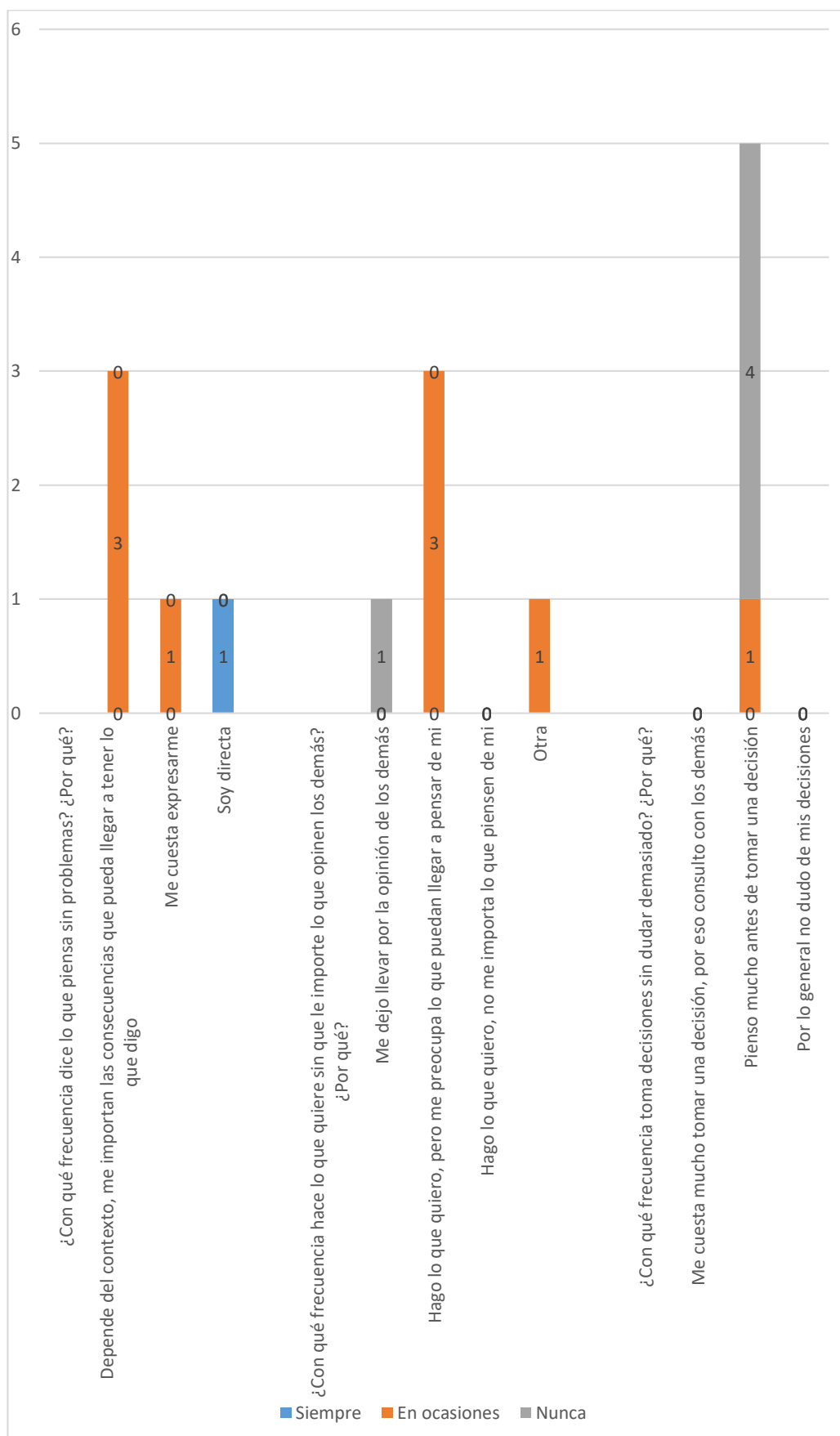


Tabla 31 - *Frecuencia de los Motivos del nivel de bienestar psicológico muy bajo en los estudiantes participantes de la investigación en la dimensión Autonomía*

| Bienestar Psicológico Muy Bajo – Dimensión Autonomía                      |  |         |  |  |
|---|--|---------|--|--|
| Preguntas   | Frecuencia   | Motivos |  |  |
| 4. ¿Con qué frecuencia dice lo que piensa sin problemas?<br><br>¿Por qué? | Siempre  | 1       | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo | 0  |
|   |  |         | Me cuesta expresarme   | 0  |
|   |  |         | Soy directa  | 1  |
|   | En ocasiones   | 4       | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo | 3  |
|   |  |         | Me cuesta expresarme   | 1  |
|   |  |         | Soy directa  | 0  |
|   | Nunca  | 0       | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo | 0  |
|   |  |         | Me cuesta expresarme   | 0  |
|   |  |         | Soy directa  | 0  |
|   | 5. ¿Con qué frecuencia hace lo que quiere sin que le importe lo que opinen los demás?<br><br>¿Por qué? | Siempre | 0  | Me dejo llevar por la opinión de los demás |
| Hago lo que quiero, pero me preocupa lo que puedan llegar a pensar de mi  |  |         |  | 0  |
| Hago lo que quiero, no me importa lo que piensen de mi                    |  |         |  | 0  |
| En ocasiones  |  |         |  | 4  |

|   |         |   |  |   |
|---|---------|---|--|---|
|   |         |   | Hago lo que quiero, pero me preocupa lo que puedan llegar a pensar de mi | 3 |
|   |         |   | Hago lo que quiero, no me importa lo que piensen de mi                   | 0 |
|   |         |   | Otras  | 1 |
| Nunca   | 1       |   | Me dejo llevar por la opinión de los demás                               | 1 |
|   |         |   | Hago lo que quiero, pero me preocupa lo que puedan llegar a pensar de mi | 0 |
|   |         |   | Hago lo que quiero, no me importa lo que piensen de mi                   | 0 |
| 6. ¿Con qué frecuencia toma decisiones sin dudar demasiado? | Siempre | 0 | Me cuesta mucho tomar una decisión, por eso consulto con los demás       | 0 |
| ¿Por qué?   |         |   | Pienso mucho antes de tomar una decisión                                 | 0 |
|   |         |   | Por lo general no dudo de mis decisiones                                 | 0 |
| En ocasiones  | 1       |   | Me cuesta mucho tomar una decisión, por eso consulto con los demás       | 0 |
|   |         |   | Pienso mucho antes de tomar una decisión                                 | 1 |
|   |         |   | Por lo general no dudo de mis decisiones                                 | 0 |
| Nunca   | 4       |   | Me cuesta mucho tomar una decisión, por eso consulto con los demás       | 0 |
|   |         |   | Pienso mucho antes de tomar una decisión                                 | 4 |
|   |         |   | Por lo general no dudo de mis decisiones                                 | 0 |

Figura 28 - Frecuencia de los Motivos del nivel de Bienestar Psicológico Muy Bajo – Dimensión Autonomía



*Tabla 32 - Frecuencia de los Motivos del nivel de bienestar psicológico muy bajo en los estudiantes participantes de la investigación en la dimensión Vínculos*

| Bienestar Psicológico Muy Bajo – Dimensión Vínculos                        |   |         |  |  |
|--|---|---------|--|--|
| Preguntas  | Frecuencia  |         | Motivos                                    |  |
| 7. ¿Con qué frecuencia piensa que le cae bien a la gente?<br><br>¿Por qué? | Siempre   | 1       | Soy Sociable                               | 1  |
|  |   |         | Soy tímido/a                               | 0  |
|  |   |         | No me interesa caerle bien a todo el mundo | 0  |
|  | En ocasiones  | 4       | Soy Sociable                               | 0  |
|  |   |         | Soy tímido/a                               | 2  |
|  |   |         | No me interesa caerle bien a todo el mundo | 2  |
|  | Nunca   | 0       | Soy Sociable                               | 0  |
|  |   |         | Soy tímido/a                               | 0  |
|  |   |         | No me interesa caerle bien a todo el mundo | 0  |
|  | 8. ¿Con qué frecuencia cuenta con el apoyo de otras personas si lo necesita?<br><br>¿Por qué? | Siempre | 4  | Me rodeo de gente que se preocupa por mi |
| A veces el resto de las personas no están de acuerdo con lo que hago       |   |         |  | 0  |
| No necesito del apoyo de otras personas, yo puedo hacerlo solo/a.          |   |         |  | 0  |

|   |              |   |  |   |
|---|--------------|---|--|---|
|   | En ocasiones | 1 | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             | 0 |
|   |              |   | A veces el resto de las personas no están de acuerdo con lo que hago | 0 |
|   |              |   | No necesito del apoyo de otras personas, yo puedo hacerlo solo/a     | 1 |
|   | Nunca        | 0 | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             | 0 |
|   |              |   | A veces el resto de las personas no están de acuerdo con lo que hago | 0 |
|   |              |   | No necesito del apoyo de otras personas, yo puedo hacerlo solo/a     | 0 |
| 9. ¿Con qué frecuencia cree que se lleva bien con la gente? ¿Por qué? | Siempre      | 1 | Depende de la gente con la que este                                  | 0 |
|   |              |   | Soy poco conflictivo/a, suelo no tener inconvenientes con los demás  | 1 |
|   |              |   | Suelo tener diferencias con los demás                                | 0 |
|   | En ocasiones | 4 | Depende de la gente con la que este                                  | 1 |
|   |              |   | Soy poco conflictivo/a, suelo no tener                               | 2 |

inconvenientes  
con los demás

---

Suelo tener 1  
diferencias con  
los demás

---

Nunca 0

Depende de la 0  
gente con la que  
este

---

Soy poco 0  
conflictivo/a,  
suelo no tener  
inconvenientes  
con los demás

---

Suelo tener 0  
diferencias con  
los demás



Figura 29 - Frecuencia de los Motivos del nivel de Bienestar Psicológico Muy Bajo – Dimensión Vínculos

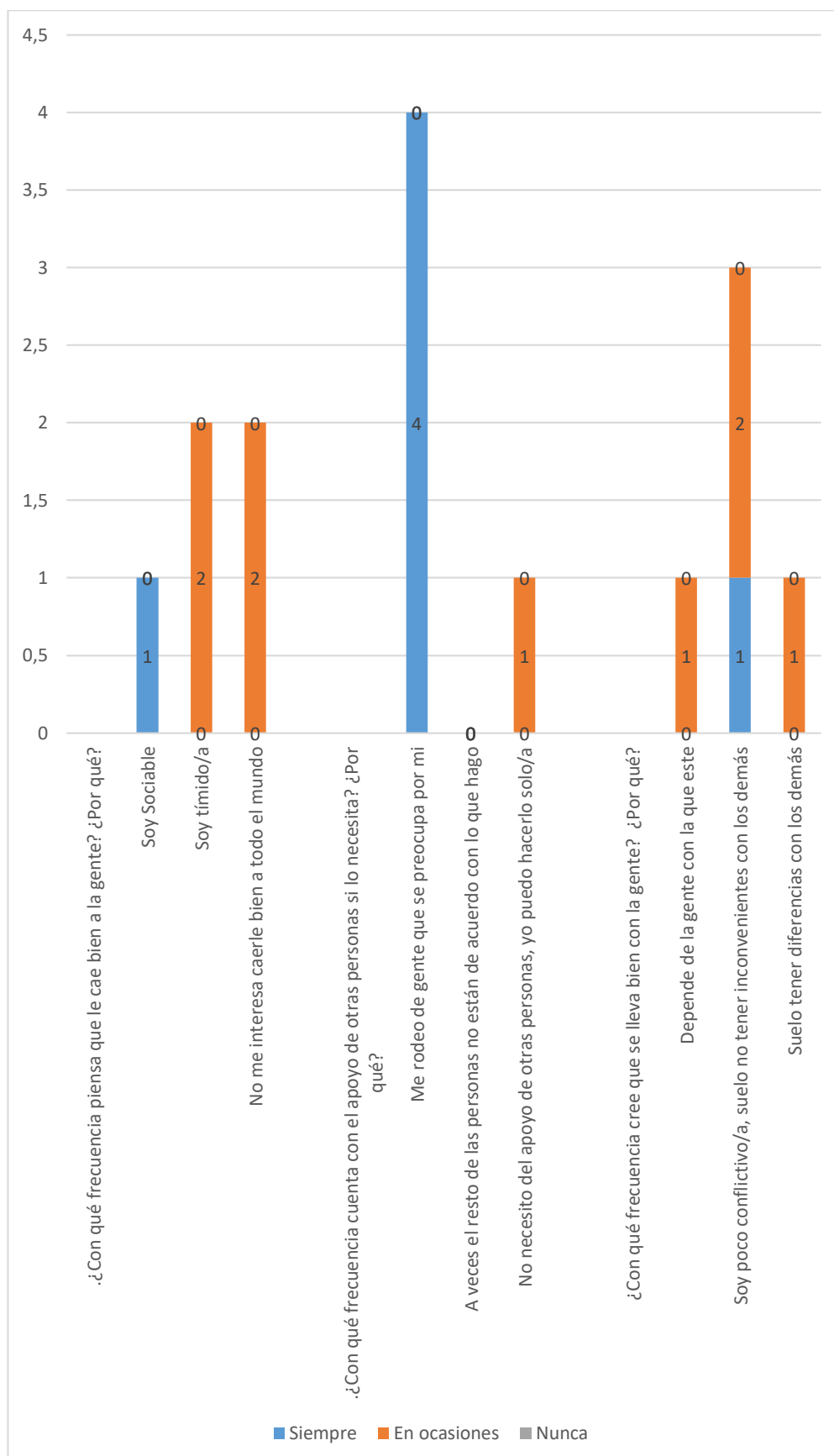


Tabla 33 - Frecuencia de los Motivos del nivel de bienestar psicológico muy bajo en los estudiantes participantes de la investigación en la dimensión Proyectos

| Bienestar Psicológico Muy Bajo – Dimensión Proyectos                                      |            |   |   |
|---|------------|---|---|
| Preguntas   | Frecuencia |   | Motivos   |
| 10. ¿Con qué frecuencia siente que sabe lo que quiere hacer con su vida?<br><br>¿Por qué? | Siempre    | 0 | Soy inseguro/a, muchas veces dudo sobre lo que quiero hacer de mi vida 0                                |
|   |            |   | Dudo de mis capacidades o creo que algunos factores externos pueden influir en mis proyectos a futuro 0 |
|   |            |   | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro 0                              |
|   |            |   | En ocasiones 4  |
|   |            |   | Dudo de mis capacidades o creo que algunos factores externos pueden influir en mis proyectos a futuro 3 |
|   |            |   | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro 0                              |
| 11. ¿Con qué frecuencia piensa lo que hará en su futuro?                                  | Siempre    | 3 | Nunca 1   |
|   |            |   | Soy inseguro/a, muchas veces dudo sobre lo que quiero hacer de mi vida 0                                |
|   |            |   | Dudo de mis capacidades o creo que algunos factores externos pueden influir en mis proyectos a futuro 1 |
|   |            |   | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro 0                              |
|   |            |   | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro 1   |

¿Por qué?

Siento incertidumbre, me 2  
asusta pensar en un futuro

Pensar en el futuro me da 0  
seguridad

En 2 Creo que es importante 0  
ocasiones pensar en los proyectos a  
futuro

Siento incertidumbre, me 2  
asusta pensar en un futuro

Pensar en el futuro me da 0  
seguridad

Nunca 0 Creo que es importante 0  
pensar en los proyectos a  
futuro

Siento incertidumbre, me 0  
asusta pensar en un futuro

Pensar en el futuro me da 0  
seguridad

12. ¿Con qué frecuencia Siempre 1 Confío en que puedo lograr lo 0  
siente que puede lograr las que me proponga  
metas que se proponga?

¿Por qué?

Creo que yo mismo/a pongo 1  
obstáculos para lograr lo que  
me propongo

No siempre siento que puedo 0  
lograr todo lo me proponga

En 4 Confío en que puedo lograr lo 0  
ocasiones que me proponga

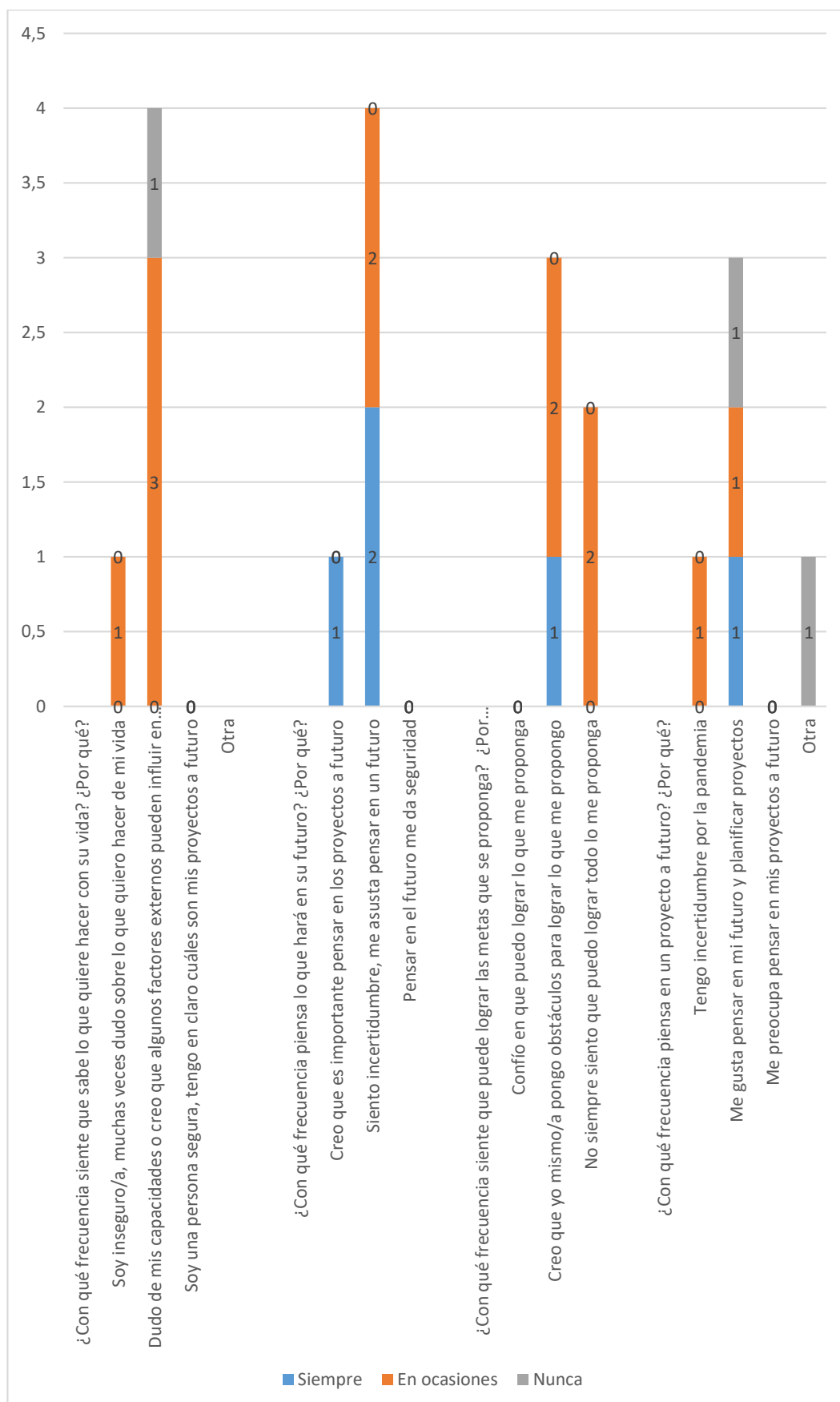
Creo que yo mismo/a pongo 2  
obstáculos para lograr lo que  
me propongo

No siempre siento que puedo 2  
lograr todo lo me proponga

Nunca 0 Confío en que puedo lograr lo 0  
que me proponga

|   |              |   |   |   |
|---|--------------|---|---|---|
|   |              |   | Creo que yo mismo/a pongo obstáculos para lograr lo que me propongo | 0 |
|   |              |   | No siempre siento que puedo lograr todo lo me proponga              | 0 |
| 13. ¿Con qué frecuencia piensa en un proyecto a futuro? ¿Por qué? | Siempre      | 1 | Tengo incertidumbre por la pandemia                                 | 0 |
|   |              |   | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos                 | 1 |
|   |              |   | Me preocupa pensar en mis proyectos a futuro                        | 0 |
|   | En ocasiones | 2 | Tengo incertidumbre por la pandemia                                 | 1 |
|   |              |   | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos                 | 1 |
|   |              |   | Me preocupa pensar en mis proyectos a futuro                        | 0 |
|   | Nunca        | 2 | Tengo incertidumbre por la pandemia                                 | 0 |
|   |              |   | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos                 | 1 |
|   |              |   | Me preocupa pensar en mis proyectos a futuro                        | 0 |
|   |              |   | Otra  | 1 |

Figura 30 - Frecuencia de los Motivos del nivel de Bienestar Psicológico Muy Bajo – Dimensión Proyectos



## Discusión

Los resultados obtenidos aportan evidencia empírica del nivel de bienestar psicológico autopercebido que presentan los estudiantes del quinto año de la Licenciatura en Psicología del año 2020.

El 40% de los estudiantes que participaron en esta investigación presenta un nivel de bienestar psicológico alto. Este hallazgo coincide con investigaciones previas, como la realizada por Zubieta y Delfino (2010), quienes también encontraron en su investigación que el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios es alto, y consideran que este resultado está asociado a características de la muestra, como ser el grupo etario en el cual se encuentran y que son estudiantes universitarios.

Estos resultados también pueden vincularse con los encontrados por Veliz-Burgos y Urquijo (2012), quienes destacaron que aquellos alumnos que pertenecen a carreras referidas al área de salud presentan mejores niveles de bienestar psicológico que en otras. En la misma línea, Velásquez et al. (2008) coinciden en señalar que los estudiantes universitarios por lo general presentan bienestar psicológico.

En cambio, Cornejo y Lucero (2005), observaron en su investigación, estudiantes con un nivel medio de bienestar psicológico en lo que corresponde a la satisfacción en sus vidas. De la misma manera, Martos, Vaca y Di Filippo (2015) señalaron estudiantes con un nivel bajo de bienestar psicológico, lo que estaba relacionado con factores sociodemográficos y con el estado de ánimo de los alumnos. A pesar de esto, cabe destacar que estos participantes eran estudiantes universitarios del primer año y no estudiantes avanzados en una carrera universitaria, como en esta investigación.

También, Rivera (2017), investigó el nivel de bienestar psicológico que manifestaban las mujeres conductoras de colectivos de la empresa El Condor S.A. de Salta capital, en donde concluye que la mayor parte de la muestra presentan bienestar psicológico alto, semejante a esta investigación. En cuanto a las dimensiones del Bienestar psicológico, estas mujeres demostraron puntuaciones bajas en la dimensión autonomía, al igual que los participantes de

la presente investigación, señalando deficiencia en esta, dependencia hacia los demás en la toma de decisiones, dándole importancia a sus opiniones y comentarios.

Por otro lado, en relación a la pandemia, no hubo una investigación previa que permita comparar al Bienestar Psicológico de los estudiantes de la Licenciatura en Psicología de la UCASAL durante el cursado de forma presencial y su vida como estudiantes fuera del contexto de pandemia, por lo tanto, no se puede realizar deducciones, ya que a partir de esta investigación solo se pudo conocer el Bienestar Psicológico de estos estudiantes bajo este contexto. Por lo tanto, no se puede comparar los resultados de esta investigación con los expuestos por Etchevers et al. (2020), quien plantea que la salud mental y el estado de Bienestar Psicológico de las personas declinó y ha sido afectado como una consecuencia de la pandemia y del aislamiento social que conlleva la misma. Tampoco se ha medido la variable del Bienestar Psicológico de las personas con un instrumento específico.

## Conclusión

Esta investigación cobra especial sentido ya que la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad Católica de Salta tiene por objetivo central responder a las problemáticas y demandas actuales a nivel personal, social, organizacional y educativo, para esto, el bienestar psicológico de los estudiantes, próximos a ejercer esta profesión de impacto en la salud mental de las personas, es un factor muy importante a tener en cuenta. Es por ello que en este estudio se abordó el Bienestar Psicológico de los estudiantes de quinto año que cursaron la Licenciatura en Psicología en la Universidad Católica de Salta durante el año 2020.

Los principales resultados obtenidos de esta investigación exponen que la mayoría de los estudiantes poseen una autopercepción del Bienestar Psicológico alto. Por lo tanto, puede inferirse que poseen una percepción positiva sobre sí mismos y los logros alcanzados en su vida, satisfacción personal con lo que hicieron, hacen o pueden llegar a hacer en el futuro, demostrando que se encuentran conformes con su propia existencia. Además, cuentan con un pensamiento flexible y creativo, como también se observa que poseen facilidad para establecer relaciones interpersonales.

Las personas con un Bienestar Psicológico alto, son resilientes ante situaciones adversas, ya que, poseen la capacidad de hacer uso de estrategias de afrontamiento ante las mismas, a su vez, esto puede indicar autoestima alto y seguridad en sí mismos. Por lo tanto, es posible pensar que esto impacta de forma positiva en el actual desempeño como estudiantes de la carrera, y a su vez, tiene un gran valor tanto en su actual como en su futuro desempeño como profesionales.

Así mismo, se encontró también, un número reducido de estudiantes que presentan un Bienestar Psicológico promedio, lo que indica que estas personas sienten satisfacción en su vida en términos generales, su Bienestar se encuentra dentro de los parámetros de funcionalidad, aunque algunos aspectos podrían ser desarrollados para alcanzar un nivel más elevado y mayor satisfacción.



Por otra parte, los estudiantes que autoperciben un Bienestar Psicológico bajo se presentan en menor medida, indicando que las dimensiones evaluadas no están muy comprometidas, mientras que un número aún menor de los participantes de este estudio tienen una autopercepción del Bienestar Psicológico muy bajo, en donde están comprometidas varias de sus áreas vitales. A partir de estos últimos hallazgos, es posible inferir que, estos estudiantes presentan deficiencias en cuanto a su propia seguridad, falta de confianza en sus capacidades, empobreciendo sus capacidad de afrontar dificultades, y presentando una tendencia a utilizar recursos externos dejando los propios de lado, lo cual podría influir de manera negativa en su rendimiento académico y en su futuro quehacer profesional ya que el desarrollo de sus vínculos afectivos podría verse disminuido, generando sentimientos de desconfianza en lo que respecta a su entorno y en el control de situaciones, interrumpiendo el logro de metas, y presentando falta de interés y motivación.

Del mismo modo, cabe agregar que las personas que tienen una percepción baja o muy baja del bienestar psicológico el pensamiento tiende a rigidizarse, lo que dificulta el crecimiento personal y profesional. A pesar de esto, para la Psicología Positiva es posible que el Bienestar Psicológico se pueda cultivar y desarrollar, posibilitando así que las personas tengan una vida satisfactoria a través del desarrollo de sus potencialidades.

A partir de los resultados obtenidos, se puede confirmar la hipótesis de esta investigación, la cual señala que la mayoría de los estudiantes que cursan el quinto año de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Católica de Salta presentan un nivel alto de Bienestar Psicológico.

En cuanto a las dimensiones del Bienestar Psicológico, la mayoría de los estudiantes obtuvieron puntuaciones altas en la dimensión Control de Situaciones y Aceptación de sí, lo que implica que estos alumnos son autocompetentes y presentan una sensación de control y manipulación sobre el contexto en el que se encuentran, adecuándolo a sus propias necesidades, y logrando así un crecimiento y desarrollo personal. Además, estos participantes aceptan aspectos de sí mismos y están conformes con las decisiones que han tomado durante su vida.

Con respecto a la dimensión Autonomía, solo un tercio de los participantes presentó puntuaciones altas, lo que significa que las decisiones son tomadas por estos participantes de manera independiente, con asertividad y confianza en sí mismos. Asimismo, el resto de los estudiantes manifestaron puntuaciones medias, lo que indicaría que suelen consultar con los demás al momento de tomar decisiones de manera independiente, mientras que un número muy disminuido de participantes demostraron puntuaciones bajas, indicando preocupación y dependencia en el entorno, pudiendo ser consideradas personas emocionalmente inestables.

En la dimensión Vínculos, la mayoría de los participantes manifestaron puntuaciones altas, lo que indica que son personas capaces de establecer vínculos caracterizados por ser empáticos, afectivos, cálidos y estables. Por otra parte, el resto de los estudiantes (19%) demostraron puntuaciones medias en esta dimensión, lo que da cuenta de algunas dificultades para establecer relaciones con los demás, acompañado de sentimientos de frustración.

En lo que respecta a la dimensión de Proyectos, hay un predominio de puntuaciones altas, lo que indica que estas personas presentan metas claras y proyectos a futuro y también consideran que la vida tiene valor y sentido.

En este punto es preciso destacar que tanto la dimensión Control de situaciones/Aceptación de sí mismos, Vínculos como Proyectos presentaron puntajes elevados, lo que favorece a los estudiantes de la Licenciatura en Psicología que participaron en el estudio. Solo la dimensión de Autonomía se encuentra reducida, aunque está dentro de los parámetros de funcionalidad, por lo que es posible pensar que sería necesario el fortalecimiento de la misma para un mejor desempeño en los estudiantes y futuros profesionales.

En cuanto a la franja etaria dentro de la adultez temprana, cabe señalar que la mayor cantidad de los participantes de la investigación tenían entre 20 a 29 años. Con respecto al nivel de Bienestar Psicológico de los estudiantes de la investigación, en el primer grupo etario (estudiantes de 20 a 29 años) presentaron resultados favorables, ya que el 42% de ellos manifestó un nivel de Bienestar Psicológico alto, un 27% nivel medio y el 31% restante nivel bajo o

muy bajo. En cuanto al segundo grupo de estudiantes (de entre 30 a 40 años), un 34% de estos estudiantes presentaron un nivel de bienestar psicológico alto, un 33% un nivel medio y otro 33% nivel de bienestar psicológico bajo o muy bajo. Por lo tanto, no se encuentran diferencias significativas en cuanto a los niveles de bienestar psicológico expresados en ambos grupos de edad, ya que la mayor parte de los participantes de esta investigación mostraron bienestar psicológico alto. Este hallazgo probablemente se vincule al hecho de que en esta etapa evolutiva las personas comienzan a adquirir mayor autonomía e independencia, también logran aumentar su contacto social, logrando ampliar su entorno social, estos vínculos se caracterizan por ser más permanentes y con mayor compromiso emocional. Asimismo, esta es una etapa evolutiva en donde las personas comienzan a plasmar su proyecto de vida y toman decisiones importantes, donde renuncian a otras posibilidades.

En relación con el sexo de los participantes, casi el total de ellos fueron mujeres. Esto implica que es muy poco representativa la cantidad de hombres que han participado de la investigación para determinar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes participantes según el sexo.

Respecto a la frecuencia de las dimensiones del bienestar psicológico, aceptación de sí mismo/control de situaciones, vínculos sociales y proyectos son las dimensiones que se presentan con mayor frecuencia en los estudiantes de quinto año de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Católica de Salta. Por otro lado, en la dimensión autonomía predomina la frecuencia “en ocasiones”, lo cual coincide con las puntuaciones medias obtenidas en esta dimensión, indicando que estos estudiantes suelen consultar con los demás al momento de tomar una decisión de manera independiente, lo que vuelve necesario el fortalecimiento de la misma.

Por último, en cuanto a los motivos en relación al nivel de bienestar psicológico, los estudiantes que presentaron un nivel de bienestar psicológico alto y promedio obtuvieron resultados similares. En la dimensión aceptación/control, la mayoría de ellos señalaron que aceptan sus equivocaciones y consideran que pueden aprender de los errores, como así también buscan autosuperarse y ser responsables en cuanto a sus obligaciones,

lo que para la psicología positiva demostraría un crecimiento personal y bienestar psicológico que perdura a lo largo del tiempo, desarrollando así sus recursos personales. Asimismo, respecto a la dimensión vínculos la mayoría de los estudiantes consideran que son aceptados por el entorno porque son personas que poseen facilidad para establecer relaciones sociales, cuentan con el apoyo de otras personas ya que se rodean de gente que se preocupa por ellos y no se presentan como personas conflictivas para el trato con los demás, lo que también forma parte de un nivel de bienestar psicológico alto.

En la dimensión proyectos la mayoría de los participantes con bienestar psicológico alto consideraron que tienen en claro cuáles son sus proyectos a futuro, valorizando este aspecto en sus vidas, manifestando confianza en sí mismos para lograr las metas que se propongan en su vida. Los participantes de la investigación que presentaron bienestar psicológico promedio, en esta dimensión, respondieron que dudan de sus capacidades o creen que algunos factores externos pueden influir en sus proyectos. Finalmente, la dimensión autonomía fue la más afectada, ya que los estudiantes expusieron que les cuesta expresarse, les preocupa la opinión de los demás sobre las decisiones que tomen y las consecuencias que estas puedan llegar a generar y se muestran dubitativos ante la posibilidad de poder llegar a tomar una decisión, por lo que, como se mencionó anteriormente, sería importante reforzar esta dimensión para que los estudiantes del último año puedan responder de forma adecuada a las demandas, responsabilidades y a la ética de esta carrera universitaria y su futuro labor como profesionales.

Los participantes con bienestar psicológico bajo en la dimensión aceptación/control señalaron también que suelen aceptar sus equivocaciones y que aprenden de sus errores, buscando autosuperarse, pero consideran que a veces no pueden encarar sus obligaciones diarias porque creen que les cuesta hacerle frente a las mismas, ya que, se presentan obstáculos que impiden realizarlas. En la dimensión autonomía expresaron que al decir lo que piensan tienen en cuenta las consecuencias que esto podría generar, también se dejan llevar por las opiniones de los demás y piensan mucho antes de tomar una decisión, demostrando, nuevamente, una labilidad en su capacidad al tomar decisiones.

En cuanto a sus relaciones vinculares, la mayoría de estos estudiantes se autoperiben como sociables pero su relación con los demás depende de las personas con que se encuentren. Y en cuanto a los proyectos, la mayoría de éstos consideran que es importante pensar y planificar proyectos a futuro, pero algunos factores externos o ellos mismos pueden influir al momento de tomar decisiones u obstaculizarlos.

Para finalizar, los estudiantes que presentaron bienestar psicológico muy bajo en la dimensión aceptación/control respondieron que presentan dificultades para reconocer errores, como así también algunos asumen la posibilidad de poder equivocarse, y al hacerlo consideran que no presiden de recursos internos para mejorar ya que creen que están condicionados por factores externos. En cuanto a la dimensión autonomía respondieron que piensan mucho al momento de tomar una decisión y les preocupa la opinión de los demás y las consecuencias que sus actos pueden llegar a tener. Asimismo, en lo que refiere a los vínculos sociales, se autoperiben como personas introvertidas para establecer relaciones interpersonales, lo cual podría despertar sentimientos de aislamiento. Y en lo que refiere a la dimensión proyectos, estos participantes dudan de sus capacidades o creen que algunos factores externos pueden entorpecer los mismos, lo cual despierta sentimientos de incertidumbre. Cabe destacar, por último, que en ocasiones también consideran que son ellos mismos los que ponen obstáculos para lograr lo que se proponen, dificultando el logro de aquellas metas, objetivos o haciendo que estas carezcan de sentido.

## **Limitaciones**

Las limitaciones que se han encontrado en la investigación fueron:

- Al utilizar instrumentos cuantitativos, se pierden ciertos datos singulares y específicos de cada participante.
- El contexto en el que se desarrolló la investigación impidió aplicar la escala BIEPS- A y el cuestionario diseñado por la tesista de forma presencial, por lo tanto, se tuvieron que adaptar ambos instrumentos para realizar la recolección de datos.

- El contexto de pandemia en el que se realizó la investigación la convierte en una situación particular, por lo tanto, los resultados no podrían ser tomados en consideración en otro ámbito.

## **Sugerencias**

Con el fin de dar un cierre a esta investigación, a continuación, se presentaran sugerencias y recomendaciones para futuras investigaciones e intervenciones, que podrían ser útiles.

En primer lugar, con los datos arrojados con la Escala BIEPS- A y el cuestionario diseñado por la tesista se ha podido obtener información sobre el nivel de bienestar psicológico y los motivos de este nivel en los alumnos del quinto año de la Licenciatura en Psicología en la Universidad Católica de Salta en el año 2020, a pesar de esto no se pudo profundizar sobre la información obtenida. En efecto, sería una propuesta interesante realizar una investigación mixta, combinando tanto el enfoque cuantitativo como el cualitativo, que permita profundizar la información a través de otros instrumentos de recolección de datos, además, se podría realizar la investigación fuera del contexto de pandemia, teniendo en cuenta el retorno a clases presenciales de los alumnos y la adaptación que conlleva esto. También sería interesante realizar una investigación comparativa sobre el nivel de bienestar psicológico de alumnos ingresantes a la carrera y alumnos avanzados en la misma.

Por otro lado, la carrera de la Licenciatura en Psicología en la Universidad Católica de Salta cuenta con un Espacio de Acompañamiento Universitario en Psicología, por lo tanto, esta investigación le podría ser útil para tener un acercamiento al nivel del Bienestar Psicológico de los alumnos del último año y a partir de esto generar programas de prevención y promoción del bienestar psicológico. Y así, promover el autocuidado de los psicólogos en formación.

## Bibliografía

- A.D.E.I.P. (1999, 11 de septiembre). *Código de Ética del Psicodiagnosticador*. Recuperado de: [https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios\\_catedras/obligatorias/723\\_etica2/material/normativas/codigo\\_etica\\_psicodiagnosticador.pdf](https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/obligatorias/723_etica2/material/normativas/codigo_etica_psicodiagnosticador.pdf)
- Andrade Vázquez, S. (2013) *Propuesta de un sistema de información de mercado para las Pymes del municipio de Puebla*. (Tesis profesional) Licenciatura en Mercadotecnia. Departamento de Mercadotecnia. Escuela de Negocios y Economía, Universidad de las Américas Puebla, México. Recuperado de: [http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lmk/andrade\\_v\\_s/](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lmk/andrade_v_s/)
- Arana, F., Scappatura, M., Miracco, M., Elizathe, L., Rutzstein, G. y Keegan, E. (2009). Un estudio sobre perfeccionismo en estudiantes universitarios argentinos: resultados preliminares en estudiantes de psicología. *Anuario de Investigaciones*, 16, 17-24. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369139945001.pdf>
- Carrillo, J. y Prieto-Ursúa, M. (2006). *Psicología positiva: Investigación y debate. clínica y salud*, 17 (3). Recuperado de: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/ucasalsp/reader.action?docID=3175333&ppg=1>
- Castro Solano, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23 (3), 43-72. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066004.pdf>
- Casullo, M. (2002). *Evaluación de bienestar psicológico en Iberoamérica*. Paidós.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2017). *Centers for Disease Control and Prevention. Quarantine and isolation*. Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Recuperado de: <https://www.cdc.gov/quarantine/index.html>
- Cornejo, M. y Lucero, M. (2005). Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionados con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento. *Fundamentos en Humanidades*, 6 (12), 143-153. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=184/18412608>

- Cova Solar, F., Alvial, W., Aro, M., Bonifetti, A., Hernández, M., y Rodríguez, C. (2007). Mental Health Problems in Students from the University of Concepción. *Terapia psicológica*, 25(2), 105-112. Recuperado de: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082007000200001&lng=en&nrm=iso&tlng=en](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082007000200001&lng=en&nrm=iso&tlng=en)
- Cuadra, H., y Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología*, 12(1), 83-96. Recuperado de: <https://revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/view/17380/18144>
- Cucinotta, D. y Vanelli, M. (2020). La OMS declara que COVID-19 es una pandemia. *Acta biomedica: Atenei Parmensis*, 91 (1), 157-160. Recuperado de: <https://www.mattioli1885journals.com/index.php/actabiomedica/article/view/9397/8659>
- Decreto de Necesidad y Urgencia DNUC 2097/2020. Ciudad de Buenos Aires, Argentina. (Fecha de consulta 10 de mayo de 2020). Recuperado de: <http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/335000-339999/335741/norma.htm>
- Diario La Nación, (19 de marzo de 2020). Coronavirus hoy en Argentina: cuantos casos se registran al 19 de marzo. *Diario La Nación*. Recuperado de: <https://www.lanacion.com.ar/el-mundo/coronavirus-hoy-en-argentina-cuantos-casos-se-registran-al-19-de-marzo-nid2344960>
- Donati, G. y Trucco, M. (2008) ¿Qué significa ser estudiante universitario? *UCA*. Recuperado de: <https://studylib.es/doc/5499117/qu%C3%A9-significa-ser-universitario>
- Etchevers, M. J., Garay, C. J., Putrino, N., Grasso, J., Natalí, V., y Helmich, N. (2020). Salud Mental en Cuarentena. Relevamiento del impacto psicológico a los 7-11 y 50-55 días de cuarentena en población argentina. *Buenos Aires, Argentina: Observatorio de Psicología Social Aplicada, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires*. Recuperado de: [https://drive.google.com/file/d/1uO44FzqKsqo4SYRarl0tmwQXfm\\_Xs9Wz/view?fbclid=IwAR0KY-u7yCmq\\_zV6TCYcRHVLIPdkDHyoYp9ep58N9Rsd10o97LGFA9ombTY](https://drive.google.com/file/d/1uO44FzqKsqo4SYRarl0tmwQXfm_Xs9Wz/view?fbclid=IwAR0KY-u7yCmq_zV6TCYcRHVLIPdkDHyoYp9ep58N9Rsd10o97LGFA9ombTY)
- Fe.P.R.A, C. D. E. (2013). Federación de Psicólogos de la República Argentina.



- Fe.P.R.A.(2020). *Recomendaciones para las buenas prácticas mediante la utilización de TICs.* Recuperado de: <http://www.fepra.org.ar/feprav3/node/545>
- Fredrickson, B. (2001). El papel de las emociones positivas en la psicología positiva: la teoría de ampliar y construir las emociones positivas. *Psicólogo estadounidense*, 56 (3), 218-226. Recuperado de: [http://cds.web.unc.edu/files/2013/07/Fredrickson\\_2001.pdf](http://cds.web.unc.edu/files/2013/07/Fredrickson_2001.pdf)
- Gallo Cornejo, R., (2020) Comunicado Rectoral. UCASAL. Recuperado de: [http://www.ucasal.edu.ar/contenido/general/comunicado%20rector%2027\\_03\\_2020.pdf?fbclid=IwAR0IAiFFi9HJU3CXiPmbT2H2hldbkEurWADQNcMBU5\\_qDBK60RGVZf09fU](http://www.ucasal.edu.ar/contenido/general/comunicado%20rector%2027_03_2020.pdf?fbclid=IwAR0IAiFFi9HJU3CXiPmbT2H2hldbkEurWADQNcMBU5_qDBK60RGVZf09fU)
- Giardini, A., Baiardini, I., Cacciola, B., Maffoni, M., Ranzini, L. y Sicuro, F. (2016) *Comprende la Psicología. Martin Seligman. La Psicología Positiva.* Salvat.
- Griffa, M. C., y Moreno, J. E. (2005). *Claves para una Psicología del Desarrollo: Adolescencia, Adulthood, Vejez. Vol. II.* Lugar.
- Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la Investigación (5ta edición).* Mc Graw-Hill Interamericana.
- Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación (6ta edición).* Mc Graw-Hill Interamericana.
- Mariñelarena-Dondena, L., y Gancedo, M. (2011). La Psicología Positiva: su primera década de desarrollo. *Diálogos. Revista Científica de Psicología, Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias de la Salud*, 2(1), 67-77. Recuperado de: [https://artes-y-ciencias.campusvirtual.ucasal.edu.ar/pluginfile.php/1350/mod\\_resource/content/1/Mari%C3%B1elarena-Dondena%2C%20Luciana%20-%20Gancedo%2C%20Mariana.%20La%20Psicolog%C3%ADa%20Positiva%20su%20primera%20d%C3%A9cada%20de%20desarrollo.pdf](https://artes-y-ciencias.campusvirtual.ucasal.edu.ar/pluginfile.php/1350/mod_resource/content/1/Mari%C3%B1elarena-Dondena%2C%20Luciana%20-%20Gancedo%2C%20Mariana.%20La%20Psicolog%C3%ADa%20Positiva%20su%20primera%20d%C3%A9cada%20de%20desarrollo.pdf)
- Martos, A., Vaca, D. y Di Filippo, N. (2015). Bienestar psicológico en los alumnos ingresantes a la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. Universidad de Jujuy. *Psicodiagnosticar. Revista de la Asociación Argentina de Estudio e Investigación en Psicodiagnóstico*, Nro. 26, p. 33-58.

- OMS (1986). *Carta de Ottawa para la promoción de la salud. I Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud, Ottawa, 21 noviembre*. Pan American Health Organization. Recuperado de: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>
- OMS (2018). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- OMS (2020). *Salud mental*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: [https://www.who.int/topics/mental\\_health/es/](https://www.who.int/topics/mental_health/es/)
- OMS (24 de febrero de 2010). *¿Qué es una pandemia?* Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: [https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently\\_asked\\_questions/pandemic/es/](https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/)
- Papalia, D., Feldman, R. y Martorell, G, (2012). *Desarrollo humano*. Mc Graw Hill Education.
- Páramo, M., Straniero, C., García, C., Torrecilla, N., y Gómez, E. (2012). Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. *Pensamiento psicológico*, 10(1), 7-21. Recuperado de: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-89612012000100001](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612012000100001)
- Rivera, Patricia Lorena (2017). *El bienestar psicológico en las mujeres conductoras de transporte urbano de pasajeros de la empresa El Cóndor S.A., de Salta capital, año 2.017*. Facultad de Artes y Ciencias. Universidad Católica de Salta. Salta. Argentina. Recuperado de: [http://bibliotecas.ucasal.edu.ar/opac\\_css/index.php?lvl=cmspage&pageid=24&id\\_notice=64368](http://bibliotecas.ucasal.edu.ar/opac_css/index.php?lvl=cmspage&pageid=24&id_notice=64368)
- Rodríguez, Y., y Berrios, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 5(1), 7-17. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/259332826\\_El\\_bienestar\\_psicologico\\_en\\_el\\_proceso\\_de\\_ayuda\\_con\\_estudiantes\\_universitarios](https://www.researchgate.net/publication/259332826_El_bienestar_psicologico_en_el_proceso_de_ayuda_con_estudiantes_universitarios)

- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. Recuperado de: [https://pdfs.semanticscholar.org/6d8b/a92034df85cc932f8faea39507bd58f481c8.pdf?\\_ga=2.131367494.816189844.1571169827-1493537805.1568228763](https://pdfs.semanticscholar.org/6d8b/a92034df85cc932f8faea39507bd58f481c8.pdf?_ga=2.131367494.816189844.1571169827-1493537805.1568228763)
- Soria, Y. (2016). *Bienestar psicológico y deporte: Nadadores, Otros deportistas y No deportistas* (Tesis de Licenciatura). Recuperado de: <https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/bitstream/handle/ues21/13046/SORIA%20YAMIL%20DANIEL.pdf?sequence=1>
- UCASAL (2019). *Institucional. La Universidad*. Universidad Católica de Salta. Recuperado de: <https://www.ucasal.edu.ar/institucional-universidad>
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2008). *Salud positiva: del síntoma al bienestar*. Bilbao: Desclee de Brower
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5(1), 15-28. Recuperado de: [http://institucionales.us.es/apcs/doc/APCS\\_5\\_esp\\_15-28.pdf](http://institucionales.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf)
- Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Ch, D., y Velásquez CA, N. (2011). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista IIPSI*, 11(2), 139-152. Recuperado de: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/3845/3078>
- Veliz-Burgos, A., y Urquijo, 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. Recuperado de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/salsoc/v3n2/v3n2a02.pdf>
- Villalobos, C., Dibarrat, C., Flores, A., Grandón, S., Ruiz, C., Rodríguez, M., y Espinoza, J. (2011). Análisis, desde la psicología positiva, de la salud mental en alumnos universitarios de primer año de Concepción (Chile). *Avances en Psicología Latinoamericana*, 29(1), 148-160. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3700027>

Zubieta, E. y Delfino, G. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de buenos aires. *Anuario de Investigaciones*, 7 , 277-283. Recuperado de:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3691/369139946018>

## **ANEXO**

**ANEXO I: Nota a la Jefa de Carrera de la Licenciatura en Psicología**

*Imagen 2: Nota a la Jefa de Carrera de la Licenciatura de Psicología - UCASAL*

Salta, 11 de noviembre del 2020

A la Sra. Jefa de Carrera de la Licenciatura en Psicología

Lic. Sonia Edith Guíjarro Cárdenas

S / D

La que suscribe, María Paula Cuba Fusetti, D.N.I.:37.636.797, alumna de la carrera Licenciatura en Psicología, se dirige a Ud. a fin de solicitar autorización para tener acceso a los alumnos de quinto año de la Licenciatura en Psicología, ya que los mismos formarán parte de la población para la investigación de la tesis titulada "*Bienestar Psicológico en estudiantes que cursan el quinto año de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Católica de Salta durante el año 2020*".


La misma tiene por objetivo: Determinar el nivel de Bienestar Psicológico que presentan los estudiantes que cursan el quinto año de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Católica de Salta durante el año 2020.

La participación de los alumnos en la investigación será voluntaria y de carácter confidencial.

Esperando una respuesta favorable a lo solicitado, saludo a Ud. atte.

  
Lic. SONIA GUÍJARRO  
Jefa del Dpto. Psicología  
Facultad de Artes y Ciencias  
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SALTA



  
Cuba Fusetti, María Paula

D.N.I.: 37.636.797

## ANEXO II: Modelo de Consentimiento Informado

Salta, diciembre 2020

Se solicita su participación en la investigación para el Trabajo Final de Grado titulado: *“Bienestar Psicológico en estudiantes que cursan el quinto año de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Católica de Salta durante el año 2020”*. Siendo su objetivo general: Determinar el nivel de Bienestar Psicológico que presentan los estudiantes que cursan el quinto año de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Católica de Salta durante el año 2020.

Para lo cual debe responder a la escala de Bienestar Psicológico Adultos (BIEPS-A) y a un cuestionario (ambos en versión digital) con la finalidad de obtener información necesaria para este trabajo de investigación.

La participación de la investigación es voluntaria, de carácter confidencial. En caso de tener alguna duda podrá contactarse con la tesista por medio del siguiente correo electrónico: paulacubaf@gmail.com.

Usted podrá decidir interrumpir libremente su participación en cualquier momento de la misma.

Por lo expuesto usted debe brindar el consentimiento informado para participar en la citada investigación:

Acepto participar de la investigación \_\_\_\_

Muchas gracias por participar de esta investigación.





## ANEXO IV: Valoración Escala BIEPS-A (Casullo, 2002)

Imagen 4: Valoración Escala BIEPS-A (Casullo, 2002)

Facultad de Psicología UBA 2002

2

### VALORACIÓN DE LAS RESPUESTAS BIEPS-A.

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| En desacuerdo               | 1 punto  |
| Ni acuerdo ni en desacuerdo | 2 puntos |
| De acuerdo                  | 3 puntos |

### DIMENSIONES

| <i>Dimensiones BIEPS</i> | <i>Ítems</i> |
|--------------------------|--------------|
| Aceptación/Control       | 2, 11 y 13   |
| Autonomía                | 4, 9 y 12    |
| Vínculos                 | 5, 7 y 8     |
| Proyectos                | 1,3, 6 y 10  |

| <i>Subescalas</i>             | <i>Puntuaciones Altas</i>  | <i>Puntuaciones Bajas</i>  |
|-------------------------------|--|--|
| <b>Control de Situaciones</b> | Tiene una sensación de control y de autocompetencia. Puede crear o manipular contextos para adecuarlo a sus propias necesidades e intereses. | Tiene dificultades en manejar los asuntos de la vida diaria. No se da cuenta de las oportunidades. Cree que es incapaz de modificar el ambiente.             |
| <b>Aceptación de Si.</b>      | Puede aceptar los múltiples aspectos de si mismo incluyendo los buenos y los malos. Se siente bien acerca del pasado.                        | Esta desilusionado respecto de su vida pasada. Le gustaría ser diferente de cómo es. Se siente insatisfecho consigo mismo.                                   |
| <b>Vínculos psicosociales</b> | Es cálido. Confía en los demás. Puede establecer buenos vínculos. Tiene capacidad empatía y afectiva.  | Tiene pocas relaciones con los demás. Es aislado. Se siente frustrado en los vínculos que establece con los demás. No puede hacer compromisos con los demás. |
| <b>Autonomía</b>              | Puede tomar decisiones de modo independiente. Es asertivo. Confía en su propio juicio  | Es emocionalmente inestable. Depende de los demás para tomar decisiones. Le preocupa lo que piensan los otros.   |
| <b>Proyectos</b>              | Tiene metas y proyectos en la vida. Considera que la vida tiene significado. Tiene valores que hacen que la vida tenga sentido.              | La vida carece de sentido y de significado. Tiene pocas metas y proyectos. No puede establecer que la vida tenga algún propósito.                            |

2

**ANEXO V: Puntajes directos y percentiles de Escala BIEPS-A***Imagen 5: Puntajes directos y percentiles de Escala BIEPS-A*

Facultad de Psicología UBA 2002

3

**PUNTAJES DIRECTOS Y PERCENTILES CORRESPONDIENTES A LA ESCALA BIEPS  
PARA LA MUESTRA TOTAL DE ADULTOS.**

| <b>PUNTAJE DIRECTO</b> | <b>PERCENTIL</b> |
|------------------------|------------------|
| <b>28</b>              | <b>5</b>         |
| <b>33</b>              | <b>25</b>        |
| <b>35</b>              | <b>50</b>        |
| <b>37</b>              | <b>75</b>        |
| <b>39</b>              | <b>95</b>        |

3

## ANEXO VI: Conformación de las categorías de respuesta del cuestionario diseñado por la tesista

A partir de la administración de la prueba piloto se pudieron dar nombres a aquellos patrones generales de respuesta, en las preguntas abiertas del cuestionario, haciendo un listado de ellos y asignándole un valor numérico a cada respuesta. Cada patrón constituyó una categoría de respuesta para la aplicación del cuestionario en la investigación.

Las preguntas abiertas del cuestionario quedaron conformadas de la siguiente manera:

*Tabla 34 - Patrones generales de respuesta: 1. ¿Con qué frecuencia acepta sus equivocaciones? ¿Por qué?*

| Respuestas a la pregunta abierta del cuestionario en la prueba piloto  | Patrones de respuesta              |
|--|------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Porque sé que no siempre tengo la razón y me puedo equivocar</li> <li>• Porque puedo equivocarme</li> <li>• Porque soy capaz de poner en duda las acciones que realicé y así cuestionarme sobre la validez de las mismas.</li> <li>• No soy perfecta, a veces no hago las cosas bien</li> <li>• Suelo equivocarme</li> <li>• Depende la situación, no siempre acierto en las decisiones que tomo</li> </ul> | 1. Sé que me puedo equivocar       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Creo me cuesta reconocerlos</li> <li>• Porque me cuesta ver los errores</li> </ul>  | 2. Me cuesta reconocer mis errores |

- Porque a veces no acepto tan fácil que me equivoqué

- A veces me cuesta trabajo reconocer mis equivocaciones

- A veces me cuenta poder visualizar sobre lo que hago mal al menos que alguien me los diga para poder mejorar

- Porque analizo mucho y después de evaluar recién veo si es que fue una equivocación mía o no.

- Con mi marido me cuesta

- No acepto equivocarme

- A veces necesito de alguien que me ayude a ver las cosas y saber que estoy actuando mal

---

- Considero que es una forma de aprender y crecer

- Soy muy autocrítica y autoexigente, cuando me equivoco busco cuales fueron mis errores y los corrijo

- Busco ser positiva, siempre se aprende

- Siempre me llevo algún aprendizaje

- Tomo cualquier experiencia como aprendizaje

---

3. Creo que puedo aprender de mis errores

*Tabla 35 - Patrones generales de respuesta: 2. ¿Con qué frecuencia trata de mejorar cuando se equivoca? ¿Por qué?*

| Respuestas a la pregunta abierta del cuestionario en la prueba piloto  | Patrones de respuesta   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para evolucionar</li> <li>• Porque creo que es una forma de autosuperarme</li> <li>• Creo que es la mejor forma para no volver a equivocarse</li> <li>• Porque quiero ser mejor</li> <li>• Es importante reconocer y aceptar los errores para cambiar y mejorar en próximas oportunidades</li> <li>• Una vez que veo el error intento cambiar</li> <li>• Para revertir la equivocación y hacer las cosas bien</li> <li>• Porque sé que me ayuda a crecer</li> <li>• Para sacar algo bueno de mis errores</li> <li>• Porque intento superarme siempre</li> <li>• Busco mejorar cada vez que puedo</li> </ul> | <p>1. Quiero autosuperarme</p>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Porque a veces suelen darse ciertas situaciones donde resulta difícil trabajar una mejora si existen cosas externas a uno mismo que lo impiden, sean esas</li> </ul>  | <p>2. A veces las cosas me resultan difíciles por factores externos</p> |

cosas actividades que por su naturaleza no lo posibilitan o personas que no contribuyen a dicha mejora.

- Muchas veces mis errores no son por mi culpa directamente

- Algunas veces los factores externos interfieren en mis actitudes

- A veces no puedo controlar todo, porque depende de otra persona

- El exterior me condiciona

---

- Trato de pedir consejos a quien considero que sabe más, que tenga más experiencia o esté viviendo lo mismo que yo, además acudiendo a mi psicóloga

- Necesito el apoyo de los demás al tomar una decisión

- Soy inseguro suelo consultar con otros

- Necesito de la opinión de los demás

---

3. Soy inseguro/a, pido consejos a los demás

*Tabla 36 - Patrones generales de respuesta: 3. ¿Con qué frecuencia encara sin dificultad sus obligaciones diarias? ¿Por qué?*

| Respuestas a la pregunta abierta del cuestionario en la prueba piloto  | Patrones de respuesta  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Me gusta</li> <li>• Porque me hace feliz</li> <li>• Intento siempre hacer las cosas que me gustan, por lo que creo que una obligación es parte para llegar a una meta que me puse, y si es algo que me gusta con más razón cumplirlas</li> <li>• No tengo dificultades</li> <li>• Ninguna, me gusta</li> <li>• Disfruto de mis actividades diarias</li> </ul> | <p>1. No presento dificultades, me gusta realizar mis obligaciones diarias</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Me considero una persona responsable</li> <li>• Me gusta cumplir con mis responsabilidades</li> <li>• Soy responsable con todos los compromisos que asumo</li> <li>• Soy cumplida</li> <li>• Soy responsable</li> <li>• Cuando me comprometo, siempre trato de cumplir</li> </ul>   | <p>2. Soy responsable</p>  |

---

- A veces presenté dificultades con mis obligaciones

- A veces tengo mucho sueño y fiaca de hacer cosas

- Estar en casa (contexto de pandemia) dificulta a veces responder a las obligaciones

- Porque procrastino

- Porque considero que no existe una obligación que no depare dificultad en su cumplimiento, toda obligación implica una renuncia momentánea a cierto estado de bienestar, lo cual no es algo negativo si uno tiene en claro cuáles son los objetivos que persigue con su tarea

- Me cuesta mucho motivarme algunas veces

- Me ahogo en un vaso de agua, mi ansiedad a veces es tan grande que no me deja pensar en claridad viendo la mayoría de las cosas como obstáculos

- Porque priorizó, entonces a veces no logró cumplir con todo

---

3. A veces se presentan obstáculos que me impiden realizarlas



*Tabla 37 - Patrones generales de respuesta: 4. ¿Con qué frecuencia dice lo que piensa sin problemas? ¿Por qué?*

| Respuestas a la pregunta abierta del cuestionario en la prueba piloto  | Patrones de respuesta  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para no lastimar a veces me callo</li> <li>• Muchas veces me da miedo dañar a los demás con mi opinión</li> <li>• Porque a veces pienso cosas que a otros podría ofender y prefiero callar</li> <li>• Porque a veces no hay necesidad de decir todo y es mejor tener un filtro para evitar conflictos</li> <li>• Porque en mi entorno existe gente de confianza y buen trato con las que sí es posible manifestarlas, pero para otras personas esas ideas pueden resultarles molestas. Esto último me lleva a no expresarlas frente a ellas, de manera tal que no haya conflicto</li> <li>• Me encuentro rodeada de personas fanáticas de la religión o ideologías, y se hace difícil debatir</li> <li>• Siento que lo que pienso es algo que no viene a lugar o que puede caer mal</li> <li>• Porque trato de adecuarme a las situaciones, ver si conviene en ese momento decir lo que pienso o no.</li> </ul> | <p>1. Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo</p> |

|  |                         |
|--|-------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Depende la situación</li> </ul>   |                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Me cuesta expresarme y decir lo que creo</li> <li>• Me cuesta llegar a poner en palabras lo que pienso</li> <li>• No se cómo expresarme</li> <li>• Me cuesta poner en palabras lo que pienso</li> <li>• Trato de decir lo que pienso, pero me cuesta encontrar la manera para decirlo</li> <li>• Suelo expresarme de mala manera</li> </ul> | 2. Me cuesta expresarme |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voy directa</li> <li>• No me importa, siempre digo lo que pienso</li> <li>• No tengo problemas para expresar lo que siento</li> <li>• Soy sincera, siempre doy mi opinión de una</li> <li>• Voy de frente</li> </ul>  | 3. Soy directa          |

*Tabla 38 - Patrones generales de respuesta: 5. ¿Con qué frecuencia hace lo que quiere sin que le importe lo que opinen los demás? ¿Por qué?*

| Respuestas a la pregunta abierta del cuestionario en la prueba piloto   | Patrones de respuesta                         |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soy insegura, a veces consulto con otras personas</li> <li>• Me importa mucho la opinión de los demás</li> </ul> | 1. Me dejo llevar por la opinión de los demás |

- 
- Muchas veces me quedo con ganas de hacer cosas por lo que podrían pensar los demás
    - Siempre pienso en los demás antes de actuar
      - Siempre la gente critica
      - Soy muy influenciable y me cuesta confrontar a los demás diciendo lo que pienso en realidad
    - Siempre estoy pensando en qué pensaría la otra persona
      - Por lo mismo de hace rato, evalúo como quedará expuesta mi imagen y de acuerdo a la ocasión

- 
- Generalmente hago igual lo que quiero, pero si me importa lo que piense u opine gente que me interesa
    - Si algo alcanza a cubrir mis expectativas en sus resultados, no me importa lo que piensen los demás. Pero si dudo de los resultados alcanzados, generalmente la idea de lo que piensen los demás puede llegar no solo a importarme, sino a preocuparme
      - Hago lo que quiero, pero pienso en los demás
      - Priorizo lo que quiero hacer, pero suelo tener en cuenta la opinión de los demás
      - Por lo general hago lo que quiero, pero me importa la opinión de los demás

---

2. Hago lo que quiero, pero me preocupa lo que puedan llegar a pensar de mi

---

|  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trato buscar mi confort, pero pensando en los demás</li> <li>• La opinión de mi familia influye mucho en mis decisiones, aunque trato de hacer lo que quiero y busco estar bien conmigo misma</li> </ul>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• También voy directa</li> <li>• Porque entendí que mi tranquilidad es solo mía y si yo sé que estoy haciendo lo correcto y no dañando a nadie me es suficiente</li> <li>• No me importa lo que piensen de mi</li> <li>• La opinión del otro no me influye</li> <li>• La opinión del otro me resbala</li> </ul> | <p>3. Hago lo que quiero, no me importa lo que piensen de mi</p> |

*Tabla 39 - Patrones generales de respuesta: 6. ¿Con qué frecuencia toma decisiones sin dudar demasiado? ¿Por qué?*

| Respuestas a la pregunta abierta del cuestionario en la prueba piloto  | Patrones de respuesta  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Me gusta q decida mi esposo también</li> <li>• Depende la situación y el tipo de decisión, suelo pedir ayuda a mi familia o amigos</li> <li>• Por ahí consulto con gente</li> <li>• Soy insegura, consulto a los demás</li> <li>• Me gusta tener en cuenta la opinión de los demás</li> </ul> | <p>1. Me cuesta mucho tomar una decisión, por eso consulto con los demás</p> |

|   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soy influenciable por los demás</li> </ul>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Porque pienso y analizo mucho todo y cada posible consecuencia que pueda tener mi decisión</li> <li>• Soy bastante indecisa suelo pensar mucho antes de actuar</li> <li>• Porque me importa que mis decisiones no se topen con contingencias que puedan mostrarme lo contrario a lo que yo pensé.</li> <li>• Soy muy dubitativa y planificadora en extremo</li> <li>• Soy muy indeciso, estoy analizando que pasaría si hago tal cosa, ver todas las posibilidades, me lleva mucho tiempo por lo que también gasto mucha energía psíquica</li> <li>• Dudo mucho sobre si he tomado una decisión correcta</li> <li>• Soy insegura</li> <li>• Me cuesta mucho tomar decisiones importantes</li> <li>• Porque analizo mucho. No soy impulsiva. Me lleva mi tiempo. Evalúo bien el terreno, me gusta pisar firme.</li> </ul> | <p>2. Pienso mucho antes de tomar una decisión</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• No dudo</li> <li>• Suelo estar segura de mis decisiones</li> </ul>   | <p>3. Por lo general no dudo de mis decisiones</p> |

- 
- Me siento segura en las decisiones que tomo
  - Confió en mí y en mis decisiones, no en la de los demás
  - Soy contundente al tomar decisiones
- 

*Tabla 40 - Patrones generales de respuesta: 7. ¿Con qué frecuencia piensa que le cae bien a la gente? ¿Por qué?*

| Respuestas a la pregunta abierta del cuestionario en la prueba piloto  | Patrones de respuesta |
|--|-----------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soy simpática</li> <li>• Creo que soy empática</li> <li>• Me consideró una persona simpática</li> <li>• Cuando conozco gente me dicen que les caigo bien</li> <li>• Me considero sociable</li> <li>• Soy empática</li> <li>• No tengo dificultades para hablar con los demás</li> <li>• Me gusta mucho salir y hablar con gente, suelo tener muchos amigos</li> </ul> | 1. Soy sociable       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Porque a veces soy sociable y simpática y otras veces no</li> <li>• Soy introvertido</li> <li>• Me cuesta hablar con los demás</li> <li>• No me gusta habla con mucha gente soy tímido</li> </ul>   | 2. Soy tímido/a       |

---

- Me cuesta entablar una relación con los demás

---

- Puede que haya alguien a quien no le caiga bien

- Suelo ser bastante tímida y callada, por ahí la gente lo confunde con una actitud soberbia

- Es imposible caerle bien a todo el mundo

- Me junto con la gente que quiero, no me interesa llevarme bien con todo el mundo

- A veces puedo no llegar a compartir o insertarme plenamente en los temas de interés que comparten otras personas, sumado a que mi carácter (rígido por momentos) puede llegar a ser interpretado por otros como algo no agradable. A esto se añade mi poca intervención o participación en determinados asuntos.

- A veces pienso que caigo bien y otras no, a veces no me gusta mi forma de ser

- Uno no le puede caer bien a todo el mundo. Pero en general pienso que caigo bien, trato de ser prudente cuando digo lo que pienso. Trato de no lastimar a las personas y empanizar.

---

3. No me interesa caerle bien a todo el mundo

*Tabla 41 - Patrones generales de respuesta: 8. ¿Con qué frecuencia cuenta con el apoyo de otras personas si lo necesita? ¿Por qué?*

| Respuestas a la pregunta abierta del cuestionario en la prueba piloto   | Patrones de respuesta  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tengo una buena red</li> <li>• Las personas que me rodean se preocupan por mí y siempre van a estar si lo necesito</li> <li>• Me apoya mucha gente</li> <li>• Mi familia es incondicional</li> <li>• Siempre están las personas que quiero cuando lo necesito</li> <li>• Pienso que supe elegir bien a las personas que me rodean</li> <li>• Porque ello depende la persona que se trate. Si es alguien cercano generalmente obtengo un gran apoyo.</li> <li>• Tengo personas de confianza</li> <li>• Siempre cuando estoy en problemas mi familia o amigos me dan una mano, me siento contenido</li> <li>• La familia es importante</li> <li>• Porque también estoy para ellos</li> </ul> | <p>1. Me rodeo de gente que se preocupa por mi</p>                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Porque a veces no están de acuerdo con lo que estoy haciendo</li> <li>• Suelo tener mis diferencias con los demas</li> </ul>   | <p>2. A veces el resto de las personas no están de acuerdo con lo que hago</p> |



- No siempre estoy de acuerdo con los demás
- Muchas veces no coincide mi forma de pensar con la de los demás

---

- No soy buena pidiendo ayuda. No me gusta deberle nada a nadie y siento que molesto si oído algo que es de mi responsabilidad hacerlo.

3. No necesito del apoyo de otras personas, yo puedo hacerlo solo/a

- La verdad no necesito del apoyo de otras personas

- No pido ayuda

- Puedo hacerlo sola, no necesito de los demás

- Prefiero hacerlo sola

---

*Tabla 42 - Patrones generales de respuesta: 9. ¿Con qué frecuencia cree que se lleva bien con la gente? ¿Por qué?*

| Respuestas a la pregunta abierta del cuestionario en la prueba piloto  | Patrones de respuesta                         |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Me junto con gente afín</li> <li>• Depende con la relación que construyó</li> <li>• Depende con quien esté</li> <li>• Con las personas con las que comparto me suelo llevar bien, porque con las que tengo diferencias o no me interesan, no me junto directamente</li> </ul> | <p>1. Depende de la gente con la que este</p> |

- Soy una persona poco conflictiva
- Intento llevarme bien con todos y tener una relación basada en el respeto mutuo
- Me llevo y bien y estoy predispuesta
- Porque creo que me caracteriza que soy transparente, no busco nunca conflicto e intento estar cuando el otro me necesita
- Soy empática
- Trato de poner mi mejor cara en todo momento, no me gusta estar peleando con los demás
- No tengo mayores conflictos
- En general no suelo tener conflictos con nadie. No me gustan esas situaciones.
- Me suelo llevar bien con la gente
- No tengo conflictos con los demás
- Evito tener problemas
- Por lo general siempre me llevo bien con la gente

- 
- Últimamente la gente me cae mal y la evito
  - Porque a veces no me banco algunas actitudes de ciertas personas y/o surgen pequeñas discusiones y chocamos en
- 

2. Soy poco conflictiva/o, suelo no tener inconvenientes con los demás.

3. Suelo tener diferencias con los demás

---

pensamientos que me hacen no llevarme del todo bien en ciertos momentos

- Porque inclusive con las personas que generalmente me llevo bien puedo llegar a tener ciertas diferencias y esto internamente me puede llegar a despertar odio.

- Mi forma de pensar no coincide con la de los demás

---

*Tabla 43 - Patrones generales de respuesta: 10. ¿Con qué frecuencia siente que sabe lo que quiere hacer con su vida? ¿Por qué?*

| Respuestas a la pregunta abierta del cuestionario en la prueba piloto   | Patrones de respuesta   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con el virus hay incertidumbre</li> <li>• A veces siento que no sé qué quiero hacer con mi vida por miedo a equivocarme</li> <li>• A veces transito crisis existenciales donde me replanteo que quiero hacer en mi vida</li> <li>• Por momentos dudo de mi carrera sobre todo cuando veo tan lejano el momento de recibirme</li> <li>• Algunas veces dudo, no sé si estoy haciendo lo que realmente quiero</li> <li>• Me da miedo el futuro y lo que pueda llegar a pasar</li> </ul> | <p>1. Soy inseguro/a, muchas veces dudo sobre lo que quiero hacer de mi vida.</p> |

---

- Soy insegura, dudo mucho

---

- A veces estoy súper segura de lo que quiero y otras veces dudo de mi capacidad o de la influencia de factores externo q no me permitan lograr lo q quiero y ahí pienso que ya no sé qué hacer o qué quiero para mi vida

- Creo que a veces las cosas no salen como quiero porque suelen pasar cosas que no me permiten seguir

- No me creo capaz de poder hacer todo lo que quiera

---

- Porque si no lo elijo yo no lo va a hacer nadie, porque busco hacer lo que me gusta y llena no solo ahora sino a futuro también

- Tengo definido lo que quiero a corto plazo

- Estoy segura de lo que quiero

- Siento que hago lo que realmente quiero y me gusta

- Me gusta organizar y tener mis planes a futuro

- Ya sé lo que quiero hacer de mi vida

- Tengo en claro todos mis proyectos

- Porque siempre pienso en mi carrera universitaria, en

---

2. Dudo de mis capacidades o creo que algunos factores externos pueden influir en mis proyectos a futuro

3. Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro

---

todo lo que de ella me agrada y sobre todo porque me proyecto a futuro ejerciéndola sin otras dificultades mayores. Este "sentir" ha sido algo constante desde que comencé la misma

- Ahora estoy más encaminado, encontré el área en el cual me quiero dedicar, educacional, por lo que me da pie a poder empezar a realizar proyectos en relación a eso

- Se siempre lo que quiero hacer con mi vida, dudo en cuanto a los pasos que voy a dar, pero el objetivo lo tengo

---

*Tabla 44 - Patrones generales de respuesta: 11. ¿Con qué frecuencia piensa lo que hará en su futuro? ¿Por qué?*

| Respuestas a la pregunta abierta del cuestionario en la prueba piloto  | Patrones de respuesta   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Creo que es importante tener metas y cumplirlas</li> <li>• Siempre trato de tener metas y proyectos a futuro</li> <li>• Tengo muchos proyectos en mente</li> <li>• Me gusta proyectar y pensar a futuro</li> <li>• Me gusta organizar todo</li> </ul> | <p>1. Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro</p> |

---

- Siempre necesito saber mis planes, me gusta tener todo organizado

- Porque es el futuro donde todo lo que aprendí en estos años se verá plasmado y también reformulado a partir de la experiencia. De allí que consideré a este tiempo como algo atractivo y lleno de novedades que aún no son

- Porque no creo en la frase de "vivir solo el presente" creo que la proyección a futuro es sumamente importante en la vida de cualquiera

- Soy ansiosa, me gusta pensar y tener planes a futuro

---

- Me entusiasma y me asusta pensar en el futuro, es algo que me moviliza

- Con el virus hay incertidumbre

- Me da miedo el futuro
- No sé qué puede llegar a pasar, prefiero evitar pensar en el futuro

- Prefiero dejar que las cosas pasen y listo, no me gusta planear

---

- Todo el tiempo, estoy más en el futuro (lo que va a pasar) que, en el presente, la ansiedad es mucha

---

2. Siento incertidumbre, me asusta pensar en un futuro

3. Pensar en el futuro me da seguridad

---

- 
- Intento pensar en el futuro para tener una meta, un objetivo, sin caer en la ansiedad, me motiva tenerlo.
  - Porque necesito tener un cierto "control" de lo que hago
    - Porque necesito sentirme segura
    - Siento que es mejor planear lo que voy a hacer
    - Me siento segura si tengo todo planeado y pensado
- 

*Tabla 45 - Patrones generales de respuesta: 12. ¿Con qué frecuencia siente que puede lograr las metas que se proponga? ¿Por qué?*

| Respuestas a la pregunta abierta del cuestionario en la prueba piloto  | Patrones de respuesta                            |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si no lo logro, es porque no era para mi</li> <li>• Creo que si uno es constante y tiene sus metas claras puede lograr cualquier cosa que se proponga</li> <li>• Siempre logro lo que me propongo</li> <li>• Confío en mis ganas y esfuerzos para alcanzar mis metas</li> <li>• Confío mucho en que puedo lograr todo lo que me proponga</li> <li>• Me preocupo por cumplirlas</li> </ul> | 1. Confío en que puedo lograr lo que me proponga |

---

- Porque pienso que si me lo propongo lo voy a poder lograr

- Porque sé que con objetivos claros voy a llegar a alcanzar lo que me proponga, porque aprendí a confiar en mi más que en nadie. Porque sé que soy capaz

- Porque cuando se presentan las situaciones para alcanzar dichas metas, generalmente siento algo dentro mío que me empuja a continuar, y si es necesario detenerme sé que no lo haré porque esté desistiendo, sino para tomar impulso y hacerlo de otra manera que no sea perjudicial para mí (es decir, hacerlo mejor).

- Porque sé que tengo los recursos para hacerlo, recursos internos, no obstante, a veces los externos juegan en contra, pero hay que saber sortear los. Si uno se propone una meta la cumple

---

- Le tendría que dedicar más tiempo a las cosas que quiero lograr, porque la mayoría de las veces no me salen las cosas por mi poco compromiso con ellas

- A veces surgen miedos que obstaculizan mis metas

- Muchas veces creo que mi baja autoestima me desmotiva a seguir intentando lograr lo que quiero

---

2. Creo que yo mismo/a pongo obstáculos para lograr lo que me propongo



|   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yo misma me auto boicoteo</li> <li>• Estoy todo el tiempo tirándome para abajo, tengo que trabajar más mi autoestima, y soy muy exigente conmigo mismo</li> </ul>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Algunas veces sí y otras no</li> <li>• A veces no logro todo lo que me propongo</li> <li>• Muchas veces me cuesta lograr lo que quiero</li> <li>• Dudo de mis capacidades</li> <li>• No me siento capaz de lograrlo</li> </ul> | <p>3. No siempre siento que puedo lograr todo lo me proponga</p> |

*Tabla 46 - Patrones generales de respuesta: 13. ¿Con qué frecuencia piensa en un proyecto a futuro? ¿Por qué?*

| Respuestas a la pregunta abierta del cuestionario en la prueba piloto   | Patrones de respuesta   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con el virus hay incertidumbre</li> <li>• Con la pandemia siento que no puedo planificar nada</li> <li>• Me da miedo planificar por el covid, no sé qué puede llegar a pasar mañana</li> </ul> | <p>1. Tengo incertidumbre por la pandemia</p>                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soy muy activa</li> <li>• Tengo pensado varios proyectos en mi vida</li> </ul>   | <p>2. Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos</p> |

- Me gusta tener proyectos

- Tengo muchos proyectos en mente para mi futuro

- Me gusta pensar en ideas y proyectos

- Porque busco alcanzar un objetivo, porque además me hace bien ir transitando el camino. Y siento que es algo que nunca acaba, cuando se alcanza se busca otro y así siempre

- Me encanta pensar en el futuro y tener proyectos

- Pensar en mi futuro me gusta porque me motiva a seguir

- Porque pienso que sería agradable no agotar mis posibilidades en una sola cosa (como ser la profesión que realice a futuro). Mis intereses son variados, todos ellos me deparan un gran placer cuando los realizo y suelo obtener resultados notables según mi percepción y la de otras personas, por lo que considero que la posibilidad de un proyecto a futuro sería la mejor forma de lograr que estas cosas alcancen su subsistencia y puedan seguir teniendo los efectos positivos que en el presente actual tienen sobre mí

---

- Me gusta estar en procesos de algo, en búsqueda continua de lograr algo nuevo, diferente. Es algo que me motiva y me ayudó en la cuarentena

- Ahora constantemente ya que me recibí de profe y estoy próximo a recibirme de psicólogo. Además, quiero independizarme, salir de mi casa

- Porque hay que estar preparado para el futuro siempre, y hacer lo que nos gusta nos mantiene vivos

---

- Siempre me preocupa eso, por eso lo pienso

- Me angustio si no pienso o planifico algo en mi vida

- Siempre me preocupo el futuro, necesito tener todo organizado y planificado

- Necesito pensar en el futuro, sino me siento mal conmigo misma

- Misma respuesta que 10 y 11 (10. A veces estoy súper segura de lo que quiero y otras veces dudo de mi capacidad o de la influencia de factores externo q no me permitan lograr lo que quiero y ahí pienso que ya no sé qué hacer o qué quiero para mi vida / 11. Porque

---

3. Me preocupa pensar en mis proyectos a futuro

---

necesito tener un cierto "control" de lo  
que hago)

---

## **ANEXO VII: Confiabilidad del Cuestionario diseñado por la tesista**

La aplicación de la prueba piloto se desarrolla con el objetivo de observar la consistencia interna del instrumento a partir del alfa de Cronbach, el cual permite conocer la confiabilidad y es un método de cálculo que requiere una sola administración.

A partir de los datos obtenidos en las planillas administradas, se obtiene la siguiente puntuación del alfa de Cronbach= 0,805. Siguiendo los criterios de George y Mallery, 2003 (citado en Andrade Vázquez, 2013, p. 31) esta puntuación posiciona al cuestionario diseñado por la tesista con un 0,805 presentando por lo tanto una confiabilidad aceptable para sus futuras administraciones.

A continuación, se describe el procedimiento realizado que permite alcanzar al resultado anteriormente expuesto:

Tabla 47 - Alfa de Cronbach

| Pregunta<br>N° | Items               |                     |                     |                     |                     |                     |                     |                     |                     |                     |                      |                     |                      | Total              |
|----------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|---------------------|----------------------|--------------------|
|                | 1                   | 2                   | 3                   | 4                   | 5                   | 6                   | 7                   | 8                   | 9                   | 10                  | 11                   | 12                  | 13                   |                    |
| 1              | 2                   | 3                   | 3                   | 2                   | 3                   | 2                   | 2                   | 3                   | 3                   | 2                   | 2                    | 3                   | 2                    | 32                 |
| 2              | 3                   | 3                   | 3                   | 2                   | 2                   | 2                   | 3                   | 3                   | 3                   | 2                   | 3                    | 3                   | 3                    | 35                 |
| 3              | 2                   | 3                   | 2                   | 2                   | 1                   | 2                   | 3                   | 3                   | 2                   | 3                   | 3                    | 2                   | 3                    | 31                 |
| 4              | 3                   | 2                   | 2                   | 2                   | 2                   | 3                   | 3                   | 3                   | 2                   | 2                   | 3                    | 3                   | 2                    | 32                 |
| 5              | 3                   | 3                   | 2                   | 2                   | 1                   | 2                   | 2                   | 3                   | 3                   | 2                   | 3                    | 3                   | 3                    | 32                 |
| 6              | 2                   | 2                   | 3                   | 3                   | 3                   | 2                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                    | 3                   | 3                    | 36                 |
| 7              | 2                   | 3                   | 2                   | 2                   | 2                   | 1                   | 2                   | 2                   | 2                   | 2                   | 3                    | 3                   | 3                    | 29                 |
| 8              | 2                   | 3                   | 3                   | 2                   | 3                   | 2                   | 2                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                    | 3                   | 3                    | 35                 |
| 9              | 3                   | 2                   | 2                   | 2                   | 2                   | 1                   | 2                   | 2                   | 2                   | 3                   | 3                    | 3                   | 3                    | 30                 |
| 10             | 3                   | 3                   | 2                   | 2                   | 2                   | 2                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                    | 2                   | 3                    | 34                 |
| 11             | 2                   | 2                   | 2                   | 2                   | 1                   | 1                   | 2                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                    | 1                   | 3                    | 28                 |
| 12             | 2                   | 3                   | 3                   | 2                   | 3                   | 3                   | 2                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                    | 3                   | 3                    | 36                 |
| 13             | 2                   | 3                   | 2                   | 2                   | 2                   | 2                   | 2                   | 2                   | 3                   | 2                   | 3                    | 3                   | 3                    | 31                 |
| 14             | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 2                    | 3                   | 3                    | 38                 |
| 15             | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                    | 3                   | 3                    | 39                 |
| 16             | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                    | 3                   | 3                    | 39                 |
| 17             | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 2                   | 2                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                    | 3                   | 3                    | 37                 |
| 18             | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                    | 3                   | 3                    | 39                 |
| 19             | 3                   | 2                   | 2                   | 3                   | 2                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                    | 3                   | 3                    | 36                 |
| 20             | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                   | 3                    | 3                   | 3                    | 39                 |
| Varianzas      | <b>0,2526315789</b> | <b>0,1973684211</b> | <b>0,2605263158</b> | <b>0,2526315789</b> | <b>0,5552631579</b> | <b>0,5131578947</b> | <b>0,2605263158</b> | <b>0,1342105263</b> | <b>0,1684210526</b> | <b>0,2210526316</b> | <b>0,09473684211</b> | <b>0,2736842105</b> | <b>0,09473684211</b> | <b>12,77894737</b> |

*Imagen 6: Fórmula Alfa de Cronbach*

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[ 1 - \frac{\sum V_i}{V_t} \right]$$

Dónde:

$\alpha$  = Alfa de Cronbach

$K$  = Número de Items

$V_i$  = Varianza de cada Item

$V_t$  = Varianza del total

**K= 13**

**Vi= 3,279**

**Vt= 12,779**

$$\text{Alfa de Cronbach} = \frac{13}{13-1} \left[ 1 - \frac{3,279}{12,779} \right]$$

**Alfa= 0,805**

**ANEXO VIII: Consentimiento Informado. Escala BIEPS-A (Casullo, 2002) digitalizada. Cuestionario diseñado por la tesista digitalizado.**

*Imagen 7: Consentimiento Informado*

## Bienestar Psicológico en estudiantes que cursan el quinto año de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Católica de Salta durante el año 2020

Se agradece su participación en la investigación para el Trabajo Final de Grado titulado: "Bienestar Psicológico en estudiantes que cursan el quinto año de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Católica de Salta durante el año 2020", cuyo objetivo general busca determinar el nivel de Bienestar Psicológico en este grupo de estudiantes universitarios.

Se solicita por favor responda a la escala de Bienestar Psicológico Adultos (BIEPS-A) y a un cuestionario (ambos en versión on line) con la finalidad de obtener información necesaria para este trabajo de investigación.

La participación es voluntaria y de carácter confidencial, por lo cual no se le solicitarán datos que permitan identificarlo. En caso de tener alguna duda podrá contactarse con la tesista por medio del siguiente correo electrónico: [paulacubaf@gmail.com](mailto:paulacubaf@gmail.com)

Usted podrá decidir interrumpir libremente su participación en cualquier momento.

**\*Obligatorio**

Por lo expuesto, se le solicita que de su consentimiento informado para participar en esta investigación: \*

Acepto participar de la investigación



Imagen 8: Escala BIEPS-A (Casullo, 2002) digitalizada

**ESCALA BIEPS-A (Adultos)**

Autora: María Martina Casullo

Edad: \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_

Marca con una cruz las opciones según correspondan \*

Mujer

Hombre

Educación:

Primario incompleto

Primario completo

Secundario incompleto

Secundario completo

Terciario incompleto

Terciario/universitario completo

Lugar donde nació:

Tu respuesta \_\_\_\_\_

Lugar donde vivo ahora:

Tu respuesta \_\_\_\_\_

Ocupación actual:

Tu respuesta \_\_\_\_\_

Persona/s con quien vivo:

Tu respuesta \_\_\_\_\_

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuestas son: -ESTOY DE ACUERDO - NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO - ESTOY EN DESACUERDO- No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. no deje frases sin responder. Marque su respuesta seleccionando una de las tres opciones.

Marque su respuesta seleccionando una de las tres opciones \*

|   | De acuerdo            | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo | En desacuerdo         |
|---|-----------------------|--------------------------------|-----------------------|
| Creo que sé lo que quiero hacer de mi vida.           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/> |
| Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/> |
| Me importa pensar que haré en el futuro.              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/> |
| Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/> |
| Generalmente le caigo bien a la gente.                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/> |
| Siento que podré lograr las metas que me proponga.    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/> |
| Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/> |
| Creo que en general me llevo bien con la gente.       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/> |
| En general hago lo que quiero, soy poco influenciado. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>          | <input type="radio"/> |

Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.

Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.

Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.

Encaro sin mayores problemas mis obligaciones.

Atrás

Siguiente

Imagen 9: Cuestionario diseñado por la tesista digitalizado

**Cuestionario**

Responda a cada una de las preguntas seleccionando solo una de las opciones y dando el motivo de su respuesta.

1. ¿Con qué frecuencia acepta sus equivocaciones? \*

Siempre

En ocasiones

Nunca

¿Por qué? \*

Sé que me puedo equivocar

Me cuesta reconocer mis errores

Creo que puedo aprender de mis errores

Otro: \_\_\_\_\_

2. ¿Con qué frecuencia trata de mejorar cuando se equivoca? \*

Siempre

En ocasiones

Nunca

¿Por qué? \*

- Quiero autosuperarme
- A veces las cosas me resultan difíciles por factores externos
- Soy inseguro/a, pido consejos a los demás
- Otro: \_\_\_\_\_

3. ¿Con qué frecuencia encara sin dificultad sus obligaciones diarias? \*

- Siempre
- En ocasiones
- Nunca

¿Por qué? \*

- No presento dificultades, me gusta realizar mis obligaciones diarias
- Soy responsable
- A veces se presentan obstáculos que me impiden realizarlas
- Otro: \_\_\_\_\_

4. ¿Con qué frecuencia dice lo que piensa sin problemas? \*

- Siempre
- En ocasiones
- Nunca

¿Por qué? \*

- Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo
- Me cuesta expresarme
- Soy directa
- Otro: \_\_\_\_\_

5. ¿Con qué frecuencia hace lo que quiere sin que le importe lo que opinen los demás? \*

- Siempre
- En ocasiones
- Nunca

¿Por qué? \*

- Me dejo llevar por la opinión de los demás
- Hago lo que quiero, pero me preocupa lo que puedan llegar a pensar de mi
- Hago lo que quiero, no me importa lo que piensen de mi
- Otro: \_\_\_\_\_

6. ¿Con qué frecuencia toma decisiones sin dudar demasiado? \*

- Siempre
- En ocasiones
- Nunca

¿Por qué? \*

- Me cuesta mucho tomar una decisión, por eso consulto con los demás
- Pienso mucho antes de tomar una decisión
- Por lo general no dudo de mis decisiones
- Otro: \_\_\_\_\_



7. ¿Con qué frecuencia piensa que le cae bien a la gente? \*

- Siempre
- En ocasiones
- Nunca

¿Por qué? \*

- Soy sociable
- Soy tímido/a
- No me interesa caerle bien a todo el mundo
- Otro: \_\_\_\_\_

8. ¿Con qué frecuencia cuenta con el apoyo de otras personas si lo necesita? \*

- Siempre
- En ocasiones
- Nunca

¿Por qué? \*

- Me rodeo de gente que se preocupa por mi
- A veces el resto de las personas no están de acuerdo con lo que hago
- No necesito del apoyo de otras personas, yo puedo hacerlo solo/a
- Otro: \_\_\_\_\_

9. ¿Con qué frecuencia cree que se lleva bien con la gente? \*

- Siempre
- En ocasiones
- Nunca

¿Por qué? \*

- Depende de la gente con la que este
- Soy poco conflictivo/a, suelo no tener inconvenientes con los demás
- Suelo tener diferencias con los demás
- Otro: \_\_\_\_\_

10. ¿Con qué frecuencia siente que sabe lo que quiere hacer con su vida? \*

- Siempre
- En ocasiones
- Nunca

¿Por qué? \*

- Soy inseguro/a, muchas veces dudo sobre lo que quiero hacer de mi vida
- Dudo de mis capacidades o creo que algunos factores externos pueden influir en mis proyectos a futuro
- Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro
- Otro: \_\_\_\_\_

11. ¿Con qué frecuencia piensa lo que hará en su futuro? \*

- Siempre
- En ocasiones
- Nunca

¿Por qué? \*

- Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro
- Siento incertidumbre, me asusta pensar en un futuro
- Pensar en el futuro me da seguridad
- Otro: \_\_\_\_\_

12. ¿Con qué frecuencia siente que puede lograr las metas que se proponga? \*

- Siempre
- En ocasiones
- Nunca

¿Por qué? \*

- Confío en que puedo lograr lo que me proponga
- Creo que yo mismo/a pongo obstáculos para lograr lo que me propongo
- No siempre siento que puedo lograr todo lo me proponga
- Otro: \_\_\_\_\_

13. ¿Con qué frecuencia piensa en un proyecto a futuro? \*

Siempre

En ocasiones

Nunca

¿Por qué? \*

Tengo incertidumbre por la pandemia

Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos

Me preocupa pensar en mis proyectos a futuro

Otro: \_\_\_\_\_

**¡Muchas gracias por participar de esta investigación!**  
Cuando haya terminado la tesis, se socializarán los resultados generales por el mismo medio en el que le llegó este formulario. En caso de tener alguna duda podrá contactarse con la tesista por medio del siguiente correo electrónico: [paulacubaf@gmail.com](mailto:paulacubaf@gmail.com)

[Atrás](#) [Enviar](#)

**Nota:** se puede acceder al instrumento a través del siguiente enlace <https://forms.gle/orrbY2V8vVXqXk1w6>

**ANEXO IX: Protocolo***Tabla 48 - Protocolo de administracion*

| Participante | Por lo expuesto, se le solicita que de su consentimiento informado para participar en esta investigación: | Edad: | Marca con una cruz las opciones según correspondan | Marque su respuesta seleccionando una de las tres opciones [Creo que sé lo que quiero hacer de mi vida.] | Marque su respuesta seleccionando una de las tres opciones [Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.] | Marque su respuesta seleccionando una de las tres opciones [Me importa pensar que haré en el futuro.] |
|--------------|---|-------|--|--|--|---|
| 1            | Acepto participar de la investigación   | 28    | Mujer  | De acuerdo   | Ni de acuerdo<br>Ni en desacuerdo  | De acuerdo  |
| 2            | Acepto participar de la investigación   | 27    | Mujer  | De acuerdo   | De acuerdo   | De acuerdo  |
| 3            | Acepto participar de la investigación   | 23    | Mujer  | De acuerdo   | Ni de acuerdo<br>Ni en desacuerdo  | De acuerdo  |
| 4            | Acepto participar de la investigación   | 23    | Mujer  | Ni de acuerdo<br>Ni en desacuerdo  | De acuerdo   | De acuerdo  |
| 5            | Acepto participar de la investigación   | 30    | Mujer  | De acuerdo   | De acuerdo   | De acuerdo  |
| 6            | Acepto participar de la investigación   | 30    | Mujer  | De acuerdo   | De acuerdo   | De acuerdo  |
| 7            | Acepto participar de la investigación   | 23    | Mujer  | De acuerdo   | De acuerdo   | De acuerdo  |
| 8            | Acepto participar de la investigación   | 32    | Mujer  | De acuerdo   | De acuerdo   | Ni de acuerdo<br>Ni en desacuerdo   |
| 9            | Acepto participar de la investigación   | 27    | Mujer  | De acuerdo   | De acuerdo   | De acuerdo  |

|    |   |    |       |                                      |                                      |            |
|----|---|----|-------|--------------------------------------|--------------------------------------|------------|
| 10 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 27 | Mujer | De acuerdo                           | De acuerdo                           | De acuerdo |
| 11 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 28 | Mujer | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | De acuerdo                           | De acuerdo |
| 12 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 25 | Mujer | De acuerdo                           | De acuerdo                           | De acuerdo |
| 13 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 23 | Mujer | De acuerdo                           | De acuerdo                           | De acuerdo |
| 14 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 24 | Mujer | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | De acuerdo                           | De acuerdo |
| 15 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 30 | Mujer | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | De acuerdo                           | De acuerdo |
| 16 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 24 | Mujer | De acuerdo                           | De acuerdo                           | De acuerdo |
| 17 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 23 | Mujer | De acuerdo                           | De acuerdo                           | De acuerdo |
| 18 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 26 | Mujer | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | En<br>desacuerdo                     | De acuerdo |
| 19 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 24 | Mujer | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | De acuerdo                           | De acuerdo |
| 20 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 23 | Mujer | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | De acuerdo                           | De acuerdo |
| 21 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 27 | Mujer | De acuerdo                           | De acuerdo                           | De acuerdo |
| 22 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 23 | Mujer | De acuerdo                           | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | De acuerdo |

|    |   |    |        |                                      |                                      |            |
|----|---|----|--------|--------------------------------------|--------------------------------------|------------|
| 23 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 26 | Mujer  | De acuerdo                           | De acuerdo                           | De acuerdo |
| 24 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 23 | Mujer  | De acuerdo                           | De acuerdo                           | De acuerdo |
| 25 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 23 | Mujer  | De acuerdo                           | De acuerdo                           | De acuerdo |
| 26 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 26 | Mujer  | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | De acuerdo                           | De acuerdo |
| 27 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 22 | Mujer  | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | De acuerdo |
| 28 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 24 | Mujer  | De acuerdo                           | De acuerdo                           | De acuerdo |
| 29 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 25 | Mujer  | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | De acuerdo                           | De acuerdo |
| 30 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 23 | Hombre | De acuerdo                           | De acuerdo                           | De acuerdo |
| 31 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 25 | Hombre | De acuerdo                           | En<br>desacuerdo                     | De acuerdo |
| 32 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 32 | Mujer  | De acuerdo                           | De acuerdo                           | De acuerdo |
| 33 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 26 | Hombre | De acuerdo                           | De acuerdo                           | De acuerdo |
| 34 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 24 | Mujer  | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | De acuerdo                           | De acuerdo |
| 35 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 26 | Mujer  | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | En<br>desacuerdo                     | De acuerdo |



|    |   |    |        |                                      |                                      |                                      |
|----|---|----|--------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 36 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 33 | Hombre | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | De acuerdo                           | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo |
| 37 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 30 | Mujer  | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | De acuerdo                           | De acuerdo                           |
| 38 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 24 | Mujer  | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | De acuerdo                           | De acuerdo                           |
| 39 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 26 | Mujer  | De acuerdo                           | De acuerdo                           | De acuerdo                           |
| 40 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 24 | Mujer  | De acuerdo                           | De acuerdo                           | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo |
| 41 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 28 | Mujer  | De acuerdo                           | De acuerdo                           | De acuerdo                           |
| 42 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 24 | Mujer  | De acuerdo                           | De acuerdo                           | De acuerdo                           |
| 43 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 26 | Mujer  | De acuerdo                           | De acuerdo                           | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo |
| 44 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 22 | Mujer  | De acuerdo                           | De acuerdo                           | De acuerdo                           |
| 45 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 34 | Mujer  | De acuerdo                           | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | De acuerdo                           |
| 46 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 28 | Mujer  | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | De acuerdo                           | En<br>desacuerdo                     |
| 47 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 35 | Mujer  | De acuerdo                           | De acuerdo                           | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo |
| 48 | Acepto<br>participar de la<br>investigación | 37 | Mujer  | De acuerdo                           | De acuerdo                           | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo |

|    |                                       |    |       |                                   |                                   |                                   |
|----|---------------------------------------|----|-------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 49 | Acepto participar de la investigación | 22 | Mujer | De acuerdo                        | Ni de acuerdo<br>Ni en desacuerdo | De acuerdo                        |
| 50 | Acepto participar de la investigación | 34 | Mujer | De acuerdo                        | De acuerdo                        | Ni de acuerdo<br>Ni en desacuerdo |
| 51 | Acepto participar de la investigación | 23 | Mujer | De acuerdo                        | De acuerdo                        | De acuerdo                        |
| 52 | Acepto participar de la investigación | 25 | Mujer | Ni de acuerdo<br>Ni en desacuerdo | De acuerdo                        | De acuerdo                        |

| Participante | Marque su respuesta seleccionando una de las tres opciones [Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.] | Marque su respuesta seleccionando una de las tres opciones [Generalmente le caigo bien a la gente.] | Marque su respuesta seleccionando una de las tres opciones [Siento que podré lograr las metas que me proponga.] | Marque su respuesta seleccionando una de las tres opciones [Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.] | Marque su respuesta seleccionando una de las tres opciones [Creo que en general me llevo bien con la gente.] |
|--------------|---|---|---|--|--|
| 1            | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo  | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo  | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo  | De acuerdo   | De acuerdo   |
| 2            | De acuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo   | De acuerdo   |
| 3            | De acuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo   | De acuerdo   |
| 4            | De acuerdo  | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo  | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo  | De acuerdo   | De acuerdo   |
| 5            | De acuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo   | De acuerdo   |
| 6            | De acuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo   | De acuerdo   |
| 7            | De acuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo   | De acuerdo   |
| 8            | De acuerdo  | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo   | De acuerdo   |
| 9            | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo  | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo   | De acuerdo   |
| 10           | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo   | De acuerdo   |
| 11           | De acuerdo  | De acuerdo  | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo  | De acuerdo   | De acuerdo   |
| 12           | En desacuerdo   | En desacuerdo   | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo  | De acuerdo   | De acuerdo   |
| 13           | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo   | De acuerdo   |
| 14           | En desacuerdo   | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo   | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo   |
| 15           | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo   | De acuerdo   |
| 16           | De acuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo   | De acuerdo   |
| 17           | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo   | De acuerdo   |
| 18           | De acuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo   | De acuerdo   |
| 19           | De acuerdo  | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo  | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo  | En desacuerdo  | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo   |
| 20           | De acuerdo  | En desacuerdo   | De acuerdo  | De acuerdo   | De acuerdo   |
| 21           | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo   | De acuerdo   |

|    |                                |                                |                                |                                |                                |
|----|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 22 | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     |
| 23 | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     |
| 24 | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     |
| 25 | De acuerdo                     | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo | De acuerdo                     | De acuerdo                     | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo |
| 26 | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     |
| 27 | De acuerdo                     | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo | De acuerdo                     | De acuerdo                     |
| 28 | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     |
| 29 | De acuerdo                     | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo | De acuerdo                     | De acuerdo                     | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo |
| 30 | De acuerdo                     | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     |
| 31 | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     |
| 32 | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     |
| 33 | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     |
| 34 | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     |
| 35 | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo | De acuerdo                     | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo | De acuerdo                     | De acuerdo                     |
| 36 | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     |
| 37 | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     |
| 38 | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     |
| 39 | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo | De acuerdo                     | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo | De acuerdo                     |
| 40 | De acuerdo                     | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo | De acuerdo                     | De acuerdo                     |
| 41 | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     |
| 42 | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     |
| 43 | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     | De acuerdo                     |
| 44 | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo | De acuerdo                     | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo | De acuerdo                     | De acuerdo                     |
| 45 | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo | De acuerdo                     | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo | Ni de acuerdo Ni en desacuerdo | De acuerdo                     |

|    |                                   |   |                                      |                                      |                                      |
|----|-----------------------------------|---|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 46 | De acuerdo                        | En<br>desacuerdo                        | En<br>desacuerdo                     | De acuerdo                           | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo |
| 47 | En desacuerdo                     | Ni de<br>acuerdo Ni<br>en<br>desacuerdo | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | De acuerdo                           | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo |
| 48 | De acuerdo                        | De acuerdo                              | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | De acuerdo                           |
| 49 | Ni de acuerdo Ni<br>en desacuerdo | Ni de<br>acuerdo Ni<br>en<br>desacuerdo | De acuerdo                           | De acuerdo                           | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo |
| 50 | De acuerdo                        | De acuerdo                              | De acuerdo                           | De acuerdo                           | De acuerdo                           |
| 51 | De acuerdo                        | De acuerdo                              | De acuerdo                           | De acuerdo                           | De acuerdo                           |
| 52 | Ni de acuerdo Ni<br>en desacuerdo | De acuerdo                              | De acuerdo                           | De acuerdo                           | De acuerdo                           |

| Participante | Marque su respuesta seleccionando una de las tres opciones [En general hago lo que quiero, soy poco influenciable.] | Marque su respuesta seleccionando una de las tres opciones [Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.] | Marque su respuesta seleccionando una de las tres opciones [Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar] | Marque su respuesta seleccionando una de las tres opciones [Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.] | Marque su respuesta seleccionando una de las tres opciones [Encaro sin mayores problemas mis obligaciones.] |
|--------------|---|---|---|--|---|
| 1            | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo  | De acuerdo  | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo  | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo   | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo  |
| 2            | De acuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo   | De acuerdo  |
| 3            | De acuerdo  | De acuerdo  | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo  | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo   | De acuerdo  |
| 4            | De acuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo  | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo   | De acuerdo  |
| 5            | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo   | De acuerdo  |
| 6            | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo  | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo  | De acuerdo  | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo   | De acuerdo  |
| 7            | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo   | De acuerdo  |
| 8            | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo  | De acuerdo  | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo  | De acuerdo   | De acuerdo  |
| 9            | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo   | De acuerdo  |
| 10           | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo   | De acuerdo  |
| 11           | En<br>desacuerdo  | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo  | De acuerdo  | En<br>desacuerdo   | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo  |
| 12           | De acuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo  | En<br>desacuerdo   | De acuerdo  |
| 13           | De acuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo  | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo   | De acuerdo  |
| 14           | En<br>desacuerdo  | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo  | De acuerdo  | En<br>desacuerdo   | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo  |
| 15           | De acuerdo  | De acuerdo  | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo  | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo   | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo  |
| 16           | De acuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo   | De acuerdo  |
| 17           | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo  | De acuerdo  | De acuerdo  | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo   | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo  |
| 18           | De acuerdo  | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo  | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo  | En<br>desacuerdo   | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo  |

|    |                                      |                                      |                                      |                                      |                                   |
|----|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| 19 | De acuerdo                           | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | De acuerdo                           | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | Ni de acuerdo Ni<br>en desacuerdo |
| 20 | De acuerdo                           | De acuerdo                           | De acuerdo                           | De acuerdo                           | De acuerdo                        |
| 21 | De acuerdo                           | De acuerdo                           | De acuerdo                           | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | De acuerdo                        |
| 22 | De acuerdo                           | De acuerdo                           | De acuerdo                           | De acuerdo                           | Ni de acuerdo Ni<br>en desacuerdo |
| 23 | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | De acuerdo                           | De acuerdo                           | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | Ni de acuerdo Ni<br>en desacuerdo |
| 24 | De acuerdo                           | De acuerdo                           | De acuerdo                           | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | De acuerdo                        |
| 25 | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | De acuerdo                           | De acuerdo                           | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | Ni de acuerdo Ni<br>en desacuerdo |
| 26 | En<br>desacuerdo                     | De acuerdo                           | De acuerdo                           | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | Ni de acuerdo Ni<br>en desacuerdo |
| 27 | De acuerdo                           | De acuerdo                           | De acuerdo                           | En<br>desacuerdo                     | De acuerdo                        |
| 28 | De acuerdo                           | De acuerdo                           | De acuerdo                           | En<br>desacuerdo                     | De acuerdo                        |
| 29 | De acuerdo                           | De acuerdo                           | De acuerdo                           | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | De acuerdo                        |
| 30 | De acuerdo                           | De acuerdo                           | De acuerdo                           | En<br>desacuerdo                     | Ni de acuerdo Ni<br>en desacuerdo |
| 31 | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | De acuerdo                           | De acuerdo                           | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | De acuerdo                        |
| 32 | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | De acuerdo                           | De acuerdo                           | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | De acuerdo                        |
| 33 | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | De acuerdo                           | De acuerdo                           | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | De acuerdo                        |
| 34 | De acuerdo                           | De acuerdo                           | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | En desacuerdo                     |
| 35 | En<br>desacuerdo                     | De acuerdo                           | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | En<br>desacuerdo                     | En desacuerdo                     |
| 36 | De acuerdo                           | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | De acuerdo                           | En<br>desacuerdo                     | Ni de acuerdo Ni<br>en desacuerdo |
| 37 | De acuerdo                           | De acuerdo                           | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | Ni de acuerdo Ni<br>en desacuerdo |
| 38 | De acuerdo                           | De acuerdo                           | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | En desacuerdo                     |
| 39 | De acuerdo                           | De acuerdo                           | De acuerdo                           | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | De acuerdo                        |
| 40 | De acuerdo                           | De acuerdo                           | De acuerdo                           | Ni de acuerdo<br>Ni en<br>desacuerdo | De acuerdo                        |

|    |                                   |                                   |                                   |                                   |                                   |
|----|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 41 | De acuerdo                        | De acuerdo                        | De acuerdo                        | De acuerdo                        | De acuerdo                        |
| 42 | De acuerdo                        | De acuerdo                        | De acuerdo                        | En desacuerdo                     | De acuerdo                        |
| 43 | De acuerdo                        | De acuerdo                        | De acuerdo                        | Ni de acuerdo<br>Ni en desacuerdo | De acuerdo                        |
| 44 | En desacuerdo                     | De acuerdo                        | Ni de acuerdo<br>Ni en desacuerdo | En desacuerdo                     | De acuerdo                        |
| 45 | Ni de acuerdo<br>Ni en desacuerdo | Ni de acuerdo<br>Ni en desacuerdo | Ni de acuerdo<br>Ni en desacuerdo | En desacuerdo                     | En desacuerdo                     |
| 46 | De acuerdo                        | Ni de acuerdo<br>Ni en desacuerdo | Ni de acuerdo<br>Ni en desacuerdo | En desacuerdo                     | Ni de acuerdo<br>Ni en desacuerdo |
| 47 | De acuerdo                        | Ni de acuerdo<br>Ni en desacuerdo | De acuerdo                        | En desacuerdo                     | En desacuerdo                     |
| 48 | De acuerdo                        | De acuerdo                        | De acuerdo                        | Ni de acuerdo<br>Ni en desacuerdo | De acuerdo                        |
| 49 | De acuerdo                        | De acuerdo                        | Ni de acuerdo<br>Ni en desacuerdo | En desacuerdo                     | En desacuerdo                     |
| 50 | De acuerdo                        | Ni de acuerdo<br>Ni en desacuerdo | De acuerdo                        | Ni de acuerdo<br>Ni en desacuerdo | De acuerdo                        |
| 51 | Ni de acuerdo<br>Ni en desacuerdo | De acuerdo                        | De acuerdo                        | Ni de acuerdo<br>Ni en desacuerdo | De acuerdo                        |
| 52 | Ni de acuerdo<br>Ni en desacuerdo | De acuerdo                        | Ni de acuerdo<br>Ni en desacuerdo | Ni de acuerdo<br>Ni en desacuerdo | De acuerdo                        |



| Participante | 1. ¿Con qué frecuencia acepta sus equivocaciones? | ¿Por qué?                              | 2. ¿Con qué frecuencia trata de mejorar cuando se equivoca? | ¿Por qué?                                 |
|--------------|---|--|---|---|
| 1            | En ocasiones                                      | Creo que puedo aprender de mis errores | En ocasiones  | Soy inseguro/a, pido consejos a los demás |
| 2            | Siempre   | Sé que me puedo equivocar              | Siempre   | Quiero autosuperarme                      |
| 3            | En ocasiones                                      | Me cuesta reconocer mis errores        | Siempre   | Quiero autosuperarme                      |
| 4            | En ocasiones                                      | Creo que puedo aprender de mis errores | En ocasiones  | Quiero autosuperarme                      |
| 5            | Siempre   | Sé que me puedo equivocar              | Siempre   | Quiero autosuperarme                      |
| 6            | Siempre   | Creo que puedo aprender de mis errores | Siempre   | Quiero autosuperarme                      |
| 7            | Siempre   | Sé que me puedo equivocar              | Siempre   | Quiero autosuperarme                      |
| 8            | En ocasiones                                      | Me cuesta reconocer mis errores        | Siempre   | Quiero autosuperarme                      |
| 9            | En ocasiones                                      | Creo que puedo aprender de mis errores | En ocasiones  | Quiero autosuperarme                      |
| 10           | En ocasiones                                      | Sé que me puedo equivocar              | Siempre   | Quiero autosuperarme                      |
| 11           | Siempre   | Creo que puedo aprender de mis errores | En ocasiones  | Soy inseguro/a, pido consejos a los demás |

|    |              |  |              |   |
|----|--------------|--|--------------|---|
| 12 | En ocasiones | Sé que me puedo equivocar              | Siempre      | Quiero autosuperarme  |
| 13 | En ocasiones | Sé que me puedo equivocar              | Siempre      | Quiero autosuperarme  |
| 14 | Siempre      | Sé que me puedo equivocar              | Siempre      | Quiero autosuperarme  |
| 15 | En ocasiones | Me cuesta reconocer mis errores        | En ocasiones | Quiero autosuperarme  |
| 16 | Siempre      | Creo que puedo aprender de mis errores | Siempre      | Quiero autosuperarme  |
| 17 | Siempre      | Sé que me puedo equivocar              | Siempre      | Quiero autosuperarme  |
| 18 | En ocasiones | Me cuesta reconocer mis errores        | Siempre      | Quiero autosuperarme  |
| 19 | En ocasiones | Creo que puedo aprender de mis errores | En ocasiones | A veces las cosas me resultan difíciles por factores externos |
| 20 | Siempre      | Creo que puedo aprender de mis errores | En ocasiones | Quiero autosuperarme  |
| 21 | Siempre      | Sé que me puedo equivocar              | Siempre      | Quiero autosuperarme  |
| 22 | En ocasiones | Me cuesta reconocer mis errores        | Siempre      | Quiero autosuperarme  |
| 23 | Siempre      | Creo que puedo aprender de mis errores | Siempre      | Quiero autosuperarme  |

|    |              |  |              |   |
|----|--------------|--|--------------|---|
| 24 | Siempre      | Creo que puedo aprender de mis errores   | En ocasiones | A veces las cosas me resultan difíciles por factores externos |
| 25 | En ocasiones | Sé que me puedo equivocar  | Siempre      | Quiero autosuperarme  |
| 26 | Siempre      | Creo que puedo aprender de mis errores   | Siempre      | Quiero autosuperarme  |
| 27 | En ocasiones | En ocasiones porque las acepto si son señaladas por personas de confianza y a quienes considero que tienen un buen juicio. Cuando me doy cuenta yo sola que me equivoqué me cuesta menos reconocerlo | Siempre      | Quiero autosuperarme  |
| 28 | Siempre      | Creo que puedo aprender de mis errores   | Siempre      | Quiero autosuperarme  |
| 29 | En ocasiones | Creo que puedo aprender de mis errores   | En ocasiones | Quiero autosuperarme  |
| 30 | En ocasiones | Creo que puedo aprender de mis errores   | Siempre      | Quiero autosuperarme  |
| 31 | En ocasiones | Me cuesta reconocer mis errores  | Siempre      | Quiero autosuperarme  |
| 32 | En ocasiones | Sé que me puedo equivocar  | Siempre      | Quiero autosuperarme  |
| 33 | En ocasiones | Me cuesta reconocer mis errores  | Siempre      | Quiero autosuperarme  |
| 34 | En ocasiones | Sé que me puedo equivocar  | Siempre      | Quiero autosuperarme  |

|    |              |  |              |   |
|----|--------------|--|--------------|---|
| 35 | En ocasiones | Me cuesta reconocer mis errores        | En ocasiones | Soy inseguro/a, pido consejos a los demás   |
| 36 | Siempre      | Creo que puedo aprender de mis errores | En ocasiones | Quiero autosuperarme  |
| 37 | En ocasiones | Me cuesta reconocer mis errores        | En ocasiones | Quiero autosuperarme  |
| 38 | En ocasiones | Sé que me puedo equivocar              | Siempre      | Quiero autosuperarme  |
| 39 | En ocasiones | Sé que me puedo equivocar              | En ocasiones | Quiero autosuperarme  |
| 40 | Siempre      | Creo que puedo aprender de mis errores | Siempre      | Soy inseguro/a, pido consejos a los demás   |
| 41 | En ocasiones | Creo que puedo aprender de mis errores | Siempre      | Quiero autosuperarme  |
| 42 | En ocasiones | Sé que me puedo equivocar              | En ocasiones | Quiero autosuperarme  |
| 43 | Siempre      | Sé que me puedo equivocar              | Siempre      | Quiero autosuperarme  |
| 44 | Siempre      | Sé que me puedo equivocar              | En ocasiones | A veces me enojo conmigo misma cuando me equivoco y no me dan ganas de aprender o volverlo a intentar |
| 45 | En ocasiones | Me cuesta reconocer mis errores        | En ocasiones | A veces las cosas me resultan difíciles por factores externos   |
| 46 | Siempre      | Sé que me puedo equivocar              | En ocasiones | A veces las cosas me resultan difíciles por factores externos   |

|    |              |  |              |   |
|----|--------------|--|--------------|---|
| 47 | Siempre      | Sé que me puedo equivocar              | Siempre      | A veces las cosas me resultan difíciles por factores externos |
| 48 | En ocasiones | Sé que me puedo equivocar              | Siempre      | Quiero autosuperarme  |
| 49 | En ocasiones | Me cuesta reconocer mis errores        | Siempre      | Quiero autosuperarme  |
| 50 | Siempre      | Sé que me puedo equivocar              | Siempre      | Quiero autosuperarme  |
| 51 | En ocasiones | Creo que puedo aprender de mis errores | Siempre      | Quiero autosuperarme  |
| 52 | En ocasiones | Me cuesta reconocer mis errores        | En ocasiones | Soy inseguro/a, pido consejos a los demás                     |

| Participante | 3. ¿Con qué frecuencia encara sin dificultad sus obligaciones diarias? | ¿Por qué?  | 4. ¿Con qué frecuencia dice lo que piensa sin problemas? | ¿Por qué?  |
|--------------|--|--|--|--|
| 1            | En ocasiones   | A veces se presentan obstáculos que me impiden realizarlas           | En ocasiones   | Me cuesta expresarme   |
| 2            | Siempre  | Soy responsable  | En ocasiones   | Me cuesta expresarme   |
| 3            | Siempre  | Soy responsable  | Siempre  | Soy directa  |
| 4            | Siempre  | Soy responsable  | Siempre  | Soy directa  |
| 5            | En ocasiones   | Soy responsable  | Siempre  | Soy directa  |
| 6            | En ocasiones   | A veces se presentan obstáculos que me impiden realizarlas           | En ocasiones   | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo |
| 7            | Siempre  | No presento dificultades, me gusta realizar mis obligaciones diarias | En ocasiones   | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo |
| 8            | Siempre  | Soy responsable  | En ocasiones   | Soy directa  |
| 9            | En ocasiones   | Soy responsable  | En ocasiones   | Me cuesta expresarme   |
| 10           | Siempre  | No presento dificultades, me gusta realizar mis obligaciones diarias | En ocasiones   | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo |
| 11           | En ocasiones   | A veces se presentan obstáculos que me impiden realizarlas           | En ocasiones   | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo |
| 12           | En ocasiones   | A veces se presentan obstáculos que me impiden realizarlas           | En ocasiones   | Me cuesta expresarme   |
| 13           | Siempre  | Soy responsable  | En ocasiones   | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo |
| 14           | En ocasiones   | Soy responsable  | En ocasiones   | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo |
| 15           | En ocasiones   | Soy responsable  | En ocasiones   | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo |
| 16           | Siempre  | Soy responsable  | En ocasiones   | Depende del contexto, me importan las consecuencias que                                  |

|    |              |  |              |  |
|----|--------------|--|--------------|--|
|    |              |  |              | pueda llegar a tener lo que digo   |
| 17 | En ocasiones | Tiendo mucho a la procrastinación, confiandome de mis habilidades y aptitudes para lograr los objetivos. | En ocasiones | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo |
| 18 | En ocasiones | A veces se presentan obstáculos que me impiden realizarlas   | En ocasiones | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo |
| 19 | En ocasiones | A veces se presentan obstáculos que me impiden realizarlas   | Siempre      | Soy directa  |
| 20 | Siempre      | No presento dificultades, me gusta realizar mis obligaciones diarias                                     | Siempre      | Soy directa  |
| 21 | En ocasiones | Soy responsable  | En ocasiones | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo |
| 22 | En ocasiones | Soy responsable  | En ocasiones | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo |
| 23 | En ocasiones | Soy responsable  | En ocasiones | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo |
| 24 | Siempre      | Soy responsable  | En ocasiones | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo |
| 25 | En ocasiones | Me cuesta tomar la iniciativa para iniciar mis obligaciones  | Siempre      | Soy directa  |
| 26 | En ocasiones | A veces se presentan obstáculos que me impiden realizarlas   | En ocasiones | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo |
| 27 | Siempre      | Soy responsable  | En ocasiones | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo |
| 28 | En ocasiones | Soy responsable  | En ocasiones | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo |
| 29 | En ocasiones | Soy responsable  | En ocasiones | Depende del contexto, me importan las  |

|    |              |   |              |  |
|----|--------------|---|--------------|--|
|    |              |   |              | consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo                                       |
| 30 | En ocasiones | Procrastinar  | Siempre      | Soy directa  |
| 31 | En ocasiones | Soy responsable   | En ocasiones | Me cuesta expresarme   |
| 32 | En ocasiones | A veces se presentan obstáculos que me impiden realizarlas                                | En ocasiones | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo |
| 33 | Siempre      | Soy responsable   | En ocasiones | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo |
| 34 | Siempre      | Soy responsable   | Siempre      | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo |
| 35 | En ocasiones | Soy responsable pero me cuesta empezar con las actividades. Dejo todo para último momento | En ocasiones | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo |
| 36 | En ocasiones | A veces se presentan obstáculos que me impiden realizarlas                                | Siempre      | Soy directa  |
| 37 | En ocasiones | Soy responsable   | En ocasiones | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo |
| 38 | Siempre      | Soy responsable   | Siempre      | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo |
| 39 | En ocasiones | A veces se presentan obstáculos que me impiden realizarlas                                | En ocasiones | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo |
| 40 | Siempre      | Soy responsable   | Siempre      | Me cuesta expresarme   |
| 41 | Siempre      | Soy responsable   | En ocasiones | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo |
| 42 | Siempre      | Soy responsable   | Siempre      | Soy directa  |
| 43 | Siempre      | Soy responsable   | En ocasiones | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo |
| 44 | Siempre      | Soy responsable   | En ocasiones | Depende del contexto, me importan las  |



|    |              |  |              |  |
|----|--------------|--|--------------|--|
|    |              |  |              | consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo                                       |
| 45 | En ocasiones | Soy responsable  | En ocasiones | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo |
| 46 | En ocasiones | A veces se presentan obstáculos que me impiden realizarlas | Siempre      | Soy directa  |
| 47 | En ocasiones | A veces se presentan obstáculos que me impiden realizarlas | En ocasiones | Me cuesta expresarme   |
| 48 | En ocasiones | A veces se presentan obstáculos que me impiden realizarlas | En ocasiones | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo |
| 49 | Nunca        | A veces se presentan obstáculos que me impiden realizarlas | En ocasiones | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo |
| 50 | Siempre      | Soy responsable  | Siempre      | Soy directa  |
| 51 | Siempre      | Soy responsable  | En ocasiones | Depende del contexto, me importan las consecuencias que pueda llegar a tener lo que digo |
| 52 | Siempre      | Soy responsable  | En ocasiones | Me cuesta expresarme   |

| Participante | 5. ¿Con qué frecuencia hace lo que quiere sin que le importe lo que opinen los demás? | ¿Por qué?  | 6. ¿Con qué frecuencia toma decisiones sin dudar demasiado? | ¿Por qué?  |
|--------------|---|--|---|--|
| 1            | Nunca   | Me dejo llevar por la opinión de los demás   | En ocasiones  | Me cuesta mucho tomar una decisión, por eso consulto con los demás |
| 2            | En ocasiones  | Hago lo que quiero, pero me preocupa lo que puedan llegar a pensar de mi   | En ocasiones  | Pienso mucho antes de tomar una decisión                           |
| 3            | En ocasiones  | Hago lo que quiero, pero me preocupa lo que puedan llegar a pensar de mi   | En ocasiones  | Pienso mucho antes de tomar una decisión                           |
| 4            | En ocasiones  | Hago lo que quiero, no me importa lo que piensen de mi   | En ocasiones  | Por lo general no dudo de mis decisiones                           |
| 5            | Siempre   | Hago lo que quiero, pero me preocupa lo que puedan llegar a pensar de mi   | En ocasiones  | Pienso mucho antes de tomar una decisión                           |
| 6            | En ocasiones  | Por las consecuencias que puede tener  | Siempre   | Pienso mucho antes de tomar una decisión                           |
| 7            | Siempre   | Hago lo que quiero, pero me preocupa lo que puedan llegar a pensar de mi   | Siempre   | Por lo general no dudo de mis decisiones                           |
| 8            | En ocasiones  | Hago lo que quiero, pero me preocupa lo que puedan llegar a pensar de mi   | En ocasiones  | Pienso mucho antes de tomar una decisión                           |
| 9            | En ocasiones  | Me dejo llevar por la opinión de los demás   | En ocasiones  | Pienso mucho antes de tomar una decisión                           |
| 10           | En ocasiones  | Hago lo que quiero, pero me preocupa lo que puedan llegar a pensar de mi   | Siempre   | Por lo general no dudo de mis decisiones                           |
| 11           | En ocasiones  | Por lo general no hago lo que quiero, pero me ha traído problemas y sufrimiento, estoy intentando hacer mas por mi misma y no tanto por los demás. | Nunca   | Pienso mucho antes de tomar una decisión                           |

|    |              |  |              |  |
|----|--------------|--|--------------|--|
| 12 | En ocasiones | Hago lo que quiero, pero me preocupa lo que puedan llegar a pensar de mi | En ocasiones | Me cuesta mucho tomar una decisión, por eso consulto con los demás |
| 13 | Siempre      | Hago lo que quiero, no me importa lo que piensen de mi                   | En ocasiones | Pienso mucho antes de tomar una decisión                           |
| 14 | En ocasiones | Hago lo que quiero, pero me preocupa lo que puedan llegar a pensar de mi | Nunca        | Pienso mucho antes de tomar una decisión                           |
| 15 | En ocasiones | Hago lo que quiero, pero me preocupa lo que puedan llegar a pensar de mi | En ocasiones | Pienso mucho antes de tomar una decisión                           |
| 16 | Siempre      | Hago lo que quiero, no me importa lo que piensen de mi                   | En ocasiones | Pienso mucho antes de tomar una decisión                           |
| 17 | Nunca        | Hago lo que quiero, pero me preocupa lo que puedan llegar a pensar de mi | En ocasiones | Me cuesta mucho tomar una decisión, por eso consulto con los demás |
| 18 | Siempre      | Hago lo que quiero, no me importa lo que piensen de mi                   | En ocasiones | Pienso mucho antes de tomar una decisión                           |
| 19 | Siempre      | Hago lo que quiero, no me importa lo que piensen de mi                   | Nunca        | Me cuesta mucho tomar una decisión, por eso consulto con los demás |
| 20 | Siempre      | Hago lo que quiero, no me importa lo que piensen de mi                   | Nunca        | Pienso mucho antes de tomar una decisión                           |
| 21 | En ocasiones | Verifico las posibilidades que hay tomando en cuenta que me conviene     | En ocasiones | A veces dudo cuando no estoy muy segura.                           |
| 22 | En ocasiones | Hago lo que quiero, pero me preocupa lo que puedan llegar a pensar de mi | Siempre      | Pienso mucho antes de tomar una decisión                           |
| 23 | En ocasiones | Hago lo que quiero, pero me preocupa lo que puedan llegar a pensar de mi | En ocasiones | Pienso mucho antes de tomar una decisión                           |
| 24 | Siempre      | Hago lo que quiero, no me importa lo que piensen de mi                   | En ocasiones | Pienso mucho antes de tomar una decisión                           |
| 25 | Siempre      | Hago lo que quiero, no me importa lo que piensen de mi                   | En ocasiones | Por lo general no dudo de mis decisiones                           |
| 26 | Siempre      | Hago lo que quiero, no me importa lo que piensen de mi                   | En ocasiones | Pienso mucho antes de tomar una decisión                           |

|    |              |   |              |  |
|----|--------------|---|--------------|--|
| 27 | En ocasiones | Me dejo llevar por la opinión de los demás  | Nunca        | Pienso mucho antes de tomar una decisión pero una vez que la tomo, no dudo y generalmente no cambio de parecer |
| 28 | Siempre      | Hago lo que quiero, no me importa lo que piensen de mi  | En ocasiones | Pienso mucho antes de tomar una decisión   |
| 29 | En ocasiones | Hago lo que quiero, pero me preocupa lo que puedan llegar a pensar de mi                              | En ocasiones | Pienso mucho antes de tomar una decisión   |
| 30 | En ocasiones | Si es en grupo, busco consenso. Si es algo personal, consulto y elijo lo que mejor me parezca.        | En ocasiones | Hay que tomar en cuenta todas las posibilidades  |
| 31 | Siempre      | Hago lo que quiero, no me importa lo que piensen de mi  | En ocasiones | Pienso mucho antes de tomar una decisión   |
| 32 | Siempre      | Hago lo que quiero, no me importa lo que piensen de mi  | En ocasiones | Pienso mucho antes de tomar una decisión   |
| 33 | En ocasiones | Me dejo llevar por la opinión de los demás  | En ocasiones | Pienso mucho antes de tomar una decisión   |
| 34 | En ocasiones | Me dejo llevar por la opinión de los demás  | En ocasiones | Pienso mucho antes de tomar una decisión   |
| 35 | Nunca        | Me dejo llevar por la opinión de los demás  | Nunca        | Pienso mucho antes de tomar una decisión   |
| 36 | En ocasiones | Hago lo que quiero teniendo en cuenta un criterio de costo/beneficio, no solo económico, sino social. | En ocasiones | Pienso mucho antes de tomar una decisión   |
| 37 | En ocasiones | Hago lo que quiero, pero me preocupa lo que puedan llegar a pensar de mi                              | En ocasiones | Pienso mucho antes de tomar una decisión   |
| 38 | En ocasiones | Me dejo llevar por la opinión de los demás  | En ocasiones | Pienso mucho antes de tomar una decisión   |
| 39 | En ocasiones | Me dejo llevar por la opinión de los demás  | En ocasiones | Pienso mucho antes de tomar una decisión   |
| 40 | Siempre      | Hago lo que quiero, no me importa lo que piensen de mi  | En ocasiones | Pienso mucho antes de tomar una decisión   |
| 41 | En ocasiones | Hago lo que quiero, pero me preocupa lo que puedan llegar a pensar de mi                              | Siempre      | Pienso mucho antes de tomar una decisión   |

|    |              |   |              |  |
|----|--------------|---|--------------|--|
| 42 | Siempre      | Hago lo que quiero, no me importa lo que piensen de mi                                      | En ocasiones | Pienso mucho antes de tomar una decisión                           |
| 43 | En ocasiones | Hago lo que quiero, no me importa lo que piensen de mi                                      | En ocasiones | Pienso mucho antes de tomar una decisión                           |
| 44 | En ocasiones | Depende de las circunstancias y si lo que hago puede afectar a otro o no                    | Nunca        | Pienso mucho antes de tomar una decisión                           |
| 45 | En ocasiones | No siempre puedo hacer lo que quiero  | Nunca        | Pienso mucho antes de tomar una decisión                           |
| 46 | En ocasiones | Hago lo que quiero, pero me preocupa lo que puedan llegar a pensar de mi                    | Nunca        | Pienso mucho antes de tomar una decisión                           |
| 47 | En ocasiones | Hago lo que quiero, pero me preocupa lo que puedan llegar a pensar de mi                    | En ocasiones | Pienso mucho antes de tomar una decisión                           |
| 48 | En ocasiones | Trato de medir consecuencias  | En ocasiones | Pienso mucho antes de tomar una decisión                           |
| 49 | En ocasiones | Hago lo que quiero, pero me preocupa lo que puedan llegar a pensar de mi                    | Nunca        | Me cuesta mucho tomar una decisión, por eso consulto con los demás |
| 50 | En ocasiones | Hago lo que quiero, pero considero cómo afecta eso a mi familia y de ahí decido si lo hago. | En ocasiones | Pienso mucho antes de tomar una decisión                           |
| 51 | En ocasiones | Hago lo que quiero, pero me preocupa lo que puedan llegar a pensar de mi                    | En ocasiones | Pienso mucho antes de tomar una decisión                           |
| 52 | En ocasiones | Hago lo que quiero, pero me preocupa lo que puedan llegar a pensar de mi                    | Nunca        | Pienso mucho antes de tomar una decisión                           |

| Participante | 7. ¿Con qué frecuencia piensa que le cae bien a la gente? | ¿Por qué?                                  | 8. ¿Con qué frecuencia cuenta con el apoyo de otras personas si lo necesita? | ¿Por qué?  |
|--------------|---|--|--|--|
| 1            | Siempre   | Soy sociable                               | Siempre  | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             |
| 2            | Siempre   | Soy sociable                               | Siempre  | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             |
| 3            | Siempre   | Soy sociable                               | Siempre  | A veces el resto de las personas no están de acuerdo con lo que hago |
| 4            | En ocasiones  | No me interesa caerle bien a todo el mundo | En ocasiones   | A veces el resto de las personas no están de acuerdo con lo que hago |
| 5            | En ocasiones  | No me interesa caerle bien a todo el mundo | Siempre  | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             |
| 6            | En ocasiones  | No me interesa caerle bien a todo el mundo | Siempre  | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             |
| 7            | En ocasiones  | Soy sociable                               | Siempre  | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             |
| 8            | Siempre   | Soy sociable                               | Siempre  | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             |
| 9            | En ocasiones  | Soy tímido/a                               | Siempre  | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             |
| 10           | Siempre   | Soy sociable                               | Siempre  | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             |
| 11           | Siempre   | Soy sociable                               | En ocasiones   | A veces el resto de las personas no están de acuerdo con lo que hago |
| 12           | En ocasiones  | Soy tímido/a                               | Siempre  | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             |
| 13           | En ocasiones  | No me interesa caerle bien a todo el mundo | Siempre  | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             |
| 14           | En ocasiones  | No me interesa caerle bien a todo el mundo | Siempre  | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             |
| 15           | Siempre   | Soy sociable                               | Siempre  | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             |
| 16           | Siempre   | Soy sociable                               | Siempre  | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             |
| 17           | Siempre   | Soy sociable                               | Siempre  | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             |

|    |              |  |              |   |
|----|--------------|--|--------------|---|
| 18 | Siempre      | Soy sociable                                       | Siempre      | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                                  |
| 19 | En ocasiones | Soy tímido/a                                       | Nunca        | No necesito del apoyo de otras personas, yo puedo hacerlo solo/a          |
| 20 | En ocasiones | No me interesa caerle bien a todo el mundo         | Siempre      | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                                  |
| 21 | Siempre      | Soy sociable                                       | Siempre      | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                                  |
| 22 | Siempre      | Soy sociable                                       | En ocasiones | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                                  |
| 23 | Siempre      | Soy sociable                                       | Siempre      | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                                  |
| 24 | En ocasiones | No me interesa caerle bien a todo el mundo         | Siempre      | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                                  |
| 25 | En ocasiones | Soy tímido/a                                       | En ocasiones | No siempre pido ayuda, entiendo que los demas tambien tienen obligaciones |
| 26 | Siempre      | Soy sociable                                       | Siempre      | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                                  |
| 27 | En ocasiones | Soy tímido/a                                       | Siempre      | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                                  |
| 28 | En ocasiones | No me interesa caerle bien a todo el mundo         | Siempre      | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                                  |
| 29 | En ocasiones | Soy sociable                                       | Siempre      | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                                  |
| 30 | En ocasiones | Depende de si a la gente le gusta mí postura o no. | Siempre      | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                                  |
| 31 | Siempre      | Soy sociable                                       | En ocasiones | No necesito del apoyo de otras personas, yo puedo hacerlo solo/a          |
| 32 | En ocasiones | No me interesa caerle bien a todo el mundo         | Siempre      | Suelo hacer equipo con mis amigos y el cuidado es reciproco.              |
| 33 | Siempre      | Soy sociable                                       | Siempre      | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                                  |
| 34 | Siempre      | Soy sociable                                       | Siempre      | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                                  |
| 35 | Siempre      | Soy sociable                                       | Siempre      | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                                  |
| 36 | Siempre      | Soy sociable                                       | Siempre      | A veces el resto de las personas no están de acuerdo con lo que hago      |

|    |              |  |              |  |
|----|--------------|--|--------------|--|
| 37 | Siempre      | Soy sociable                               | Siempre      | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             |
| 38 | Siempre      | Soy sociable                               | Siempre      | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             |
| 39 | Siempre      | Soy sociable                               | En ocasiones | A veces el resto de las personas no están de acuerdo con lo que hago |
| 40 | En ocasiones | No me interesa caerle bien a todo el mundo | Siempre      | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             |
| 41 | En ocasiones | Soy sociable                               | En ocasiones | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             |
| 42 | Siempre      | Soy sociable                               | Siempre      | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             |
| 43 | Siempre      | No me interesa caerle bien a todo el mundo | Siempre      | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             |
| 44 | En ocasiones | Soy tímido/a                               | Siempre      | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             |
| 45 | En ocasiones | Soy tímido/a                               | En ocasiones | No necesito del apoyo de otras personas, yo puedo hacerlo solo/a     |
| 46 | En ocasiones | No me interesa caerle bien a todo el mundo | Siempre      | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             |
| 47 | En ocasiones | Soy tímido/a                               | Siempre      | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             |
| 48 | En ocasiones | No me interesa caerle bien a todo el mundo | En ocasiones | No siempre recibo apoyo  |
| 49 | Nunca        | No me interesa caerle bien a todo el mundo | En ocasiones | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             |
| 50 | En ocasiones | Soy sociable                               | Siempre      | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             |
| 51 | En ocasiones | Soy sociable                               | Siempre      | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             |
| 52 | En ocasiones | Soy sociable                               | Siempre      | Me rodeo de gente que se preocupa por mi                             |



| Participante | 9. ¿Con qué frecuencia cree que se lleva bien con la gente? | ¿Por qué?   | 10. ¿Con qué frecuencia siente que sabe lo que quiere hacer con su vida? | ¿Por qué?   |
|--------------|---|---|--|---|
| 1            | En ocasiones  | Depende de la gente con la que este                                 | En ocasiones   | Soy inseguro/a, muchas veces dudo sobre lo que quiero hacer de mi vida                                |
| 2            | Siempre   | Soy poco conflictivo/a, suelo no tener inconvenientes con los demás | Siempre  | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro                              |
| 3            | Siempre   | Depende de la gente con la que este                                 | Siempre  | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro                              |
| 4            | En ocasiones  | Soy poco conflictivo/a, suelo no tener inconvenientes con los demás | En ocasiones   | Dudo de mis capacidades o creo que algunos factores externos pueden influir en mis proyectos a futuro |
| 5            | En ocasiones  | Depende de la gente con la que este                                 | En ocasiones   | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro                              |
| 6            | Siempre   | Soy poco conflictivo/a, suelo no tener inconvenientes con los demás | En ocasiones   | Dudo de mis capacidades o creo que algunos factores externos pueden influir en mis proyectos a futuro |
| 7            | Siempre   | Soy poco conflictivo/a, suelo no tener inconvenientes con los demás | Siempre  | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro                              |
| 8            | Siempre   | Depende de la gente con la que este                                 | En ocasiones   | Dudo de mis capacidades o creo que algunos factores externos pueden influir en mis proyectos a futuro |
| 9            | En ocasiones  | Depende de la gente con la que este                                 | Siempre  | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro                              |
| 10           | Siempre   | Soy poco conflictivo/a, suelo no tener inconvenientes con los demás | Siempre  | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro                              |
| 11           | Siempre   | Soy poco conflictivo/a, suelo no tener inconvenientes con los demás | En ocasiones   | Dudo de mis capacidades o creo que algunos factores externos pueden influir en mis proyectos a futuro |
| 12           | En ocasiones  | Depende de la gente con la que este                                 | Siempre  | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro                              |
| 13           | Siempre   | Soy poco conflictivo/a, suelo no tener                              | Siempre  | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro                              |

|    |              |   |              |   |
|----|--------------|---|--------------|---|
|    |              | inconvenientes con los demás  |              |   |
| 14 | En ocasiones | Soy poco conflictivo/a, suelo no tener inconvenientes con los demás | En ocasiones | Soy inseguro/a, muchas veces dudo sobre lo que quiero hacer de mi vida                                |
| 15 | Siempre      | Soy poco conflictivo/a, suelo no tener inconvenientes con los demás | En ocasiones | Dudo de mis capacidades o creo que algunos factores externos pueden influir en mis proyectos a futuro |
| 16 | Siempre      | Soy poco conflictivo/a, suelo no tener inconvenientes con los demás | Siempre      | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro                              |
| 17 | Siempre      | Soy poco conflictivo/a, suelo no tener inconvenientes con los demás | Siempre      | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro                              |
| 18 | En ocasiones | Depende de la gente con la que este                                 | En ocasiones | Dudo de mis capacidades o creo que algunos factores externos pueden influir en mis proyectos a futuro |
| 19 | En ocasiones | Depende de la gente con la que este                                 | En ocasiones | Dudo de mis capacidades o creo que algunos factores externos pueden influir en mis proyectos a futuro |
| 20 | En ocasiones | Depende de la gente con la que este                                 | Siempre      | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro                              |
| 21 | Siempre      | Soy poco conflictivo/a, suelo no tener inconvenientes con los demás | Siempre      | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro                              |
| 22 | Siempre      | Depende de la gente con la que este                                 | En ocasiones | Soy inseguro/a, muchas veces dudo sobre lo que quiero hacer de mi vida                                |
| 23 | En ocasiones | Soy poco conflictivo/a, suelo no tener inconvenientes con los demás | Siempre      | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro                              |
| 24 | Siempre      | Soy poco conflictivo/a, suelo no tener inconvenientes con los demás | Siempre      | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro                              |
| 25 | En ocasiones | Suelo tener diferencias con los demás                               | Siempre      | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro                              |
| 26 | En ocasiones | Depende de la gente con la que este                                 | En ocasiones | Soy inseguro/a, muchas veces dudo sobre lo que quiero hacer de mi vida                                |
| 27 | En ocasiones | Soy poco conflictivo/a,   | En ocasiones | Dudo de mis capacidades o creo que algunos  |

|    |              |   |              |   |
|----|--------------|---|--------------|---|
|    |              | suelo no tener inconvenientes con los demás                         |              | factores externos pueden influir en mis proyectos a futuro  |
| 28 | En ocasiones | Depende de la gente con la que este                                 | Siempre      | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro                              |
| 29 | En ocasiones | Soy poco conflictivo/a, suelo no tener inconvenientes con los demás | En ocasiones | Dudo de mis capacidades o creo que algunos factores externos pueden influir en mis proyectos a futuro |
| 30 | Siempre      | Me junto con gente con la que nos caemos bien mutuamente.           | Siempre      | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro                              |
| 31 | Siempre      | Soy poco conflictivo/a, suelo no tener inconvenientes con los demás | Siempre      | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro                              |
| 32 | Siempre      | Suelo ser amable  | Siempre      | Con la experiencia empecé a adquirir seguridad  |
| 33 | Siempre      | Depende de la gente con la que este                                 | Siempre      | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro                              |
| 34 | Siempre      | Depende de la gente con la que este                                 | Siempre      | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro                              |
| 35 | Siempre      | Soy poco conflictivo/a, suelo no tener inconvenientes con los demás | En ocasiones | Dudo de mis capacidades o creo que algunos factores externos pueden influir en mis proyectos a futuro |
| 36 | Siempre      | Suelo tener diferencias con los demás                               | En ocasiones | Soy inseguro/a, muchas veces dudo sobre lo que quiero hacer de mi vida                                |
| 37 | Siempre      | Soy poco conflictivo/a, suelo no tener inconvenientes con los demás | En ocasiones | Dudo de mis capacidades o creo que algunos factores externos pueden influir en mis proyectos a futuro |
| 38 | Siempre      | Depende de la gente con la que este                                 | Siempre      | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro                              |
| 39 | Siempre      | Depende de la gente con la que este                                 | En ocasiones | Dudo de mis capacidades o creo que algunos factores externos pueden influir en mis proyectos a futuro |
| 40 | Siempre      | Suelo tener diferencias con los demás                               | Siempre      | Soy inseguro/a, muchas veces dudo sobre lo que quiero hacer de mi vida                                |
| 41 | En ocasiones | Depende de la gente con la que este                                 | Siempre      | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro                              |
| 42 | En ocasiones | Soy poco conflictivo/a, suelo no tener                              | Siempre      | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro                              |

|    |              |   |              |   |
|----|--------------|---|--------------|---|
|    |              | inconvenientes con los demás  |              |   |
| 43 | Siempre      | Soy poco conflictivo/a, suelo no tener inconvenientes con los demás | En ocasiones | Dudo de mis capacidades o creo que algunos factores externos pueden influir en mis proyectos a futuro |
| 44 | Siempre      | Soy poco conflictivo/a, suelo no tener inconvenientes con los demás | En ocasiones | Dudo de mis capacidades o creo que algunos factores externos pueden influir en mis proyectos a futuro |
| 45 | En ocasiones | Suelo tener diferencias con los demás                               | En ocasiones | Dudo de mis capacidades o creo que algunos factores externos pueden influir en mis proyectos a futuro |
| 46 | En ocasiones | Soy poco conflictivo/a, suelo no tener inconvenientes con los demás | Nunca        | Dudo de mis capacidades o creo que algunos factores externos pueden influir en mis proyectos a futuro |
| 47 | En ocasiones | Depende de la gente con la que este                                 | En ocasiones | Dudo de mis capacidades o creo que algunos factores externos pueden influir en mis proyectos a futuro |
| 48 | En ocasiones | Depende de la gente con la que este                                 | Siempre      | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro                              |
| 49 | Nunca        | Suelo tener diferencias con los demás                               | Siempre      | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro                              |
| 50 | Siempre      | .   | Siempre      | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro                              |
| 51 | Siempre      | Soy poco conflictivo/a, suelo no tener inconvenientes con los demás | Siempre      | Soy una persona segura, tengo en claro cuáles son mis proyectos a futuro                              |
| 52 | En ocasiones | Soy poco conflictivo/a, suelo no tener inconvenientes con los demás | Siempre      | Dudo de mis capacidades o creo que algunos factores externos pueden influir en mis proyectos a futuro |

| Participante | 11. ¿Con qué frecuencia piensa lo que hará en su futuro? | ¿Por qué?   | 12. ¿Con qué frecuencia siente que puede lograr las metas que se proponga? | ¿Por qué?   |
|--------------|--|---|--|---|
| 1            | En ocasiones   | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro | En ocasiones   | Creo que yo mismo/a pongo obstáculos para lograr lo que me propongo |
| 2            | En ocasiones   | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro | Siempre  | Confío en que puedo lograr lo que me proponga                       |
| 3            | Siempre  | Pensar en el futuro me da seguridad                     | Siempre  | Confío en que puedo lograr lo que me proponga                       |
| 4            | En ocasiones   | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro | En ocasiones   | Confío en que puedo lograr lo que me proponga                       |
| 5            | Siempre  | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro | Siempre  | Confío en que puedo lograr lo que me proponga                       |
| 6            | Siempre  | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro | Siempre  | Confío en que puedo lograr lo que me proponga                       |
| 7            | Siempre  | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro | Siempre  | Confío en que puedo lograr lo que me proponga                       |
| 8            | Siempre  | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro | En ocasiones   | No siempre siento que puedo lograr todo lo me proponga              |
| 9            | Siempre  | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro | Siempre  | Confío en que puedo lograr lo que me proponga                       |
| 10           | En ocasiones   | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro | Siempre  | Confío en que puedo lograr lo que me proponga                       |
| 11           | En ocasiones   | Siento incertidumbre, me asusta pensar en un futuro     | En ocasiones   | Creo que yo mismo/a pongo obstáculos para lograr lo que me propongo |
| 12           | Siempre  | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro | En ocasiones   | Creo que yo mismo/a pongo obstáculos para lograr lo que me propongo |
| 13           | Siempre  | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro | Siempre  | Confío en que puedo lograr lo que me proponga                       |
| 14           | Siempre  | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro | Siempre  | Creo que yo mismo/a pongo obstáculos para lograr lo que me propongo |
| 15           | En ocasiones   | Siento incertidumbre, me asusta pensar en un futuro     | En ocasiones   | No siempre siento que puedo lograr todo lo me proponga              |
| 16           | Siempre  | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro | Siempre  | Confío en que puedo lograr lo que me proponga                       |

|    |              |  |              |   |
|----|--------------|--|--------------|---|
| 17 | Siempre      | Pensar en el futuro me ayuda a definir qué hacer ahora para lograrlo.        | Siempre      | Confío en que puedo lograr lo que me proponga                       |
| 18 | Siempre      | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro                      | Siempre      | Creo que yo mismo/a pongo obstáculos para lograr lo que me propongo |
| 19 | En ocasiones | Siento incertidumbre, me asusta pensar en un futuro                          | En ocasiones | No siempre siento que puedo lograr todo lo me proponga              |
| 20 | Siempre      | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro                      | En ocasiones | No siempre siento que puedo lograr todo lo me proponga              |
| 21 | En ocasiones | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro                      | Siempre      | Confío en que puedo lograr lo que me proponga                       |
| 22 | Siempre      | Siento incertidumbre, me asusta pensar en un futuro                          | En ocasiones | No siempre siento que puedo lograr todo lo me proponga              |
| 23 | Siempre      | Pensar en el futuro me da seguridad  | Siempre      | Confío en que puedo lograr lo que me proponga                       |
| 24 | Siempre      | Pensar en el futuro me da seguridad  | Siempre      | Confío en que puedo lograr lo que me proponga                       |
| 25 | Siempre      | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro                      | Siempre      | Confío en que puedo lograr lo que me proponga                       |
| 26 | Siempre      | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro                      | Siempre      | Confío en que puedo lograr lo que me proponga                       |
| 27 | Siempre      | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro                      | En ocasiones | Creo que yo mismo/a pongo obstáculos para lograr lo que me propongo |
| 28 | Siempre      | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro                      | Siempre      | Confío en que puedo lograr lo que me proponga                       |
| 29 | Siempre      | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro                      | En ocasiones | Creo que yo mismo/a pongo obstáculos para lograr lo que me propongo |
| 30 | Siempre      | Proyectar, revisar avances, acomodar objetivos a corto plazo. Es un proceso. | Siempre      | Confío en que puedo lograr lo que me proponga                       |
| 31 | Siempre      | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro                      | Siempre      | Confío en que puedo lograr lo que me proponga                       |
| 32 | En ocasiones | Los objetivos se logran con una buena planificación de las                   | En ocasiones | Porque soy perseverante   |
| 33 | Siempre      | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro                      | Siempre      | Confío en que puedo lograr lo que me proponga                       |
| 34 | Siempre      | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro                      | Siempre      | Confío en que puedo lograr lo que me proponga                       |

|    |              |   |              |   |
|----|--------------|---|--------------|---|
| 35 | Siempre      | Siento incertidumbre, me asusta pensar en un futuro     | En ocasiones | Creo que yo mismo/a pongo obstáculos para lograr lo que me propongo |
| 36 | En ocasiones | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro | En ocasiones | Creo que yo mismo/a pongo obstáculos para lograr lo que me propongo |
| 37 | En ocasiones | Siento incertidumbre, me asusta pensar en un futuro     | En ocasiones | No siempre siento que puedo lograr todo lo me proponga              |
| 38 | Siempre      | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro | Siempre      | Confío en que puedo lograr lo que me proponga                       |
| 39 | Siempre      | Siento incertidumbre, me asusta pensar en un futuro     | En ocasiones | Confío en que puedo lograr lo que me proponga                       |
| 40 | En ocasiones | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro | En ocasiones | Creo que yo mismo/a pongo obstáculos para lograr lo que me propongo |
| 41 | Siempre      | Pensar en el futuro me da seguridad                     | Siempre      | Confío en que puedo lograr lo que me proponga                       |
| 42 | Siempre      | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro | En ocasiones | No siempre siento que puedo lograr todo lo me proponga              |
| 43 | Siempre      | Pensar en el futuro me da seguridad                     | Siempre      | Confío en que puedo lograr lo que me proponga                       |
| 44 | Siempre      | Siento incertidumbre, me asusta pensar en un futuro     | En ocasiones | No siempre siento que puedo lograr todo lo me proponga              |
| 45 | Siempre      | Siento incertidumbre, me asusta pensar en un futuro     | En ocasiones | No siempre siento que puedo lograr todo lo me proponga              |
| 46 | En ocasiones | Siento incertidumbre, me asusta pensar en un futuro     | En ocasiones | No siempre siento que puedo lograr todo lo me proponga              |
| 47 | En ocasiones | Siento incertidumbre, me asusta pensar en un futuro     | En ocasiones | Creo que yo mismo/a pongo obstáculos para lograr lo que me propongo |
| 48 | En ocasiones | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro | En ocasiones | No siempre siento que puedo lograr todo lo me proponga              |
| 49 | Siempre      | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro | Siempre      | Confío en que puedo lograr lo que me proponga                       |
| 50 | En ocasiones | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro | Siempre      | Confío en que puedo lograr lo que me proponga                       |
| 51 | Siempre      | Creo que es importante pensar en los proyectos a futuro | En ocasiones | No siempre siento que puedo lograr todo lo me proponga              |
| 52 | En ocasiones | Pensar en el futuro me da seguridad                     | Siempre      | Confío en que puedo lograr lo que me proponga                       |

| Participante | 13. ¿Con qué frecuencia piensa en un proyecto a futuro? | ¿Por qué?   |
|--------------|---|---|
| 1            | En ocasiones  | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |
| 2            | Siempre   | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |
| 3            | Siempre   | Me preocupa pensar en mis proyectos a futuro        |
| 4            | En ocasiones  | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |
| 5            | Siempre   | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |
| 6            | Siempre   | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |
| 7            | Siempre   | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |
| 8            | Siempre   | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |
| 9            | Siempre   | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |
| 10           | En ocasiones  | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |
| 11           | En ocasiones  | Tengo incertidumbre por la pandemia                 |
| 12           | Siempre   | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |
| 13           | Siempre   | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |
| 14           | Siempre   | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |
| 15           | En ocasiones  | Tengo incertidumbre por la pandemia                 |
| 16           | Siempre   | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |
| 17           | Siempre   | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |
| 18           | Siempre   | Me preocupa pensar en mis proyectos a futuro        |



|    |              |   |
|----|--------------|---|
| 19 | En ocasiones | Me preocupa pensar en mis proyectos a futuro        |
| 20 | Siempre      | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |
| 21 | Siempre      | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |
| 22 | Siempre      | Me preocupa pensar en mis proyectos a futuro        |
| 23 | Siempre      | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |
| 24 | Siempre      | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |
| 25 | Siempre      | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |
| 26 | En ocasiones | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |
| 27 | En ocasiones | Tengo incertidumbre por la pandemia                 |
| 28 | Siempre      | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |
| 29 | Siempre      | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |
| 30 | Siempre      | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |
| 31 | Siempre      | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |
| 32 | En ocasiones | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |
| 33 | Siempre      | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |
| 34 | Siempre      | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |
| 35 | En ocasiones | Me preocupa pensar en mis proyectos a futuro        |
| 36 | En ocasiones | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |
| 37 | En ocasiones | Tengo incertidumbre por la pandemia                 |
| 38 | Siempre      | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |

|    |              |   |
|----|--------------|---|
| 39 | Siempre      | Me preocupa pensar en mis proyectos a futuro        |
| 40 | Siempre      | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |
| 41 | Siempre      | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |
| 42 | Siempre      | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |
| 43 | Siempre      | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |
| 44 | Siempre      | Me preocupa pensar en mis proyectos a futuro        |
| 45 | Nunca        | Me preocupa pensar en mis proyectos a futuro        |
| 46 | En ocasiones | Tengo incertidumbre por la pandemia                 |
| 47 | Nunca        | No proyecto   |
| 48 | En ocasiones | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |
| 49 | Siempre      | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |
| 50 | En ocasiones | Tengo incertidumbre por la pandemia                 |
| 51 | Siempre      | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |
| 52 | En ocasiones | Me gusta pensar en mi futuro y planificar proyectos |

**ANEXO X: Matriz de datos I Escala de BIEPS-A (Casullo, 2002)***Tabla 49 – Matriz de datos I Escala BIEPS-A*

| Participante    | Sexo  | Edad | Nivel de Bienestar Psicológico |
|-----------------|-------|------|--------------------------------|
| Participante 1  | Mujer | 28   | Bajo                           |
| Participante 2  | Mujer | 27   | Alto                           |
| Participante 3  | Mujer | 23   | Alto                           |
| Participante 4  | Mujer | 23   | Promedio                       |
| Participante 5  | Mujer | 30   | Alto                           |
| Participante 6  | Mujer | 30   | Alto                           |
| Participante 7  | Mujer | 23   | Alto                           |
| Participante 8  | Mujer | 32   | Promedio                       |
| Participante 9  | Mujer | 27   | Alto                           |
| Participante 10 | Mujer | 27   | Alto                           |
| Participante 11 | Mujer | 28   | Bajo                           |
| Participante 12 | Mujer | 25   | Bajo                           |
| Participante 13 | Mujer | 23   | Alto                           |
| Participante 14 | Mujer | 24   | Muy Bajo                       |

|                 |        |    |          |
|-----------------|--------|----|----------|
| Participante 15 | Mujer  | 30 | Promedio |
| Participante 16 | Mujer  | 24 | Alto     |
| Participante 17 | Mujer  | 23 | Promedio |
| Participante 18 | Mujer  | 26 | Bajo     |
| Participante 19 | Mujer  | 24 | Bajo     |
| Participante 20 | Mujer  | 23 | Alto     |
| Participante 21 | Mujer  | 27 | Alto     |
| Participante 22 | Mujer  | 23 | Alto     |
| Participante 23 | Mujer  | 26 | Promedio |
| Participante 24 | Mujer  | 23 | Alto     |
| Participante 25 | Mujer  | 23 | Promedio |
| Participante 26 | Mujer  | 26 | Promedio |
| Participante 27 | Mujer  | 22 | Bajo     |
| Participante 28 | Mujer  | 24 | Alto     |
| Participante 29 | Mujer  | 25 | Promedio |
| Participante 30 | Hombre | 23 | Promedio |
| Participante 31 | Hombre | 25 | Promedio |

|                 |        |    |          |
|-----------------|--------|----|----------|
| Participante 32 | Mujer  | 32 | Alto     |
| Participante 33 | Hombre | 26 | Alto     |
| Participante 34 | Mujer  | 24 | Bajo     |
| Participante 35 | Mujer  | 26 | Muy Bajo |
| Participante 36 | Hombre | 33 | Bajo     |
| Participante 37 | Mujer  | 30 | Promedio |
| Participante 38 | Mujer  | 24 | Bajo     |
| Participante 39 | Mujer  | 26 | Promedio |
| Participante 40 | Mujer  | 24 | Promedio |
| Participante 41 | Mujer  | 28 | Alto     |
| Participante 42 | Mujer  | 24 | Alto     |
| Participante 43 | Mujer  | 26 | Alto     |
| Participante 44 | Mujer  | 22 | Bajo     |
| Participante 45 | Mujer  | 34 | Muy Bajo |
| Participante 46 | Mujer  | 28 | Muy Bajo |
| Participante 47 | Mujer  | 34 | Muy Bajo |
| Participante 48 | Mujer  | 36 | Promedio |

|                 |       |    |          |
|-----------------|-------|----|----------|
| Participante 49 | Mujer | 22 | Bajo     |
| Participante 50 | Mujer | 34 | Alto     |
| Participante 51 | Mujer | 23 | Alto     |
| Participante 52 | Mujer | 25 | Promedio |

**ANEXO XI: Matriz de datos II Escala de BIEPS-A (Casullo, 2002)***Tabla 50 - Matriz de datos II Escala BIEPS-A*

| Participante    | Puntaje total | Percentil | Nivel de Bienestar Psicológico |
|-----------------|---------------|-----------|--------------------------------|
| Participante 1  | 31            | 25        | Bajo                           |
| Participante 2  | 39            | 95        | Alto                           |
| Participante 3  | 36            | 75        | Alto                           |
| Participante 4  | 35            | 50        | Promedio                       |
| Participante 5  | 38            | 95        | Alto                           |
| Participante 6  | 36            | 75        | Alto                           |
| Participante 7  | 38            | 95        | Alto                           |
| Participante 8  | 35            | 50        | Promedio                       |
| Participante 9  | 36            | 75        | Alto                           |
| Participante 10 | 37            | 75        | Alto                           |
| Participante 11 | 31            | 25        | Bajo                           |
| Participante 12 | 32            | 25        | Bajo                           |
| Participante 13 | 37            | 75        | Alto                           |
| Participante 14 | 27            | 5         | Muy Bajo                       |

|                 |    |    |          |
|-----------------|----|----|----------|
| Participante 15 | 34 | 50 | Promedio |
| Participante 16 | 39 | 95 | Alto     |
| Participante 17 | 35 | 50 | Promedio |
| Participante 18 | 31 | 25 | Bajo     |
| Participante 19 | 30 | 25 | Bajo     |
| Participante 20 | 36 | 75 | Alto     |
| Participante 21 | 37 | 75 | Alto     |
| Participante 22 | 38 | 95 | Alto     |
| Participante 23 | 35 | 50 | Promedio |
| Participante 24 | 36 | 75 | Alto     |
| Participante 25 | 34 | 50 | Promedio |
| Participante 26 | 34 | 50 | Promedio |
| Participante 27 | 33 | 25 | Bajo     |
| Participante 28 | 37 | 75 | Alto     |
| Participante 29 | 35 | 50 | Promedio |
| Participante 30 | 35 | 50 | Promedio |
| Participante 31 | 34 | 50 | Promedio |



|                 |    |    |          |
|-----------------|----|----|----------|
| Participante 32 | 36 | 75 | Alto     |
| Participante 33 | 37 | 75 | Alto     |
| Participante 34 | 33 | 25 | Bajo     |
| Participante 35 | 27 | 5  | Muy Bajo |
| Participante 36 | 33 | 25 | Bajo     |
| Participante 37 | 34 | 50 | Promedio |
| Participante 38 | 33 | 25 | Bajo     |
| Participante 39 | 35 | 50 | Promedio |
| Participante 40 | 35 | 50 | Promedio |
| Participante 41 | 39 | 95 | Alto     |
| Participante 42 | 37 | 75 | Alto     |
| Participante 43 | 37 | 75 | Alto     |
| Participante 44 | 32 | 25 | Bajo     |
| Participante 45 | 28 | 5  | Muy Bajo |
| Participante 46 | 26 | 5  | Muy Bajo |
| Participante 47 | 28 | 5  | Muy Bajo |
| Participante 48 | 35 | 50 | Promedio |

|                 |    |    |          |
|-----------------|----|----|----------|
| Participante 49 | 30 | 25 | Bajo     |
| Participante 50 | 36 | 75 | Alto     |
| Participante 51 | 37 | 75 | Alto     |
| Participante 52 | 34 | 50 | Promedio |

**ANEXO XII: Cuadro de Resumen de Inscriptos por Materia***Tabla 51 - Resumen de Inscriptos por Materia*

| <b>Materia</b>           | <b>Total de alumnos inscriptos por materia</b> |
|--------------------------|--|
| Psicología Clínica II    | 65 alumnos                                     |
| PPP Jurídico Forense     | 64 alumnos inscriptos                          |
| PPP Socio Comunitaria    | 50 alumnos inscriptos                          |
| PPP Educacional          | 34 alumnos inscriptos                          |
| PPP Laboral              | 28 alumnos inscriptos                          |
| PPP Clínica              | 28 alumnos inscriptos                          |
| Trabajo Integrador Final | 67 alumnos inscriptos                          |

## Hoja de Evaluación



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SALTA

FACULTAD DE ARTES Y CIENCIAS

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

**Bienestar Psicológico en estudiantes que cursan el quinto año de la  
Licenciatura en Psicología de la Universidad Católica de Salta durante el  
año 2020**

Alumna: Cuba Fusetti, María Paula

D.N.I.: 37.636.797

Firma:

Directora: Lic. María Agustina Arias Evans

D.N.I.: 31.194.303

Sello:

MARÍA AGUSTINA ARIAS EVANS  
Lic. en Psicología  
M.P. 1265

Firma:

### EVALUACIÓN

Decisión:

Tribunal evaluador:

-Jurado:

-Jurado:

-Jurado:

Lugar y fecha: