

XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2021.

Felicidad subjetiva y Bienestar Psicológico en alumnos ingresantes a la carrera de psicología.

Menghi, María Soledad, Tortul, María Candela y Sione, César Alberto.

Cita:

Menghi, María Soledad, Tortul, María Candela y Sione, César Alberto (2021). *Felicidad subjetiva y Bienestar Psicológico en alumnos ingresantes a la carrera de psicología. XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-012/823>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/even/o3h>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

FELICIDAD SUBJETIVA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ALUMNOS INGRESANTES A LA CARRERA DE PSICOLOGÍA

Menghi, María Soledad; Tortul, María Candela; Sione, César Alberto
Pontificia Universidad Católica Argentina. Facultad Teresa de Ávila. Paraná, Argentina.

RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue indagar si el bienestar psicológico es un predictor significativo de la felicidad subjetiva de los ingresantes a la carrera de psicología. La muestra estuvo compuesta por 47 estudiantes de la carrera de psicología, que se encontraban realizando el curso de ingreso, en una universidad privada de la provincia de Entre Ríos, Argentina. Se aplicó una encuesta ad hoc, una escala de felicidad subjetiva, y una escala de bienestar psicológico. Se realizaron análisis de regresión múltiple para observar si las dimensiones del bienestar psicológico explican la felicidad subjetiva. Se encontró que las dimensiones del bienestar psicológico que actúan como predictores significativos son autoaceptación, relaciones positivas con otros y autonomía, explicando un 46% de la felicidad subjetiva.

Palabras clave

Estudiantes - Felicidad - Bienestar - Psicología positiva

ABSTRACT

SUBJECTIVE HAPPINESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN PSYCHOLOGY UNDERGRADUATE STUDENTS

The objective of this research was to investigate whether psychological well-being is a significant predictor of subjective happiness in psychology undergraduate students. A convenience sample of 47 psychology students, who were taking the entrance course at a private university in the province of Entre Ríos, Argentina. An ad hoc survey, a subjective happiness scale, and a psychological well-being scale were applied. Multiple regression analyzes were performed by successive steps to observe whether the dimensions of psychological well-being explain subjective happiness. It was found that the dimensions of psychological well-being that act as significant predictors are self-acceptance, positive relationships with others and autonomy, explaining 46% of subjective happiness.

Keywords

Happiness - Well-being - University students - Positive psychology

Introducción

El bienestar psicológico, según Ryff y otros (2021), se relaciona con el desarrollo del potencial humano, y se logra a través de tener propósito en la vida, logro de metas y el establecimiento de relaciones de confianza con otros.

Hace más de dos décadas Ryff (1989), presentó un modelo multidimensional de bienestar psicológico que comprende seis dimensiones: a) Autoaceptación la define como la actitud positiva hacia el sí mismo, el reconocimiento y la aceptación de lo propio, con un sentimiento positivo hacia lo vivido. (b) Las relaciones positivas con otras personas como las relaciones cercanas, de confianza, teniendo en cuenta la preocupación por el bienestar ajeno y la capacidad de generar empatía, afecto y proximidad con el otro. (c) Autonomía entendida como la independencia, la autodeterminación y la capacidad de autoevaluarse. (d) El dominio del entorno considerado como la competencia en el manejo del ambiente y la capacidad de controlar las diversas actividades externas, y de apropiarse de las oportunidades que ofrece el contexto. (e) El propósito en la vida, definido como sentimiento de tener fines y objetivos para vivir, el sentido de dirección a la vida propia, sensación de que hay significado para la vida presente y pasada. (f) Y la última dimensión, el crecimiento personal, lo conceptualiza como el sentimiento de desarrollo continuo, de progreso y de crecimiento a través del tiempo (Ryff, 1989, 2014; Ryff & Keyes, 1995). Ryff, Keyes y Hughes (2003), sostienen que algunas dimensiones del bienestar psicológico, como propósito en la vida y crecimiento personal, disminuyen a medida que aumenta la edad, mientras que las dimensiones del dominio del entorno y relaciones positivas aumentan con ésta. Moyano y Ramos (2007) consideran que el bienestar y la felicidad están ligados a la salud mental y física y que ambos tienen un efecto protector ante trastornos psicológicos de alta presencia en la población en general, como es la depresión. A su vez, Lyubomirsky, King y Diener (2005) afirman que las personas que presentan elevados niveles de felicidad tienden a ser exitosas en diferentes ámbitos de su vida, como ser, en la vida en pareja, en las relaciones con otros en general, en el rendimiento académico y laboral, entre otros. Diversos estudios también han puesto en evidencia que a nivel de salud mental, existe una relación negativa y significativa entre el estrés percibido y la felicidad (Chávez-Amavizca, et.al. 2020; Hernández & Landero, 2014; McMahan et al. 2016). Investigaciones sobre el tema sostienen que quienes se perciben como más felices

responden mejor o se adaptan más rápido a nuevas vivencias (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005; Lyubomirsky & Tucker, 1998). Lyubomirsky, Sheldon y Schkade (2005) definen la felicidad como un evento de carácter subjetivo, por lo que su valoración depende de quien la percibe y el momento, experiencia, situación vital que transita. El ingreso a la universidad es un hecho que conlleva nuevas vivencias, adaptaciones, nuevas relaciones, responsabilidades y movilización subjetiva.

Observar el bienestar psicológico y la felicidad subjetiva, ambas variables claves dentro de la psicología positiva, que son entendidas como promotoras de un desarrollo saludable en diversos ámbitos de la vida, resulta de interés. Puntualmente el objetivo es analizar si las dimensiones del bienestar psicológico de los estudiantes ingresantes a la carrera de psicología resultan ser predictoras significativas de la sensación de felicidad subjetiva perciba en ese momento.

Método

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 47 sujetos, de sexo femenino y masculino (70% y 30% respectivamente), que se encontraban cursando los módulos de ingreso a la carrera de psicología, en una universidad privada de la provincia de Entre Ríos, Argentina. Los participantes tenían entre 17 y 41 años con un promedio de edad de 19 años. Para la selección de los casos se empleó un muestreo no probabilístico, de tipo intencional. El 87% tenía el secundario completo como formación previa, el 9% una formación de nivel terciario y el 4% una instancia universitaria inconclusa. El 96% de los sujetos se encontraban solteros en ese momento y el 4% en pareja. Solo un participante tenía un hijo.

Procedimiento

Durante el inicio académico del año 2020 se contactó a los sujetos en una institución universitaria privada de la provincia de Entre Ríos. Se les solicitó su colaboración, anónima y voluntaria, informándoles los objetivos del estudio y la modalidad de participación. Los cuestionarios se enviaron a cada participante en forma virtual por correo electrónico. Se elaboró un formulario de Google, el cual contenía una nota de pedido de conformidad donde se solicitaba sus consentimientos, la encuesta para los datos sociodemográficos y a continuación el cuestionario de bienestar psicológico y el cuestionario de felicidad subjetiva.

Instrumentos

Encuesta sociodemográfica ad hoc sobre datos de los participantes (sexo, edad, formación previa, estado civil, entre otros). Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, adaptada por Meier y Oros a población de adolescentes argentinos (2019): está compuesta por 20 ítems que se agrupan en 4 factores: (a) Autoaceptación, (b) Crecimiento Personal y Propósito en la Vida, (c) Autonomía y (d) Relaciones Positivas con Otras Personas. La

consistencia interna de cada factor se encuentra dentro de los límites aceptables (entre .64 y .77).

Escala de Felicidad Subjetiva (Lyubomirsky & Lepper, 1999) adaptada a población argentina (Ortiz, Gancedo & Reyna, 2013): la misma cuenta con 4 ítems, con opciones de respuesta mediante una escala Likert. La consistencia interna de esta versión obtuvo un alfa de Cronbach de .72, lo cual indica un nivel de confiabilidad aceptable.

Resultados

Los análisis descriptivos de las medidas de felicidad subjetiva y de las dimensiones del bienestar psicológico arrojaron resultados satisfactorios con respecto al valor promedio y los rangos máximos y mínimos en cada una (ver tabla 1).

El análisis de regresión calculó el efecto predictor de las dimensiones de bienestar psicológico sobre el puntaje total de la escala de felicidad subjetiva. Se observa que la autoaceptación, las relaciones positivas, y la autonomía predicen significativamente la felicidad subjetiva; las tres dimensiones tienen una capacidad explicativa del 46% de la varianza. Nótese que la autoaceptación fue el principal predictor y explicó un 34% de la varianza de la felicidad subjetiva, las dimensiones relaciones positivas y la autonomía un 7% y un 5% adicional (tabla 2). Los resultados indican una relación positiva entre la autoaceptación, relaciones positivas, autonomía y la felicidad subjetiva ($\beta = .35$; $\beta = .28$ y $\beta = .28$; respectivamente).

Tabla 1

Datos descriptivos de las medidas de felicidad subjetiva y de las dimensiones del bienestar psicológico

Medidas

	FS	AA	RP	AU	CP y PV
M	6.34	21.48	12.76	12.08	22.97
DS	1.43	3.96	4.18	3.36	3.61
Mín	4	11	4	5	14
Máx	8	30	20	20	29

Nota: FS: Felicidad Subjetiva; AA: Autoaceptación; RP: Relaciones Positivas con otros; AU: Autonomía; CP y PV: Crecimiento Personal y Propósito en la Vida

Tabla 2
 Regresión múltiple por pasos sucesivos entre las dimensiones de bienestar psicológico y la felicidad subjetiva

	Felicidad Subjetiva			IC 95%
	Modelo 1	Modelo 2	Modelo 3	
Predictores	<i>B</i>	<i>B</i>	<i>B</i>	
Autoaceptación	.21**	.19**	.13**	[.12, .29]
Relaciones positivas		.09**	.09**	[.13, .17]
Autonomía			.12**	[.00, .23]
R2	.34	.41	.46	
F	23.11**	15.45**	12.42**	
Incremento del cambio en R2		.07	.05	
Incremento del cambio en F		5.48	4.14	

***P* < 0.1

Discusión

El ingreso a la universidad es disparador de nuevas vivencias y conlleva múltiples adaptaciones, nuevas relaciones y responsabilidades, que si son bien procesadas suelen afrontarse saludablemente. Si bien, solemos pensar en salud como ausencia de enfermedad, existe desde hace varios años una visión integrativa, donde salud implica también la posibilidad de observar los recursos o fortalezas con las que contamos los seres humanos, con la intención de potenciar esos recursos (Hoyo, Losardo & Bianchi, 2021). Moyano y Ramos (2007) consideran que el bienestar y la felicidad están ligados a la salud mental y física y que ambos tienen un efecto protector ante algunos trastornos psicológicos. Además, Lyubomirsky, King y Diener (2005) afirman que las personas que presentan elevados niveles de felicidad tienden a ser exitosos en diferentes ámbitos de su vida, como en las relaciones con otros y en el rendimiento académico y laboral. En este estudio el objetivo principal fue observar la relación de estas variables hallándose que las dimensiones autoaceptación, las relaciones positivas, y la autonomía, del bienestar psicológico predicen significativamente la felicidad subjetiva de los estudiantes, siendo la autoaceptación la de mayor poder explicativo. Un estudio realizado en Perú (Mego, 2020) arrojó datos similares en estudiantes de psicología de una universidad privada, pero en este caso observaron el bienestar psicológico con la variable satisfacción con la vida. Además, diversas investigaciones han demostrado que el sentirse autónomo proporciona a los individuos un mayor grado de satisfacción percibida (Barcelata & Rivas, 2016; Huamani & Arias, 2018; Moreta, Gabior & Barrera, 2017; Ojeda, Gatica, Fonseca, Venegas & Mansilla, 2020). El crecimiento personal y propósito en la vida fue la única dimensión del bienestar psicológico medido en esta muestra que

no explica el nivel de felicidad subjetiva, podría ser que los objetivos de la vida, el sentido de dirección a la vida propia junto con el sentimiento de progreso y de crecimiento aun en el inicio de una carrera universitaria no tengan un peso tan relevante para la felicidad percibida en esa etapa vital. Se reconocen las limitaciones propias de una muestra pequeña que no permite generalizar estos resultados y tampoco permite validar en profundidad este último comentario, pero si se abre el interrogante para planteos en próximos estudios sobre bienestar psicológico y felicidad subjetiva en ingresantes universitarios.

BIBLIOGRAFÍA

- Barcelata, B. & Rivas, D. (2016). Bienestar psicológico y satisfacción vital en adolescentes mexicanos tempranos y medios. *Revista Costarricense de Psicología*, 35 (2), 119-137. <https://www.redalyc.org/pdf/4767/476754931005.pdf>
- Chávez-Amavizca, A., Gallegos-Guajardo, J., Hernández-Pozo, M., López-Walle, J., Castor-Praga, C., Álvarez-Gasca, M., Meza-Peña, C., Romo-González, T., González-Ochoa, R., & Góngora-Coronado, E. (2020). Estrés percibido y felicidad en adultos mexicanos según estado de salud-enfermedad. *Suma Psicológica*, 27(1), 1-8. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2020.v27.n1.1>
- Hoyo, D. E. H., Losardo, R. J., & Bianchi, R. I. (2021). Salud plena e integral: un concepto más amplio de salud. *Revista de la Asociación Médica Argentina*, 134(1).
- Huamani, J. & Arias, W. (2018). Modelo predictivo del Bienestar Psicológico a partir de la Satisfacción con la Vida en jóvenes de la ciudad de Arequipa (Perú). *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 10. <http://www.psiencia.org/10/2/21>
- Lyubomirsky, S., & Tucker, K. L. (1998). Implications of individual differences in subjective happiness for perceiving, interpreting, and thinking about life events. *Motivation and Emotion*, 22(2), 155-186. doi:10.1023/A:1021396422190
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. doi:10.1037/0033-2909.131.6.803
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131. doi:10.1037/1089-2680.9.2.111
- Mego, R. L. (2020). *Bienestar psicológico y satisfacción con la vida en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo* (Tesis de licenciatura). Repositorio de la Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/24754>
- Meier, L. K., & Oros, L. B. (2019). Adaptación y Análisis Psicométrico de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en Adolescentes Argentinos. *Psyche* (Santiago), 28(1), 1-16. <http://dx.doi.org/10.7764/psyche.28.1.1169>
- Moreta, R., Gabior, I., & Barrera, L. (2017). El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Salud & Sociedad*, 8(2), 172-184. <http://www.redalyc.org/html/4397/439752880005/>

- Moyano, E., & Ramos, N. (2007). Bienestar subjetivo: midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena de la Región Maule. *Revista Universum*, 22(2), 177-193. doi: 10.4067/S0718-23762007000200012
- Ojeda, I. M., Gatica, Z. R., Fonseca, V. V., Venegas, D. C., & Mansilla, M. T. (2020). Influencia de la autoestima sobre la felicidad subjetiva en mujeres funcionarias de un centro de salud primaria en Chillán. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 13(2), 55-61.
- Ortiz, M. V., Gancedo, K. M., & Reyna, C. (2013). Propiedades psicométricas de la Escala de Felicidad Subjetiva en jóvenes y adultos de la ciudad de Córdoba-Argentina. *Suma Psicológica*, 20(1), 45-56. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4512182>
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., Keyes, C. L. M., & Hughes, D. L. (2003). Status Inequalities, perceived discrimination, and eudaimonic well-being: do the challenges of minority life hone purpose and growth? *Journal of Health and Social Behavior*, 44 (3), 275-291.
- Ryff, C., Boylan, J., & Kirsch, J. (2021). Eudaimonic and Hedonic Well-Being: An Integrative Perspective with Linkages to Sociodemographic Factors and Health. In *Measuring Well-Being: Interdisciplinary Perspectives from the Social Sciences and the Humanities*. Oxford University Press. <https://oxford.universitypressscholarship.com/view/10.1093/oso/9780197512531.001.0001/oso-9780197512531-chapter-5>.