

BIENESTAR PSICOLOGICO DE LAS PERSONAS QUE TRABAJAN Y ESTUDIAN EN LA  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA UNAB

Presentado por:

Leydi Yulied Niño Basto

Astrid Carolina Peña Gallo

Docente:

Mg. Andrés Enrique Zárate Pradilla

Universidad Autónoma de Bucaramanga

Facultad Ciencias de la Salud

Programa de Psicología

Floridablanca

2019

BIENESTAR PSICOLOGICO DE LAS PERSONAS QUE TRABAJAN Y ESTUDIAN EN LA  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA UNAB

Presentado por:

Leydi Yulied Niño Basto

Astrid Carolina Peña Gallo

Docente:

Mg. Andrés Enrique Zárate Pradilla

Universidad Autónoma De Bucaramanga

Facultad Ciencias de la Salud

Programa de Psicología

Floridablanca

2019

**Tabla de contenido**

Lista de figuras	III
Lista de tablas	IV
Resumen	V
Abstract	VI
Bienestar Psicológico de las personas que trabajan y estudian de la Universidad Autónoma de Bucaramanga UNAB	1
Planteamiento del problema.	4
Planteamiento de hipótesis.	9
Justificación	9
Objetivos de investigación	14
Objetivo general.	14
Objetivos específicos.	14
Antecedentes de Investigación.	14
Internacional.	14
Nacional.	18
Regional.	21
Marco teórico	26
Metodología	48
Tipo de investigación.	48
Diseño de investigación.	48

Población y muestra.	48
Instrumentos.	51
Procedimiento	52
Resultados	53
Discusión	65
Conclusiones	72
Referencias	74
Apéndices	80

**Lista de figuras**

Figura 1.3C: compromiso, confianza y control. Tomado de durán, m. M. (2010). Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. Revista nacional de administración, 1(1), p. 73.....	29
Figura 2. Consumo de bebidas alcohólicas y hábito de fumar por género.....	58
Figura 3. Bienestar psicológico .....	60
Figura 4. Dimensiones de bienestar psicológico.....	61

**Lista de tablas**

Tabla 1. Operacionalización del constructo de bienestar psicológico (Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle, & Van Dierendonck, 2006 citados por Rodríguez & Rocha, 2018).	45
Tabla 2. Datos sociodemográficos de las personas que estudian y trabajan en la unab.	54
Tabla 3. Bienestar psicológico.	59
Tabla 4. Dimensiones de bienestar psicológico.	60
Tabla 5. Prueba de independencia los datos sociodemográficos y el bienestar psicológico.	63
Tabla 6. Bienestar psicológico y el consumo de bebidas alcohólicas por género.	63
Tabla 7. Correlación de las dimensiones de bienestar psicológico con el consumo de alcohol.	64

### **Resumen**

La presente investigación buscaba describir el bienestar psicológico en personas que estudian y trabajan de la Universidad Autónoma de Bucaramanga (UNAB) para dar a conocer unos lineamientos con el fin de mejorar la calidad de vida de estas personas, en la que se plantea como hipótesis, si la condición de trabajar y estudiar al mismo tiempo afecta el bienestar psicológico, teniendo un nivel bajo en este, para ello, se aplicó la escala de bienestar psicológico de Ryff y un cuestionario sociodemográfico, en una población de 100 participantes, 37 mujeres y 63 hombres. Los hallazgos indican que la población, posee en general un nivel de bienestar que les permite orientarse y dar sentido a los proyectos, aspiraciones y a su vida en general , debido a que en las dimensiones de autonomía, autoaceptación, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal se encuentra en un nivel medio, mientras que la variable con menor nivel, es relaciones interpersonales, manifestando que existe cierta dificultad en cuanto a la intimidad, la expresión de afecto y la empatía de los participantes hacia las personas que se encuentran en su entorno. Sin embargo, se encontró una correlación entre el consumo de bebidas alcohólicas y la dimensión de autonomía denotando que los participantes en algunas ocasiones se dejan llevar por la presión social, en sus decisiones y comportamientos.

**Palabras clave:** Bienestar psicológico, estudiar y trabajar.

### **Abstract**

The present research sought to describe the psychological well-being in people who study and work at the Autonomous University of Bucaramanga (UNAB) to announce guidelines in order to improve the life quality of these people, in which it is hypothesized, if the condition of working and studying at the same time affects psychological well-being, having a low level in this, for this, Ryff's psychological well-being scale and a sociodemographic questionnaire were applied, in a population of 100 participants, 37 women and 63 men.

The findings indicate that the population, in general, has a level of well-being that allows them to guide and make sense of projects, aspirations and their life in general, because in the dimensions of autonomy, self-acceptance, domain of the environment, purpose in the life and personal growth is at a medium level, while the variable with a lower level is interpersonal relationships, stating that there is some difficulty in terms of intimacy, the expression of affection and the empathy of the participants towards the people they meet in their environment. However, a correlation was found between the consumption of alcoholic beverages and the dimension of autonomy denoting that participants sometimes get carried away by social pressure, in their decisions and behaviors.

**Keywords:** Psychological well-being, study and work.



## **Bienestar Psicológico de las personas que trabajan y estudian de la Universidad Autónoma de Bucaramanga UNAB**

El impulso por interpretar el bienestar y sus causas, siempre ha generado interés, pero solo se ha comenzado a estudiar en las últimas décadas, en las que se cambia el foco habitual en el síntoma y la enfermedad por un concepto de salud cada vez más amplio, integrando aspectos del óptimo funcionamiento personal (Vázquez, Hervás, Rahona & Gómez, 2009), como ejemplo de este cambio está la Organización Mundial de la Salud (2013), quien define la salud mental como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, y a su vez está preparado para afrontar las situaciones normales de la vida y puede trabajar de manera productiva y fructífera, haciendo un aporte a su comunidad.

Por lo tanto, en el ámbito de la psicología, se hace énfasis en los estados psicológicos positivos, viéndolos como factores protectores de la salud física y mental, especialmente la relación de ésta y sus consecuencias en el incremento de enfermedades. (Taylor y sus colaboradores, 2000, citados por Vázquez, et al., 2009).

Dentro de este contexto, los estudios sobre el bienestar, dan lugar a dos antiguas perspectivas filosóficas, la primera es la perspectiva Eudaimónica, que está centrada en la investigación del crecimiento personal, el propósito de vida y la autorrealización y la segunda, es la perspectiva Hedonista que se centra en la experiencia de satisfacción con la propia vida, teniendo un nivel elevado de afecto positivo y un nivel bajo de afecto negativo, haciendo referencia al bienestar subjetivo (García-Alandete, 2014).

Conviene aclarar que la diferencia entre ambas perspectivas depende de la naturaleza de las intenciones vitales propuestas, esto quiere decir, que, si el individuo se orienta hacia una vida con propósito, entonces el éxito de esta meta se constituye en bienestar Eudaimónico, mientras que, si tiende hacia el placer, este resultará Hedónico. Es importante hacer la aclaración, ya que la presente investigación está enfocada a la línea Eudaimónica (bienestar Psicológico), sustentada en

la psicología por Carol Ryff, 1995 (citado por Vázquez, et al., 2009) quien define el bienestar como el desarrollo del verdadero potencial de sí mismo, siendo el resultado de una vida bien vivida.

La autora expone seis aspectos que tendrían las personas con un adecuado bienestar psicológico, los cuales son: primero, refiere que las personas se sienten bien consigo mismos, siendo conscientes de sus propias limitaciones (autoaceptación), segundo, las personas tienen la capacidad de desarrollar y mantener relaciones cálidas con los demás (relaciones positivas con los otros, tercero, los seres humanos adecuan su entorno para así satisfacer sus necesidades y deseos, que sería el aspecto Dominio del entorno, cuarto, los seres humanos han desarrollado un arraigado sentido de individualidad y de libertad personal (Autonomía), quinto, las personas han encontrado una meta que unifica sus esfuerzos y retos (Propósito en la vida) y, por último los seres humanos mantienen un desarrollo continuo de sus capacidades y una dinámica de aprendizaje (crecimiento personal). (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002 citados por Vázquez, et al., 2009).

Otras variables que constituyen al bienestar psicológico, visto como un punto a favor de la relación del individuo consigo mismo y con su medio, incluyendo aspectos valorativos y afectivos, integrados en cómo se ve en el futuro y el sentido de la vida, además se conforma por variables del autoconcepto, como: 1) la autoconciencia: referida como un componente cognitivo, en el que se expresan creencias y pensamientos sobre sí mismo. 2) el Autoestima: expuesto como el componente afectivo, el cual conlleva a la apreciación y la importancia que se concede el sujeto a sí mismo, y por último 3) la autoeficacia, que es el componente conductual, conformado por las actitudes con las que el sujeto cree que son aptas para llevar a cabo sus objetivos y cumplir sus metas. (Oramas, Santana, & Vergara, 2006).

Como se mencionó anteriormente, este estudio está orientado al Bienestar Psicológico, y se enfoca en el desarrollo personal, teniendo en cuenta el modo de afrontar los retos vitales y el esfuerzo que las personas realizan para conseguir sus objetivos, así como las evaluaciones que hacen de las situaciones y de su papel dentro de la sociedad (Zubieta, Muratori & Fernández,

2012), además de las características que se evidencian en todas las personas, especialmente en los estudiantes y trabajadores.

Entre tanto, el estado de salud o de bienestar de los trabajadores se ve afectado, debido a la presencia de bajos niveles de satisfacción vital y laboral que conllevan a un posible estrés por las exigencias del trabajo, (Gómez, Hernández & Méndez, 2014); viéndose también influido por factores como las deficiencias en los niveles de descanso, salud física, nutrición, y desarrollo de actividades recreativas o de ocio, que aumentan el riesgo de estrés y provocan problemas de salud física y psicológica conllevando posiblemente a perjudicar las relaciones entre compañeros; (Adriaenssens, De Gucht & Maes 2015 citados por Burgos, Paris, Salcedo & Arriagada, 2018). De igual modo, el bienestar de los estudiantes no solo se ve influido por los aspectos mencionados anteriormente, además, se ve afectado por las exigencias que conlleva el mantener un rendimiento académico óptimo, por ejemplo: el asistir puntualmente a clases, cumplir con trabajos, aprobar exámenes, participar en reuniones de grupo, horarios de clase, créditos de los cursos, entre otros, según un estudio que pretendía determinar la relación entre los estilos de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico realizado por Matalinares, Díaz, Raymundo, Baca, Uceda & Yaringaño (2016), el modo de afrontamiento de los estudiantes está enfocado en el problema y la emoción, lo que hace que el bienestar psicológico se vea afectado por factores sociales y personales como la calidad del uso del tiempo libre, la competencia social y la red de apoyo.

De manera que, tener un nivel de bienestar psicológico es predictor de un rendimiento académico y la valoración positiva que hace el estudiante de su vida, permite un ambiente favorable para realizar sus actividades académicas, evidenciándose en sus notas académicas. Así, las personas con un nivel adecuado de bienestar suelen evidenciarse más efectivos socialmente, más persistentes e insistentes en el esfuerzo para alcanzar sus objetivos, son más competitivos y están más motivados para un rendimiento útil, así mismo manifiestan menor ansiedad y mayor control ante situaciones complicadas o difíciles. (Esteban, Hernández, & Quispe, 2017).

Por consiguiente, la finalidad de este estudio es determinar el Bienestar Psicológico de las personas que estudian y trabajan, ya que se ve alterado por las circunstancias que conlleva esta práctica, como los estándares de vida, en la manera que los sujetos tienen que organizar su tiempo entre el trabajo y el estudio, dejando a un lado su contexto familiar, social y afectivo, generando posibles dolores de cabeza, cansancio, insomnio, cuyos síntomas son característicos del estrés que a largo plazo, conlleva a tener el síndrome de Burnout (Rodríguez, 21 de marzo de 2013), o tener otras afectaciones en su vida familiar y social.

### **Planteamiento del problema.**

Los seres humanos son agentes motivados a aprender, que se desempeñan adecuadamente, dominan nuevas habilidades y aplican sus talentos comprometidamente, otros, sin embargo, rechazan el crecimiento y el compromiso.

Por lo tanto, Ryan & Deci (2000) plantean un argumento central en la teoría de la Autodeterminación (TAD) que hace referencia a ciertas necesidades psicológicas innatas, vitales para el crecimiento y el bienestar personal. Estos autores han determinado tres de ellas: la necesidad de ser competente, de autonomía y de relacionarse. De modo que los seres humanos requieren ser gestores de sus propias decisiones, sentir que sus actividades son escogidas con autonomía y sin presiones, además, que estas sean acordes con sus intereses; exigen ser eficaces o competentes en sus interacciones con otros, con las labores o actividades de las que se involucran y con su medio ambiente, también requieren tener vínculos interpersonales significativos, brindándoles una sensación de mutuo respeto.

De acuerdo con lo anterior es importante satisfacer este menester, ya que en cierto grado aportan al bienestar psicológico de la persona, siendo esta la que se centra en la investigación del propósito en la vida, el crecimiento personal, y la autorrealización. Muchas personas se trazan

propósitos para su crecimiento personal y las metas más comunes son el trabajar y el estudiar, algunas personas solo optan por una de estas dos y otras eligen las dos.

Teniendo en cuenta que algunos adolescentes deciden trabajar en su época escolar (Bachillerato), ya sea para satisfacer sus necesidades o las de su familia, en un estudio realizado en México, Carlos Echarri y Julieta Pérez (2007) (citados por Cruz, Vargas, Hernández & Rodríguez, 2017), confirman que los jóvenes mexicanos antes de salir de la escuela se encontraban laborando, en el año 2000 según este estudio, siete de cada 10 hombres y cinco de cada 10 mujeres se retiran de sus estudios, en las áreas urbanas refieren ocho de cada 10 hombres y seis de cada 10 mujeres, en cambio en las áreas rurales esta cifra disminuyó y en las mujeres era más frecuente la salida de la escuela antes de la incorporación laboral.

Según Hogan y Astone, (1986 citados por Cruz, et al., 2017), si se comienza a laborar antes de finalizar la educación básica, puede repercutir negativamente a futuro en la posición económica de los sujetos.

Por el contrario, Knaul, (2006 citados por Cruz, et al., 2017), refiere que, en México, los rendimientos en el ámbito laboral son más elevados, si se trabaja al terminar el ciclo de la educación, pero igualmente tiene mayor rendimiento cuando se trabaja y se logra no aplazar el ciclo educativo.

Pero el caso es que ingresar al mercado laboral previamente de terminar los estudios favorece a la deserción escolar e incide en el futuro laboral, no obstante ¿por qué los jóvenes que se encuentran estudiando optan por participar en el mundo gremial? una explicación a esto es que los jóvenes desean aportar económicamente a las necesidades del hogar, ya que en la estructura familiar tradicional era el hombre (jefe del hogar) quien aportaba económicamente y las mujeres se encargaban de los cuidados de sus hijos. Hoy en día, las familias monoparentales han aumentado, donde se han reducido el nivel del salario de la mano de obra y las mujeres son las que

llevan el sustento económico, al mismo tiempo, sus hijos se ven en la responsabilidad de entrar al mundo laboral para la supervivencia familiar (Cruz, et al, 2017).

Respecto a los universitarios, Velásquez (2008) (citado por Esteban, et al., 2017) expresa que llevar un rendimiento académico óptimo en la universidad tiene ciertas implicaciones, como: asistir puntualmente a clases, cumplir con trabajos, participar en reuniones de grupo, superar los exámenes, entre otros, debido a esto los estudiantes universitarios, no sólo están en una evaluación continua de sus profesores, sino también de sus compañeros y; si a esto, se le añade el ser foráneo, entonces, el estudiante de los primeros semestres universitarios, puede desestabilizarse y ver afectado su bienestar personal pero aun así, deben prepararse para enfrentar las situaciones desagradables y responder adecuadamente a las exigencias que se les presenten.

También, el bienestar de estos estudiantes se ve afectado por otros factores como el estrés, la ansiedad, la relación de pareja, el apoyo social, las orientaciones religiosas, su bienestar físico, a su vez, este se ve influido por ciertos obstáculos observados por el estudiante universitario, como: los servicios dentro de las facultades, muchas tareas, los horarios de clase, créditos de los cursos, ansiedad ante exámenes, y facilitadores como servicio de biblioteca, sus compañeros y su red de apoyo.

Por otro lado, están los trabajadores que de igual manera, se ve afectado su bienestar, debido a los probables efectos negativos del estrés laboral sobre la salud, relacionándose con la presencia de niveles bajos de satisfacción vital y laboral, según Gómez, Hernández & Méndez, (2014); problemas físicos y de salud mental según Cooper, Dewe & O'Driscoll, (2001) y lo que frecuentemente puede llegar a generar ausencia del trabajo por aumento de licencias médicas según, Adriaenssens, De Gucht & Maes, (2015) (citados por Burgos, et al., 2018), otros factores que podrían aumentar este riesgo serían las deficiencias, primordialmente en los niveles de descanso, nutrición, salud física y realización de actividades de ocio, aumentando así, el riesgo de estrés y, a mediano plazo, causar problemas de salud física o psicológica.

Así mismo, los anteriores autores encontraron que el 61% de los participantes, manifiestan un alto nivel de bienestar psicológico, y el 21% presenta un bajo nivel, de los cuales la mayoría son mujeres, probablemente la sobrecarga de trabajo influiría en las relaciones entre compañeros y, por ende, en la percepción de bienestar y felicidad en el trabajo, lo anterior, estaría asociado a la existencia de estrés excesivo.

No obstante, Warr (1990) (citado por Rodríguez, M. 1998), realizó un estudio con 1686 empleados (839 hombres y 847 mujeres) de Gran Bretaña, el cual, entre las demandas del puesto, tanto en los hombres como en las mujeres, no se encontró relación alguna, en la predicción del bienestar psicológico y la satisfacción laboral.

Es así como en la actualidad se encuentran muchas personas que estudian y trabajan al tiempo, lo que puede conllevar a una disminución en su calidad de vida, por ejemplo, en su vida académica, tienen mayor riesgo de intervenir menos en clase o tener menor rendimiento académico que aquéllos que no están trabajando, Enrique García Huete (2011) (citado por Matey, 2011), psicólogo clínico, reconoce al periódico *El mundo* que efectivamente, el "rendimiento escolar desciende ya que el estrés del trabajo y el cansancio (sobre todo algunos empleos) disminuye la concentración, la atención y la memoria, que son elementos fundamentales del rendimiento", también refiere que estos sujetos, tienden al consumo de drogas o beber alcohol, debido a que no tendrían tiempo para salir con los amigos, esta sería la forma de relajarse, e incluso para poder elevar su rendimiento usaban drogas como cocaína y anfetaminas.

Por otra parte, el trabajar y estudiar al mismo tiempo, puede tener repercusiones físicas, producto de altos índices de estrés, caracterizadas por dolor de cabeza, cansancio, insomnio o dormir más de la cuenta, o en un caso más avanzado llegar a un burnout, caracterizado por apatía, fatiga, desesperanza, ansiedad y en algunas ocasiones problemas gastrointestinales. (Rodríguez, 2013).

Paralelamente, Creed, French & Hood (2015) sugieren que cuando los alumnos perciben que su trabajo exige mucho tiempo, también perciben que interfieren con su vida universitaria, lo que involucra en dejarlos más agotados, con menor tiempo para estudiar y en determinadas ocasiones faltar a clase, dejando que estas percepciones interfieran negativamente en su bienestar.

El empleo durante la vida académica, puede tener efectos perjudiciales, dado que el tiempo usado para trabajar puede sustituir el tiempo dedicado a ocupaciones académicas, sociales, de ocio o extracurriculares, afectando la interacción social y el bienestar de los alumnos, por ejemplo, la investigación de Stinebrickner & Stinebrickner (2008) (citados por Creed, et al., 2015) demuestra que la disminución en el tiempo, tiene un impacto en el rendimiento universitario, ya que puede dificultar las oportunidades de involucrarse en la comunidad académica, social y se cree que esta integración inicia un mayor compromiso con los estudios de la institución.

Así mismo, Simone, (2006); Kalenkoski & Pabilonia, (2009); Kalenkoski & Pabilonia (2012); Babcock & Marks (2011) (citados por Darolia, 2014) presentan evidencia de que los estudiantes universitarios están dedicando menos tiempo a la clase y al tiempo de estudio que en el pasado (de 40 h por semana en 1961 a 27h por semana en 2003). Por lo tanto, al dedicar menos tiempo a los estudios académicos, las horas de trabajo pueden no desplazar una cantidad sustancial del tiempo de estudio actual de los estudiantes universitarios, sino sustituir el ocio u otras actividades no académicamente productivas y que nutran positivamente a su bienestar.

Los aspectos mencionados anteriormente, generan un efecto negativo en las personas que trabajan, viéndose perjudicada su salud emocional, física, afectiva y psicológica, siendo inherente un nivel de insatisfacción de su bienestar psicológico.

Igualmente, cabe aclarar que, el estudiar y trabajar al mismo tiempo, también conlleva elementos positivos como: tener más autonomía y más independencia, elevan la autoestima y se actúa con más responsabilidad; en el trabajo se puede aplicar los conocimientos teóricos aprendidos, otorgando así mayor experiencia laboral, y por ende, estas alternativas de estudiar y



trabajar al tiempo se constituye en un mecanismo para poder realizarse profesionalmente y crecer personalmente, afirma Juan José Acosta, Rector de la Universidad Metropolitana de Barranquilla (Torres, 2017).

Teniendo en cuenta lo antes expuesto, se plantea la siguiente pregunta de investigación ¿Cuál es el bienestar psicológico de las personas que trabajan y estudian en la universidad Autónoma de Bucaramanga, UNAB?

### **Planteamiento de hipótesis.**

Ha: La condición de trabajar y estudiar al mismo tiempo afecta el bienestar psicológico, teniendo un nivel bajo en este.

Ho: La condición de trabajar y estudiar al mismo tiempo no afecta el bienestar psicológico, teniendo un nivel adecuado en este.

### **Justificación**

El tema del bienestar es algo que inquieta a la humanidad desde que surge como tal, ya que el individuo, requiere la satisfacción de sus necesidades, como todo ser vivo que busca sentirse feliz y tener un nivel adecuado de bienestar.

Por esto, en la psicología, ha sido un tema de interés que se ha venido investigando en diversas disciplinas y campos, ya que está vinculado con la calidad de vida y la salud mental, influidas por variables personales y contextuales. Entre los autores que proponen una visión del tema, se encuentra Bradburn (1969), Ryff (1989), Ryff & Keyes (1995), Vaillant (2000), Cuadra & Florenzano (2003) los cuales se basan en teorías del desarrollo y del ciclo vital, motivacionales, y modelos desde la psicología positiva.

Es relevante iniciar conceptualizando la felicidad, que según Bar-On (1997 citado por García-Alandete, 2014), es la capacidad de disfrutar de sí mismo y de los otros, de divertirse, de

sentirse a gusto con la propia vida y de tener emociones positivas, además, es una aptitud que forma parte de la personalidad, junto con el optimismo, y el estado de ánimo, siendo estas muy importantes para un estilo de vida saludable y el desarrollo del bienestar.

En cuanto al bienestar psicológico, se establece como, un índice positivo de la interacción del sujeto consigo mismo y con su medio, incluyendo aspectos valorativos y afectivos, integrados en la perspectiva futura y el sentido de la vida, así mismo está conformado por tres variables del autoconcepto, como: 1) la autoconciencia: referida como un componente cognitivo, en el que se expresan creencias y pensamientos sobre sí mismo. 2) el Autoestima: expuesto como el componente afectivo, el cual conlleva a la apreciación y valor que concede el sujeto a sí mismo, y por último 3) la autoeficacia, que es el componente conductual, conformado por las actitudes con las que el individuo considera que puede realizar propósitos y cumplir sus metas. (Oramas, Santana, & Vergara, 2006).

Así mismo, este concepto es referido por la OMS (2013) al definir la salud mental como un estado de bienestar en el que el individuo tiene presente sus capacidades y puede afrontar las problemáticas de la vida, puede laborar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad, tener un propósito de vida, crecimiento personal, llegar a la autorrealización, y tener felicidad.

Con respecto a los dos conceptos mencionados anteriormente Ryan & Deci (2001) (citados por Ballesteros, Medina, & Caycedo, 2006) basados en las perspectivas eudaimónicas, (las cuales conciben la satisfacción con la vida, un estado de ánimo positivo como elementos que determinan la felicidad, incluyendo el mérito asignado a las metas, ya sea personal o específico según la cultura), exponen que el alcanzar las cosas valoradas, no siempre lleva a tener bienestar, independientemente de la satisfacción que produzca ese logro; por otro lado Inglehart (1997 citado por Ballesteros, et al., 2006) reafirma esta concepción refiriendo que los sujetos se angustian por la autorrealización una vez que sus exigencias materiales básicas están satisfechas.

Del mismo modo, Allardt (1975) (citado en Arechavala & Trapero, 2009) apoya esta perspectiva, al exponer que un rasgo del bienestar es el “tener”, ya que, éste mantiene relación con los recursos materiales y las condiciones de vida, por ejemplo, la renta, los bienes básicos, la casa, el trabajo, o los prerequisites, indispensables para alcanzar un nivel promedio de vida.

Al mismo tiempo, se les da respuesta a las necesidades de ser competente, de ser autónomo y de relacionarse. Estas necesidades llevan al ser humano, a tomar sus propias decisiones, a escoger libremente y con autonomía sus actividades o labores, a ser eficaces en sus interacciones, tanto con los demás, como en las actividades que participan, ya que pueden obtener una sensación de mutuo respeto y a su vez ser significativas. (Ryan & Deci, 2000).

Es por eso que algunas personas para obtener lo anteriormente mencionado, trabajan y estudian al mismo tiempo; ya sea para alcanzar altos estándares de vida o para satisfacer sus necesidades, sin embargo esta práctica puede afectar el bienestar, ya que tienen que dividir su tiempo entre el trabajo y sus estudios, algunos incluso dejan de lado a su familia, amigos, pasatiempos, y probablemente su alimentación no es la más adecuada para el esfuerzo tanto físico como mental que implica realizar las dos actividades al tiempo, ocasionando en algunos casos síntomas físicos como dolor de cabeza, cansancio, insomnio o dormir más de la cuenta (estrés) y en situaciones más graves llegar a tener burnout, caracterizado por síntomas comunes, como: apatía, fatiga, desesperanza y ansiedad (Rodríguez, 2013)

Respecto a los estudiantes el bienestar se ve influido por las exigencias de mantener un rendimiento académico óptimo, entre estas, el asistir puntualmente a clase, cumplir con trabajos, estudiar y aprobar exámenes, participar en reuniones de grupo, los horarios de clase, los créditos de los cursos, y demás, Matalinares, et al (2016), refieren que el modo de afrontamiento de los estudiantes se centra en el problema y la emoción, conllevando una disminución del bienestar psicológico por los factores sociales y personales como la calidad del uso del tiempo libre, la habilidad social, el apoyo familiar y social.

En cuanto a los trabajadores la Calidad de Vida Laboral (CVL) se puede referir desde dos miradas, la primera como una concepción de filosofía de organización del trabajo cuyo fin es mejorar la vida del trabajador en las organizaciones más allá de la recompensa monetaria, en el cual Andrés Rodríguez (1998) (citado por Durán, 2010) define la Calidad de Vida Laboral como: un conglomerado de estrategias de cambio con el objetivo de optimizar las organizaciones, los procedimientos de gerencia y/o los puestos de trabajo, desde el mejoramiento de habilidades y aptitudes de los trabajadores, implementando trabajos más estimulantes, satisfactorios y traspasando poder, responsabilidad y autonomía en los trabajos de menor nivel, incluyendo una indemnización razonable y participación en los beneficios de las empresas; acuerdos de tiempo flexible; comunicación bidireccional y retroalimentación, entre otros, segundo, para el trabajador/a la composición de necesidades y percepciones acerca de su empresa y las condiciones del entorno cotidiano y de trabajo: La apreciación de apoyo y promoción de la satisfacción, por medio de recompensas, seguridad laboral y oportunidades de crecimiento, además de percibir el respaldo y cuidado por la empresa, contando con las condiciones óptimas que faciliten el cumplimiento de las labores, la satisfacción de los deseos y expectativas personales, además de requerir tener buenas relaciones interpersonales.

En algunas ocasiones algunos adolescentes deciden trabajar en su época escolar (Bachillerato), para satisfacer sus necesidades o las de su familia, lo que podría tener resultados negativos a futuro en el posicionamiento económico de los individuos, (Hogan y Astone, 1986 citados por Cruz, et al., 2017), según un estudio realizado en México, por Carlos Echarri y Julieta Pérez (2007, citados por Cruz, et al., 2017), reveló según cifras, que siete de cada diez hombres y cinco de cada diez mujeres se retiran de sus estudios, así mismo, en las áreas urbanas refieren que ocho de cada diez hombres y seis de cada diez mujeres, dejaban la escuela tras incorporación laboral.

Por lo que se refiere a las posibles efectos de trabajar y estudiar al mismo tiempo, Enrique García Huete (2011 citado por Matey, P. 2011), psicólogo clínico, considera que efectivamente, el "rendimiento escolar desciende ya que el estrés del trabajo y la fatiga reducen la concentración, la atención y la memoria, que son elementos fundamentales del rendimiento", además de que estos sujetos, tienen más probabilidades de tomar drogas o beber alcohol, puesto que su tiempo libre sería mínimo, no tendrían tiempo para salir con los amigos, y esta sería la forma de relajarse, e incluso para aumentar el rendimiento y la actividad, podrían usar drogas.

Así pues, es importante la realización de este trabajo, ya que el bienestar psicológico, está altamente relacionado con la salud en general, ya que les permite a las personas funcionar óptima y favorablemente, que puede verse afectado en diferentes situaciones. El tener conocimiento más a fondo sobre el tema, ayuda a entender cómo se desarrollan las personas que estudian y trabajan dentro del contexto social, cómo es su condición de vida y cuáles son las dificultades a las que se enfrentan diariamente.

También es importante evaluar e investigar el bienestar psicológico en el grupo en cuestión, para determinar factores de riesgo y factores protectores que permitan optimizar la calidad de vida, así como, analizar las características sociodemográficas de la población, para determinar si existe diferencia en el bienestar psicológico entre la misma población y obtener un mayor conocimiento de las áreas significativas que se ven afectadas en las personas, además, el presente estudio puede contribuir al enriquecimiento de la literatura y comprensión de la temática aquí tratada, ya que en la búsqueda bibliográfica (antecedentes investigativos) sobre el bienestar psicológico en personas que estudian y trabajan, tanto a nivel internacional, como departamental y especialmente regional, se evidencia una escasa investigación.

## **Objetivos de investigación**

### **Objetivo general.**

Describir el bienestar psicológico en personas que estudian y trabajan de la Universidad Autónoma de Bucaramanga UNAB mediante la escala de bienestar psicológico de Ryff para dar a conocer unos lineamientos con el fin de mejorar la calidad de vida de estas personas.

### **Objetivos específicos.**

Analizar las características sociodemográficas de la población.

Identificar si la condición de trabajar y estudiar al mismo tiempo afecta el bienestar psicológico.

Determinar las áreas significativas del bienestar psicológico que se ven afectadas en las personas que estudian y trabajan.

## **Antecedentes de Investigación.**

### **Internacional.**

Burgos, Paris, Salcedo & Arriagada (2018). Desarrollaron un estudio con 121 profesionales de salud específicamente en atención primaria de la Región de Los Lagos (Chile), cuyo objetivo era establecer el nivel de bienestar psicológico y burnout, y para el cual utilizaron la escala de bienestar psicológico de Ryff y el Inventario de burnout de Maslach. Sus resultados muestran que la mayoría de los participantes manifiestan un alto nivel de bienestar psicológico, los que presentan un bajo nivel de bienestar psicológico lo manifiestan en los niveles de relaciones positivas, autonomía y crecimiento personal, influyendo probablemente la sobrecarga del trabajo asociada a la presencia de burnout.

En un estudio realizado por Esteban, et al., (2017), cuyo objetivo fue determinar la relación entre bienestar psicológico y rendimiento académico en los alumnos de Psicología de una universidad privada de Tarapoto, Perú, fueron 202 estudiantes universitarios (68 varones y 134 mujeres) de Psicología como muestra, a los cuales se les aplicó la escala de bienestar psicológico de Ryff de 39 ítems distribuidos en 6 dimensiones, en el cual concluyeron que los altos niveles de bienestar psicológico son predictores de tener un buen rendimiento académico, la valoración positiva que realiza el estudiante de su vida facilita un contexto favorable para llevar a cabo sus actividades académicas evidenciándose en sus calificaciones. Así, las personas valoradas, suelen mostrarse más efectivos socialmente, son más persistentes y constantes en el esfuerzo para el logro de sus objetivos, son más competitivos y están más motivados para el rendimiento efectivo, y manifiestan menos ansiedad ante situaciones difíciles y controlan con mayor determinación las situaciones.

Cruz, et al., (2017) ejecutaron un estudio que suministra evidencia empírica sobre el ejercicio de estudiar y trabajar durante la educación media superior entre los adolescentes con la reunión de factores individuales, del hogar y de las oportunidades a nivel local y regional. La muestra se tomó del Censo de Población y Vivienda 2010 en México específicamente del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2011 citado por Cruz, et al., 2017), con una submuestra de jóvenes de 15 a 18 años, de entre 9 y 11 años de escolaridad, que vivían con un adulto, no eran jefes de hogar y tenían información en las variables de interés; un total de 496.632 casos, los cuales, expandidos, representan 4.760.052 adolescentes. Los resultados muestran que la combinación de estas actividades está asociadas con los antecedentes migratorios del adolescente, menor capital humano y social en el hogar, el trabajo informal en los hogares y amplias ofertas educativas y laborales en los municipios donde viven, por ende cualquiera que sea su situación, enfrentan las tensiones que existen entre la escuela y el trabajo, trasladándose a otra parte en busca de mejores futuros, enfrentan crisis socioeconómicas y/o tienen oportunidades de aportar a la

economía de sus hogares, y se ubican en mercados laborales con economías diversificadas y mejores ofertas educativas.

En un estudio realizado por Matalinares, et al., (2016). El cual buscaba determinar la relación entre los modos de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico, en cual participaron 934 estudiantes de universidades públicas de Lima y Huancayo (Perú) con edades entre 16 y 25 años, 390 varones y 544 mujeres y a los cuales se les aplicó la Escala de estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE), diseñada por Carver, Scheir y Weintraub (1989), y la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB), propuesta por Carol Ryff (1989), ambas adecuadas al contexto peruano, en sus resultados se encontró que el modo de afrontamiento del estrés de estos estudiantes está orientado al problema y la emoción, y el bienestar psicológico es de un nivel medio, pudiéndose ver afectado por factores sociales y personales como en buen uso del tiempo libre, la competencia social y el apoyo social familiar.

Zaquinaula & Murillo (2015), llevaron a cabo un estudio el cual tenía por objetivo principal evaluar y determinar el vínculo entre las relaciones intrafamiliares y el bienestar psicológico de 100 adolescentes que se encontraban en secundaria de la ciudad de Ayabaca (Perú). Como instrumento se utiliza la Escala de Evaluación de las Relaciones Intrafamiliares (E.R.I) y la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J). En los resultados encontraron que existe una correlación representativa pero débil entre estas dos variables, el bienestar psicológico y las relaciones intrafamiliares de los jóvenes, podrían ser mejor por el desarrollo combinado de las características tanto paternas y afectivas, más que por la adscripción estereotipada al rol prescrito a los padres como figuras de autoridad.

Freire (2014), realizó una investigación donde pretendía analizar la magnitud en qué el bienestar psicológico, favoreciera un afrontamiento eficaz del estrés académico, a este estudio participaron 1072 estudiantes de la Universidad de La Coruña, (España) 729 mujeres y 343 hombres, de edades entre los 18 y los 48 años, siendo la media de edad de 21.09 años. Los



instrumentos implementados fueron la Escala de Afrontamiento del Cuestionario de Estrés Académico (A-CEA) y la adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. Al analizar las puntuaciones que arrojaron las anteriores pruebas, los autores deducen que los alumnos poseen una buena salud psicológica, fundamentalmente en las dimensiones de relaciones positivas con otras personas y crecimiento personal. Esto es, en términos generales, que los educandos universitarios atestiguan poseer sólidos vínculos sociales, lazos cercanos y de compañerismo con los que puedan compartir afectos y recurrir cuando tienen un inconveniente.

Maldonado (2013), desarrolló una investigación en Guatemala, integrada por una muestra de 12 sujetos, donde 9 son mujeres y 3 son hombres, cuyas edades comprenden entre los 24 y 63 años, que laboran bajo el renglón 029 y tienen entre 10 meses hasta 33 años trabajando en la Institución Gubernamental que se encuentran contratados bajo el renglón 029. Este estudio tenía como establecer el bienestar psicológico de los trabajadores de la institución, después de un cambio de autoridades, para este estudio se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de Ryff (1998). En sus resultados, se comprobó que el promedio del nivel de Bienestar psicológico es alto ya que los empleados se sienten satisfechos con su vida, poseen una buena valoración personal de vivir o haber vivido bien, logran un equilibrio óptimo entre sus expectativas y logros, además, la investigación recomendó establecer programas de capacitación a los individuos que les permitan localizar un sentido al tipo de trabajo que realizan y sentirse orgullosos del mismo, para conservar un nivel apropiado de bienestar psicológico, a pesar de encontrarse en un ambiente laboral con mucha carga emocional.

Marsollier & Aparicio (2011) llevaron a cabo un estudio en Argentina para comprender el nivel de desgaste laboral y de bienestar psicológico de 100 sujetos de distinto nivel de instrucción y posicionamiento jerárquico insertos en la Administración Pública del Gobierno de Mendoza. Se ejecutó un estudio comparativo entre dos grupos: el Grupo A son sujetos que tienen hasta un nivel de instrucción secundario” no universitarios”, comprendido por 29 personas y el Grupo B, está

integrado por 71 sujetos quienes obtuvieron estudios de nivel superior, en adelante, “universitarios” a estos dos grupos se les aplicó la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A; Casullo y col., 2002) y Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento (Frydenberg & Lewis, 1996). Los resultados concluyen que tanto para el Grupo A y el Grupo B poseen un elevado nivel de bienestar y bajos índices de desgaste, también, las variables predictivas del bienestar psicológico son las habilidades de esforzarse y tener éxito (Es), buscar pertenencia (Pe) y dominar la tensión (Rt), aplicación e implicación personal (Es); interés por las relaciones con los demás.

### **Nacional.**

Se destaca la investigación de Tamayo & Pérez (2018) cuyo objetivo fue caracterizar el bienestar laboral en sus mecanismos ocupacional y particular en 33 profesionales de dos instituciones sanitarias del departamento del Valle del Cauca, aplicando los siguientes instrumentos, una encuesta general de caracterización demográfica, una escala de satisfacción con la vida de Diener, Emmons, Larsen & Griffin, (1985) y por último aplicaron la escala general de satisfacción laboral de Warr, Cook & Wall, (1979). En este estudio, se encontró en ambos grupos encuestados un nivel máximo de gozo en cuanto a satisfacción laboral intrínseca. Los componentes de satisfacción con la vida y el bienestar laboral se retoman desde la perspectiva del bienestar subjetivo, ya que la mayoría (57,6%) de la población encuestada se encontró altamente satisfecha con su vida y no cambiaría nada en ésta.

Vásquez & Agudelo (2017). Indagan sobre el bienestar psicológico, satisfacción laboral y el compromiso organizacional en los empleados del sistema de Bibliotecas de una Institución de Educación Superior ubicado en Medellín, para la recopilación de los datos se diseñó un cuestionario que conforma tres escalas psicométricas, se tomaron las escalas de Satisfacción Laboral, el Cuestionario de Salud General y la Escala de Compromiso Organizacional y se vincularon de manera sucesiva, el cual no se mezclaron los reactivos. La población está compuesta

por 88 empleados de los cuales sólo 58 trabajadores se eligieron. El personal de dicha organización tiene edades que oscilan entre 23 y 62 años. Con respecto al género, las mujeres representaron el 60.3% y los hombres el 39.7%. Con relación al tipo de contrato, un 17.2% son de Carrera administrativa, el 5.2% de Libre nombramiento y remoción, el 51.7% es provisional y el 25.9% es temporal. los autores concluyeron que la complacencia se relaciona notablemente de manera positiva con el compromiso organizacional, es así como las empresas, se hace imprescindible idear y ejecutar planes bien estructurados con el propósito de proveer satisfacción a sus empleados, satisfacciones en el ámbito laboral y personal, para lo cual es evidente que las pautas que se establezcan deben ser flexibles debido al cambio constante inherente a toda dinámica social.

En un estudio documental, se analizaron ciertas perspectivas relacionadas con los factores psicosociales y el bienestar del trabajador en países como Colombia y España durante el periodo 2002-2012. Se encontraron que las investigaciones concernientes al bienestar del trabajador y a los factores psicosociales, simboliza un constante desafío para las corporaciones. De esta manera, se destaca los progresos de España sobre dicha relación, pues, en Colombia, las observaciones se direccionan hacia factores de riesgo o nocivos, más que hacía factores protectores o de bienestar, productores de un efecto benéfico en los obreros y por ende en la Empresa (Beltrán, 2014). La autora concluyó que los dos países plantean una preocupación y apoyo permanente para la realización de estrategias que promuevan el Bienestar de los asalariados, por medio de operaciones orientadas hacia la prevención e intervención de los riesgos psicosociales, impulsando el acrecentamiento de estadísticas de trabajadores saludables en corporaciones sanas.

Debido a que algunas corporaciones se enfocan en la eficacia organizacional, el artículo de Sepúlveda (2013) elaborado en Medellín manifiesta que es frecuente hallar entidades poco saludables causado por un entorno laboral conflictivo lo que sobrelleva directa e indirectamente a una baja de eficiencia laboral, originado de la insatisfacción que presentan los empleados. Debido a esto, el autor indaga en otras teorías de estimulación organizacional, la enumeración de los varios

problemas que se pueden localizar dentro de una corporación y las diferentes tácticas que se pueden emplear para dichos conflictos, también, enfatiza que el bienestar psicológico laboral es necesario para el buen funcionamiento de las organizaciones, pasando por la eficiencia de los procesos y la eficacia de la misma organización.

Otro aporte de gran importancia se evidencia en la investigación de Medina & Rodríguez (2011), en el que expusieron los desacuerdos entre el bienestar de los trabajadores contratados vs los vinculados por medio de un temporal, en una compañía Colombiana productora de arroz situada en la ciudad de Villavicencio, se empleó la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) creada por Sánchez Cánova (1998), se aplicó a un total de 37 trabajadores, escogidos aleatoriamente, la muestra se fragmentó en 25 colaboradores por contrato de la empresa a término indefinido y 12 participantes contratados por una empresa temporal. Estos autores hallaron que a nivel del bienestar subjetivo existe un mayor bienestar en los obreros con contrato por medio de una temporal (52%), por arriba de los asalariados con contrato indeterminado que obtuvieron un porcentaje del 48%, de esta forma se afirma que los trabajadores asegurados por medio de una temporal tienen un afecto positivo, sentimiento de felicidad y una experiencia grata de vida con relación a su entorno.

En cuanto a Bienestar Material encontraron que los trabajadores contratados temporalmente experimentan sentimientos de tranquilidad, ganancia material preciso para vivir, pero no están serenos sobre su futuro financiero, en cambio los trabajadores con contrato indefinido expresan sentimientos materiales favorables, que tiene lo necesario para vivir y que disfrutan de una situación próspera. En la escala de Bienestar laboral y Bienestar Psicológico, no se hallaron discrepancias reveladoras.

Por otra parte, Amaya & Gaviria (2007) elaboraron un estudio sobre los estilos de vida, el índice de bienestar psicológico y el sentido de coherencia con el objetivo de generar información para diseñar programas encaminados al progreso de la calidad de vida. Se aplicó el inventario

General de Salud para Jóvenes Universitarios, diseñado en la Universidad Santo Tomás de Aquino por Francoise Contreras, al mismo tiempo aplicaron el Cuestionario de Orientación ante la vida de Antonovsky. La muestra estuvo conformada por 497 estudiantes matriculados del segundo semestre del 2005 de la Universidad de San Buenaventura, seccional de Medellín, en el cual encontraron que los más altos porcentajes en el rango Bienestar psicológico “probable malestar psicológico”, lo presentan los estudiantes de las facultades de Psicología y Ciencias Empresariales, de estrato medio, no laboran y de estado civil soltero. Resultó especialmente importante, que el bienestar psicológico evidencio dependencia en relación con las variables de estado civil, estrato socioeconómico y la situación laboral.

Finalmente, Ballesteros et al., (2006) realizaron un estudio con 138 personas, entre 8 y 56 años, de la muestra asistente a consejeros y potenciales consultantes del Colegio Fe y alegría ubicado en el barrio Garcés Navas de Bogotá, el cual tenían como objetivo conocer el significado, las dimensiones particulares y contextuales que facilitan o interfieren en el bienestar psicológico de los consultantes. Se utilizó una encuesta diseñada, la cual se había comprobado con una muestra piloto de 50 individuos pertenecientes a los estratos 1, 2 y 3. En esta investigación encontraron que las personas encuestadas definen el bienestar psicológico como un constructo que involucra una dimensión subjetiva en la medida de reportar una experiencia personal, la satisfacción con la vida, complacencia con los dominios o áreas vitales, el afecto positivo y bajos niveles de afecto negativo, en conclusión es definido en términos de estados emocionales, aptitudes psicológicas, y las circunstancias de vida de la gente.

### **Regional.**

Por otro lado, las investigadoras Daza & Quintero (2018) llevaron a cabo una investigación en Bucaramanga y el Municipio de Floridablanca, con 80 adultos mayores institucionalizados en el Asilo San Antonio, la Fundación hogar geriátrico luz de esperanza, el Hogar de caridad María

Santísima Samaritana y la Fundación hogar adulto mayor necesitado, a que los que les aplicaron el cuestionario sobre bienestar psicológico de Carol Ryff, con el objetivo de determinar el bienestar de estas personas y contribuir con su calidad de vida, los resultados encontrados los adultos mayores tienen un nivel medio en su bienestar psicológico, así como en los aspectos de autoaceptación, autonomía y dominio del entorno, además en las dimensiones de relaciones positivas, crecimiento personal y propósito en la vida se encuentran en un nivel bajo, por lo que recomiendan que es oportuno contemplar los efectos negativos que pueden aparecer en los adultos mayores en esta, para brindar un manejo oportuno.

Una de las investigaciones desarrolladas en Santander fue la que hicieron Cáceres, Parra & Pico (2018) con el propósito de determinar la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en la población del área urbana de Bucaramanga, en la cual aplicaron el cuestionario SF-36 para medir CVRS, la muestra fue de 1098 personas entre 15 y 99 años, 732 (66,7%) mujeres, con edad promedio de 46 años, mediana de escolaridad de 11 años, pertenecientes a los estratos socioeconómicos 1 a 4, trabajadores principalmente en actividades de comercio/ servicios y hogar. En este estudio se evidenció que la calidad de vida y la salud fue buena, aunque, se determinaron diferencias por edad, sexo, escolaridad y ocupación; que pueden sugerir desigualdades en el acceso y uso de los servicios de salud. Estos hallazgos indican acciones de promoción de la salud direccionadas a mejorar la CVRS en estas comunidades vulnerables, como parte de la metodología del Plan Decenal de Salud Pública en la ciudad, igualmente los alumnos y personas que tienen mayor escolaridad presentaron más altos niveles de calidad de vida en cuanto a salud.

De igual modo, Murillo (2015) realizó un estudio con el motivo de medir el nivel de calidad de vida de los adultos de los centros vida del municipio del valle de San José. Las personas que conforman la muestra son de 29 entre las edades de los 60 a 80 años, en la fase inicial se aplicó el test de mini mental, el cual tenía por objetivo discriminar entre las personas que se consideraban aptas para ser parte de la muestra, además, se utilizó el cuestionario WHOQOL-BREF, basado en

cuatro dominios salud física, psicológica, relaciones sociales y entorno. En los resultados de este estudio se encontró que los dominios de salud física, psicológica y relaciones sociales están relacionadas con las variables del entorno, indicando que los centros vida afectan positivamente la calidad de vida de los adultos mayores de dicha entidad. Algo más que añadir, es que en esta investigación se presume que las mujeres perciben mejor calidad de vida que los hombres y que los casados y solteros perciben mejor su calidad de vida que los viudos.

De forma similar Pardo (2015) hizo un estudio en Villanueva (S) con el objetivo describir y analizar la calidad de vida de 56 adultos mayores adscritos a la asociación centro vida “canitas felices”, para este estudio emplearon la Escala de Calidad de Vida - WHOQOL-BREF, en su investigación encontraron que los adultos mayores presentan un nivel medio en su calidad de vida, afectada por factores como el estudio, edad, nivel educativo y económico, sin embargo encontraron que el único aspecto sociodemográfico asociado a una nivel de calidad de los adultos mayores es el género, ya que la puntuación de las mujeres fue mayor respecto a la de los hombres.

Respecto a la calidad de vida en los trabajadores Carreño (2012) desarrollaron una evaluación con la intención de analizar las relaciones entre las dimensiones de la calidad de vida en el trabajo y el estrés laboral en estudiantes de práctica de psicología de UNISANGIL. La muestra se estableció con 22 estudiantes en práctica clínica, organizacional, socio-jurídica y educativa, se les aplicó el cuestionario de calidad de vida en el ámbito laboral CVT-GOHISALO, diseñado por Raquel González, Gustavo Hidalgo, José Salazar y María Preciado, con el fin de evaluar la apreciación que el empleado tiene frente a la calidad de vida lograda en el trabajo y el cuestionario de estrés. Los autores hallaron que las dimensiones como: soporte Institucional, integración al puesto de trabajo, la satisfacción en el mismo, el bienestar logrado a través del trabajo y la organización de tiempo libre, obtuvieron una calificación alta por parte de los practicantes. Respecto a las otras dimensiones, se señalan ciertas falencias en la manera cómo perciben los estudiantes su calidad de vida respecto al trabajo, y que pueden generar problemáticas

en la institución UNISANGIL, dejando ver que las falencias conciernen a la insatisfacción de cómo están diseñados los procedimientos de trabajo, salario, insumos y herramientas para hacer la tarea, capacitaciones y tipo de contratación laboral.

Gómez (2001) realizó un estudio en cual tenía por objetivo precisar la calidad de vida de los estudiantes de la jornada nocturna del programa de ingeniería financiera y compararla con los estudiantes de la jornada diurna del mismo programa de la universidad autónoma de Bucaramanga (UNAB), para conocer las necesidades de estos estudiantes y estructurar programas de atención y orientación, como muestra se tomó aleatoriamente a 254 estudiantes de la jornada nocturna y 162 de la jornada diurna, (113 hombres y 141 mujeres). Se aplicó un cuestionario adaptado a las condiciones específicas de la UNAB, que mide el nivel de satisfacción y el deseo de cambio respecto a los dominios de familia, pareja, hijos, social, emocional, laboral, económico, académico, extra académico y salud, diseñado por la psicóloga Martha Vahos (1994), en los resultados de esta investigación se encontró que existen tres diferencias importantes entre los estudiantes de las dos jornadas, 1) la edad: en la jornada diurna predominan adolescentes, y en la nocturna hay adolescentes y adultos tempranos, 2) en el área laboral, la mayoría de la jornada nocturna se dedica a trabajar, por último la dependencia económica de su familia es más acentuada en los estudiantes de la jornada diurna, el grado de satisfacción es menor en la jornada nocturna y en dominio académico, laboral y de pareja es satisfactorio para esta jornada, y los dominios de actividades extra académicas, la económica y las academia es satisfactorio para la jornada diurna, por último hay mayor deseo de cambio en los dominios, económico, social, laboral y de actividades extra académicas por parte de los estudiantes de la jornada nocturna.

Así mismo, Reyes (2000) realizó un estudio descriptivo en el cual evaluaron la percepción de la calidad de vida de los estudiantes de la facultad de Ingeniería Financiera en la jornada diurna de la universidad Autónoma de Bucaramanga, para este estudio se aplicó a 162 estudiantes, 50 hombres y 112 mujeres, un cuestionario de calidad de vida percibida en estudiantes universitarios,



diseñado por Vahos (1994) el cual mide los grados de satisfacción e insatisfacción de su condición de vida, y en sus resultados obtuvieron que los estudiantes se encuentran satisfechos en los dominios emocional, familiar, social, económico, en actividades extra académicas, sin embargo se esperan que se modifiquen aspectos de los dominios anteriores mencionados, además del dominio de la salud.

De otro lado, López (2000) desarrolló un estudio de la calidad de vida en 36 trabajadores vinculados al fondo de empleados de MERCADEFAM S.A en la ciudad de Bucaramanga, el cual se aplicó una prueba piloto de Goutman. En base a la satisfacción e insatisfacción de los trabajadores, valoran 4 factores: el familiar, generando al trabajador la posibilidad de satisfacer sus necesidades de afiliación a través de la interacción con los miembros que la conforman. El área social y laboral, donde el empleado satisface su necesidad de reconocimiento y participación. Por último, se encuentra el área de salud, el cual mantiene el equilibrio físico y mental para el desenvolvimiento de labores cotidianas y mejor desempeño en su trabajo.

### **Marco teórico**

En este apartado del trabajo se encuentran los conocimientos disciplinares que sustentan el ejercicio investigativo, divididos en tres partes centrales para mayor entendimiento del lector: en primera instancia se desarrolla el concepto calidad de vida y bienestar psicológico centrado en los trabajadores y estudiantes enunciando a su vez los diferentes aspectos de los efectos sobre la salud mental de trabajar y estudiar al mismo tiempo, así mismo se desarrolla el bienestar desde las perspectiva hedónica y eudaimónica, finalmente se desarrollara el concepto de bienestar desde Carol Ryff debido al instrumento seleccionado para esta investigación, con la respectiva explicación de las dimensiones que esta autora trabaja.

### **Calidad de Vida**

Al hablar sobre calidad de vida, también hay que mencionar la armonía existente entre perspectivas, anhelos, sueños y condiciones asequibles, mencionadas en términos de satisfacción, felicidad y capacidad para afrontar los acontecimientos trascendentes y tener una buena adaptación, la calidad de vida se puede definir como el juicio subjetivo del grado en que se alcanza la felicidad junto con una impresión de bienestar personal o bienestar subjetivo, que a su vez, están conectados con determinantes objetivos, biológicos, psicológicos, conductuales y sociales (Diener, 1984, citado por Rodríguez, et al., 1993), centrado en salud, comodidad, riqueza y amor, (apoyo social) y esto a su vez acompañados de variables sociodemográficas como el sexo, la edad, el estatus de empleo, el nivel educativo, los ingresos, el estatus marital, familiar y la vivienda, (Diener, 1984; Bryant & Veroff, 1982; Barriga, 1988 citado por Rodríguez, et al., 1993).

Una buena calidad de vida, también, depende de la calidad de vida laboral (CVL), entendiendo la anterior desde dos perspectivas: la primera, tiene como objetivo la mejora de la vida más allá del ingreso financiero del trabajador, al mismo tiempo, alude a un concepto y a una ideología de organización del trabajo, desde este enfoque, Andrés Rodríguez (1998) (Citado por

Durán, 2010) define la CVL como un conjunto de tácticas de transformación, que ayudan a perfeccionar las organizaciones, las metodologías de gerencia y/o los sitios laborales, mediante el progreso de competencias y habilidades de los trabajadores, animando ocupaciones más estimulantes y satisfactorios, en los que los niveles inferiores tienen poder, responsabilidad y autonomía, en las que el personal tiene una cooperación en los servicios de las empresas, además, obtienen una retribución razonable; la estabilidad del empleo; la identificación del progreso profesional; la seguridad e higiene en el trabajo; pactos de tiempo maleable; el uso de estilos no burocráticos de ordenación, comunicación abierta y retroalimentación, entre otros.

En segundo lugar, el trabajador/a es el resultado de la combinación de las circunstancias del ambiente cotidiano y profesional y las carencias, conocimientos acerca de su empresa, existen aspectos en la calidad de vida y el balance socio-emocional que tienen repercusiones significativas en los operarios, es decir, el bienestar psicológico de ellos, también impactan en la producción de la compañía, entre estos factores tenemos los siguientes, promoción de satisfacción y apreciación propicia de apoyo, seguridad laboral, adecuados sistemas de recompensas, la necesidad de compensar los deseos y expectativas personales, el sentirse protegido por la organización, contar con las circunstancias óptimas que faciliten la ejecución de las labores, oportunidades de evolución, además de la necesidad de conservar buenas relaciones personales.

Así pues, integrando ambas perspectivas se llega a asumir los compromisos, el control y la confianza, siendo estos aspectos clave para el progreso de la Calidad de Vida Laboral, constituidos en los componentes que integran los cuatro ejes de abordaje planteados: bienestar general, aspectos psicosociales, el ambiente y aspectos sociopolíticos, como se evidencian en la figura 1.

La correcta adecuación de todos los ámbitos que confluyen en un mismo espacio de trabajo es fundamental para conseguir un entorno laboral favorable que prevenga riesgos y fomente el bienestar entre los empleados, por esto la OMS (2010) realizó una investigación direccionada a

conocer cómo se puede mejorar los entornos laborales y establece cuatro factores que influyen en el bienestar de los trabajadores, estos son:

### **Ambiente físico del trabajo.**

Debido a que los empleados están en constante interacción con productos químicos (solventes, pesticidas, asbestos, monóxido de carbono), maquinaria (gruas, montacargas, entre otros), y al mismo tiempo pueden tener riesgos ya sean, biológicos (malaria, hepatitis B, moho) o ergonómicos (posturas forzadas, repeticiones, fuerza excesiva) que logran afectar la seguridad, salud y bienestar físico y mental de los contribuyentes, ocasionando enfermedades o incluso la muerte.

### **Ambiente psicosocial.**

Este ambiente comprende las actitudes, la poca organización laboral (presión de tiempo, carga de trabajo, diseño de la tarea, capacitación), la cultura de trabajo (falta de reglamentos, acoso, bullying, intolerancia y falta de apoyo), los modos de control y mando (falta de comunicación, retroalimentación, convenio) y la falta de apoyo para lograr el balance trabajo-familia. Generalmente se refiere a los estresores que pueden generar estrés y desencadenar enfermedades con la ansiedad crónica, depresión, entre otros.

### **Recursos personales de la salud del trabajo.**

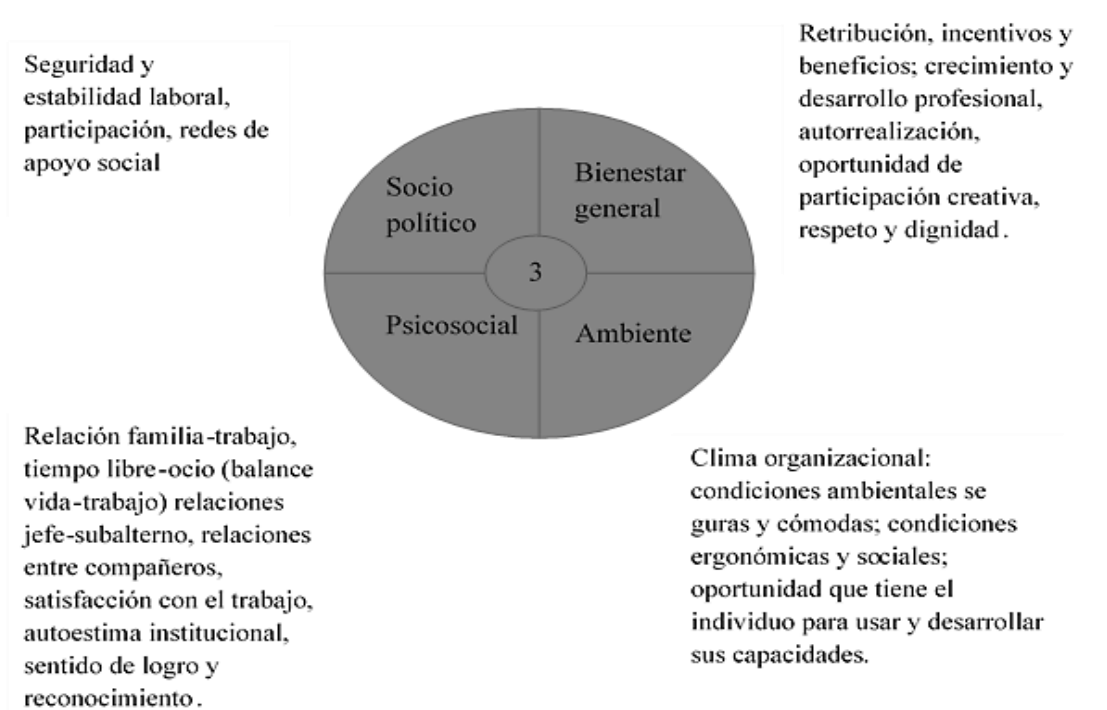
La empresa debe prestar atención a los recursos que facilita el bienestar de sus empleados atendiendo cuestiones como la flexibilidad horaria o la creación de espacios de descanso, con el fin de lograr un equilibrio entre el goce con su trabajo y el mantener una buena salud. En jornadas

laborales largas los trabajadores pueden presentar inactividad física, descompensación alimenticia, pobre calidad o cantidad de sueño, entre otros.

### **Intervención de la empresa en la comunidad.**

Son aquellos conocimientos y técnicas que una compañía suministra a la comunidad y que pueden afectar la salud física y mental de los trabajadores y de sus familias. Estos pueden ser, la contaminación de fuentes de agua, ausencia de infraestructura o seguridad en la comunidad y falta de acceso a servicios de atención primaria a la salud. Esto se puede conseguir facilitando servicios como el transporte público, atención sanitaria, aplicando políticas de igualdad de género, etc. Estos hechos traspasan el ámbito de la empresa y pasan a configurar el entorno social que la envuelve.

#### Dimensiones de la calidad de vida laboral



#### 3C: Compromiso, confianza y control

*Figura 1.3C: Compromiso, confianza y control. Tomado de Durán, M. M. (2010). Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. Revista nacional de administración, 1(1), p. 73.*

## **Bienestar**

El concepto de bienestar ha sido determinado por diferentes autores, y perspectivas entre ellos está, Blanch, Sahún, Cantera & Cervantes (2010, citados por Beltrán, 2014, p. 25), quienes refieren al bienestar como “un conjunto de juicios de valor, así como de reacciones de carácter emocional referentes al nivel de agrado, positivismo y satisfacción, resultado de las experiencias de vida”.

Por otro lado, la Real Academia Española [RAE], (2009, citado por Sepúlveda Estrada 2013, p.4) lo define como un “estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica”, sin embargo, esta enunciación es imprecisa, ya que, al hablar de bienestar psicológico en su mayor parte se debe a la experiencia subjetiva de cada sujeto.

Así mismo la Organización mundial de la salud [OMS] (2013) se refiere al bienestar definiendo la salud mental como un “estado de bienestar, en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades y puede afrontar las tensiones normales de la vida”, que puede ocuparse de forma productora y es capaz de hacer una contribución a su colectividad, tener un propósito de vida, crecimiento personal, llegar a la autorrealización y tener felicidad.

Igualmente, otro autor que se refiere a este concepto es Fierro (2000) (citado por Beltrán, 2014, p.24) quien, juntó el potencial activo de “bien-estar y bien-ser y el bienestar psicológico como la destreza a velar de la salud mental propia, de manera que el individuo pueda instaurar experiencias positivas de vida, siendo conscientes y partiendo desde la felicidad, de manera responsable, convirtiéndose en una figura de autocuidado, fruto de la apropiada gestión que cada persona, le da a su vida.

Además, la tradición occidental, se poseen distintos elementos para precisar el bienestar, como: felicidad, cumplimiento de las aspiraciones, desarrollo de capacidades, excelencia,

distinciones, mantener una labor normal, vivir una vida adecuada al entorno, satisfacción de necesidades, y el logro de la calidad de vida, entre otros, los cuales llevan a definir al el bienestar como la consecuencia de una reconstrucción que parte de la obtención de logros y el propio conocimiento, encaminado hacia la elaboración de una vida codiciada.

Continuando con las definiciones González-Méndez (citado por Beltrán, 2014, p. 24) definen el bienestar psicológico, como “el estado mental y emocional, que establece el funcionamiento psíquico adecuado de cada individuo, a partir de su propio paradigma y la forma de adaptarse frente a las demandas internas y externas del entorno (físico y social)”. Por ende, de este modo, el bienestar es afectado por las creencias que gobiernan los sucesos de los humanos y la importancia de las experiencias vividas, admitidas y confrontadas de forma placentera, tanto a nivel emocional como cognitivo, con la capacidad de formar una barrera frente a las reconocidas como nocivas y con la habilidad de ajuste ante cualquier suceso con facilidad.

Ahora bien si vemos este concepto desde una apariencia de evaluación por parte del individuo, respecto a cómo ha vivido, Blanch, et al., (2010, citado por Beltrán, 2014), relatan que el constructo más aceptado, acerca del bienestar general (subjetivo o psicológico), se halla en una combinación de juicios de valor, así como de los cambios de carácter emocional que refiere al nivel de agrado y realismo, conseguido en las experiencias de vida, por medio de un enfoque optimista y agradable del individuo frente a sus contextos propios y ambientales, que dependen del valor de bienestar observado y alcanzado por el mismo.

Teniendo en cuenta las definiciones anteriormente dadas, se puede decir que el bienestar es un estado de plenitud y armonía, en que el sujeto satisface sus necesidades, creciendo personal y socialmente, ya que intervienen factores biopsicosocioculturales, además de las experiencias vividas aceptadas de forma satisfactoria, siendo conscientes de sus propias capacidades y afrontamientos de las tensiones que se presenten.

Así pues, el bienestar se considera como un indicador distinguido en la salud mental, puesto que si la evaluación positiva sobre la vida permanece durante el tiempo, el bienestar se mantendrá, pero si existe un decaimiento en el bienestar esto dependerá del desarreglo entre las apreciaciones personales y las ganancias obtenidas, respecto a esto, la autora Bermann (S.f.) (citado por Beltrán, 2014), muestra que si un trabajador cuenta con la capacidad de aprender de la realidad, para ser convertida por medio de la comparación, administración y solución de problemas entre los del propio individuo, así como aquellos de su entorno, por eso se sustenta que el trabajador posee una buena salud mental y un buen bienestar. Cabe mencionar que la OMS (2010) concibe la salud como “un bien social”, el cual percibe en su conjunto la vida de las personas y el medio donde se involucran, ya que, la salud y el bienestar son riquezas de suma importancia para las personas trabajadoras, por ello, también lo es, la necesidad de iniciar el ejercicio de las tareas del empleado en zonas profesionales saludables que origine el bienestar no solo del honorario sino de la empresa. Un contexto de trabajo saludable, separado de elementos de riesgos psicosocial, aporta bienes, no solo para la salud del obrero, sino que ofrece las situaciones necesarias en las organizaciones, para que causen la producción, aumenta la satisfacción laboral, la estimulación y la calidad de vida del operario, comenzando de manera compatible, el progreso de un país; de lo contrario, perturbaría de manera directa la economía global.

Además, según Salcedo (2011) (citado por Beltrán, 2014) los ambientes saludables, favorecen la satisfacción gremial y el bienestar, así como también, una calidad de vida laboral conveniente, lo que aportará como consecuencia, trabajadores socialmente sanos y productores a nivel profesional, disminución de los índices de sucesos e incidentes laborales, baja en las estadísticas de enfermedad y ausentismo por causa médica, fomento del bienestar de los empleados a través de políticas empresariales, mejora del clima organizacional y la extensión de la talento empresarial, al conservar trabajadores marcadamente productivos.



Posteriormente, el bienestar ha sido definido por una amplia gama de diferentes perspectivas, por lo que Ryan y Deci (2001) (citado por Martínez, 2016) han formulado organizar los distintos estudios en dos grandes tradiciones: la primera se relaciona esencialmente con la prosperidad, denominada “bienestar hedónico” o “bienestar subjetivo”, y la segunda, es atada al progreso de la capacidad humana “bienestar Eudaimónica” o “bienestar psicológico”. A continuación, se dará una visión más amplia de los dos estilos mencionadas anteriormente

### **Perspectiva Hedónica, bienestar subjetivo.**

El bienestar subjetivo se considera como el valor en el que un individuo está complacido con los diferentes aspectos vividos, conformado por satisfacciones, placeres y evitaciones ante el dolor. Para llegar a este bienestar el individuo hace una evaluación tanto a nivel cognitivo como emocional.

Según Satorre, (2013) (citado por Martínez, 2016, p. 6) el bienestar subjetivo es el producto de las terminaciones cognitivas y afectivas que la persona hace, en relación con lo que piensa y siente acerca de su propia vida. Normalmente, se menciona “felicidad” al bienestar experimentado cuando están implicados en acciones interesantes y cuando están orgullosos con sus vidas.

En la apreciación de Diener (1984), el Bienestar Subjetivo está sustentado por tres particularidades elementales: el carácter subjetivo (experiencias vividas de la persona); la inclusión de medidas positivas, y, por último, la dimensión global (basada en la valoración global de las diferentes áreas de la vida del individuo).

Según García (2002) (citados por Martínez, 2016), existe una probabilidad alta que el sujeto juzgue su vida como satisfactoria en la manera que haya tenido más experiencias atractivas a lo largo de su vida, por ende, es el que tiene mayor bienestar subjetivo. De lo contrario, las personas que evalúan su vida como negativa y perjudicial, son las más “Infelices”.

En el bienestar subjetivo Veenhoven (1994); Pavot & Diener (1993) (citados por Pérez, 2013, p. 5) distinguen dos importantes componentes, el cognitivo (valoración de tipo racional, que el individuo ejecuta sobre las propiedades que componen su vida) y el componente afectivo, moldeado por el afecto positivo (cariño, la alegría, el optimismo, entre otros) y ausencia del afecto negativo (como la ansiedad, la envidia, la tristeza, preocupación, entre otros).

De la misma manera, Andrews & Withey (1976) (citados por Pérez, 2013) sustenta que el aspecto afectivo se enfoca a esos sentimientos y emociones que la persona vivencia de manera inmediata, haciendo referencia al plano hedónico.

Por otra parte, Montorio e Izal (1992) (citados por Pérez, 2013) estiman que la conformidad con la vida está compuesta en su totalidad por elementos cognitivos, definiéndose así, como el “proceso valorativo que el individuo hace sobre el grado en el que ha logrado los objetivos anhelados en su existencia”. Desde la perspectiva cognitivo-afectivo-temporal, el bienestar subjetivo es considerado tanto un estado afectivo que se prolonga en el tiempo, como un juicio cognitivo de dicho estado durante un tiempo duradero.

### ***Variables que influyen en el bienestar subjetivo.***

Incomparables estudios se centran en exponer cuáles son los componentes que pueden determinar el bienestar subjetivo de una persona. Dentro de esta línea se toma como referencia los estudios de Diener et al (1997); García (2002); Gómez et al (2007); Hultell & Gustavsson, (2008); Atienza, Balaguer & García-Merita (2003); Campbell (1981); Palmore (1979); Toseland & Rasch (1979-1980); Acock & Hurlbert (1993); Costa & McCrae (1980); Fierro y Cardenal (1996); Balaguer y García-Merita (2003); Myers y Diener (1995); Satorres, (2013, p.99); Wilson (1967) (citados por Pérez, 2013; Martínez, 2016), donde se presentan aquellos factores que tienen una relación más estrecha con el bienestar subjetivo, que son: variables sociodemográficas, características individuales, variables comportamentales y acontecimientos vitales.

A continuación, se desarrollan brevemente las variables sociodemográficas:

*Edad:* se ha demostrado que a medida que se aumenta la edad de los sujetos, se mejora la satisfacción con la vida, porque los éxitos alcanzados a lo largo de la vida manifiestan ser más valorados en las personas con más edad (Diener et al., 1997).

Por el contrario, otros estudios, demuestran que a medida que se incrementa la edad, hay una reducción del nivel de satisfacción con la vida. Esto es debido, al elevado número de expectativas y propósitos de las personas más jóvenes y a la salud de las personas más jóvenes, la cual sería mucho mejor que los individuos de mayor edad.

*Género:* Los estudios de Hultell y Gustavsson (2008) resaltan que la satisfacción con la vida no es modificada con respecto al género. De forma opuesta, autores como Atienza, Balaguer y García-Merita (2003) argumentan que el bienestar no es estable con respecto al género, ya que los hombres manifiestan mayor satisfacción con la vida que las mujeres.

*Nivel de Ingresos:* Existen pruebas que demuestran la relación existente entre ingresos y bienestar subjetivo. Myers y Diener (1995), argumentan que la escasez puede afectar al bienestar, puesto que favorece la tragedia, pero la exuberancia no certifica la felicidad.

*Nivel educativo:* Algunos de los datos analizados por Campbell (1981), mencionan la relación existente entre la educación y el bienestar subjetivo. No obstante, parece que no es muy destacada, cuando se le añaden otros factores como los ingresos, según argumentan Palmore (1979); Toseland y Rasch (1979-1980). Por ejemplo, las personas que pierden su empleo, teniendo un alto nivel educativo, se afirma que ellos presentan altos niveles de estrés debido a sus elevadas expectativas.

*Estado civil:* Hay estudios que demuestran que el matrimonio es un predictor importante del bienestar subjetivo. Según Acock y Hurlbert (1993), los sujetos casados presentan un mayor

nivel de satisfacción con la vida que las personas solteras, divorciadas o viudas, destacando que las mujeres muestran más agrado que su cónyuge.

### ***Características individuales en el bienestar subjetivo.***

*Personalidad:* García (2002) considera a la personalidad como uno de los indicadores más importantes en el bienestar subjetivo. Los rasgos de personalidad más destacados en tener mayor influencia son la extroversión y el neuroticismo. Fierro y Cardenal (1996) aciertan que existe una estrecha correlación entre dichas dimensiones de personalidad y uno de los mecanismos del bienestar subjetivo (la satisfacción personal). Costa y McCrae (1980) consideran que el neuroticismo ejerce una gran repercusión sobre el componente negativo, mientras que la extroversión predomina sobre el afecto positivo.

### ***Variables comportamentales en el bienestar subjetivo.***

El poder desarrollar interacciones positivas contribuye al bienestar. Se comprueba en diversos estudios que “la colaboración y las relaciones sociales, presentan relaciones positivas con el bienestar personal.” Los resultados enseñan que la actividad social se corresponde significativamente con los indicadores de bienestar subjetivo, incrementándose el porcentaje de varianza” (Satorres, 2013, p. 99). De forma que las actividades (contactos sociales, aficiones, viajes, entre otros) que realice las personas tienen repercusión en su estado de ánimo y sobre su bienestar.

De igual modo, otro factor que intervienen en el bienestar es el consumo de alcohol, según (González-Forteza, 1992 citado por Nuño, Madrigal & Martínez, 2018) refiere que esta práctica es un estilo atribucional que el sujeto hace respecto a quién o qué factores internos o externos controlan los sucesos de la vida (locus de control). En un estudio realizado por Soravia, Schläfli, Stutz, Rösner, & Moggi, (2015) (citado por Nuño, Madrigal & Martínez, 2018) con 509 personas en tratamiento por alcoholismo, se evidenció que quienes tenían un alto locus de control interno

presentaban menor consumo de alcohol (16.7%) durante el tratamiento, en comparación con quienes tenían bajo locus de control interno (45.9%;).

*Acontecimientos vitales en el bienestar subjetivo.* Se ha confirmado que las personas que presentan mayor nivel de bienestar subjetivo son aquellos individuos que perciben en su vida un mayor número de sucesos positivos que perjudiciales. Con el objetivo de conocer exactamente cuáles son sus causas, Wilson (1967) (citado por Martínez, 2016) planteó dos premisas explicativas: el primero hace referencia a la insatisfacción de las necesidades y la segunda fundamenta a través de las experiencias, las colaciones con los demás, los valores personales, entre otros.

### **Perspectiva Eudaimónica y Bienestar Psicológico.**

El bienestar psicológico es basado en la corriente filosófica de la eudaimonía, partiendo de las opiniones de Aristóteles, quien pensaba que los hombres debían vivir de acuerdo con su “daimon”, entendido como el ideal de perfección que el individuo aspira a tener o a realizar, generando cierto sentido en su vida (Ryan & Deci, 2001, citado por Pérez, 2013, p.12).

“La eudaimonía se basa en que el interés que tiene el hombre es el logro de la felicidad más profunda, haciendo referencia a la plenitud de ser, a través de la toma de buenas decisiones en las situaciones más complicadas, conociendo sus aptitudes y utilizándose día a día para conseguir sus objetivos, sobre todo sin perjudicar a los demás, es decir, utilizar la virtud para alcanzar la felicidad por sí mismo” (Aristóteles citado por Martínez, 2016, p. 15).

García & González 2000, (citados por Martínez, 2016) afirman que el bienestar psicológico se vincula con elementos cognitivos y elementos transitorios referidos a los estados emocionales y que estos elementos están vinculados entre sí, ya que el bienestar psicológico es un concepto que

declara el opinar positivo y pensar productivo del ser humano acerca de sí mismo, determinado por su entorno subjetivo y su relación con aquellas representaciones específicas del ejercicio físico, psíquico y social.

La concepción Eudaimónica del bienestar está relacionada con la “expresividad personal”, debido a que las personas tienen un rol activo, mediante sus experiencias y las realizaciones de diferentes cosas como algo que los engrandece y que lo que se hace tiene sentido (Waterman, 1993, citado por Martínez, 2016).

Molina & Meléndez (2006) (citados por Martínez, 2016) definen al bienestar psicológico como la sumatoria entre las aspiraciones, posibilidades, expectativas y las realidades conseguidas, demostrando la idea de gozo y destrezas de afrontamiento con el objetivo de conseguir adecuación.

De la misma forma, García & González (2000) (citados por Martínez, 2016) sustentan que el bienestar psicológico es el resultado del vínculo psicológico y social, debido a que estos elementos contribuyen a la posición que toma la persona frente a la vida y que hace que esta tenga sentido. Este bienestar es una experiencia personal asociada al presente (logros), y posee una proyección al futuro (expectativas).

Habría que decir también, que las diferencias sociodemográficas aparte de originar distintas medidas de bienestar son capaces de localizar diferentes maneras de bienestar psicológico. Por lo tanto, el origen del bienestar se distingue según el nivel educativo, el grupo social, la ocupación, la edad y las condiciones de vida. (Organización Panamericana de la Salud, 1993, citado por Martín, 2013). Dentro de esta corriente se toma como referencia los estudios de Bisquerra (2000); García- Viniegras & López, (2005) (citados por Martínez, 2016) para hacer una pequeña explicación de las variables que consiguen perturbar al bienestar psicológico.

Bisquerra (2000) (citado por Martínez, 2016) señala que las personas que poseen mayor capacidad para construir amistades y sobre todo para mantenerlas, disfrutando un nivel alto de

ambición con relación a la ocupación y estatus profesional, son las extrovertidas y que con ello son las más felices. Se afirma que son personas más emprendedoras, seguras de sí mismas y activas, a la vez que son más colaboradores.

Para García- Viniegras & López, (2005) (citado por Martínez, 2016) otra de las particularidades personales, es fundamentada en la capacidad para afrontar nuevas situaciones, controlando el estrés, desarrollando autoeficacia y autoestima, así como una iniciativa para plantearse objetivos y conseguir una finalidad en la vida.

La perspectiva del bienestar psicológico o Eudaimónica, la cual se considera como un bienestar más profundo y duradero que el subjetivo o hedónico. El principal representante de esta línea ha sido Carol Ryff (1989) (citado por Pérez, 2013) quien se refiere al bienestar psicológico como el esfuerzo para desarrollar las propias capacidades y potencialidades, para que de este modo la vida alcance su propio significado, para lograr con esfuerzo y superación metas valiosas, a pesar de las adversidades de la vida, al mismo tiempo desplegó un modelo multidimensional de bienestar psicológico, comedido por seis dimensiones, que se explican a continuación.

***Autoaceptación.*** Es uno de los juicios centrados del bienestar. Según Keyes (2002) (citado de Pérez, 2013), poseer cualidades positivas hacia uno mismo es una particularidad primordial del trabajo psicológico positivo. Las personas pretenden sentirse bien consigo mismas inclusive si son conscientes de sus propias restricciones, por lo que implica aceptar las restricciones como las virtudes, para Ryff este se define como un indicador clave de salud mental, de autorrealización, así como de funcionamiento óptimo y de madurez, que se engloba en las extensiones tanto calificativa (autoestima) como de imagen (autoimagen).

Ryff (1989) (citado por Freire, 2014) establece las características que determinan a las personas con un alta o una baja autoaceptación. Tener una alta autoaceptación conlleva el tener condiciones positivas hacia uno mismo; igualmente se conoce y se acepta como es, con sus

moralidades y sus fallas y se encuentra a gusto, con sus experiencias vitales, por otro lado, los sujetos con baja autoaceptación se sentirían desanimadas con ciertas características personales, sentimientos de insatisfacción consigo mismas, decepción de sus experiencias vitales y deseos de ser diferentes.

***Relaciones positivas.*** Las personas deben mantener relaciones sociales estables, donde la capacidad para amar sea un factor clave en el bienestar y en la salud mental, favoreciendo también el crecimiento personal. De hecho, la reclusión social, la soledad y falta de apoyo, están relacionadas con el peligro de soportar una enfermedad y reducir el tiempo de vida.

Según Ryff los individuos autorrealizados “se caracterizarían por poseer una alta capacidad empática, sentimientos de afecto por los demás”, así como capacidad para amar y tener sólidas y positivas amistades, basadas en el afecto, la satisfacción y confianza en los otros, así mismo estos individuos se preocupan por el bienestar de los demás. Por el contrario, las personas con pocas relaciones sociales satisfactorias se distinguen por sentirse poco cercanos a los demás, sospechar de las relaciones interpersonales, apreciar problemas para sentir afecto e inquietud por otros individuos, aislarse socialmente, así mismo pueden estar frustrados por sus interacciones interpersonales, o por no tener suficiente disponibilidad para conservar vínculos sólidos con los demás.

***Dominio del entorno.*** Es la capacidad para afrontar escenarios de la vida diaria, consintiendo en construir el medio para complacer las necesidades y ambiciones propias. También se define como la destreza personal para preferir o crear entornos propicios para compensar las necesidades propias. Los individuos que tengan un alto dominio en esta dimensión poseen una mayor sensación de control sobre el mundo e influye sobre el contexto que los rodea, experimentan una mayor motivación personal y una mayor autodeterminación, lo que permite que sean capaces de influir y provocar cambios en el contexto que les rodea, aprovechando las oportunidades que



este les ofrece y crear argumentos adecuados para el deleite de las propias necesidades y valores. Al contrario, los individuos con bajo potestad del entorno las cuales presentan conflictos para manipular los hechos cotidianos tienen sentimientos de incapacidad para cambiar o perfeccionar el entorno, desperdician las oportunidades que se les presentan y declaran una falta de percepción de control con respecto al mundo exterior.

**Autonomía.** Se refiere a las personas que tienen sentido de independencia y autorregulación, que para mantener su propia individualidad en los diferentes contextos sociales, necesitan afirmar sus convicciones y su independencia y autoridad personal, resistiendo a la presión social, según Ryff (1989-1989) (citado por Freire, 2014), este concepto apunta a la dependencia entre voluntad y acción o al grado en que el individuo se siente libre para colocar en marcha actuaciones de su elección, en la que se requiere un nivel de capacidad cognitiva que permita tomar decisiones libremente elegidas y conscientes.

Los individuos con un nivel alto de autonomía se caracterizan por sostener su propia individualidad en los diferentes contextos, son capaces de soportar en gran medida la presión social y guiarse por modelos autorreferidos (propias creencias y convicciones), conservando la libertad y la potestad personal (Ryff y Keyes, 1995 citado por Freire, 2014).

Un módulo clave de la autonomía es el control emocional, que le accede a las personas actuar no restringido por sus impresiones y emociones, las personas autónomas poseen una alta capacidad para autorregular su comportamiento, en cambio las personas con baja autonomía se sienten fuertemente influidos por las opiniones de los demás y se doblan a las presiones sociales con correlación a cómo pensar y actuar.

**Propósito en la vida.** Implica tener objetivos claros y metas realistas que otorgan de significado las experiencias y el vivir de la persona, dotándola de sentido, las personas con un propósito de vida se distinguen por tener objetivos en la vida y ambiciones de llevar hacia su

realización. Por el contrario, las personas con bajo propósito de vida, presentan conflictos para hallar sentido a su vida, con pocos objetivos y metas vitales, sus deseos de alcanzarlos son bajos además de una insuficiente evidencia a la hora de atribuir significado a la propia vida.

Paralelamente, Francke (s.f.) (citado por Daza & Quintero, 2018) el propósito en la vida de un adulto es un constante desafío, ya que la persona decide qué actitud tomar frente a la vida y determina a donde ir, estrechamente vinculado al precio de la vida.

***Crecimiento personal.*** Capacidad para conocer el propio potencial y estar al tanto de cómo desplegar nuevos recursos y potencias, a su vez abarca sentimientos positivos hacia el incremento y la madurez por medio del impulso del propio potencial y el fortalecimiento de las habilidades, afrontando nuevos retos particulares que le permitan progresar como individuo.

Los sujetos con un alto crecimiento personal se caracterizan por sentir la necesidad de estar desarrollándose permanentemente, se hallan sinceros a nuevas experiencias, aprecian que están manifestando todas sus potencialidades y capacidades, observan ascensos en ellos mismos y en su comportamiento con el paso del tiempo, administran sus esfuerzos hacia la obtención de un mayor autoconocimiento y una mayor autoeficacia. En cambio, los sujetos con un bajo crecimiento personal perciben una sensación de detención personal, sienten que no están prosperando o desarrollándose con el lapso del tiempo, desanimados y desprendidos con respecto a su propia vida e incapaces de efectuar nuevas actitudes o conductas. (Freire, 2014).

Continuando con el ultimo aparato del marco teórico, se presentan algunas consideraciones frente a la problemática sobre, si el estudiar y trabajar al mismo tiempo conlleva a una disminución del bienestar psicológico en cada una de las personas que se desempeñan en ambas actividades.

Para comenzar, Darolia (2014) retoma las investigaciones de Light (2001); Meyer & Wise (1982); Molitor & Leigh (2004); Ruhm (1997), donde se plantea que el trabajar y estudiar al mismo tiempo, puede llevar a mejores resultados en el mercado laboral , ya que se obtiene una

acumulación de experiencia, un incremento en crear conexiones profesionales y un desarrollo de habilidades sociales como la buena gestión del tiempo, el mejoramiento en la comunicación asertiva y en obtener mejores resultados a través de la resolución de problemas, que a fin de cuentas, contribuyen al rendimiento tanto académico como laboral. Sin embargo, estas cargas afectan para algunos estudiantes, la vida académica o laboral, debido a que una actividad puede sustituir a la otra, por ejemplo, el trabajo puede sustituir el tiempo dedicado a los estudios y a las actividades extracurriculares, generando déficits en su bienestar.

Además, Calderwood & Gabriel (2017) destacan que los investigadores de psicología aplicada han generado un conocimiento limitado de cómo las demandas y los recursos contribuyen simultáneamente al bienestar laboral y el desempeño de los estudiantes que trabajan. A pesar de que se percibe conflictos entre los roles de su trabajo y el rendimiento académico, teniendo como resultado, la fatiga, insatisfacción y la lucha por mantener un buen promedio en sus estudios (Park & Sprung, 2015; Cheng & McCarthy, 2013; Butler, 2007; Markel y Frone, 1998, citados por Calderwood & Gabriel, 2017). Al mismo tiempo, se encontró que las dificultades laborales más habituales predecían un agotamiento emocional mayor, mientras que los niveles más altos de apoyo del supervisor pronosticaban una mayor participación laboral (Demerouti et al., 2001, citados por Calderwood & Gabriel, 2017).

Para finalizar, cabe aclarar que, en la documentación realizada, se encontró un estudio llevado a cabo en México, sobre la temática a tratar, el cual proporciona evidencia empírica sobre la asociación de estudiar y trabajar durante la educación media superior con una agrupación de componentes individuales, del hogar y de las estructuras de procedencias a nivel local y regional. Según los resultados las personas que combinan estas actividades, se asocian claramente con la migración, trabajo informal en los hogares, menor capital humano y social en el hogar, y amplias ofertas educativas y laborales en los municipios de residencia, además refieren que estos alumnos trabajadores afrontan las tensiones que están entre la escuela y el trabajo, las dificultades

socioeconómicas y no tienen oportunidades de favorecer con su trabajo a la economía de sus residencias, y se ubican en mercados profesionales con economías variadas y mayores ofertas pedagógicas (Cruz, et al ., 2017).

Tabla 1.

*Operacionalización del constructo de bienestar psicológico*

Variable	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Unidad de medida	Escala	Valores
Bienestar psicológico	El bienestar psicológico es el desarrollo del verdadero potencial de uno mismo, y el esfuerzo por perfeccionar el propio potencial; medido a través de una prueba	Auto	Actitud positiva hacia uno mismo. Aceptación de aspectos positivos y negativos. Valoración positiva del pasado.	Puntaje de prueba	De la intervalo	Nivel Alto: 32 puntos en adelante Nivel Medio: entre 20 y 31 puntos Nivel Bajo: 19 puntos o menos
		Relaciones positivas	Relaciones estrechas y cálidas con los demás. Preocupación por el bienestar de otros. Fuerte empatía.	Puntaje de prueba	De la intervalo	Nivel Alto: 34 puntos en adelante Nivel Medio: entre 24 y 33 puntos Nivel Bajo: 23 puntos o menos

---

que abarca seis dimensiones.	Autonomía	Capacidad de resistir presiones sociales. Regulación interna de la conducta. Independencia y determinación.	Puntaje de la prueba	De	la intervalo	Nivel Alto: 40 puntos en adelante Nivel Medio: entre 29 y 39 puntos Nivel Bajo: 28 puntos o menos
	Dominio del entorno	Sensación de control y competencia. Capacidad de crear o elegir contextos determinados. Locus de control interno.	Puntaje de la prueba	De	la intervalo	Nivel Alto: 30 puntos en adelante Nivel Medio: entre 23 y 29 puntos Nivel Bajo: 22 puntos o menos
	Crecimiento personal	Sensación de mejora personal y desarrollo continuo. Apertura a nuevas experiencias.	Puntaje de la prueba	De	la intervalo	Nivel Alto: 38 puntos en adelante Nivel Medio: entre 29 y 37 puntos Nivel Bajo: 28 puntos o menos

---

---

Propósito en la vida	Sensación de llevar un rumbo en la vida.	Puntaje de la prueba	De la prueba	Nivel Alto: 32 puntos en adelante
	Presencia de objetivos claros.		intervalo	Nivel Medio: entre 23 y 31 puntos
				Nivel Bajo: 22 puntos o menos

---

*Nota:* Tomada de Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle, & van Dierendonck, (2006 citado por Rodríguez & Rocha, 2018).

## **Metodología**

### **Tipo de investigación.**

Para la presente investigación, la metodología propuesta es de tipo Cuantitativo, con alcance descriptivo de corte transversal, de tal modo que busca “especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice (...) es útil para mostrar con precisión los ángulos o dimensiones de un fenómeno, suceso, comunidad, contexto o situación” (Hernández, Fernández & Baptista. 2014, p. 92).

### **Diseño de investigación.**

Se desarrolla una investigación no experimental de corte transversal. Hernández, et al., (2014, p.152) afirman “es un estudio que se realiza sin la manipulación deliberada de variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos”.

Así mismo Hernández, et al., (2014, p.153), sugieren que: “la investigación no experimental es sistemática y empírica en la que las variables independientes no se manipulan porque ya han sucedido”. Es así como esta investigación no pretende manipular ninguna variable, si no, únicamente medirlas en su contexto natural.

Dentro de dicha clasificación se logra ubicar el corte transversal, pues se pretende recolectar la información pertinente en una sola instancia de tiempo, y a partir de los datos obtenidos extraer los resultados de la problemática observada.

### **Población y muestra.**

Los sujetos que componen la muestra son estudiantes que se encuentren laborando, activos de los siguientes programas: Tecnología de Investigación criminal y ciencias forenses, Tecnología



Logística y mercadeo, programa de Contaduría pública, Ingeniería de Financiera y por último Ingeniería de Mercados de la Universidad Autónoma de Bucaramanga.

El primero de estos programas cuenta con una población de 106 estudiantes, el segundo se estima una población de 47 alumnos, el tercer programa cuenta con 205 estudiantes, el cuarto programa con 277 alumnos y el último programa cuenta con una población de 81 estudiantes; se realizó un muestreo probabilístico y para ello se utiliza la siguiente fórmula.

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

En donde “*N*” representa el tamaño de la muestra calculada o el tamaño de la población, a saber, en este caso serían 716 estudiantes; “*Z*” es la desviación estándar del valor medio del nivel de confianza deseado, que en esta oportunidad se supone un nivel de confianza de 95% por lo cual adquiere el valor de 1,96; “*e*” expresa el margen máximo de error admitido, es decir el 5%; y por último “*p*” expone la proporción de casos que se espera encontrar en la población, para este caso se encontró en una investigación realizada en México donde expresa que el 26,9% de estudiantes de universidad privada se encuentran laborando al mismo tiempo. Al reemplazar los valores, se desarrolla la ecuación como se muestra a continuación.

$$\eta = \frac{716 \cdot 1,96^2 \cdot 0,269 \cdot (1 - 0,269)}{(716 - 1) \cdot 0,05^2 + 1,96^2 \cdot 0,269 \cdot (1 - 0,269)}$$

$$\eta = \frac{550,12}{2,54} \rightarrow \eta = 216,5$$

De acuerdo con el valor estimado de la muestra, se requiere trabajar con 216 estudiantes de la Universidad Autónoma de Bucaramanga.

**Criterios de inclusión.**

Se requiere que los participantes sean mayores de edad.

Es necesario que se encuentren laborando al mismo tiempo que estén estudiando.

Sean estudiantes de la Universidad Autónoma de Bucaramanga (UNAB)

**Criterios de exclusión.**

Se retiran de la muestra aquellos estudiantes que no se encuentren laborando.

A si mismo se descartan los participantes que se muestran limitados para comprender o responder el cuestionario.

**Muestra.**

Una vez se realiza la aleatorización y se seleccionan a los sujetos idóneos, que cumplen con los criterios de inclusión y exclusión mencionados anteriormente, se contó con 20 sujetos pertenecientes a la tecnología de Investigación criminal y ciencias forenses, con 22 alumnos de Tecnología logística y mercadeo, también con 23 individuos del programa de Contaduría pública, así mismo con la participación de 16 la Ingeniería de financiera y finalmente con 19 sujetos de Ingeniería de mercados; el grupo que se obtuvo como muestra final disminuyó, a comparación con el estimado que proporcionó la ecuación de muestreo probabilístico.

El grupo contó con la participación de 100 individuos, entre las diferentes carreras seleccionadas para este estudio, los cuales responden a las condiciones de inclusión y exclusión establecidas, además de los individuos que rechazan la participación por motivos personales.

### **Instrumentos.**

Para la realización de este estudio se propone la aplicación de la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff, en este enfoque el concepto de bienestar, lo subdividen en seis escalas o dimensiones: 1) Autoaceptación: Refiere a la valoración positiva que una persona tiene de sí misma, siendo consciente de sus propias condiciones, 2) Relaciones positivas: Comprende la capacidad de poseer relaciones estables y socialmente significativas, confianza en las amistades y mostrar capacidad de amar; 3) Dominio del entorno: contiene el manipular efectivamente el contexto, la capacidad para preferir o establecer entornos favorables y satisfacer los propios deseos; también incluye la acción personal y el papel proactivo del sujeto en la adaptación a su entorno; 4) Autonomía: pensada como el sentido de autodeterminación que le permite a una persona resistir la presión social y autorregular su propia actuación; 5) Propósito en la vida: tener objetivos claros y metas realistas que dotan de significado las experiencias y el vivir de la persona, 6) Crecimiento personal: capacidad para conocer nuestro propio potencial y saber cómo desarrollar nuevos recursos y fuerzas, a su vez abarca sentimientos positivos hacia el crecimiento y la madurez por medio del desarrollo del propio potencial y el fortalecimiento de las capacidades.

En los últimos años se han promovido versiones más cortas de este instrumento ya que inicialmente estaba conformada por 120 ítems en total 20 ítems por cada escala, Ryff, Lee, Essex y Schumutte (1994) (citado por Díaz, et al., 2006) realizaron una adaptación de 14 ítems por cada dimensión, según la función de las altas correlaciones (0.97 y 0.98) de ítem-total ajustados al modelo teórico propuesto, así mismo Ryff & Keyes (1995) (citado por Díaz, et al., 2006) desarrollaron una versión con 3 ítems por cada escala, presentando los ítems que mejor se acomodaban al modelo propuesto inicialmente con una correlación con las escalas iniciales entre 0.70 y 0.89, por último Ryff & Keyes (2002) (citados por Díaz, et al., 2006) desarrollaron una versión de 9 ítems por cada dimensión.

Sin embargo, Dierendonck (2004) (citado por Díaz, et al., 2006), realizó una versión para mejorar la consistencia interna de las versiones anteriores, compuesta por 39 ítems con 6 y 8 ítems dependiendo de la dimensión, con una consistencia interna entre 0.78 y 0,81 y un ajuste de 0.88 (CFI) lo cual es aceptable, el sujeto en esta escala contestara de acuerdo con su grado de aceptación en una escala tipo Likert de seis puntos (Apéndice 2).

Adicionalmente se aplica una encuesta de datos sociodemográficos compuesta por 25 ítems, el cual pretende recolectar información característica (edad, sexo, cargos, nivel de escolaridad) de cada participante (Apéndice 3).

### **Procedimiento**

Para llevar a cabo esta investigación primero se realiza el planteamiento del problema, la revisión de la literatura, con base en la pregunta y los objetivos de la investigación. Esta revisión literaria se indaga en las diferentes bases de datos de revistas científicas, repositorios de las diferentes universidades en todos los niveles (regional, internacional y nacional), así como de material físico como tesis de grado y libros sobre bienestar psicológico.

Seguidamente se define los criterios de la muestra a participar en la investigación, en este caso la muestra está compuesta por 100 que cumplen con los criterios de inclusión propuestos anteriormente.

El procedimiento que se lleva a cabo para la aplicación de los instrumentos se describe a continuación:

En primera instancia se hace el contacto con los directivos de los distintos programas de la Institución mencionada anteriormente, para presentar el proyecto de investigación y solicitar su aprobación para acceder a la población.

Seguido de ello, se visita los espacios en los que se encuentran las personas que podrían participar en el estudio, donde se les informa el objetivo de la investigación y se indaga si desean

participar en él, si acceden a participar se firma el consentimiento informado (Apéndice 1), se hace la entrega de los dos cuestionarios: la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff y la encuesta sociodemográfica, con su debida explicación y, a medida que sea diligenciado se aclara las inquietudes que puedan surgir al respecto.

Luego, se organiza los datos de forma tal que se puedan extraer los resultados de ellos. En este caso los datos se agrupan acorde con las dimensiones establecidas en la escala de bienestar psicológico de Ryff, (Autoaceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Propósito en la vida y Crecimiento personal) seguidamente se tabulan los datos por medio de Excel y posteriormente se califica la información obtenida.

Se lleva a cabo el análisis, a través de los programas SPSS y Epi info, posteriormente se realiza la discusión de los resultados teniendo en cuenta los objetivos de la investigación y autores que coinciden con lo anterior.

Para la presentación de los resultados se harán gráficas y tablas donde se pueda observar las características sociodemográficas de la población, las áreas significativas que se ven afectadas y las que presentan un nivel adecuado en el bienestar, para así poder contribuir al mejorar su bienestar.

Finalmente, después de efectuar el análisis de los datos, se presenta una devolución de los resultados frente a los directivos de cada programa participante en la investigación.

## **Resultados**

A continuación, se presentan los principales resultados obtenidos del proceso de análisis para la investigación propuesta, dando cumplimiento a los objetivos propuestos al inicio de la investigación, En primer lugar encontrará los gráficos (barras, porcentajes y tablas) pertenecientes a los datos sociodemográficos de la población, seguidamente de las puntuaciones generales y específicas de las variables que hacen parte del bienestar psicológico, y por último los resultados

de los análisis sobre las áreas del bienestar psicológico que se ven afectadas por la práctica de trabajar y estudiar al mismo tiempo.

Como se ha señalado con anterioridad a continuación, se presenta los datos sociodemográficos en la tabla 2

### Datos Sociodemográficos

Tabla 2.

*Datos Sociodemográficos de las personas que estudian y trabajan en la UNAB*

	CLASIFICACION.	FRECUENCIA	PORCENTAJE
		A	E
GÉNERO	Femenino	37	37%
	Masculino	63	63%
EDAD	18-22	49	49%
	23-27	34	34%
	28-32	9	9%
	33-37	4	4%
	38-42	3	3%
	43-47	1	1%
ESTADO CIVIL	Soltero (a)	66	66%
	En una relación	19	19%
	Casado(a)/ Unión Libre	14	14%
	Separado(a)/ Divorciado	1	1%
	Viudo(a)	0	0%
	1	9	9%

	2	14	14%
ESTRATO	3	38	38%
ECONÓMICO	4	29	29%
	5	9	9%
	6	1	1%
<hr/>			
	Ing. Mercados	19	19%
	Ing. Financiera	16	16%
PROGRAMA	Tec. Logística y Mercadeo	22	22%
ACADÉMICO	Tec. Investigación criminal y ciencias forenses	20	20%
	Contaduría Pública	23	23%
<hr/>			
	1	1	1%
	2	7	7%
	3	15	15%
	4	34	34%
HORAS DEDICADAS	5	16	16%
AL ESTUDIO	6	17	17%
	7	4	4%
	8	4	4%
	10	1	1%
	11	1	1%
<hr/>			
	3	3	3%
HORAS DEDICADAS	4	10	10%
AL TRABAJO	5	6	6%
	6	8	8%

	7	5	5%
	8	39	39%
	9	12	12%
	10	14	14%
	11	1	1%
	12	2	2%
ACTIVIDADES RECREATIVAS	Si hace	51	51%
	No hace	49	49%
CONSUMO DE ALCOHOL	Si consume bebidas alcohólicas	51	51%
	No consume bebidas alcohólicas	49	49%
CONSUMO DE TABACO	Si fuma	12	12%
	No fuma	88	88%
TRABAJO PARA:	Comprar sus cosas	18	18%
	Pagar sus estudios	6	6%
	Sostenerse	7	7%
	Para ayudar en su casa	3	3%
	Todas las anteriores	66	66%

Fuente: Elaboración propia.

Como se mencionaba anteriormente en la tabla 2, en una muestra de 100 participantes, en cuanto al género, son predominantes los hombres, ya que, el 63% de la muestra corresponde a estos, mientras que el 31% restante son mujeres. La edad mínima es de 18 años y la máxima es de 47 años, con promedio de 23 años, con mayoría de personas entre los 21 años, el 49% de la muestra se encuentra dentro de las edades de 18-22 años, el 34% entre las edades de 23-27 años, el 9% entre 28 –32, el 4% entre 33-37 y el 1% entre 43 y 47 años.



En cuanto a la distribución de la población según su estado civil se destaca que el 66% de las personas se encuentran solteros, siendo este el mayor número de personas en la muestra, el 19% tienen una relación y solo el 14% de los participantes están casados. En cuanto al estrato socioeconómico de los partícipes, el nivel 3 es el de mayor incidencia con un 38% seguido del nivel 4 con un 29%, dejando con el valor mínimo al nivel 6 con el 1%; en base a los datos anteriores podemos observar que las personas que estudian y trabajan principalmente pertenecen a los estratos medios.

Respecto al dato sociodemográfico de programa académico, la muestra conto con la participación de 100 estudiantes, de los cuales el 23% son estudiantes del programa Contaduría pública, siendo el programa académico con más estudiantes que trabajan y estudian al mismo tiempo, seguido del 22% en la Tecnología Logística y Mercadeo, el 20% en la Tecnología Investigación criminal y Ciencias Forenses, el 19% en Ingeniería de Mercados y por último el 16% de los participantes están en Ingeniería Financiera.

En cuanto a las horas dedicadas al estudio, los participantes en promedio designan 4 horas diarias, siendo 11 horas las máximas dedicadas y 1 hora como mínimo, basándonos en los datos obtenidos el 17% de los participantes refiere que emplean 6 horas a sus estudios y el 16% disponen de 5 horas, de lo que podemos inferir que son pocos los alumnos a comparación con la muestra general de estudiantes que va más allá de las clases presenciales, ya que el 57% de los participantes dedican entre 1, 2, 3 y 4 horas a su estudio.

Por otro lado las horas dedicadas al trabajo como se evidencia en la tabla 2, los participantes en promedio trabajan 8 horas, siendo 3 horas como mínimo y 12 horas máximas de trabajo, ya sea antes de las 7:00 pm o después de las 7:00 am, que es el horario en que no reciben las clases magistrales, por otro lado 14% de los participantes destinan 10 horas diarias y el 12% informa que emplean 9 horas de trabajo por día, entre las ocupaciones de los participantes que están en el rango

de estas horas de trabajo se encuentran auxiliares contables, administrativos, de cafetería, mensajeros, de bodega y meseros, mientras que los trabajadores (11%) que se encuentran en cargos de niveles más altos como gerentes, propietarios de la empresa, auxiliares de gerencia, asesor comercial, modelos, director logístico, entre otros, dedican entre 3, 5 o 11 horas.

De igual forma, a los participantes se les preguntó el motivo de porqué trabajan y el 18 % de ellos indicó que trabaja para comprar sus cosas, el 7% para sostenerse, seguido del 6% para pagar sus estudios y por último el 66% de la muestra siendo la mayoría manifestó que es por todos los motivos anteriores, dejando inferir, que la mayoría de estas personas trabaja y estudia al mismo ya que no son dependientes económicamente lo que los lleva a trabajar para cumplir con sus necesidades.

Por otro lado, frente a la variable consumo de alcohol el 51% de los participantes manifiesta que consumen bebidas alcohólicas, ya sea todos los fines de semana o en ocasiones especiales, influyendo en su bienestar. En cambio, en cuanto al consumo de cigarrillo, el porcentaje de personas que no tienen este hábito es del 88%, evidenciado una diferencia significativa respecto a esta práctica, la que es ejercida en su mayoría por los hombres (Figura 2).

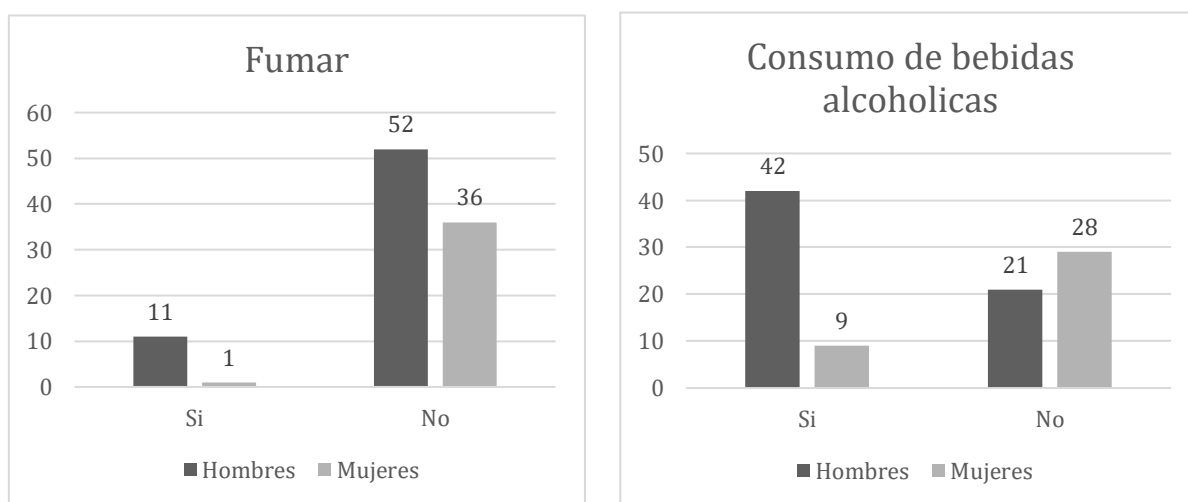


Figura 2. Consumo de bebidas alcohólicas y hábito de fumar por género

### **Bienestar Psicológico en la Escala de Ryff.**

Basándonos en los datos recolectados se realiza una revisión de las condiciones del bienestar psicológico de las personas que estudian y trabajan al mismo tiempo, según los resultados arrojados en el análisis de las puntuaciones en la escala de Ryff, el puntaje general de bienestar fue  $165,97 \pm 22,55$ , dejando un mayor número de personas en nivel alto (67%), seguido por el nivel medio(32%), y al nivel bajo con un número de personas mínimas (1), lo que nos indica que la población posee en general un nivel de bienestar que les permite orientarse y dar sentido a los proyectos, aspiraciones y a su vida en general.

Tabla 3.

#### *Bienestar psicológico.*

Bienestar	Frecuencia	Porcentaje
Alto	67	67%
Medio	32	32%
Bajo	1	1%
Total	100	100%

Fuente: Elaboración propia.

A sí mismo, se presenta los resultados obtenidos en el análisis de las dimensiones de bienestar psicológico, con sus debidas puntuaciones de media y desviación estándar que mantiene la población, acompañado de su valor cualitativo, en base a los puntos de corte establecidos anteriormente en la operacionalización de la variable.

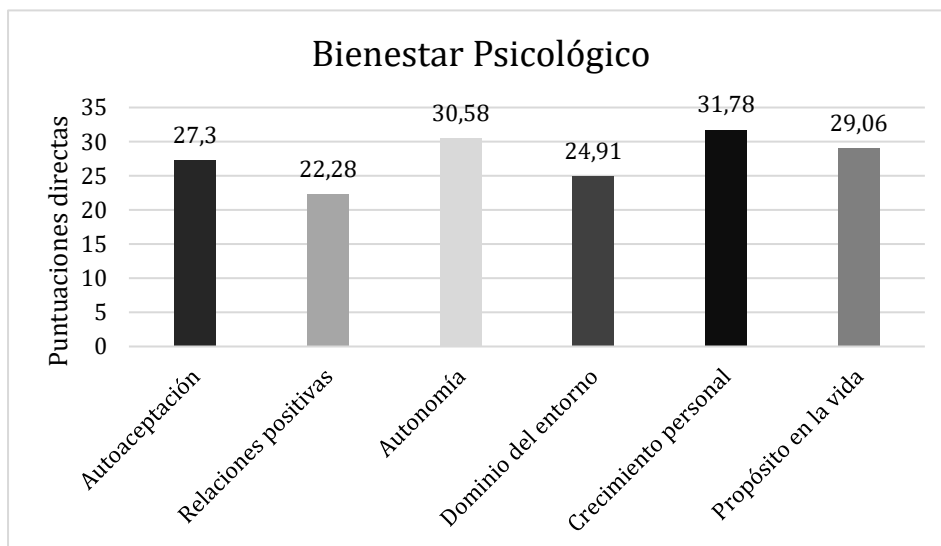


Figura 3. Bienestar Psicológico

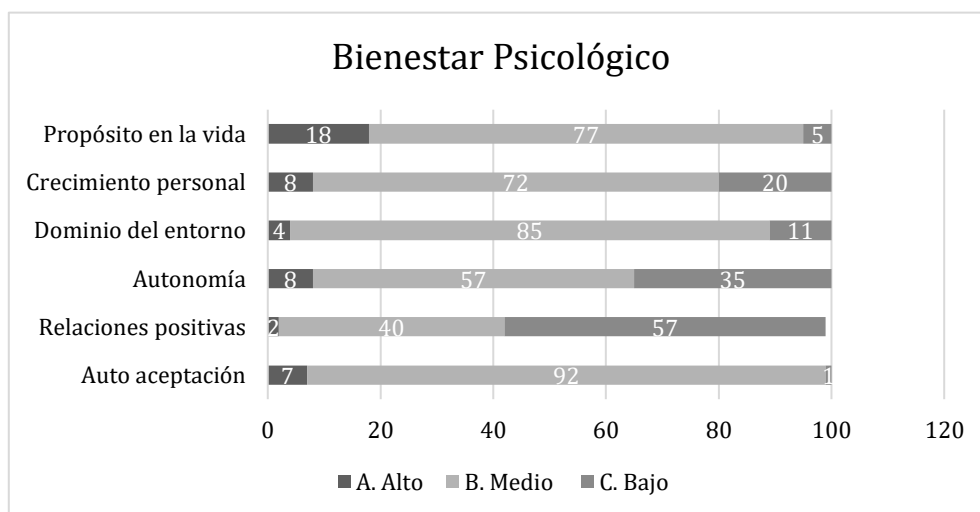
Tabla 4.

*Dimensiones de Bienestar psicológico*

Dimensiones de Bienestar Psicológico	Valor cuantitativo $\bar{x} \pm S$	Valor Categórico
Autoaceptación	27,3 $\pm$ 3,82	Medio
Relaciones Positivas	22,28 $\pm$ 6,26	Bajo
Autonomía	30,58 $\pm$ 7,44	Medio
Dominio del Entorno	24,91 $\pm$ 3,13	Medio
Crecimiento Personal	31,78 $\pm$ 4,70	Medio
Propósito de vida	29,06 $\pm$ 3,95	Medio

Fuente: Elaboración propia.

En relación con la tabla 4 y la figura 3 correspondientes a las dimensiones del bienestar psicológico, se puede observar que la variable con menor nivel, en la que se encuentra la mayoría de las personas, es la de relaciones interpersonales, teniendo una media de 22,28 y una desviación estándar de 6,26, siendo la más baja respecto a las demás dimensiones, por ello se puede inferir que se existe cierta dificultad en cuanto a la intimidad, la expresión de afecto y la empatía de los participantes hacia las personas que se encuentran en su entorno; en cambio, las demás dimensiones con niveles medios, que dan balance al bienestar permitiendo a los individuos cambios positivos, hacia sí mismo y el desarrollo de nuevos proyectos que les permitan fortalecer sus capacidades.



*Figura 4.* Dimensiones de Bienestar Psicológico

En la figura 4 referente a las dimensiones de bienestar psicológico se observa que en la dimensión de autoaceptación hay un mayor porcentaje de personas en un nivel medio (92%), lo que nos refiere que los participantes se encuentran en ciertos aspectos en desacuerdo consigo mismos, pero no se consideraría un déficit ya que en este aspecto se es consciente de las limitaciones y defectos que se tienen.

Así mismo, en la dimensión autonomía se puede observar que la mayoría de las personas está en un nivel medio (57%), seguido por el número de personas que se encuentra en el nivel bajo

(35%). Las personas con un nivel medio en su autonomía, en algunas ocasiones su opinión se ve influida por los demás dejándose llevar por la presión ejercida sobre ellos, teniendo una influencia en el mantenimiento de relaciones positivas estables.

Con relación a la dimensión Dominio de entorno, la mayoría de las personas está en un nivel medio (85%), lo que nos lleva a inferir que en algunas situaciones son influyentes en los contextos que les rodea haciéndolo cambiar para satisfacer sus necesidades.

Además, los resultados de la dimensión Crecimiento personal, indica que la mayoría de las personas se encuentran en un nivel medio (72%), del cual podemos inferir que los participantes tienen la habilidad de desarrollar ambientes donde aumenten su potencial y fortalezcan sus capacidades.

Por último, en la dimensión de propósito de vida se evidencia que la mayoría de las personas se encuentran en un nivel medio (77%), lo que significa que sus objetivos y metas tienden a ser realistas, teniendo una convicción para llevarlas a cabo.

Respecto a la relación entre las horas de trabajo y las puntuaciones obtenidas de Bienestar Psicológico, se encontró que no posee algún efecto significativo sobre el nivel general de Bienestar psicológico de cada participante. Esto se evidencia por medio del análisis con la prueba de Pearson, donde el resultado de significancia es 0,396 (ver tabla 5), superando el límite de 0,05 para error de alfa, indicando que no existe una correlación significativa, debido a esto, se acepta la hipótesis nula “La condición de trabajar y estudiar al mismo tiempo no afecta el bienestar psicológico, teniendo un nivel adecuado en este”.

Igualmente, las demás variables sociodemográficas, su valor de significancia está por encima de 0,05 de lo que podemos inferir que estas no tienen una influencia directa en el bienestar de esta población.

Tabla 5.

*Prueba de independencia los datos sociodemográficos y el bienestar psicológico*

Prueba	VARIABLES	Valor	Gl	Valor P y Significación asintótica (bilateral).
Pearson	Horas dedicadas al trabajo y Bienestar psicológico.	0,086	-	0,396
Chi-cuadrado.	Fumar y Bienestar psicológico.	0,47	2	0,78
Chi-cuadrado.	Practicar deporte y Bienestar psicológico.	1,51	2	0,46

Fuente: Elaboración propia.

Por otro lado, el consumo de bebidas alcohólicas y los niveles de bienestar, en sus resultados (tabla 6) muestra que 34 personas realizan esta práctica, la correlación de dichas variables estratificada por género, dio como valor P o valor de significancia es de 0,70, el cual también se encuentra por encima de 0,05 por lo tanto estas dos variables no tienen relación.

Tabla 6.

*Bienestar psicológico y el consumo de bebidas alcohólicas por género.*

MUJERES	Consume bebidas alcohólicas		HOMBRES	Consume bebidas alcohólicas	
	No	Si		No	Si
Nivel de Bienestar			Nivel de bienestar		
Alto	18	4	Alto	11	34
Medio	9	5	Medio	10	8

Bajo	1	0	Bajo	0	0
------	---	---	------	---	---

Tabla de análisis.

Chi-Cuadrado	Gl	Valor P
0,7008	2	0,7044

Fuente: Elaboración propia.

Sn embargo al realizar la correlación entre las dimensiones de bienestar y el consumo de bebidas alcohólicas (Tabla 7), se encontró en sus resultados que un nivel de significación de 0.04, respecto a la dimensión de autonomía, el cual se encuentra por debajo de 0,05 correspondiente al error alfa, a diferencia de las demás dimensiones que se encuentran por encima de este valor, debido a los datos anteriores podemos inferir, teniendo en cuenta que las personas que consumen alcohol se encuentran la mayoría en un nivel de bienestar medio, que en algunas ocasiones se dejan llevar por la presión social, en sus decisiones y comportamientos.

Tabla 7.

*Correlación de las dimensiones de Bienestar psicológico con el consumo de alcohol.*

Dimensión correlacionada con consumo de bebidas alcohólicas	Chi – Cuadrado	Gl	Valor P	Frecuencia			Consumo bebidas alcohólicas	
				Nivel Alto	Nivel Medio	Nivel Bajo	Si	No
				Autonomía	6,0424	2	0,048	5
				3	23	23		X
Autoaceptación	1.2773	2	0,528	3	0	48	X	



				4	44	1	X
Propósito en la vida	0,0277	2	0,8707	9	40	2	X
				9	37	3	X
Relaciones positivas	5,0827	2	0,0788	0	25	26	X
				2	15	32	X
Crecimiento personal	4,7174	2	0,0945	7	35	9	X
				1	37	11	X
Domino del entorno	4,6292	2	0,0988	0	46	5	X
				4	39	6	X

### Discusión

Como se expresó anteriormente, esta investigación plantea como objetivo describir el bienestar psicológico en personas que estudian y trabajan en la Universidad Autónoma de Bucaramanga (UNAB), y para ello se propone 3 módulos de análisis que comprenden: la relación que mantienen las variables de consumo de alcohol con el Bienestar Psicológico general de la muestra; las dimensiones afectadas que fueron identificadas y si la condición de trabajar y estudiar afecta el bienestar.

### Variable consumo de alcohol y bienestar psicológico.

Se sabe que el consumo de alcohol reduce el bienestar de las personas, como se muestra en el estudio realizado por Soravia, et al., (2015) (citado por Nuño, Madrigal & Martínez, 2018) en el que las personas con un alto locus de control interno presentaban menor consumo de alcohol (16.7%), en comparación con quienes tenían bajo locus de control interno (45.9%;). así mismo González-Forteza (1992) (citado por Nuño, Madrigal & Martínez, 2018) refiere que esta práctica es un estilo atribucional que el sujeto hace respecto a su nivel de locus de control.

Lo mencionado anteriormente apoya la presente investigación ya que la mayoría personas que consumen bebidas alcohólicas se encuentran en un nivel medio y bajo de autonomía, dejando inferir que estas personas en algunas ocasiones no asumen la responsabilidad de sus acciones y pueden dejarse influenciar por las opiniones de otras personas, teniendo en cuenta que la dimensión que puntuó bajo en el bienestar general fue relaciones positivas, en las que los participantes tiene cierta dificultad para establecer relaciones y se dejan llevar por sus pares.

Otro aspecto que puede influir en esta práctica se relaciona con la teoría de la Autodeterminación (TAD) de Ryan & Deci (2000) en la que hacen referencia a ciertas necesidades psicológicas innatas, vitales para el crecimiento y el bienestar personal, como lo son la necesidad de ser competente, de autonomía y de relacionarse, ya que los seres humanos necesitan sentir que sus actividades son escogidas con autonomía y sin presiones, además, que estas sean acordes con sus intereses; exigen ser eficaces o competentes en sus interacciones con otros, con las labores o actividades de las que se involucran y con su medio ambiente, también requieren tener vínculos interpersonales significativos, brindándoles una sensación de mutuo respeto.

### **Dimensiones del Bienestar psicológico afectadas en la muestra de estudio.**

El bienestar psicológico es definido por Ryff (1989) como el esfuerzo para desarrollar las propias capacidades y potencialidades, para que de este modo la vida alcance su propio significado, para lograr con esfuerzo y superación metas valiosas, a pesar de las adversidades de la vida, al mismo tiempo esta autora desplegó un modelo multidimensional de bienestar psicológico subdividido por 6 dimensiones: autoaceptación, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, relaciones positivas y propósito en la vida.

En relación con lo anterior y con el objetivo sobre determinar las áreas significativas del bienestar psicológico que se ven afectadas en las personas que estudian y trabajan, se puede afirmar que, de acuerdo con los análisis realizados en este estudio, los resultados señalan que el bienestar

psicológico de los participantes en promedio se encuentra en un nivel alto. En cuanto a las dimensiones de bienestar psicológico como: autoaceptación, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida, se localizan en un nivel medio, en cambio, en la dimensión de relaciones positivas se percibe en un nivel bajo.

En concordancia con lo planteado anteriormente, un estudio desarrollado por Burgos, et al., (2018) con una muestra de 121 profesionales de salud, cuyo objetivo era medir el bienestar psicológico y el Burnout por medio de la escala de bienestar psicológico de Ryff y el Inventario de burnout de Maslach, obtuvieron que la mayoría de los participantes manifiestan un alto nivel de bienestar psicológico, los que presentan un bajo nivel de bienestar psicológico lo manifiestan en los niveles de relaciones positivas, autonomía y crecimiento personal.

No obstante, Freire (2014) realizó una investigación donde pretendía analizar la magnitud del bienestar psicológico a favor de un afrontamiento eficaz ante el estrés académico, a este estudio participaron 1072 estudiantes en España. Los instrumentos implementados fueron la Escala de Afrontamiento del Cuestionario de Estrés Académico (A-CEA) y la adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff, estos autores deducen que los alumnos poseen una buena salud psicológica, fundamentalmente en las dimensiones de relaciones positivas y crecimiento personal, es decir, que los universitarios atestiguan poseer sólidos vínculos sociales, lazos cercanos y de compañerismo con los que puedan compartir afectos y recurrir cuando tienen un inconveniente.

De acuerdo con el objetivo, la dimensión de relaciones positivas fue la única afectada, que según Ryff (1989) describe que las personas con bajo nivel en esta dimensión, son personas con pocas relaciones sociales satisfactorias, se distinguen por sentirse poco cercanos a los demás, sospechar de las relaciones interpersonales, apreciar problemas para sentir afecto e inquietud por otros individuos, aislarse socialmente, así mismo pueden estar frustrados por sus interacciones

interpersonales, o por no tener suficiente disponibilidad para conservar vínculos sólidos con los demás.

En definitiva, este estudio concuerda con la investigación de Burgos, et al., ya que, en las dos muestras obtuvieron una baja puntuación en la dimensión de relaciones positivas, por ende, podemos inferir que el hecho de estar estudiando y trabajando al mismo tiempo puede aumentar la probabilidad de interferir en las relaciones interpersonales de estos individuos. Por ejemplo, cuando una persona tiene que cumplir ciertos horarios tanto en el trabajo como en su estudio, el tiempo usado para estos puede sustituir el tiempo dedicado a otros contextos como lo son los sociales, de ocio o extracurriculares, afectando la interacción social y el bienestar de los alumnos.

### **Condición de trabajar y estudiar al mismo tiempo afecta el bienestar.**

En un estudio realizado por Esteban, et al., (2017), cuyo objetivo fue determinar la relación entre bienestar psicológico y rendimiento académico en los alumnos de Psicología de una universidad privada de Tarapoto, Perú, concluyeron que los altos niveles de bienestar psicológico son predictores de tener un buen rendimiento académico, la valoración positiva que realiza el estudiante de su vida facilita un contexto favorable para llevar a cabo sus actividades académicas evidenciándose en sus calificaciones. Así, las personas valoradas, suelen mostrarse más efectivos socialmente, son más persistentes y constantes en el esfuerzo para el logro de sus objetivos, son más competitivos y están más motivados para el rendimiento efectivo, y manifiestan menos ansiedad ante situaciones difíciles y controlan con mayor determinación las situaciones.

Así mismo, el estudiar y trabajar al mismo tiempo, también conlleva elementos positivos como: tener más autonomía y más independencia, elevan la autoestima y se actúa con más responsabilidad; en el trabajo se puede aplicar los conocimientos teóricos aprendidos, otorgando así mayor experiencia laboral, y por ende, estas alternativas de estudiar y trabajar al tiempo se constituye en un mecanismo para poder realizarse profesionalmente y crecer personalmente,

afirma Juan José Acosta, Rector de la Universidad Metropolitana de Barranquilla (Torres, 17 de mayo de 2017).

Teniendo en cuenta lo anterior y los resultados generales de bienestar psicológico en el que la muestra se encuentra en un nivel óptimo de bienestar que les permite orientarse y dar sentido a los proyectos, aspiraciones y a su vida en general, en contraste, a los posibles efectos de trabajar y estudiar al mismo tiempo, que expone Enrique García Huete (2011) (citado por Matey, P. 7 de Febrero 2011), psicólogo clínico, quien considera que efectivamente, el "rendimiento escolar descende ya que el estrés del trabajo y la fatiga reducen la concentración, la atención y la memoria, que son elementos fundamentales del rendimiento", además estos sujetos, tienen más probabilidades de tomar drogas o beber alcohol, puesto que su tiempo libre sería mínimo, no tendrían tiempo para salir con los amigos, y esta sería la forma de relajarse.

En relación con lo anterior y con las hipótesis de la presente investigación, de las cuales se acepta la hipótesis nula, "La condición de trabajar y estudiar al mismo tiempo no afecta el bienestar psicológico, teniendo un nivel adecuado en este", ya que, el bienestar de los participantes es óptimo por lo tanto la condición de trabajar y estudiar al mismo tiempo no afecta aparente mente el bienestar.

Por otro lado, es importante mencionar la existencia de ciertas limitaciones y deficiencias inherentes a esta investigación, limitaciones que podrían tenerse en cuenta en posteriores investigaciones relacionadas con esta temática para profundizar su contenido y sus aportaciones.

En primer lugar, se debe señalar que la muestra participante en la investigación está conformada solamente por estudiantes de la Universidad Autónoma de Bucaramanga, de diferentes ámbitos de conocimiento (tecnología de Investigación criminal y ciencias forenses, Tecnología Logística y mercadeo, programa de Contaduría pública, Ingeniería de Financiera e Ingeniería de Mercados) lo que limita los resultados a esta población y no son generalizables al resto de la población universitaria, así mismo, la muestra se limitó a las personas que estudian y

trabajan, sería conveniente tener además una muestra de personas que solamente estudian para comparar el nivel en que se encuentra el bienestar entre estas poblaciones, igualmente sería recomendable realizar el estudio con una población que se encuentre estudiando en una universidad pública, ya que diversas condiciones permiten llegar a conclusiones más certeras.

Un segundo inconveniente encontrado, fue durante la recolección de los datos sociodemográficos, pues no se tuvo en cuenta el rendimiento académico, ya que, según las investigaciones encontradas, la condición de trabajar y estudiar al mismo tiempo disminuía el bienestar y el rendimiento académico, debido al estrés y a las responsabilidades tanto laborales como del estudio.

Este apartado se desarrolla con el objetivo de aportar estrategias y lineamientos desde el punto de vista de la psicología, partiendo de las características identificadas en la institución y en la muestra poblacional. Teniendo en cuenta lo expresado anteriormente, es ameno identificar que la institución educativa UNAB cuenta con una dependencia enfocada al bienestar del estudiante, y en respuesta a esto se considera importante mencionar los aportes que brindan protección de la salud mental de estos individuos y por ende aportan al bienestar psicológico.

Así mismo, esta dependencia se encarga de propiciar los programas, acciones y servicios de bienestar para el mejoramiento de la calidad de vida, articulado en cuatro áreas: acompañamiento académico, deporte y recreación, salud integral y expresiones culturales y artísticas.

En primer lugar, en el área de acompañamiento académico, la institución ofrece actividades de seguimiento y apoyo al proceso de formación de los estudiantes, utilizando estrategias como las tutorías por áreas especializadas, cursos nivelatorios, talleres de refuerzo, talleres de estrategias de aprendizaje, asesoría en hábitos y métodos de estudio, entre otros. En segundo lugar, para el campo de acción de la salud integral, se realizan acciones relacionadas con la promoción de la salud, se ejecutan jornadas diagnósticas y educativas, se brindan asesorías médicas y psicológicas,

asimismo, se propone una línea de talleres encaminados a fortalecer los estilos de vida saludable tanto en la dimensión física y emocional, algunos de ellos son: inteligencia emocional, habilidades sociales, prevención de consumo de sustancias psicoactivas, ejercicio de una sexualidad responsable, yoga, primeros auxilios y trata de personas. En tercer lugar, en el área de deporte y recreación, coordinan una variedad de programas que propician y apoyan la actividad física y deportiva, realizando talleres como: juegos, rumba aeróbica y encuentros deportivos. Por último, en el campo de expresiones culturales y artísticas, se orienta a los estudiantes en el desarrollo de competencias artísticas y promoción de la comunidad. Cuenta con grupos culturales de representación institucional, como: grupo de teatro, tamboras, cuerdas y danzas, así mismo se propician espacios culturales, en el área de narración oral, encuentro con la poesía, conciertos didácticos, danza, teatro y música en sus diversas manifestaciones, además de la variedad de talleres como, pintura, origami, dibujo artístico, modelaje, escultura entre otros.

Tomando esto en consideración y los resultados de la presente investigación, se recomienda el diseño e implementación de talleres o programas que promuevan las relaciones interpersonales que permitan formar una red de apoyo estable y el locus de control interno, que son indispensables ya que como seres humanos vivimos en constante interacción con los demás e influye a nivel personal. Así mismo trabajar bajo las estrategias de: primero, comunicación asertiva, ya que, fomenta el buen trato, se genera confianza mutua, aumenta las relaciones íntimas y mejora la adaptación social; segundo, trabajar en la empatía; tercero, orientar hacia toma de decisiones que mejoren el bienestar y que estas no sean influenciadas por la presión social; y cuarto el desarrollo del autocontrol dado que aporta un alto dominio de sí mismo, permite ser consciente de las propias emociones y genera mayor adaptabilidad.

## Conclusiones

Respecto a la condición de trabajar y estudiar al mismo tiempo, en la revisión bibliográfica se encontró que esta, afectaba el bienestar, debido a las circunstancias que conlleva, como los estándares de vida, en la manera que los sujetos tienen que organizar su tiempo entre el trabajo y el estudio, dejando a un lado su contexto familiar, social y afectivo, en cambio, en los resultados del presente estudio se evidenció que la población presenta un nivel de bienestar psicológico alto, con una puntuación promedio de 165.9, que les permite alcanzar una vida satisfactoria, logrando con esfuerzo y superación metas valiosas, a pesar de las adversidades de la vida. Simultáneamente, al realizar las correlaciones entre horas de trabajo y nivel de bienestar no se evidencia una relación significativa (Valor P: 0,415), debido a esto, se acepta la hipótesis nula, manifestando que la condición de trabajar y estudiar al mismo tiempo no afecta el bienestar psicológico, teniendo un nivel óptimo en este.

Teniendo en cuenta las afirmaciones anteriores y los resultados obtenidos en la escala a nivel de las dimensiones, en autoaceptación, dominio del entorno, crecimiento personal, propósito en la vida y autonomía, los participantes se encuentran en un nivel medio, lo que significa que en algunas ocasiones su conducta puede ser arbitraria y en otras se beneficiarán en aspectos como: poseer una buena actitud hacia sí mismos, aceptando los aspectos positivos y negativos, ser competentes para afrontar escenarios de la vida diaria, tener mayor motivación personal y destreza para crear entornos propicios compensando las necesidades propias; mantener objetivos claros y metas realistas, atribuyendo de significado a su propia vida; apreciar la capacidad de reconocer el propio potencial, afrontar nuevos retos, permitiéndoles tener un desarrollo continuo, al mismo tiempo, adquieren sentido de independencia y autoridad personal, es decir, son capaces de soportar en gran medida las presiones sociales.

Por el contrario, la dimensión de relaciones positivas se halla en un nivel bajo, concluyendo que el bienestar se ve afectado en este aspecto, ya que, en los participantes existe cierta dificultad



en la expresión de afecto y la empatía hacia las personas que se encuentran en su entorno y en el establecimiento de relaciones solidas con amistades positivas, interfiriendo en dar respuesta a la necesidad de relacionarse y de ser eficaz en sus interacciones (Ryan & Deci, 2000), por consiguiente, se recomienda realizar intervenciones con esta población con el fin de fortalecer las relaciones interpersonales, debido a que estas son una fuente de apoyo emocional, económico y material frente a diferentes situaciones que se le presenten, así mismo, se encomienda reforzar las demás dimensiones del bienestar con el propósito de aumentar el nivel para que desarrollen aún más su verdadero potencial, permitiéndoles orientarse y dar sentido a los proyectos, aspiraciones y logros personales.

En cuanto a los factores sociodemográficos en el que se encontró mayor relación fue el consumo de bebidas alcohólicas por género, ya que esta práctica es frecuente en las personas que obtuvieron una puntuación de bienestar alto, especialmente en los hombres, así mismo esta práctica se relacionó con la dimensión de autonomía en un nivel medio próximo al rango bajo, debido a esto, se puede concluir que la población presente en este estudio en algunas ocasiones se deja llevar por la presión social, en sus decisiones y comportamientos, puesto que según García E. (2011, citado por Matey, P. 2011) el tiempo libre que tienen, estas personas es mínimo, por eso usan drogas o alcohol para aumentar el rendimiento y la actividad. Teniendo en cuenta lo anterior referido se recomienda realizar programas y talleres de uso de tiempo libre, habilidades sociales y locus de control, para que los estudiantes usen su tiempo libre en actividades que mejoren su bienestar y en la toma de decisiones para que estas sean desarrolladas con autonomía y en pro de su bienestar.

### Referencias

- Amaya, M. E., & Gaviria, G. A. (2007). Estilos de vida, Bienestar psicológico y sentido de coherencia en los estudiantes adultos de la universidad de San Buenaventura, seccional Medellín. *EL ÁGORA USB*, 283-302. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=407748997008>
- Arechavala, N & Trapero, P. (2009). La medición de la calidad de vida en Europa, el papel de la información subjetiva. *Estudios de economía aplicada*, 27(2), 373-396.
- Ballesteros, B., Medina, A., & Caycedo, C. (2006). El Bienestar Psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia\*. *Universitas Psychologica*, 5(2), 239-258. Retrieved March 09, 2019, from [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-92672006000200004&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672006000200004&lng=en&tlng=es).
- Beltrán, A. (2014). Factores psicosociales y Bienestar del trabajador en investigaciones realizadas en Colombia y España, durante el período 2002 - 2012. (Tesis de maestría). Universidad del Rosario.
- Burgos A, Paris, A., Salcedo A, & Arriagada, A. (2018). Bienestar psicológico y burnout en profesionales de atención primaria de salud en la región de Los Lagos, Chile. *Acta Universitaria*, 28(3), 56-64.
- Cáceres-Manrique, F, Parra-Prada, L, & Pico-Espinosa, O. (2018). Calidad de vida relacionada con la salud en población general de Bucaramanga, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 20(2), 147-154. <https://dx.doi.org/10.15446/rsap.v20n2.43391>
- Calderwood, C., & Gabriel, A. S. (2017). Thriving at school and succeeding at work? A demands-resources view of spillover processes in working students. *Journal of Vocational Behavior*, 103, 1-13.

- Carreño, M. (2012). Dimensiones de la calidad de vida en el trabajo y su relación con el estrés laboral (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma de Bucaramanga, Colombia.
- Cooper, CL, Cooper, CP, Dewe, PJ, O'Driscoll, MP y O'Driscoll, MP (2001). *Estrés organizacional: una revisión y crítica de la teoría, la investigación y las aplicaciones* . Sabio.
- Creed, P., French, J., & Hood, M. (2015). Working while studying at university: The relationship between work benefits and demands and engagement and well-being. *Journal of Vocational Behavior*, 86, 48-57.
- Cruz, Vargas, Hernández & Rodríguez. (2017). Adolescentes que estudian y trabajan: factores sociodemográficos y contextuales. *Revista mexicana de sociología*, 79(3), 571-604.
- Darolia, R. (2014). Working (and studying) day and night: Heterogeneous effects of working on the academic performance of full-time and part-time students. *Economics of Education Review*, 38, 38-50.
- Daza, Q. M., & Quintero, P. D. (2018). Bienestar psicológico del Adulto mayor institucionalizado en la ciudad de Bucaramanga y Floridablanca. (Tesis de grado), Bienestar psicológico en el adulto mayor. Bucaramanga.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D. V. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3).
- Durán, M. M. (2010). Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. *Revista nacional de administración*, 1(1), 71-84.
- Esteban, R. F. C., Hernández, R. M., & Quispe, J. A. (2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 13(2), 133-146.

- Freire, C. (2014). El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento (Doctoral dissertation), Universidad da Coruña, España.
- García-Alandete, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. En-claves del pensamiento, 8(16), 13-29.
- Gómez Rojas, P., Hernández Guerrero, J., & Méndez Campos, M. D. (2014). Factores de riesgo psicosocial y satisfacción laboral en una empresa chilena del área de la minería. *Ciencia & trabajo*, 16(49), 9-16.
- Gómez, S.V. (2001). Estudio comparativo de la percepción de la calidad de vida de los estudiantes de las jornada diurna y nocturna de programa de ingeniería financiera de la UNAB. *Trabajo para optar por el título de psicología*. Bucaramanga
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación: Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández Collado y Pilar Baptista Lucio (6a. ed. --). México D.F.: McGraw-Hill
- Lopez, T.C. (2000). Descripción de la calidad de vida del personal vinculado al fondo de empleados de MERCADEFAM S.A. *Trabajo de grado para optar por el título de psicología organizacional*. Bucaramanga
- Maldonado. (2013)" Factores de bienestar psicológicos en los empleados contratados bajo el renglón 029 de una institución gubernamental al existir cambios de autoridades.
- Marsollier, R., & Aparicio, M. (2011). El bienestar psicológico en el trabajo y su vinculación con el afrontamiento en situaciones conflictivas. *Psico perspectivas*, 10(1), 209-220.
- Martínez, V. (2016). Bienestar subjetivo, bienestar psicológico y significación vital en personas en situación de desempleo. Universidad de La Laguna, 1-74.

- Matalinares, M. L., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., & Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona*, (019), 105-126.
- Matey, P. (7 de febrero 2011). Los efectos “colaterales” de estudiar y trabajar a la vez. *Periódico El mundo*. recuperado de <https://www.elmundo.es/elmundosalud/2011/02/04/neurociencia/1296823572.html>
- Medina, Y. & Rodríguez, P. (2011). Estudio comparativo del bienestar psicológico y tipos de contratación en una empresa colombiana (Tesis de pregrado). Universidad Pontificia Javeriana, Bogotá
- Murillo, L. (2015). Nivel de calidad de vida de adultos mayores institucionalizados en los centros vida del valle de San José (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma de Bucaramanga, Santander.
- Nuño, Madrigal & Martínes. (2018). Factores Psicológicos y Relacionales Asociados a Episodios de Embriaguez en Adolescentes Escolares de Guadalajara, México. *Revista Colombiana de psicología*, 105-116. Recuperado el marzo de 2019, de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v27n1/0121-5469-rcps-27-01-00105.pdf>.
- OMS. (1948). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>
- OMS. (diciembre de 2013). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: [https://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/](https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/)
- Oramas, V, Santana, L, & Vergara, B. (2006). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo* 2006;7(1-2):34-9. Obtenido de <http://roa.ult.edu.cu/bitstream/123456789/1424/1/Bienestar%20Psicologico...Salud%20Mental.pdf>.

- Organización Mundial de la Salud. (2010). Entornos laborales saludables: fundamentos y modelo de la OMS: contextualización, prácticas y literatura de apoyo.
- Pardo, S. A. (diciembre de 2015). Medición de calidad de vida en adultos mayores del centro vida canitas felices. Tesis de grado, Medición de la Calidad de Vida. San gil.
- Pérez, I. (2013). Estudio cualitativo sobre el bienestar subjetivo y psicológico del voluntariado de cooperación internacional para el desarrollo. (Tesis de maestría). Universidad Complutense de Madrid. Disponible en el repositorio E-prints Complutense.
- Reyes, S.A. (2000). Percepción sobre la calidad de vida de estudiantes de la facultad de ingeniería financiera diurna en la UNAB. *Trabajo de grado para optar por el título de psicólogo organizacional*. Bucaramanga.
- Rodríguez, I. (21 de marzo 2013). Estudiar y trabajar: tácticas para estirar el tiempo y bajar el estrés. *Periódico La Nación*. Obtenido de <https://www.nacion.com/ciencia/estudiar-y-trabajar-tacticas-para-estirar-el-tiempo-y-bajar-el-estres/4MKGBCOJARB2JA3UJEMUNOSJHY/story/>
- Rodríguez, J., Pastor, M. Á., & López-Roig, S. (1993). Afrontamiento, apoyo social, calidad de vida y enfermedad.
- Rodríguez, M. (1998). Estrés laboral y bienestar psicológico en jóvenes trabajadores: una revisión del modelo demandas-control en función del género.
- Ryan, R., & Deci, E. L. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- 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(6), 1069-1081. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

- Sepúlveda, M. (2013). Bienestar psicológico laboral en las organizaciones empresariales de la ciudad de Medellín, Colombia (Tesis de postgrado). Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín, Colombia.
- Tamayo, M. & Pérez D. (2018). El Bienestar laboral en sus componentes organizacional e individual en profesionales de la salud de dos hospitales del Valle del Cauca.
- Torres, O. (17 de mayo de 2017). Trabajar y estudiar al tiempo, una tendencia creciente. *Periódico El heraldo*. Recuperado de: <https://www.elheraldo.co/colombia/trabajar-y-estudiar-al-tiempo-una-tendencia-creciente-362643>
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5(1), 15-28.
- Vásquez, D., & Agudelo, C. (2017). El bienestar psicológico, la satisfacción laboral y el compromiso organizacional en los empleados de la biblioteca de una institución de educación superior (Tesis de pregrado). Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
- Zaquinaula Guerrero, A., & Murillo Estrada, L. G. (2015). Relaciones intrafamiliares y bienestar psicológico en adolescentes estudiantes del nivel secundario de la ciudad de Ayabaca, 2015.
- Zubieta, E., Muratori, M., & Fernández, O. (2012). Bienestar subjetivo y psicosocial. *Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo>*.

## Apéndices

### Apéndice 1

#### Consentimiento informado

## CONSENTIMIENTO DE PARTICIPACIÓN EN EL ESTUDIO

### Bienestar psicológico en las personas que trabajan y estudian de la UNAB. 2019

De acuerdo con los principios establecidos en la **Declaración de Helsinki**: respeto a los derechos del sujeto, prevaleciendo su interés por sobre los de la ciencia y la sociedad y el respeto por la libertad del individuo; en el **Reporte Belmont**: respeto por las personas, beneficencia y justicia y en las **Pautas CIOMS** que rige los principios éticos para la ejecución de la investigación en seres humanos, especialmente en los países como Colombia, en desarrollo dadas las circunstancias socioeconómicas, leyes, reglamentos y sus disposiciones ejecutivas y administrativas. A nivel nacional, en la **Resolución 008430 de octubre 4 de 1993** y debido a que esta investigación se consideró como **sin riesgo** y en cumplimiento con los aspectos mencionados con el Artículo 6 de la presente Resolución, este estudio se desarrollará conforme a los siguientes criterios:

1. Esta investigación comprende la descripción del bienestar psicológico de las personas que estudian y trabajan de la UNAB
2. Prevalece el criterio del respeto a la dignidad y la protección de los derechos y bienestar del sujeto de estudio.
3. Cuenta con el consentimiento informado y por escrito de usted, en calidad de sujeto de estudio.
4. La investigación es realizada por estudiantes del Programa de Psicología de la UNAB con conocimiento y experiencia para cuidar la integridad del sujeto de estudio.
5. La investigación se llevará a cabo cuando se obtenga la autorización de la Universidad Autónoma de Bucaramanga UNAB, de los coordinadores y profesores de las facultades y el consentimiento informado del participante en el estudio.

Con base en los principios establecidos en la **Resolución 008430 del 4 de octubre de 1993** por la cual se establecen las normas para la investigación en salud, específicamente en el **Artículo 15**,



relacionado con el Consentimiento Informado, usted debe conocer sobre qué trata esta investigación y aceptar participar en ella si lo considera conveniente. **Por favor, lea con cuidado y haga las preguntas que desee hasta su total comprensión.**

## 1. Objetivo y justificación

El presente documento, tiene el propósito de **determinar el bienestar psicológico en personas que trabajan y estudian de la Universidad Autónoma de Bucaramanga UNAB.**

Por medio de este documento, estamos solicitando su permiso para participar en la investigación. Es muy importante leer, conocer y entender el documento, en su totalidad, antes de firmar. Puede hacer preguntas en cualquier momento después de aceptar.

Los estudiantes Leydi Yulied Niño y Astrid Carolina Peña del programa de psicología de la Universidad Autónoma de Bucaramanga, se encuentran realizando este estudio para conocer el **Bienestar psicológico en las personas que trabajan y estudian de la Universidad Autónoma de Bucaramanga UNAB**

- Bienestar psicológico: una actitud positiva hacia sí mismo y hacia su vida pasada, la capacidad de mantener relaciones cercanas con otras personas, basadas en la confianza y el entendimiento; mantener su propia capacidad para tomar decisiones, crear o elegir ambientes favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias. Establecer metas, objetivos, que le permitan dar sentido a su vida; el poder seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus potencialidades.

## 2. Procedimiento (cómo se va a hacer la investigación)

1. Visitar la institución en la cual se encuentra la persona que participa en el estudio.
2. Precisar la participación voluntaria del sujeto de investigación mediante el consentimiento informado.
3. Aplicar el cuestionario de bienestar psicológico propuesto por Carol Ryff y la encuesta sobre Datos sociodemográficos.

## 3. Efecto de las actividades a desarrollar:

- La actividad de registro de las respuestas en el cuestionario no interfiere con la vida cotidiana del participante.
- Esta actividad, NO representa daño para su salud, ni genera costo alguno para su familia, ni para usted mismo.

#### **4. Beneficios** de las actividades de investigación:

- Al finalizar el proyecto, se realizará una devolución de la información encontrada, en la cual se podrán realizar sugerencias tanto a usted como participante, como a la institución en la cual se encuentra.
- Las sugerencias, pueden ser en uno de los tres sentidos: 1) Continuar afianzando el desarrollo con las actividades que viene realizando. 2) Incrementar las actividades para mejorar su bienestar psicológico. 3) Aunque el objetivo de la investigación no es proporcionar diagnósticos, se hará, si se encontrase alguna situación que amerite recomendaciones pertinentes a su bienestar psicológico.

#### **5. Privacidad y anonimato:**

La información será utilizada con fines estrictamente investigativos y académicos, se mantendrá en todos los casos el principio de la confidencialidad, siguiendo los lineamientos de las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en Salud del Ministerio de Salud de la República de Colombia resolución N.º 008430 de 1993 consignados en el título II de la Investigación en seres humanos, capítulo 1 de los aspectos éticos de la investigación en seres humanos artículos 5, 6, 8, 11, 14.

#### **6. Aceptación** del participante en el proceso de investigación:

Acepto en forma libre y consciente el procedimiento o intervención que se me ha propuesto. He leído y comprendido la información. Sé que puedo retirar la autorización en cualquier momento.

SI \_\_\_ NO\_\_\_ Autorizo el procedimiento o intervención para el desarrollo de la investigación.

SI \_\_\_ NO\_\_\_ Autorizo las sugerencias que puedan surgir durante la investigación.

SI \_\_\_ NO \_\_\_ Autorizo que la información de los datos de la entrevista y el cuestionario, se usen con fines académicos.

En \_\_\_\_\_ a los \_\_\_\_\_ días del mes de \_\_\_\_\_ del año \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_ C.C. \_\_\_\_\_

### 7. Revocación del procedimiento o intervención de la investigación:

Yo \_\_\_\_\_ con C.C. \_\_\_\_\_

Revoco mi aceptación del procedimiento o intervención que se me ha propuesto para participar en el procedimiento de esta investigación.

En \_\_\_\_\_ a los \_\_\_\_\_ días del mes de \_\_\_\_\_ del año \_\_\_\_\_

### 8. Aceptación

Con fecha \_\_\_\_\_ habiendo comprendido lo anterior y una vez que se aclararon todas las dudas, que surgieron con respecto a su participación en la investigación, usted acepta participar en la investigación titulada: **Bienestar psicológico en las personas que trabajan y estudian de la Universidad Autónoma de Bucaramanga UNAB**

\_\_\_\_\_  
Nombre de participante

\_\_\_\_\_  
Firma

\_\_\_\_\_  
Nombre del testigo

\_\_\_\_\_  
Firma

Relación que guarda con el participante: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Nombre del investigador responsable

\_\_\_\_\_  
Firma

\_\_\_\_\_

Nombre del investigador responsable

Firma

**9. Datos de los investigadores** donde los participantes se pueden comunicar

Leydi Yulied Niño Basto

[lnino546@unab.edu.co](mailto:lnino546@unab.edu.co)

3209942488

Astrid Carolina Peña Gallo

[apena357@unab.edu.co](mailto:apena357@unab.edu.co)

3156998703

Martha Eugenia Ortega Ortiz (Asesora de la Tesis)

[mortega4@unab.edu.co](mailto:mortega4@unab.edu.co)

3002121469

6436111 ext. 523

Horario atención: martes de 8 am-10 am y miércoles de 10 am- 12 m.

UNAB, Campus del Bosque

**10. Contacto Comité de Ética.**

Para preguntas o aclaraciones acerca de los aspectos éticos de esta investigación, pueden comunicarse con la Dra. Claudia Uribe, Presidenta Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la UNAB o con cualquiera de los miembros del comité, al teléfono 6399155 extensión 515.

## Apéndice 2

## Escala de bienestar psicológico de Ryff

**INSTRUCCIONES:**

Responda a cada una de las siguientes declaraciones escribiendo el número según corresponda. Use la siguiente escala de seis puntos. No existen respuestas correctas o incorrectas, seleccione la respuesta que más se adecue a su forma de pensar.

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

- \_\_\_ **1.** Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.
- \_\_\_ **2.** A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.
- \_\_\_ **3.** No tengo miedo de expresar mis emociones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.
- \_\_\_ **4.** Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.
- \_\_\_ **5.** Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.
- \_\_\_ **6.** Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.
- \_\_\_ **7.** En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.
- \_\_\_ **8.** No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.
- \_\_\_ **9.** Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.
- \_\_\_ **10.** Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.
- \_\_\_ **11.** He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.
- \_\_\_ **12.** Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.

\_\_\_ 13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.

\_\_\_ 14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.

\_\_\_ 15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.

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

\_\_\_ 16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.

\_\_\_ 17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.

\_\_\_ 18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.

\_\_\_ 19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.

\_\_\_ 20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.

\_\_\_ 21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.

\_\_\_ 22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.

\_\_\_ 23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.

\_\_\_ 24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.

\_\_\_ 25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.

\_\_\_ 26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.

\_\_\_ 27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.

\_\_\_ 28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.

\_\_\_ 29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.

\_\_\_ 30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar grandes mejoras o cambios en mi vida.

- \_\_\_ **31.** En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.
- \_\_\_ **32.** Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.
- \_\_\_ **33.** A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o familia están en desacuerdo.
- \_\_\_ **34.** No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.
- \_\_\_ **35.** Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.
- \_\_\_ **36.** Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.
- \_\_\_ **37.** Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.
- \_\_\_ **38.** Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.
- \_\_\_ **39.** Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.

## Apéndice 3

## Cuestionario sociodemográfico

**BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS QUE TRABAJAN Y ESTUDIAN DE  
LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA UNAB  
CUESTIONARIO SOCIODEMOGRÁFICO**

A continuación, encontrará una serie de preguntas. Especifique su respuesta seleccionando la respuesta que corresponde a su situación actual; en las respuestas abiertas, conteste en los espacios destinado para ello. Las respuestas son anónimas y serán usadas para el estudio en el que usted está participando.

**Edad:** \_\_\_\_\_ **Género:** \_\_\_\_\_ **Estrato:** \_\_\_\_\_

**Estado Civil**

- A) Soltero(a)                      B) En Una Relación.                      C) Casado (A) /Unión Libre  
D) Separado (A) / Divorciado                      E) Viudo (A)

**Con quién vive**

- A) Solo                      B) Con Pareja                      C) Con Familia

**Situación Familiar ¿Tiene Hijos?**

- A) No                      B) Sí ¿Cuántos? \_\_\_\_\_ Hombres: \_\_\_\_\_ Mujeres: \_\_\_\_\_

**Valor de ingresos:**

- A) Debajo del mínimo                      B) Mínimo                      C) Encima del mínimo.

**Aporta al hogar:**

- A) Si                      B) No

**Número De Personas a cargo**

- A) Ninguna                      B) 1-3 personas                      C) 4-6 personas                      D) Más De 6 Personas

**Carrera:** \_\_\_\_\_ **Semestre:** \_\_\_\_\_



**Número de horas dedicadas al Estudio:** \_\_\_\_\_

**Para Llegar A La Universidad, Su Desplazamiento Es:**

- A) Rápido                      B) Demorado

**Ocupación O Cargo Laboral Actual:** \_\_\_\_\_

**Número de horas dedicadas al trabajo:** \_\_\_\_\_

**Antigüedad en el cargo actual**

- A) Menos De 1 año                      B) 1 a 5 años  
C) 5 a 10 años                      D) Más De 10 Años

**Para llegar al trabajo, su desplazamiento es:**

- A) Rápido                      B) Demorado

**Usted Trabaja Para:**

- A) Comprar sus cosas.                      B) Pagar sus Estudios.                      C) Sostenerse.  
D) Para ayudar en su casa.                      E) Todas las anteriores.

**Realiza Actividades recreativas:**

- A) No                      B) Sí ¿Cuál? \_\_\_\_\_ Frecuencia \_\_\_\_\_

**Practica Algún Deporte**

- A) No                      B) Sí ¿Cuál? \_\_\_\_\_ Frecuencia \_\_\_\_\_

**Otras actividades:**

¿Cuál? \_\_\_\_\_ Frecuencia \_\_\_\_\_

**Alimentación:**

- A) 1 comida al día                      B) 2 comidas al día                      C) 3 comidas al día.

