

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ADAPTACIÓN UNIVERSITARIA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA - ICA

Psychological well-being and university adaptation in psychology students – Ica

Chacaltana-Hernández, K*

Universidad Femenina del Sagrado Corazón

ABSTRACT

The objective of this study was to determine the relationship between university adaptation and psychological well-being in psychology students from Ica, first, second, third and fourth years. The sample consisted of 170 participants (30 men and 140 women), whose ages ranged from 16 to 37 years. This research is of a descriptive level, of a substantive type and correlational design. The Academic Experience Questionnaire (QVA-R) and the Ryff Psychological Welfare Scale were used as data collection instruments. The results showed that there is a statistically significant relationship between psychological well-being and university adaptation. That is, when the psychology student has better psychological well-being, the greater his university adaptation will be.

Keywords: Psychological well-being, university adaptation, students, positive psychology

*Correspondencia: Katia Chacaltana-Hernandez. Universidad Femenina Del Sagrado Corazón.
E-mail: katiam_16_6@hotmail.com

Fecha de recepción: 07 de enero del 2019 Fecha de aceptación: 08 de marzo del 2019

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación la adaptación universitaria y el bienestar psicológico en estudiantes de psicología de Ica, del primer, segundo, tercer y cuarto año. La muestra estuvo conformada por 170 participantes (30 varones y 140 mujeres), cuyas edades oscilaban entre los 16 y 37 años. Esta investigación es de nivel descriptivo, de tipo sustantivo y diseño correlacional. Se utilizaron como instrumentos de recolección de datos: el Cuestionario de Vivencias académicas (QVA-R) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados evidenciaron que existe una relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y la adaptación universitaria. Es decir, cuando el estudiante de psicología tenga mejor bienestar psicológico, mayor será su adaptación universitaria.

Palabras clave: Bienestar psicológico, adaptación universitaria, estudiantes, psicología positiva

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo verificar a relação entre adaptação universitária e bem-estar psicológico em estudantes de psicologia de Ica, do primeiro, segundo, terceiro e quarto anos. A amostra foi composta por 170 participantes (30 homens e 140 mulheres), com idades variando de 16 a 37 anos. A pesquisa é descritiva, substantiva e correlacional em delineamento, tendo como instrumentos de coleta de dados o Questionário de Experiências Acadêmicas (QVA-R) e a Escala de Bem-estar Psicológico Ryff. Os resultados mostraram que existe uma relação estatisticamente significativa entre bem-estar psicológico e adaptação à universidade. Ou seja, quando o estudante de psicologia tiver melhor bem-estar psicológico, maior será sua adaptação à universidade.

Palavras-chave: Bem-estar psicológico, adaptação à universidade, estudantes, psicologia positiva

INTRODUCCIÓN

Brindar una educación integral es el objetivo principal de toda universidad, distintos documentos legales como la Constitución y la Ley Universitaria 30220, lo reafirman. Es por ello que ingresar a la universidad demanda poseer un conjunto de destrezas y recursos personales para hacer frente a los retos de un nuevo nivel educativo, ya que en la actualidad no sólo se valora el aspecto cognitivo, además de ello, se resalta el papel que ejercen las aptitudes, los recursos afectivos y sobre todo, los psicológicos, los mismos que permitirán dar respuesta a las exigencias de una carrera universitaria.

Actualmente, el reconocimiento de las características personales de universitarios es tan importante que la universidad ha dejado de ser vista como una fuente educativa que de conocimiento teórico, al contrario, es percibida como una institución que debe promover la salud, y con ello, conseguir proteger el bienestar de sus estudiantes (Consortio de Universidades, 2013).

En este sentido, son las universidades las que cuentan con mayor posibilidad de promover la movilidad social, especialmente entre los jóvenes (Jiménez y Boso, 2012, citado en Benavides, 2015), por lo que, la nueva perspectiva de las universidades es apostar por un tipo de educación que no sólo busque un crecimiento económico, sino que además desarrolle cualidades humanas en los estudiantes, consiguiendo su bienestar (Benavides, 2015).

En lo concerniente a la educación en estudiantes universitarios, en el 2015, el Ministerio de Educación del Perú – MINEDU reportó que el 27% de la población general representa a los jóvenes entre los 15 y 29 años, donde el 17,7% realiza dos actividades (estudia y a la vez se encuentra laborando), el 19,6% son jóvenes cuya dedicación es exclusiva al estudio, caso contrario al 49 % los cuales solo laboran, y por último el 13,7% no hace ninguna de las dos actividades mencionadas anteriormente. Estas cifras posibilitan el análisis de la ocupación del joven peruano y permite reflexionar sobre el futuro que les depara.

Chacaltana-Hernández, K.

En nuestro país, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática - INEI (2015) el 27,3% (8 227 879), está representado por jóvenes peruanos universitarios, cuya cantidad va en aumento año tras año en relación al incremento de oportunidades para acceder a una universidad.

Sin embargo, según el reporte de MINEDU (2018), sólo el 19,8 % de los estudiantes universitarios de 22 a 24 años terminan sus estudios, y el 27,4% de universitarios entre 25 a 34 años culminan sus estudios. Es decir en el 2016 del 100%, sólo 47,2% de universitarios peruanos logran culminar su carrera.

Estas cifras generan preocupación sobre la situación actual del estudiante universitario peruano, y surge la interrogante por conocer cuáles son los factores que influyen en el rendimiento académico como en una futura deserción universitaria. Por ello es importante resaltar investigaciones antecedentes las cuales evidencian que la salud constituye un probable factor predictor de futuros problemas o fracasos a nivel universitario, relacionándose tanto a la salud física y mental, e incluso se la vincula con los niveles: funcional y de bienestar (Cornelisse-Vermaat, 2006, como se citó en Chau y Saravia, 2014).

Así pues, en la actualidad, el reconocimiento de las características personales de los jóvenes en el ambiente universitario se ha convertido en un tema de estudio, por lo que la investigación se enfoca en este contexto, el universitario. Ya que, los estudiantes diariamente se encuentran rodeados de actividades académicas estresantes las cuales deben ser manejadas y enfrentadas por ellos, como las pruebas parciales, elaboración de trabajos y exposiciones, entre otros. Conocer qué tan preparados se encuentran estos estudiantes tanto en lo académico como en lo personal, es el eje fundamental de esta investigación por lo que estas condiciones estarían relacionadas con el éxito en su ejercicio profesional.

Es por ello que estudios en la educación superior peruana encuentran en los estudiantes problemas que van desde el déficit de concentración, inquietud y ansiedad (Barraza y Silerio, 2007, citado en Chau y Saravia, 2014), hasta el déficit de manejo de estrés académico o la angustia y desesperación (Chau y Tavera, 2012, Chau y Tavera, citado en Chau y Saravia,

Bienestar psicológico y adaptación universitaria en estudiantes de psicología - Ica

2014. Además, se reconoce como principal reacción comportamental el desgano por realizar labores académicas (Boullosa, 2013, citado en Chau y Saravia, 2014).

Dentro de la vasta gama de carreras profesionales que se encuentran en nuestro país, es de vital importancia, resaltar el rol del futuro psicólogo, puesto que la sociedad está sufriendo grandes cambios que desencadenan en consecuencias negativas para la población en general. Por lo que el psicólogo toma uno de los papeles más importantes para el trabajo en este tipo de problemática, se convierte en un profesional de la salud que vela y salvaguarda la salud mental, la inquietud surge al preguntarse, ¿Qué tan preparados emocionalmente se encuentran los futuros psicólogos? Es por ello que se toma una especial consideración a estos universitarios, ya que al finalizar la carrera y convertirse en profesionales serán los encargados de apoyar y potenciar al bienestar humano ya sea de forma individual o en grupo, adoptando un papel importante en el cambio de una sociedad caracterizada por grandes problemas éticos y morales.

El presente estudio al ser de índole clínico, deja de lado el clásico lado psicopatológico, para considerar dos variables, la primera variable es el bienestar psicológico, el cual es tomado desde el punto de vista de la psicología positiva relacionada también a la psicología de la felicidad o bienestar subjetivo, la cual ha tenido un notable incremento de estudio (Alarcón, 2006). La segunda variable, es la adaptación universitaria, puesto que la rutina universitaria origina desafíos relacionadas a las áreas académicas estrechamente ligadas al proceso de evaluación y de enseñanza, pero también es importante resaltar aquellos que se relacionan con variables psicológicas que influyen en la forma de interactuar y relacionarse con sus compañeros, familiares y docentes.

Siendo de vital relevancia conocer el estado emocional del futuro psicólogo desde una perspectiva positiva. El poder intelectual, el interés por la investigación, la estabilidad emocional y la apertura al cambio, son cualidades básicas que debe poseer cualquier futuro psicólogo, las cuales permitirán generar estrategias para solucionar problemas humanos en diversas áreas del desempeño profesional. Es por ello, que en los últimos años, las universidades se han preocupado por formar psicólogos competentes, para posicionarlos

como un profesional con habilidades, conocimiento, actitudes y valores (Amador-Soriano, Velásquez-Albo y Alarcón-Perez, 2018).

Se destacan cualidades importantes, tales como el crecimiento personal, el cual influye a nivel personal, potenciando sus capacidades al máximo y así establecer un propósito de vida fijo que le ayude a dar significado a sus acciones, lo que se resume en el bienestar personal. En tal sentido, es este bienestar psicológico el que implica retos y esfuerzos de superación, para así alcanzar las metas propuestas por sí mismo (Ryff, 1989).

El bienestar psicológico, es una variable que se encuentra dentro de la psicología positiva, actualmente, las teorías psicológicas tienen una perspectiva más positiva, enfocándose en fenómenos como: la alegría, el amor, la simpatía, la solidaridad, la risa, la amistad y la felicidad, los que manifiestan estados positivos del comportamiento. Éstos han generado un nuevo objeto de estudio por parte de los psicólogos modernos. En tal sentido, Alarcón (2009) destaca que:

Diversas investigaciones han dado origen a un movimiento orientado a estudiar conductas positivas, al punto que algunos psicólogos notables, como Seligman y Csikszentmihalyi (2000) han propuesto una nueva disciplina o línea de investigación, que denominan Psicología Positiva. El campo de esta psicología, según sus autores, es evaluar experiencias subjetivas, como estar bien, contentamiento, satisfacción, optimismo, felicidad, prudencia, capacidad para amar, coraje, sensibilidad estética, perseverancia, originalidad, espiritualidad, altruismo, comportamiento ético y otras conductas conexas. (p. 4)

Una óptica más saludable del hombre, directamente ligado al desarrollo personal y más no a una patología, originando una nueva perspectiva en la Psicología, puesto que la sociedad necesitaba de estudios que se basen sobre el bienestar, su promoción y su aplicación en diferentes campos, surgiendo así, la psicología positiva.

Carol Ryff es una de las primeras investigadoras que se enfocan por estudiar el bienestar psicológico, definiéndolo como la ausencia de trastornos psicológicos, relacionado al funcionamiento mental óptimo y el significado vital (Ryff, 1989). Afirma que el bienestar se

Bienestar psicológico y adaptación universitaria en estudiantes de psicología - Ica

convirtiéndose en un constructo multifacético compuesto por las actitudes. Por tal motivo, Deci y Ryan (2006, citado en Pardo, 2010) manifiestan que la persona que posea bienestar psicológico, tendrá una vida plena, siendo esto un proceso, más no un resultado, puesto que el bienestar psicológico otorga una continua actualización de las potencialidades del hombre.

La educación a nivel universitario se ha convertido en la piedra angular de toda sociedad, siendo la universidad un centro de base del conocimiento, un espacio de acogimiento de mentes con distintos niveles de madurez y desarrollo, que ambicionan consolidar sus capacidades y el saber, así como, la valorización personal, técnica y científica (Veira, 2016). Chau y Saravia (2014), definen a la adaptación universitaria como el ajuste del universitario a un conjunto de tareas y/o exigencias las cuales requieren de cierta complejidad, por lo que su desarrollo requiere que el estudiante alcance el desarrollo de su identidad personal y, por ende, una adaptación adecuada.

Almeida (1997) incluye 5 factores de la adaptación universitaria:

Personal: Son las percepciones que tiene el universitario sobre su bienestar físico y psicológico.

Carrera: Grado de adaptación que tiene el estudiante a la carrera profesional y proyecto vocacional, incluyendo las perspectivas que tiene sobre esta.

Interpersonal: Relación con sus pares, así como sus relaciones significativas incluyendo actividades extracurriculares con sus compañeros.

Estudio: Hábitos y competencias de estudio, así como su organización y uso de recursos de aprendizaje.

Institucional: Se consideran a los servicios de su institución, así como los intereses del estudiante hacia su universidad.

Es importante analizar la implicancia que tiene la adaptación universitaria en los futuros psicólogos, puesto que según lo manifestado, en ella existen cinco factores que influyen en esta. La vida universitaria implica nuevas exigencias, así como nuevas formas de interacción con la familia, sus pares y profesores, quienes colaborarían su consolidación de la identidad y afrontamiento eficaz. Por ello, se destaca la relevancia de la adaptación universitaria en la promoción de la salud de los estudiantes (Márquez, Ortiz y Rendón, 2009, como se citó en Chau y Saravia, 2014). Teóricamente se sustenta la importancia de este segunda variable,

autores como Almeida, Soares y Ferreira (2000, como se citó en Chau y Saravia, 2014) desde un enfoque psicosocial, señalan que los universitarios deben ajustarse a tareas de mayor dificultad, cuyo propósito implica el desarrollo de identidad y a su vez una óptima adaptación universitaria.

Al realizar la revisión de estudios publicados en diferentes fuentes de información sobre estas 2 variables de estudio, no se han encontrado reportes de investigaciones que planteen la misma propuesta, sin embargo se destaca el aporte relacionado a nivel internacional de al menos una de ellas, a nivel internacional, Correa, Cuevas y Villaseñor (2016), en México, los cuales encontraron diferencias en la percepción general de bienestar psicológico entre los universitarios de elevado rendimiento en comparación con los de bajo rendimiento, además encontraron que, a mayor bienestar psicológico, mejor será su orientación a las metas. García (2015) por su parte, realizó una investigación en la cual identificó que cuanto más se utilicen estrategias de tipo activo, mejor será el bienestar psicológico en los estudiantes. Finalmente, Freire (2014) realizó una investigación cuyo propósito fue analizar el bienestar psicológico y el estrés académico, identificando que el modelo propuesto por Ryff fue el que mejor se adaptó al estudio, concluyendo que cuanto mejor sea el bienestar psicológico, el estudiante podrá tener un mejor afrontamiento al estrés.

Teniendo en cuenta estos resultados, y la base teórica, este estudio ha tenido como principal objetivo determinar la relación entre el bienestar psicológico y la adaptación universitaria en estudiantes de psicología de Ica.

MÉTODO

Tipo de investigación

El estudio es de nivel descriptivo, de tipo básica y sustantiva y diseño correlacional.

Participantes

La muestra del presente estudio la constituyen 170 estudiantes matriculados durante el año académico 2017–II, de la facultad de Psicología de la universidad en mención, estudiantes ambos sexos, cuyas edades van de los 16 a 37 años.

Bienestar psicológico y adaptación universitaria en estudiantes de psicología - Ica

La selección de la muestra se ha realizado a través de la aplicación del muestreo probabilístico, llevado a cabo con un margen de error del 5% y a un nivel de confianza del 95%.

Instrumentos

Para obtener la información requerida, se utilizaron las siguientes pruebas: El cuestionario de vivencias académicas y escala de bienestar psicológico.

1) Cuestionario de vivencias académicas QVA – r, para la adaptación universitaria

El cuestionario de vivencias académicas fue elaborado por Almeida (1997), en la Universidad de Minho (Portugal), presenta alfa de cronbach superior a ,85. Este instrumento fue adaptado por Márquez, Ortiz y Rendón (2009) con una muestra de 297 universitarios de la facultad de psicología de una universidad en Bogotá. En el contexto peruano, Chau y Saravia (2015) optaron por realizar ajustes para su adaptación para estudiantes limeños, ya que no había ninguna adaptación a la población peruana, para ello contaron con la participación de 281 estudiantes universitarios, dicho trabajo se desarrolló en la Pontificia Universidad Católica del Perú. Así mismo Alva (2015) adaptó, estandarizó y normalizó el trabajo realizado por Márquez, Ortiz y Rendón, para los estudiantes universitarios de Trujillo de una universidad privada, para ello contó con la participación de 314 estudiantes, dicho estudio se desarrolló en la Universidad Privada Antenor Orrego, contando con evidencias de validez de su constructo y con una confiabilidad de alfa de cronbach entre ,71 hasta ,80 en sus dimensiones. El cuestionario originalmente consta de 170 ítems, pero en su versión reducida consta de 60 ítems. Así mismo las respuestas a cada uno de los ítems se presentan en una escala Likert. Puede ser aplicado de forma individual y grupal, en 15 a 20 minutos aproximadamente.

2) Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

La escala de bienestar psicológico fue elaborada por Ryff (1989) en Wisconsin, dicho instrumento cuenta con una consistencia interna y coeficientes alfa de cronbach que oscilan entre los ,86 a ,93. De acuerdo al análisis psicométrico realizado por el autor original, esta escala cuenta con 6 dimensiones: autoaceptación o aceptación de sí, relaciones positivas con otras personas, anatomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.;

en la revisión estadística realizada en el presente estudio se ha visto por conveniente reducir a 5 dimensiones, manteniendo 3 dimensiones de su forma original, teniendo como resultado de análisis psicométrico las siguientes dimensiones: autoaceptación o aceptación de sí, relaciones positivas con otras personas, madurez personal, concepción del presente y crecimiento personal. En el Perú, Cubas (2003), realizó una traducción y una validación semántica del instrumento, su validación una confiabilidad con un coeficiente alfa de cronbach de ,89 para la escala total y entre ,78 y ,87 para las dimensiones.

Procedimiento

Para la aplicación de los instrumentos a la muestra, se gestionó los permisos con la decana de la facultad de Psicología y se coordinaron las fechas de aplicación. Una vez obtenido los datos, se procedió al análisis de los resultados mediante el programa SPSS, versión 23.

Consideraciones éticas

Todos los participantes de la investigación fueron informados de los objetivos del estudio, los procedimientos se aplicaron previo consentimiento informado por escrito.

RESULTADOS

Se presenta la distribución de la muestra según el ciclo que cursan los participantes del estudio. Es así como se encuentra que el 36,5% cursa el II ciclo, el 14,1% el IV ciclo, el 21,8% de VI ciclo y el 27,5% de los estudiantes cursan el VIII ciclo. Es importante señalar que en el 2017, solo se encontraban éstos cuatro ciclos académicos en vigencia debido a la reciente creación de la facultad.

Así mismo, en la tabla 1 se observa la distribución de la muestra en función al sexo, hallándose que el grupo estuvo formado por 140 mujeres y 30 varones, los cuales representan el 82,4% y 17,6% respectivamente.

Bienestar psicológico y adaptación universitaria en estudiantes de psicología - Ica

Tabla 1

Distribución de la muestra según el ciclo académico y sexo

Ciclo	Varones		Mujeres		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
II	7	4,1	55	32,4	62	36,5
IV	3	1,8	21	12,4	24	14,1
VI	5	2,9	32	18,8	37	21,8
VIII	15	8,8	32	18,8	47	27,5
Total	30	17,6	140	82,4	170	100

De igual forma se presentan los resultados en la figura 1, en la que se puede observar claramente la distribución mayoritaria de las mujeres con relación a los varones, en todos los ciclos académicos de la carrera de Psicología.

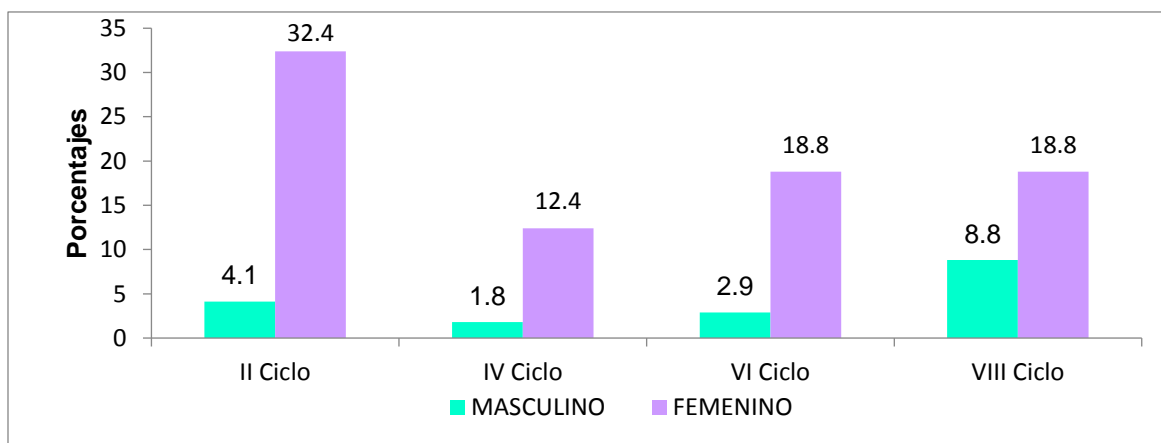


Figura 1. Diagrama de barras sobre el porcentaje de la muestra según grados de estudio y el sexo de los estudiantes

Con respecto a la situación laboral de los participantes, en la tabla 2, se muestra que el 21,8% labora, mientras que 78,2% de estudiantes sólo se dedica a estudiar.

Tabla 2

Distribución de frecuencias y porcentajes según ocupación y ciclo

Ciclo	Si Trabaja		No Trabaja		Total	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
II	13	7,7	49	28,8	62	36,5
IV	4	2,4	20	11,8	24	14,1
VI	6	3,5	31	18,2	37	21,8
VIII	14	8,2	33	19,4	47	27,5
Total	37	21.8	133	78,2	170	100

La figura 2, permite visualizar mejor la distribución además de resaltar que la máxima cantidad universitarios se dedican exclusivamente estudiar. Además, cabe destacar que la mayor cantidad de estudiantes que sí trabajan, se encuentran en el II ciclo (primer año de la carrera) y el VIII ciclo (cuarto año de la carrera)

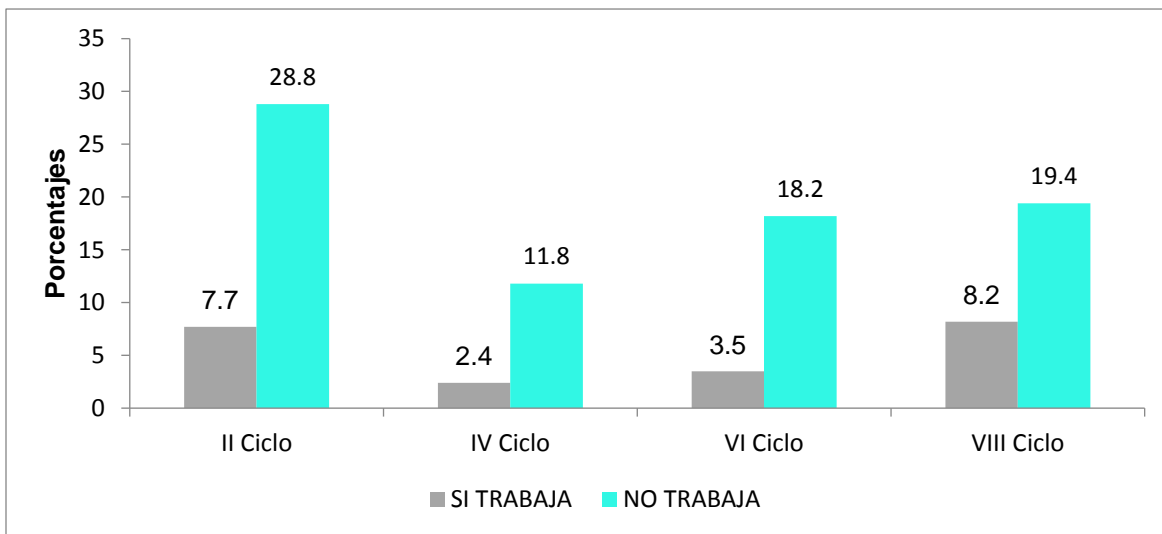


Figura 2. Diagrama de barras sobre el porcentaje de la muestra según el ciclo académico y situación laboral de los estudiantes.

Para realizar el análisis inferencial del presente estudio, primero se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov (K-S) para las dos variables.

Bienestar psicológico y adaptación universitaria en estudiantes de psicología - Ica

En el caso de la adaptación universitaria (tabla 3), se observa que los coeficientes K-S de tres de los cinco factores son significativos ($p < ,05$) así como el resultado de la escala total. Solo dos factores alcanzan coeficientes no significativos.

Tabla 3

Prueba de normalidad de adaptación universitaria

Factores	K-S	Sig.
Adaptación personal	,057	,200
Adaptación a la carrera	,122	< ,0001
Adaptación interpersonal	,087	,003
Adaptación al estudio	,067	,057
Adaptación institucional	,074	,023
<i>Adaptación universitaria - total</i>	,077	,016

En el caso de bienestar psicológico (tabla 4) se observa que cuatro de los cinco coeficientes K-S obtenidos en la prueba de normalidad de los factores que componen la escala, son significativos, menos el de relaciones positivas.

Tabla 4

Prueba de normalidad de bienestar psicológico

Factores	K-S	Sig.
Baja autoaceptación personal	,082	,007
Crecimiento personal	,094	,001
Madurez personal	,151	<,0001
Dificultad al establecer relaciones positivas	,069	,092
Concepción del presente	,047	,001

Como se observa en los resultados presentados de la prueba de normalidad, en la mayoría de los factores se han obtenido coeficientes K-S con valores p significativos, lo cual permite

señalar que los datos no tienen una distribución normal, tomándose por ello la decisión de utilizar estadísticos no paramétricos para realizar la contrastación de las Hipótesis.

Para la correlación de variables, cabe resaltar que se identifica el bienestar psicológico como un constructo que es evaluado mediante sus componentes (autoaceptación personal, crecimiento personal, establecer relaciones positivas, madurez personal y concepción del presente), mas no se hace una evaluación a nivel de un puntaje total del bienestar psicológico; siendo el primer y tercer componente considerados de manera negativa (debido a las indicaciones en la puntuación de los ítems) al momento de hacer la correlación con la variable de adaptación universitaria.

Tabla 5

Relación entre la adaptación universitaria y el bienestar psicológico

Factores	Adaptación universitaria	
	r	Sig.
Baja autoaceptación personal	-,646	<,0001
Crecimiento personal	,675	<,0001
Madurez personal	,460	<,0001
Dificultad al establecer relaciones positivas	-,606	<,0001
Concepción del presente	-,151	,050

Al realizar la contrastación de hipótesis, la cual plantea la relación estadísticamente significativa entre la adaptación universitaria y el bienestar psicológico a través de sus dimensiones.

Se destaca con respecto que a la baja autoaceptación que sí existe una relación estadísticamente significativa, alta y negativa ($r = -,646$; $p <,0001$), lo que quiere decir que a mejor autoaceptación del estudiante, mayor será su adaptación universitaria.

En el caso de la adaptación universitaria y el crecimiento personal se evidencia relación estadísticamente significativa, alta y positiva ($r = ,675$; $p <,0001$), por lo que a mayor crecimiento personal, mejor será su adaptación a la vida universitaria.

Bienestar psicológico y adaptación universitaria en estudiantes de psicología - Ica

Con respecto a la madurez personal, se encuentra relación estadísticamente significativa, moderada y positiva ($r = ,460$; $p < ,0001$), es decir que a mayor madurez personal, mayor será la adaptación universitaria.

Al analizar la dificultad al establecer relaciones positivas, al igual que los anteriores análisis se afirma una relación estadísticamente significativa, alta y en este caso negativa ($r = -,606$; $p < ,0001$), es decir que si el universitario tiene dificultades para establecer relaciones positivas, menor será su adaptación a la universidad.

Finalmente, en el caso de la concepción del presente no se encuentra relación estadísticamente significativa con la adaptación universitaria.

A continuación, se presenta el análisis complementario de la presente investigación con relación al sexo, ciclo académico y ocupación de los estudiantes de Psicología de una universidad nacional de Ica, respecto al bienestar psicológico y la adaptación universitaria.

Con respecto al sexo (tabla 6), no se encuentran evidencias significativas de diferencia entre estos con relación al bienestar psicológico y la adaptación universitaria.

Tabla 6

Comparación de bienestar psicológico y adaptación universitaria según sexo

Variablen	Sexo	Fr.	MR	U	Sig
<i>Adaptación universitaria</i>	Masculino	30	82,77	2018,000	,737
	Femenino	140	86,09		
<i>Factores del bienestar psicológico</i>					
Baja autoaceptación personal	Masculino	30	90,60	1947,000	,532
	Femenino	140	84,41		
Crecimiento personal	Masculino	30	75,08	1787,500	,201
	Femenino	140	87,73		
Madurez personal	Masculino	30	73,60	1743,000	,143
	Femenino	140	88,05		
Dificultad en establecer relaciones positivas	Masculino	30	92,20	1899,000	,411
	Femenino	140	84,06		
Concepción del presente	Masculino	30	86,17	2080,000	,934
	Femenino	140	85,36		

Chacaltana-Hernández, K.

Con respecto al ciclo académico de II y VIII (tabla 7), no se encuentran evidencias significativas de diferencia entre estos en relación con el bienestar psicológico y la adaptación universitaria.

A excepción de los factores de: madurez personal y relaciones positivas con otros. Describiendo mayor madurez personal en los estudiantes de VIII ciclo en comparación de los de II ciclo y, por otra parte, se encuentra que la percepción de mayores relaciones positivas se encuentra en los estudiantes del II ciclo a comparación de los estudiantes del VIII ciclo académico.

Tabla 7

Comparación de bienestar psicológico y adaptación universitaria según el II y VIII ciclo académico

Variables	Ciclo académico	Fr.	MR	U	Sig
<i>Adaptación universitaria</i>	Segundo	62	51,34	1230,000	,165
	Octavo	47	59,83		
<i>Factores del bienestar psicológico</i>					
Baja autoaceptación personal	Segundo	62	59,92	1152,000	,062
	Octavo	47	48,51		
Crecimiento personal	Segundo	62	52,10	1277,000	,270
	Octavo	47	58,83		
Madurez personal	Segundo	62	48,43	1049,500	,012
	Octavo	47	63,67		
Dificultad en establecer relaciones positivas	Segundo	62	60,06	1143,500	,050
	Octavo	47	48,33		
Concepción del presente	Segundo	62	55,29	1439,000	,912
	Octavo	47	54,62		

Con respecto a la ocupación de los estudiantes (tabla 8), no se encuentran evidencias significativas de diferencia significativa entre si un estudiante trabaja o no, en relación al bienestar psicológico y la adaptación universitaria.

Bienestar psicológico y adaptación universitaria en estudiantes de psicología - Ica

Tabla 8

Comparación de bienestar psicológico y adaptación universitaria según la ocupación de los estudiantes

Variables	Ocupación	Fr.	MR	U	Sig.
<i>Adaptación universitaria</i>	Trabaja	37	89,50	2312,500	,576
	No Trabaja	133	84,39		
<i>Factores del bienestar psicológico</i>					
Baja autoaceptación personal	Trabaja	37	81,96	2329,500	,621
	No Trabaja	133	86,48		
Crecimiento personal	Trabaja	37	96,14	2067,000	,137
	No Trabaja	133	82,54		
Madurez personal	Trabaja	37	93,47	2165,500	,264
	No Trabaja	133	83,28		
Dificultad en establecer relaciones positivas	Trabaja	37	87,91	2371,500	,736
	No Trabaja	133	84,83		
Concepción del presente	Trabaja	37	80,20	2264,500	,457
	No Trabaja	133	86,97		

DISCUSIÓN

El propósito principal de la investigación es determinar la relación el bienestar psicológico y la adaptación universitaria de los estudiantes de psicología de una universidad nacional de Ica.

Para ello se utilizaron dos instrumentos: la escala del bienestar psicológico de Ryff (1989, citado en Cubas, 2003) y el cuestionario de vivencias académicas QVA-R de Almeida (1997, citado en Alva, 2016).

Según los resultados estadísticos obtenidos entre el bienestar psicológico analizado por medio de sus factores (como se mencionó anteriormente), y la adaptación universitaria, se encuentran relacionados significativamente. Destacando las dimensiones: crecimiento personal, baja autoaceptación personal y relaciones positivas los que se encuentran en una relación altamente significativa, por lo que a mayor nivel de crecimiento personal, mejor será la adaptación universitaria.

Chacaltana-Hernández, K.

Respecto al factor de baja autoaceptación personal, se puede manifestar que si el universitario no acepta las características que este posee, es decir no se acepta tal como es, desencadenaría en una inadecuada adaptación universitaria, similar, ocurre con el factor de dificultad al establecer relaciones positivas, ya que, si el universitario no cuenta con un círculo social de índole positivo o favorable para él, ocasionaría que su adaptación universitaria disminuya. Dicha información coincide con lo propuesto por García y González (2000), los cuales indican que el bienestar psicológico está ceñido por la autovaloración de este con respecto a su persona en relación a su satisfacción, y esta satisfacción relacionada a distintos ámbitos, en los estaría inmerso el ámbito profesional o de estudios.

Estos datos, sin duda, evidencian la relevancia del bienestar psicológico (reflejado en sus factores y/o dimensiones) y su relación significativa con en la adaptación universitaria, lo que coincide con la investigación ejecutada por Chau y Saravia (2014), los cuales afirman que si se encuentra relación entre la salud mental y el bienestar en universitarios, estos demostrarían comportamientos saludables y a su vez dichas conductas influirían en una mejor adaptación universitaria.

Siguiendo con los últimos dos factores de bienestar, se evidencia que cuando el universitario posea mayor madurez personal, la adaptación a la universidad incrementará. Estos datos, concuerdan con la investigación realizada por Freire (2014), el cual refiere que conforme el estudiante universitario posea un adecuado nivel de bienestar psicológico, éste tendrá un afrontamiento eficaz ante el estrés académico, ésta última variable es considerada como un factor que se encuentra incluido en la adaptación académica, similares datos fueron obtenidos por García (2015); así como los resultados hallados por Correa, Cuevas y Villaseñor (2016) dentro de estos evidencian una relación altamente significativa entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico que pueden llegar a desarrollar los universitarios.

En términos generales, estos resultados coinciden con los hallados por Sánchez y Castro (2000), los cuales desarrollaron un estudio en estudiantes universitarios quienes destacan una relación significativa del bienestar psicológico y la calidad de vida, lo que según manifiesta

Bienestar psicológico y adaptación universitaria en estudiantes de psicología - Ica

influiría en su culminación favorable de su carrera. Además, la adaptación universitaria, está ligada a la satisfacción con la vida teoría propuesta por Diener (2000), la cual manifiesta un lazo entre esta satisfacción y el bienestar psicológico. Para sustentar este postulado, Espinoza y Tapia en el 2011, encuentran que un bienestar subjetivo está ligado a la satisfacción a la vida en universitarios.

Seguidamente, se analizan los resultados obtenidos del bienestar psicológico y la adaptación universitaria y con relación a: sexo, ciclo académico y ocupación en los estudiantes de Psicología de una universidad nacional de Ica.

En cuanto a la adaptación universitaria y bienestar psicológico; no se han hallado diferencias significativas entre hombre y mujer.

Con respecto al ciclo académico entre los estudiantes de II y VIII ciclo, al igual que en la variable sexo, no se han hallado diferencias significativas entre los estudiantes de estos dos ciclos académicos, a excepción, de dos factores del bienestar psicológico, los cuales son: madurez personal y relaciones positivas con otros. Encontrándose una mayor madurez personal en los estudiantes de VIII ciclo en comparación de los de II ciclo, lo que podría inferirse que se debería por la edad de los estudiantes de VIII ciclo, así como, el mayor número de experiencias vividas por ellos a comparación de sus compañeros del II ciclo (quienes cursan su primer año de la carrera), con respecto a su edad, la mayoría de ellos oscilan entre los 16 a 18 años.

Por otra parte, se encuentra mayor dificultad al establecer relaciones positivas en los estudiantes del II ciclo en comparación de los estudiantes del VIII ciclo académico. Esto puede inferirse, por el mayor enfoque de los estudiantes del II ciclo, por su reciente ingreso y la necesidad de interacción con sus pares, una de las razones se debería a su edad (mayoría oscila entre 16 a 18 años) ya que a ésta edad buscan en sus amigos la comprensión y ayuda mutua, a sus padres los que suelen ver como figuras autoritarias e impositivas; construyendo su identidad en base a sus pares (Rodríguez, 2017), los cuales podrían generar en el estudiante influencia tanto positiva como negativa. En comparación a sus compañeros de VIII ciclo, cuyos ideales se encuentran más concentrados en su actividad académica, estabilidad familiar

y personal incluyendo la estabilidad económica, puesto que están a puertas de concluir su carrera e iniciar su vida profesional.

Para finalizar, en cuanto a la ocupación (trabaja y no trabaja) de los estudiantes, al igual que con las variables anteriores, no se han hallado diferencias en cuanto al bienestar psicológico y adaptación universitaria.

Estos resultados demuestran que la psicología ya no necesita fijarse en ámbitos psicopatológicos para dar explicación a diversos fenómenos, en este estudio se opta por la perspectiva positiva ligada principalmente a la Psicología positiva, la cual nació en 1998 mediante una conferencia brindada por la Asociación Americana de Psicología, en la cual sustentaba que la misión de la Psicología es tan amplia que no se limita al trabajo con personas con algún trastorno mental, además de ellos, es brindar estrategias de mejoras de estilos de vida a absolutamente todas las personas, tengan o no un problema mental (Seligman,1999).

Es así que el bienestar psicológico (2012) estaría estrechamente ligado a la ejecución de tareas personales que facilitan el cumplimiento de metas y objetivos personales. Núñez, León, González y Martini Abo (2011, como se citó en García 2012) refieren que dicha variable es multifacética y dinámica y dentro de ellas están inmersos elementos subjetivos, sociales y psicológicos, además de comportamientos saludables. Por lo que si nosotros poseemos un autoconocimiento propicio, sentimientos, pensamientos, valores, acciones y el esfuerzo daría como resultado el logro de nuestras metas propuestas, en el caso de los resultados encontrados, a mejor bienestar psicológico, mejor será nuestra adaptación universitaria, lo que generaría conductas congruentes con los deseos y necesidades propuestos a nivel universitario.

REFERENCIAS

Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 99-106. Recuperado de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rip/v40n1/v40n1a10.pdf>

Bienestar psicológico y adaptación universitaria en estudiantes de psicología - Ica

- Alarcón, R. (2009). *Psicología de la felicidad. Introducción a la psicología positiva*. Lima, Perú: Editorial Universitaria.
- Amador-Soriano, K., Velásquez-Albo, M. y Alarcón-Perez, L. (2018). Las competencias profesionales del psicólogo desde una perspectiva integral. *Revista de educación y desarrollo*, 45, 5 – 14. Recuperado de: http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/45/45_Amador.pdf
- Benavides-Lara, M. (2015). Juventud, desarrollo humano y educación superior: una articulación deseable y posible. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 6(16), 165 - 173. Recuperado de: https://ac.els-cdn.com/S2007287215000104/1-s2.0-S2007287215000104-main.pdf?_tid=7dd0eb83-7aa2-4dac-b4dd-3333670e5afc&acdnat=1537024632_366a77a55478399e9667eb4e16d41933
- Chau, C. y Saravia, J. C. (2014). Adaptación universitaria y su relación con la salud percibida en una muestra de jóvenes de Perú. *Revista Colombiana de Psicología*, 23(2), 269-284. doi: 10.15446/rcp.v23n2.41106.
- Consortio de Universidades. (2013). *Guía para universidades saludables*. Lima: Consorcio de Universidades.
- Correa, A., Cuevas, M. y Villaseñor, M. (2016). Bienestar psicológico, metas y rendimiento académico. *Vertientes*, 19 (1), 29 - 34. Recuperado de: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/vertientes/article/download/58583/51795>
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43.
- Espinosa A. y Tapia G. (2011). Identidad nacional como fuente de bienestar subjetivo y social. *Boletín de Psicología*. (102): 71-87.
- Freire, C. (2014). *El Bienestar Psicológico en los estudiantes universitarios: Operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento* (Tesis de doctorado). Universidade da Coruña, La Coruña, España.

Chacaltana-Hernández, K.

- García, V. (2012). Motivación autónoma y el bienestar psicológico. *Psicología Positiva*, 2, 28 – 39. Recuperado de http://www.unife.edu.pe/publicaciones/psicologia/publicacion_psicologia_positiva_virtual.pdf
- García, D. (2014). *Bienestar psicológico, inteligencia emocional, disposición a fluir, y procrastinación académica en estudiantes universitarios* (Tesis de maestría). Universidad Rafael Urdaneta, Maracaibo, Venezuela.
- García, V. y González, I. (2000). El bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16 (6),586-592.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática - INEI (2015) *Perú Síntesis Estadística 2015*. Recuperado de https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1292/libro.pdf
- Ministerio de Educación del Perú - MINEDU (2015). *Guía de orientación de estudios*. Lima: El autor.
- Ministerio de Educación (MINEDU, 2018). *Guía de orientación de estudios*. Recuperado de <http://escale.minedu.gob.pe/ueetendencias2016/>
- Pardo, F. (2010). *Bienestar Psicológico y Ansiedad rasgo-estado en alumnos de un MBA de Lima Metropolitana* (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Ryff, C. (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. Recuperado de: <https://pdfs.semanticscholar.org/7eb5/1dfece4f39df7c5c3aefa1276ae1116473a5.pdf>
- Sánchez M. P. y Castro A. (2000). Objetivos de vida y satisfacción autopercibida en estudiantes universitarios. *Psicothema*, 12 (1), 87-92
- Seligman, M. (1999). The president's address. *American Psychologist*,54,559-532